

# ADULT DAY PROGRAM

**Staying Connected...**

**SENIORS' CENTRE  
WITHOUT  
WALLS**

# PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTES

**Restons ensemble...**

**MON  
CENTRE À  
DISTANCE**



**Free Telephone-Based Activity Program  
Un programme d'activités gratuit par téléphone**

**March, April and May 2021**

**Mars, avril et mai 2021**

## ***SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS (SCWW) is...***

**A community centre from the comfort of your home!**

**Fun activities, educational, and health and wellness programs!**

**A community-creating, loneliness-busting program for isolated seniors and adults with social limitations who find it difficult to leave home!**

**Learning opportunities and more!**

## ***MON CENTRE À DISTANCE (MCD) est...***

**Un centre communautaire dans le confort de votre domicile!**

**Activités amusantes et programmes sur l'éducation, la santé et le bien-être!**

**Un programme communautaire qui a pour objectif de contrer la solitude et l'isolement des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile!**

**Possibilités d'apprentissage et plus encore!**

**Pour s'inscrire / To register:**

**1-800-361-5820**

**[scww@homesupportservices.ca](mailto:scww@homesupportservices.ca)**



## **"Springs Follow One Another But Thankfully They Are Not Alike!"**

This spring, we are ready for something different from last year. We are ready for sunshine, growth, laughter, and most importantly health. That's why we have put together a program that will surely meet all your expectations with returning, popular topics and new ones, that will stir your creative side.

We are so grateful for the support of our partners and for all your wonderful suggestions! If you are new to this program, we wish you a warm, cozy, welcome!

A friendly reminder that you may register for activities at any time during the calendar term; however, it is always best to register for programs at the beginning of a new term to ensure that you have a spot on our attendance sheets.

## **« Les printemps se suivent mais heureusement ne se ressemblent pas »**

Ce printemps, nous sommes prêts pour quelque chose de différent de l'an dernier. Nous sommes prêts pour le soleil, la croissance, le rire et surtout la santé. C'est pourquoi nous avons mis sur pied une programmation qui saura répondre à toutes vos attentes, avec le retour de sujets populaires et l'introduction de nouveaux sujets, qui susciteront votre créativité.

Nous sommes très reconnaissants du soutien de nos partenaires et de toutes vos merveilleuses suggestions! Si ce programme est nouveau pour vous, nous vous souhaitons la bienvenue!

Nous vous rappelons amicalement que vous pouvez vous inscrire à des activités à tout moment pendant la session; toutefois, il est toujours préférable de vous inscrire à des programmes au début d'une nouvelle session pour vous assurer d'avoir une place sur nos feuilles de présence.

### **Adult Day Program / Seniors' Centre Without Walls**

**Programme de jour pour adultes / Mon centre à distance**

**705-672-2254, ext./poste 2203**

**1-800-361-5820**

**scww@homesupportservices.ca**



Seniors' Centre Without Walls (SCWW) is a free interactive telephone-based program that connects seniors 55+ and adults with social limitations who find it difficult to leave home for extended periods of time.

Through the use of group telephone calls, SCWW provides:

- ✓ the space to create meaningful friendships and a sense of community belonging
- ✓ a rich line-up of
  - health-related information from professionals in our community
  - later-life learning opportunities
  - participation in brain-stimulating activities

for those who may feel isolated.

### **Who is eligible to join?**

- Individuals 55+
- Adults with social limitations
  - Living in the district of Timiskaming

### **Is there any cost?**

No!

All programming is free of charge, and no special equipment is needed.

Mon centre à distance (MCD) est un programme interactif et gratuit qui se fait par téléphone et dont le but est de permettre de créer des liens entre les personnes âgées de 55 ans et plus et les adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile pendant de longues périodes.

Par le biais d'appels téléphoniques en groupe, MCD offre :

- ✓ un environnement qui permet de créer des liens d'amitié et un sens d'appartenance à la collectivité
- ✓ une programmation riche en
  - information sur la santé offerte par des professionnels de notre communauté
  - occasions d'apprentissage pour le troisième âge
  - activités stimulantes pour le cerveau

aux gens qui se sentent peut-être isolés.

### **Qui est admissible au programme?**

- Les personnes de 55 ans et plus
- Les adultes ayant une incapacité sociale
  - Qui habitent le district du Timiskaming

### **Y a-t-il des frais?**

Non

Toutes les activités sont gratuites et aucun équipement spécial n'est requis.

## How do I register?

- You can register by email at **scww@homesupportservices.ca** or over the phone by calling Timiskaming Home Support at **705-672-2254** or **1-800-361-5820**.
- Once you are registered as a participant, you will be able to sign up for any of the phone programs offered in this program guide.

You may register and sign-up for programs at any time.

## How do I participate in the calls?

On the day and time of the program, you will dial **1-866-279-1594**.

- Each program has a **6-digit passcode** which you will enter followed by the # sign.
- You will be asked to put in your assigned PIN followed by the # sign (PIN is assigned upon registration).
- You will be able to hear and speak with all other participants on the call, as well as our guest speakers.

## What if I cannot call myself into the program?

If you are unable or unsure about following the steps above, we can call you directly into the phone call! All you need to do is answer your phone when we call. It would be very similar to just receiving a call from a friend.

### **STEPS TO CONNECT**

*If you are calling into a session, please use the following steps to connect:*

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter in your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.



## **Comment fait-on pour s'inscrire?**

- Vous pouvez vous inscrire en envoyant un courriel à **scww@homesupportservices.ca** ou en téléphonant Soutien à domicile de Timiskaming au **705 672-2254** ou **1 800 361-5820**.
- Une fois que vous êtes un participant inscrit, vous pourrez par la suite vous inscrire à n'importe quelle activité comprise dans ce guide de programmation.

Vous pouvez vous inscrire en tout temps.

## **Comment fait-on pour participer aux activités?**

- La journée et à l'heure de l'activité, composez le **1 866 279-1594**.
- Chaque activité comprend un code d'accès à **6 chiffres** que vous allez entrer suivi du #.
- Vous devrez ensuite entrer votre NIP suivi du # (votre NIP vous sera partagé lors de l'inscription).

Vous pourrez alors écouter et parler avec les autres participants ainsi que les présentateurs invités.

## **Et si je n'arrive pas à me joindre à l'activité?**

Si vous n'arrivez pas à joindre l'activité ou vous n'êtes pas sûr de suivre les bonnes étapes, nous pouvons vous appeler et vous joindre à l'activité! Tout ce que vous avez à faire est de répondre au téléphone lorsque nous vous appellerons. C'est un peu comme recevoir un appel téléphonique d'un ami.

### ***Les étapes pour se joindre aux activités***

*Si vousappelez pour vous connecter directement, suivez les étapes suivantes :*

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.



## **SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS (SCWW)**

### **CODE OF CONDUCT**

**To ensure a safe and welcoming space, we ask all participants to observe our Code of Conduct:**

To have courteous and respectful manners, including using appropriate subject matters, and not interrupting others.

To allow the facilitator and guest speakers to direct the group.

To allow everyone to contribute by not dominating the conversations.

To help provide an environment that is sensitive to and respectful of everyone's needs and preferences, regardless of race, national or ethnic origin, culture, colour, religion, age, mental or physical disability, gender identity or gender expression, or sexual orientation.



## **MON CENTRE À DISTANCE (MCD)**

### **CODE DE CONDUITE**

**Pour assurer un espace accueillant et sécuritaire, nous demandons à tous les participants d'observer notre code de conduite :**

Être courtois et respectueux, parler de sujets appropriés et ne pas interrompre les autres participants.

Permettre à l'animateur et aux présentateurs invités de diriger le groupe.

Permettre à chacun de contribuer en ne dominant pas la conversation.

Aider à fournir un environnement qui est attentif et respectueux des besoins et des préférences de chacun, sans distinction de race, d'origine ethnique, de culture, de couleur, de religion, d'âge, de handicap mental ou physique, d'identité ou d'expression de genre ou d'orientation sexuelle.

# HERE IS A LIST OF OUR ACTIVITIES FOR MARCH, APRIL, AND MAY 2021



## VOICI NOS ACTIVITÉS POUR LES MOIS DE MARS, AVRIL ET MAI 2021

### **LifeLine and Home Help Program**

Let's give a warm welcome to Sarah Davies and Tasha Kasner as they share general information about services available at Timiskaming Home Support.

**March 2, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

### **COVID-19 Update**

Would you like to know more about COVID-19 update and current situation? What about general information concerning the vaccine? You don't want to miss this informative session with Logan from Timiskaming Health Unit.

**March 11, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**



## **Haiku Workshop**

Haikus are simple, short 3-line poems. Learning to write haikus is fun with David Brydges, a Haiku Canada member.

Requirements: pen/pencil, paper and lots of curiosity!

*If you praise a word, it turns into a poem* Caitlin Weber (5<sup>th</sup> grade).

Remember: The creative adult is the child who survived!

**March 26, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Temiskaming Shores Library**

Join Rebecca Hunt as she discusses the exciting changes and services available at our local library.

**March 30, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Meals on Wheels (MOW)**

MOW Program! Now we're cooking! Join Dorothy Malinowski as she gives us general information and updates from the MOW kitchen.

**April 15, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **On aime la musique!**

Qu'elle soit une source d'inspiration, de relaxation ou de rassemblement, la musique procure plusieurs bienfaits. Nous, on aime la musique...

**Vérifiez les calendriers pour connaître l'horaire.**

**CODE D'ACCÈS : 416667**



## **Songs You Love**

Get together, listen to some of your favourite tunes and discuss music, songs, and performers.

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 157833**

## **Foot Care**

Let's welcome Jennifer Lajoie from Happy Sole Foot Care as she explains the benefits and importance of foot care.

**April 22, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Canadian National Institute for the Blind (CNIB)**

Join Mark Callaghan, rehabilitation teacher from Canadian National Institute for the Blind, to learn more about CNIB services.

**May 6, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Hilliardton Marsh**

There is always something feathery and exciting going on at the Hilliardton Marsh Research & Education Centre. Here's your chance to learn more and ask questions!

**May 13, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Poetry Festival**

Join David Brydges, artistic director of the Spring Pulse Poetry Festival, as he gives us an update of the poetry festival!

**May 21, 2021**

2:00 – 3:00 p.m.

**PASSCODE: 662712**

## **Short Stories**

Come and share some inspirational or funny stories.

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 340060**



## **Exercices avec chaise**

Une demi-heure d'étirements faciles à suivre, simples et sécuritaires à faire dans le confort de votre propre chaise. Pas besoin de se tenir debout. Il suffit de prendre une chaise sans roulettes (ou de verrouiller les freins de votre fauteuil roulant) et de suivre.

**Vérifiez les calendriers pour connaitre l'horaire.**

**CODE D'ACCÈS : 662625**

## **Seated Stretching**

Half an hour of easy to follow, simple and safe exercises to do in the comfort of your own chair. No standing involved, just pick a chair without wheels (or lock the brakes on your wheelchair) and follow along.

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 292540**

## **Old Time Radio**

Join our guest host, Mike, for a selection of radio shows of different genres and afterwards share your memories or appreciation of them!

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 796878**

## **Guided Meditation**

Half an hour of guided meditation is exactly what you need. Join us and feel the benefits of meditation.

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 576513**



## **Games Room**

Join us for a little bit of friendly competition as we play a variety of games.

**Trivia**

**Buzzword**

**Irish Fun Facts and Trivia**

**Mind Trap**

**Easter Trivia**

**and many more...**

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 340060**

## **Planning Committee**

Help us build the upcoming calendars! This is an opportunity for you to provide feedback on programs and share some ideas of future topics, programs and guests.

**March 4, 2021**

**2:00-2:30 p.m.**

**PASSCODE: 501713**

## **Birthday Party**

Join us once a month in serenading our birthday celebrants. Find out with whom you share your birthday month within our group and around the world!

**Please check calendars for schedule.**

**PASSCODE: 556284**

## **BINGO!**

If you love to play BINGO, you are in luck!

**Si vous aimez jouer au BINGO, vous avez de la chance!**

**Please check calendars for schedule.**

**Vérifiez les calendriers pour connaître l'horaire.**

**PASSCODE / CODE D'ACCÈS: 340060**



# SCWW MARCH / MCD MARS 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
1 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	2 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> LifeLine/Home Help 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	3 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. <b>796878</b>	4 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Planning Committee 2:00 – 2:30 p.m. <b>501713</b>	5 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
8 Irish Fun Facts Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	9 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b>	10 St. Pat Irish Music 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Stretching 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	11 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> COVID-19 Update 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	12 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
15 Centre is closed.  Le centre est fermé.	16 Centre is closed.  Le centre est fermé.	17 Centre is closed.  Le centre est fermé.	18 Centre is closed.  Le centre est fermé.	19 Centre is closed.  Le centre est fermé.
22 Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	23 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	24 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	25 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	26 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b> Haiku Poetry 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>
29 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	30 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Temiskaming Library 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	31 Easter Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	 <b>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE</b> Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance	

## HOW TO CONNECT

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.

# SCWW APRIL / MCD AVRIL 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
		 <p><b>TIMISKAMING</b> <b>HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE</b> Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>	1 Centre is closed.  <b>Le centre est fermé.</b>	2 Centre is closed.  <b>Le centre est fermé.</b>
5 Old Time Radio 10:00 – 10:30 a.m. <b>796878</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	6 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	7 Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Stretching 2:00 – 2:30 p.m. <b>292540</b>	8 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	9 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
12 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	13 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b>	14 Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	15 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Meals on Wheels 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	16 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
19 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	20 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Short Stories 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	21 Songs You Love 10:00 – 10:30 a.m. <b>157833</b> Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	22 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Benefits of Foot Care 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	23 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
26 Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	27 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Name That Tune 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	28 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	29 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	30 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>

## HOW TO CONNECT

1. Dial **1-866-279-1594**.
2. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
3. Enter your **PIN** then press #.
4. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

1. Composez le **1 866 279-1594**.
2. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
3. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
4. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.

# SCWW MAY / MCD MAI 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
3 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	4 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. <b>796878</b>	5 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Song You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	6 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> CNIB 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	7 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
10 Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	11 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b>	12 Trivia 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	13 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Hilliardton Marsh 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>	14 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
17 Short Stories 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	18 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	19 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Mind Trap 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	20 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b>	21 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b> Poetry Festival 2:00 – 3:00 p.m. <b>662712</b>
24 Centre is closed.  Le centre est fermé.	25 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	26 Name That Tune 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> Seated Stretching 2:00 – 3:00 p.m.	27 Exercices – chaise <b>9 h – 9 h 30</b> <b>662625</b> Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. <b>556284</b>	28 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
31 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> On aime la musique <b>14 h – 14 h 30</b> <b>416667</b>	 <p><b>TIMISKAMING</b> HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE</p> <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>			

## HOW TO CONNECT

5. Dial **1-866-279-1594**.
6. Enter the activity's **PASSCODE** then press #.
7. Enter your **PIN** then press #.
8. Say your **name** out loud then press #.

## POUR PARTICIPER

5. Composez le **1 866 279-1594**.
6. Entrez le **code d'accès** de l'activité et appuyez sur le #.
7. Entrez votre **NIP** et appuyez sur le #.
8. Dites votre **nom** et appuyez sur le #.