

**ADULT
DAY
PROGRAM**

Staying Connected...

SENIORS' CENTRE

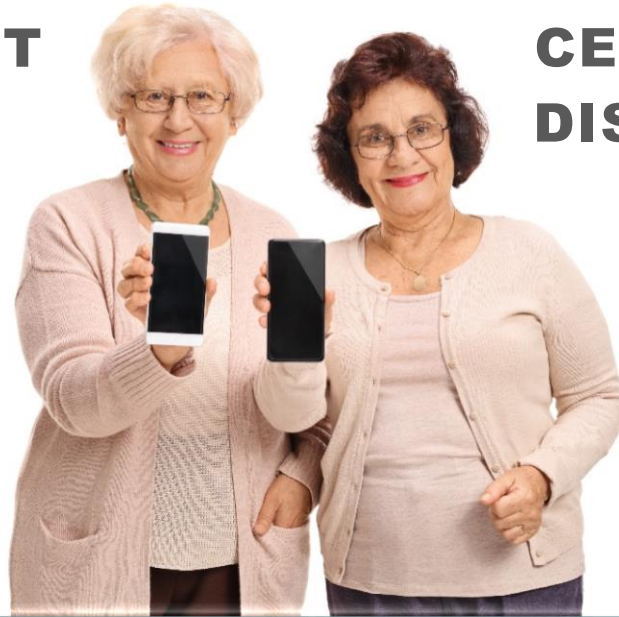
**WITHOUT
WALLS**

**PROGRAMME
DE JOUR POUR
ADULTES**

Restons ensemble...

MON

**CENTRE À
DISTANCE**



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

June, July and August 2021

Juin, juillet et août 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!

Des activités amusantes et des programmes sur l'éducation, la santé et le bien-être!

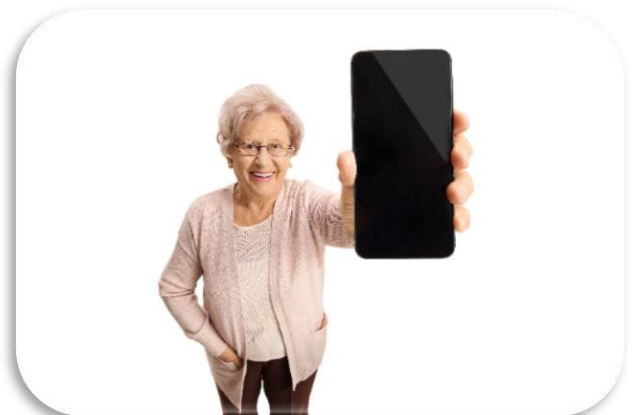
Un programme communautaire qui a pour objectif de contrer la solitude et l'isolement des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile!

Des possibilités d'apprentissage et plus encore!

Pour s'inscrire / To register:

1-800-361-5820

scww@homesupportservices.ca



Music, Travel, Stories!

What else do you need?

This summer, we want you to go on an adventure with us as we travel around the world with music, stories, poems, and games. We'll explore Italy, Egypt, and of course, Canada!

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 fun, exciting, welcome!

A friendly reminder that you may register for our wonderful 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.

La musique, les voyages et les histoires!

Que demander de plus?

Cet été, nous vous invitons à vivre une aventure avec nous alors que nous voyageons autour du monde par l'entremise de la musique, des histoires, des poèmes et des jeux. Nous explorerons l'Italie, l'Égypte et, bien sûr, le Canada!

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

Nous vous rappelons amicalement que vous pouvez vous inscrire à nos merveilleuses 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 vous appelez 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 JUNE, JULY, AND AUGUST 2021



VOICI NOS ACTIVITÉS POUR LES MOIS DE JUN, JUILLET ET AOÛT 2021

Alzheimer Association

General information about dementia, Alzheimer, and coping skills.

June 10, 2021

2:00 – 3:00 p.m.

PASSCODE: 662712

Bee Keeping

Delicious information about bee keeping and honey from Sutton Bay Honey.

June 25, 2021

2:00 – 3:00 p.m.

PASSCODE: 662712

Food to Boost System

Join Timiskaming Health Unit as we discuss foods that can boost your immune system.

July 22, 2021

2:00 – 3:00 p.m.

PASSCODE: 662712



Summer Poetry Reading With David Bridges

Poetry reading with our volunteers and everyone who wants to share poems.

July 9, 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 (5th grade).

Remember: The creative adult is the child who survived!

August 20, 2021

2:00 – 3:00 p.m.

PASSCODE: 662712

Cholesterol/Fats

Let's talk about cholesterol and fats with the Timiskaming Health Unit.

August 12, 2021

2:00 – 3:00 p.m.

PASSCODE: 662712

Short Stories

Short and sweet! Everybody likes a short story. Join us.

June 15, 2021

2:00 – 2:30 p.m.

August 3, 2021

2:00 – 2:30 p.m.

PASSCODE: 340060



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

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

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

World Music Day!

Reminisce with us! Enjoy music from around the world!

June 21, 2021

10:00 – 10:30 a.m.

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 connaître 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

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

World's Travellers Trivia

It might not be safe to travel the world during this pandemic, but it is fun to play *World's Travellers Trivia!*

June 23, 2021

Let's go to ITALY!

10:00 – 10:30 a.m.

July 27, 2021

Let's go to EGYPT PASSCODE:340060

2:00 – 2:30 p.m.

August 10, 2021

Let's go to POLAND

2:00-2:30 p.m.



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.

June 3, 2021

2:00-2:30 p.m.

PASSCODE: 501713

Games Room

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

Trivia

Canada Day Canadian Trivia

Buzzword

Mind Trap

Name That Tune

Name That Tune Summer Hits

Please check calendars for schedule.

PASSCODE: 340060

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 JUNE / MCD JUIN 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
	1 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Old Time Radio 2:00 – 3:00 p.m. 796878	2 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 Songs you love 2:00 – 2:30 p.m. 157833	3 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Planning Committee 2:00 – 2:30 p.m. 501713	4 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
7 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	8 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Summer Hits 2:00 – 2:30 p.m. 340060	9 Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. 340060 Seated Stretching 2:00 – 2:30 p.m. 292540	10 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Alzheimer 2:00 – 3:00 p.m. 662712	11 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
14 Trivia 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	15 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Short Stories 2:00 – 2:30 p.m. 340060	16 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. 340060	17 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Songs you love 2:00 – 2:30 p.m. 157833	18 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
21 World Music Day 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	22 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. 340060	23 Trivia - Italy 10:00 – 10:30 a.m. 340060 Seated Stretching 2:00 – 2:30 p.m. 292540	24 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Old Time Radio 2:00 – 3:00 p.m. 796878	25 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513 Bee Keeping 2:00 – 3:00 p.m. 662712
28 Songs you love 10:00 – 10:30 a.m. 157833 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	29 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Birthday Party! 2:00 – 3:00 p.m. 556284	30 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 Canada Day Trivia 2:00 – 2:30 p.m. 340060	 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>	


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 JULY / MCD JUILLET 2021

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


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 AUGUST / MCD AOÛT 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
2 Centre is closed. Le centre est fermé.	3 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Short Stories 2:00 – 2:30 p.m. 340060	4 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 Trivia 2:00-2:30 340060	5 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Songs you love 2:00 – 2:30 p.m. 157833	6 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
9 Summer Hits 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	10 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Travellers- Poland 2:00-2:30 p.m. 340060	11 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 Buzzword 2:00 – 2:30 p.m. 340060	12 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Cholesterol 2:00 – 3:00 p.m. 662712	13 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
16 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	17 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Songs You Love 2:00 – 2:30 p.m. 157833	18 Old Time Radio 10:00 – 10:30 a.m. 796878 BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. 340060	19 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. 340060	20 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513 Haiku Workshop 2:00 – 3:00 p.m. 662712
23 Centre is closed. Le centre est fermé.	24 Centre is closed. Le centre est fermé.	25 Centre is closed. Le centre est fermé.	26 Centre is closed. Le centre est fermé.	27 Centre is closed. Le centre est fermé.
30 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	31 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. 556284	 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE 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 #.