

**ADULT
DAY
PROGRAM**

Staying Connected...

SENIORS' CENTRE

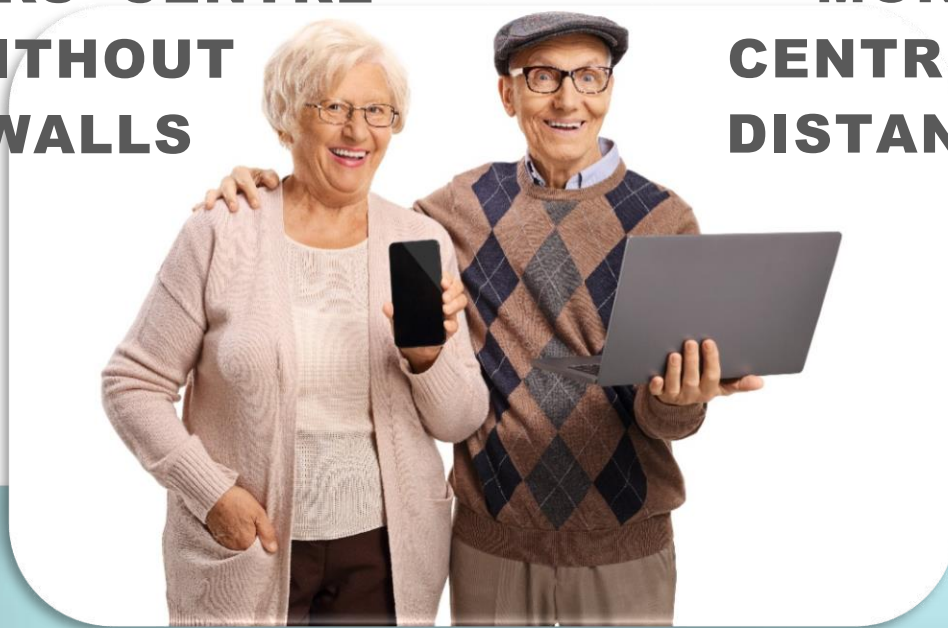
**WITHOUT
WALLS**

**PROGRAMME
DE JOUR POUR
ADULTES**

Restons ensemble...

MON

**CENTRE À
DISTANCE**



Free Telephone-Based Activity Program

October, November 2021

octobre, novembre 2021

Un programme d'activités gratuit par téléphone

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!

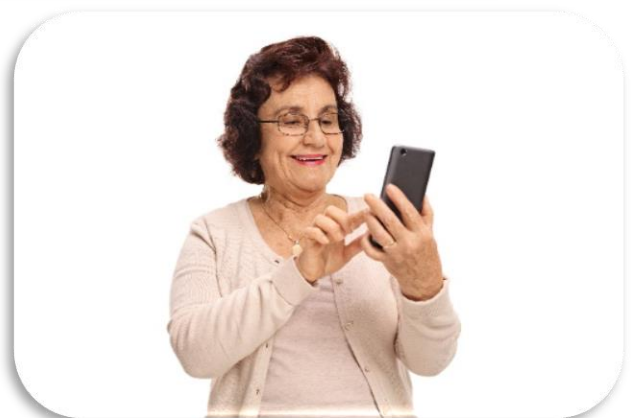
Un programme communautaire qui a pour objectif de contrer la solitude et l'isolement des personnes âgées et des adultes ayant une incapacité sociale qui ont de la difficulté à quitter leur domicile!

Des possibilités d'apprentissage et plus encore!

Pour s'inscrire / To register:

1-800-361-5820

scww@homesupportservices.ca



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



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 #.

SCWW OCTOBER/ MCD OCTOBRE 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
 <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>				1 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
4 World Animal Day- Trivia 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	5 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Short Stories 2:00 – 2:30 p.m. 340060	6 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	7 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Planning Committee 2:00 – 2:30 p.m. 501713	8 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
11 Closed Fermé	12 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. 796878	13 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	14 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Canadian Hearing Services 2:00 – 3:00 p.m. 662712	15 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
18 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	19 Mind Trap 2:00 – 2:30 p.m. 340060	20 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	21 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. 340060	22 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513 Fall Poetry 2:00 – 3:00 p.m. 662712
25 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	26 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. 556284	27 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	28 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Halloween Trivia! 2:00 – 3:00 p.m. 340060	29 Guided Meditation 10:00-10:30a.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 NOVEMBER/ MCD NOVEMBRE 2021

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
1 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	2 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Trivia 2:00 – 2:30 p.m. 340060	3 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	4 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Songs you love! 2:00 – 2:30 p.m. 157833	5 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513 Stroke Program 2:00-3:00p.m. 662712
8 Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	9 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Canadian Invention Trivia 2:00 – 2:30 p.m. 340060	10 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	11 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Let's Remember War Time Songs 2:00 – 2:30 p.m. 340060	12 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
15 Name That tune! 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	16 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Food Trivia 2:00 – 2:30 p.m. 340060	17 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	18 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Old Time Radio 2:00 – 2:30 p.m. 796878	19 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
22 Songs you Love! 10:00 – 10:30 a.m. 157833 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	23 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Short Stories 2:00 – 2:30 p.m. 340060	24 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. 292540	25 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 BINGO! 2:00 – 3:00 p.m. 340060	26 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. 576513
29 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. 340060 On aime la musique 14 h – 14 h 30 416667	30 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 662625 Birthday Party! 2:00 – 2:30 p.m. 556284			

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 #.