

**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, August 2022**

**Juin, juillet, août 2022**

## ***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:

**1-877-318-9678**

**[scww@homesupportservices.ca](mailto: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](mailto:scww@homesupportservices.ca) or over the phone by calling Timiskaming Home Support at **1-877-318-9678**
- 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 1-877-318-9678.
- 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.

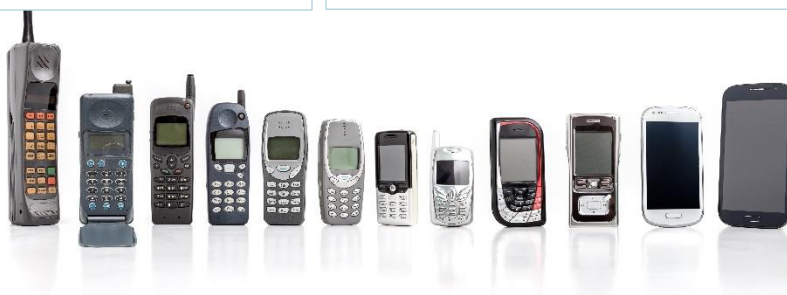
## Et si je n'arrive pas à me joindre à l'activité?

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.

# Adult Day Program SCWW June 2022 /

## Programme de Jour pour adultes MCD JUIN 2022

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
		<b>1</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	<b>2</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs you love! 2:00-2:30p.m. <b>157833</b>	<b>3</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b> Poetry Reading 2:00-3:00p.m. <b>662712</b>
<b>6</b> Old Time Radio 10:00 – 10:30 a.m. <b>796878</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>7</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Name that tune! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	<b>8</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	<b>9</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00-3:00 p.m. <b>340060</b>	<b>10</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>13</b> Buzzword 10:00-10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>14</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs you love! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>157833</b>	<b>15</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	<b>16</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Famous Father Day Trivia 2:00-2:30 p.m. <b>340060</b>	<b>17</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>20</b> Fact or fiction 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>21</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Name that Tune! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	<b>22</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	<b>23</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00-3:00 p.m. <b>340060</b>	<b>24</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
<b>27</b> Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	<b>28</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> World Music Trivia <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>556284</b>	<b>29</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b> Birthday Party! 2:00-2:30 p.m. <b>556284</b>	<b>30</b> Exercices - chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Canada Day Trivia 2:00-2:30 p.m. <b>340060</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 #.

# Adult Day Program SCWW July 2022/

## Programme de Jour pour adultes MCD JUILLET 2022

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
 <p>Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>				1  Centre Closed Le centre est fermé.
4  Centre Closed Le centre est fermé.	5 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>  Songs you love! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>157833</b>	6 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	7 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>  Power of Attorney and Wills 2:00-3:00p.m. <b>662712</b>	8 Guided Meditation 10:00-10:30 a.m. <b>576513</b>
11 Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b>  On aime la musique 14 h – 14h 30 <b>416667</b>	12 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>  Name that Tune! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	13 Seated Stretching 10:00 – 10:30 p.m. <b>292540</b>  <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	14 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Vive la France! French Food Trivia 2:00 – 2:30 p.m. <b>340060</b>	15 A Noteworthy Woman 10:00-11:00a.m. <b>662712</b>
18 Old Time Radio 10:00-10:30 a.m. <b>796878</b> On aime la musique 14 h – 14h 30 <b>416667</b>	19 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Birthday Party! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>556284</b>	20 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	21 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs you love! 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	22 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
25  Centre Closed Le centre est fermé.	26  Centre Closed Le centre est fermé.	27  Centre Closed Le centre est fermé.	28  Centre Closed Le centre est fermé.	29  Centre Closed Le centre est fermé.

### 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 #.



# Adult Day Program SCWW Augsut 2022

## Programme de Jour pour adultes MCD AOUT 2022

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
1  Centre Closed Le centre est fermé.	2 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Mind Trap <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	3 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	4 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Songs you Love! 2:00 – 2:30 p.m. <b>157833</b>	5 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
8  Buzzword 10:00 – 10:30 a.m. <b>340060</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	9 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Let's Reminisce... <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	10 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	11 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m. <b>340060</b>	12 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
15 Name that Tune! 10:00-10:30 a.m. <b>340060</b>  On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	16 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b>  Old Time Radio <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>340060</b>	17 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>	18 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Fake and phonies The history of counterfeit in Canada 2:00 – 3:00p.m. <b>662712</b>	29 Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m. <b>576513</b>
22  Center Closed Le centre est fermé.	23  Center Closed Le centre est fermé.	24  Center Closed Le centre est fermé.	25  Center Closed Le centre est fermé.	26  Center Closed Le centre est fermé.
29 Songs you love! 10:00-10:30 a.m. <b>157833</b> On aime la musique 14 h – 14 h 30 <b>416667</b>	30 Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 <b>662625</b> Birthday Party! <b>3:00 – 3:30 p.m.</b> <b>556284</b>	31 Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m. <b>292540</b>		

### 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 #.