

# ADULT DAY PROGRAM

Staying Connected...

## SENIORS' CENTRE WITHOUT WALLS

Free Telephone-Based Activity Program

December 2022, January and February 2023  
decembre 2022, janvier et février 2023



TIMISKAMING  
HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE

## PROGRAMME DE JOUR POUR ADULTES

Restons ensemble...

## MON CENTRE À DISTANCE

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:

**1-877-318-9678**

**Ext. / poste 2203**

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



**It's as Easy as**

**HELLO!**

We are so delighted to introduce you to our new winter program. Our improved SCWW program does not require passcodes and pins. That's right! All you have to do is answer the phone when it rings. We hope you find the process as easy as hello!

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, song-worthy, 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 as soon as possible to ensure that you have a spot on our attendance sheets.

**Adult Day Program**

**Seniors' Centre Without Walls (SCWW)**

**1-877-318-9678**

**ext./poste 2203**

**Programme de jour pour adultes**

**Mon centre à distance (MCD)**

**scww@homesupportservices.ca**

**C'est facile comme**

**BONJOUR!**

Nous sommes ravis de vous présenter notre nouvelle programmation d'hiver. Notre programme de MCD amélioré n'exige plus de codes d'accès ni de numéros d'identification. Effectivement! Vous n'avez qu'à répondre au téléphone lorsqu'il sonne. Nous espérons que vous trouverez le processus facile comme bonjour!

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 plus mélodieuse des bienvenues!

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 le plus tôt possible pour vous assurer d'avoir une place sur nos feuilles de présence.



## How do I register?

- You can register by email at **scww@homesupportservices.ca** or over the phone by calling Timiskaming Home Support (THS) at **1-877-318-9678, ext. 2203**.
- Once you are registered as a participant, THS will send you a copy of the program guide.
- You will be able to sign up for any of the phone activities offered in this program guide.

## How do I participate in the calls?

- On the day of the activity, someone from THS will call you and you will automatically join the phone call.
- You will be able to hear and speak with all other participants on the call, as well as our guest speakers.



## 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 (SDT) au **1 877 318-9678, poste 2203**.
- Une fois que vous êtes un participant inscrit, SDT vous enverra une copie du guide de programmation.
- Vous pourrez vous inscrire à n'importe quelle activité comprise dans ce guide de programmation.

## Comment fait-on pour participer aux activités?

- La journée de l'activité, quelqu'un de SDT vous appellera et vous ferez partie de l'appel téléphonique automatiquement.
- Vous pourrez alors écouter et parler avec les autres participants ainsi que les présentateurs invités.





# DECEMBER/DECEMBRE 2022



Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>			<b>1</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Meal on Wheels update 2:00 – 2:30 p.m.	<b>2</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>5</b> Canadian Trivia 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>6</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Old Time Radio 3:00 – 3:30 p.m.	<b>7</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>8</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Songs you love! 2:00 – 3:00 p.m.	<b>9</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>12</b> Name that Tune! Christmas carol 10:00 – 10:30 a.m. On aime la musique  14 h – 14 h 30	<b>13</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30 Reminisce: Christmas memories 3:00 – 3:30 p.m.	<b>14</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>15</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m.	<b>16</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>19</b> Christmas Trivia 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>20</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Birthday Party 3:00 – 3:30 p.m.	<b>21</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>22</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  <b>Christmas Party!</b> 2:00 – 2:30 p.m.	<b>23</b>  Closed  Fermé
<b>26</b>  Closed  Fermé	<b>27</b>  Closed  Fermé	<b>28</b>  Closed  Fermé	<b>28</b>  Closed  Fermé	<b>30</b>  Closed  Fermé



# JANUARY/JANVIER 2023

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
<b>2</b>  Closed  Fermé	<b>3</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Buzzword 3:00 – 3:30 p.m.	<b>4</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>5</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Name that tune! 2:00 – 3:00 p.m.	<b>6</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>9</b> Canadian Trivia 10:00-10:30  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>10</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Old Time Radio 3:00 – 3:30 p.m.	<b>11</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>12</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m.	<b>13</b>  Closed  Fermé
<b>16</b> Mind Trap 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>17</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Songs you love! 3:00 – 3:30 p.m.	<b>18</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>19</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Fall Prevention 2:00 – 3:00 p.m.	<b>20</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>23</b> Fact or Fiction 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>24</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Trivia 3:00 – 3:30 p.m.	<b>25</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>26</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  <b>BINGO!</b> 2:00 – 3:00 p.m.	<b>27</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>30</b> Name that tune! 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique 14 h – 14 h 30	<b>31</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Birthday Party! 3:00-3:30 p.m.			
				

# FEBRUARY/FEVRIER 2023

Monday lundi	Tuesday mardi	Wednesday mercredi	Thursday jeudi	Friday vendredi
		<b>1</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>2</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Mind Trap 2:00 – 2:30 p.m.	<b>3</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>6</b> Songs you love 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique  14 h – 14 h 30	<b>7</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  The story of the Spirit Bear 3:00 – 3:30 p.m.	<b>8</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>9</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  <b>BINGO!</b>  2:00 – 3:00 p.m.	<b>10</b>  Closed  Fermé
<b>13</b> Buzzword 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique  14 h – 14 h 30	<b>14</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Valentin’s Day Love Songs 3:00 – 3:30 p.m.	<b>15</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.  	<b>16</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Old Time Radio  2:00 – 3:00 p.m.	<b>17</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.  Winter Poetry  Reading 2:00-3:00 p.m.
<b>20</b>  Closed  Fermé	<b>21</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Fact or Fiction 3:00 – 3:30 p.m.	<b>22</b> Seated Stretching 10:00 – 10:30 a.m.	<b>23</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Songs you love! 2:00 – 2:30 p.m.	<b>24</b> Guided Meditation 10:00 – 10:30 a.m.
<b>27</b> Trivia 10:00 – 10:30 a.m.  On aime la musique  14 h – 14 h 30	<b>28</b> Exercices – chaise 9 h – 9 h 30  Birthday Party 3:00 – 3:30 p.m.		 <p>TIMISKAMING HOME SUPPORT / SOUTIEN À DOMICILE Seniors' Centre Without Walls Mon centre à distance</p>	