

1999-2000 - 2019-2020

## QUOI DE NEUF CET HIVER

### COMMENT FONCTIONNE MON CORPS?

Ce cours s'adresse à celles/ceux qui sont intéressés à mieux comprendre la structure et le fonctionnement normal du cœur ainsi que les manifestations associées aux diverses dysfonctions. Nous aborderons aussi la composante émotive et son impact sur l'évolution de la maladie.

**\*Inscription requise durant la période des inscriptions**

### HEURE ARTISTIQUE

Vous avez le goût de créer quelque chose? Faire du Scrapbooking, écrire, colorer ou dessiner? Venez avec votre imagination à notre heure artistique les vendredis, de 10h00 à midi, dans la salle Artisan. Un animateur sera sur place pour vous guider dans votre projet. Veuillez prendre note que nous ne fournissons pas l'entreposage.

**\*Inscription requise durant la période des inscriptions**

### BALADODIFFUSION (en anglais)

Joignez-vous à nous pour écouter une baladodiffusion en groupe et discuter de sujets variés, chaque semaine de 13h00 à 14h00 dans la salle Media.

**\*Inscription requise durant la période des inscriptions**

### DATES À RETENIR

**Veillez-vous présenter au Bureau d'information car les inscriptions sont requises pour les activités et conférences suivantes.**

### CONFÉRENCES

**Prévention des chutes - 28 janvier à 13h00**

### FILMS

10h00 à 12h00 en **français**  
Le 3 février et le 2 mars

### WHIST MILITAIRE

Mercredi 13h00—15h30  
15 janvier - 19 février - 18 mars

### BINGO

Vendredi 13h00—15h00  
31 janvier - 28 février - 27 mars

### MINI CLUB SOCIAL L'ESCAPEDE

DATE	HEURE	RESTAURANT
1 janvier	Brunch à 11h00	Holiday Inn
8 février	Souper à 17h30	Scarolie's
8 mars	Brunch à 11h00	Elixor

**\*Inscription requise au Bureau d'information.**

**\*\*Seuls les membres du Club des aînés DDO peuvent participer aux activités de l'Escapade.**

**\*\*\*Transport non fourni**

### TRIPS - EXCURSIONS

Gold Squad will be at the club every second Wednesday of the month (in the basement) to discuss the upcoming excursions that they have to offer.

### DATES IMPORTANTES

Veillez noter que les inscriptions pour la session d'hiver 2020 se termineront **le 7 février** et les inscriptions pour la session du printemps 2020 débuteront **mardi le 17 mars** pour les résidents de DDO.

**(514) 684-1012 # 209 / [ddoclub55@gmail.com](mailto:ddoclub55@gmail.com) / [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com)**

**\*Veillez prendre note que nos courriels viennent du: [noreply@logiciels-sport-plus.com](mailto:noreply@logiciels-sport-plus.com)**

**\*À moins qu'un instructeur ne signale son absence, nous n'annulerons pas les cours en raison du mauvais temps. Cependant, si vous trouvez que les conditions météorologiques sont trop difficiles pour vous rendre, s'il-vous-plaît, soyez prudents et restez à la maison.**



HIVER 2020 WINTER

1999-2000 - 2019-2020

## WHAT'S NEW THIS WINTER

### HOW DOES MY BODY WORK?

This course is intended for those who are interested to better understand the structure and normal function of the heart, as well as to improve their comprehension of the symptoms associated with the various dysfunctions. We will also discuss how the emotional component can impact on the evolution of the disease.

**\*Registration required during the Registration Period.**

### CRAFTY HOUR

Feeling crafty? Want to scrapbook, write, colour or sketch? Bring your imagination and join our Crafty hour on Fridays from 10 am to 12 pm in the Artisan. An animator will be present to help guide your project. Please note that we do not provide storage.

**\*Registration required during the Registration Period.**

### PODCASTS

Join in on the fun as we listen to a weekly podcast in a group setting as we discuss various topics every Thursday from 1 pm-2 pm in the Media room.

**\*Registration required during the Registration Period.**

### DATES FOR SOCIAL ACTIVITIES AND CONFERENCES

**Please see the volunteers for more information or to sign-up at the Information Office.**

### CONFERENCES

**Fall prevention** - January 28 at 1 pm

### MOVIES

1 pm to 3 pm **in English**  
February 3rd and March 2<sup>nd</sup>

### MILITARY WHIST

Wednesday 1 pm-3 pm  
January 15 - February 19 - March 18

### BINGO

Friday 1 pm—3 pm  
January 31 - February 28 - March 27

### ESCAPADE MINI SOCIAL CLUB

DATE	TIME	RESTAURANT
January 1 <sup>st</sup>	Brunch at 11 am	Holiday Inn
February 8 <sup>th</sup>	Dinner at 5:30 pm	Scarolie's
March 8 <sup>th</sup>	Brunch at 11 am	Elixir

**\*Please see the volunteers at the Information Office to sign-up as it is required.**  
**\*\*Only members of the DDO Seniors Club can participate in the Escapade activities.**  
**\*\*\*Transportation not provided**

### SORTIES – EXCURSIONS

Gold Squad sera présent chaque deuxième mercredi du mois pour vous parler des sorties à venir, vous les trouverez au S-Sol.

### IMPORTANT DATES

Please note that the Winter Registration will end on **February 7** and the Spring Registration will open on **Tuesday March 17**, for DDO residents.

**(514) 684-1012 # 209 / [ddoclub55@gmail.com](mailto:ddoclub55@gmail.com) / [ddoclub55.com](http://ddoclub55.com)**  
**\* Please note emails are coming from [noreply@logiciels-sport-plus.com](mailto:noreply@logiciels-sport-plus.com)**

**\*Unless an instructor notifies of his/her absence, we will not cancel classes due to bad weather conditions. However, if you find that the weather conditions too difficult to commute, please be safe and stay at home.**