



Corporation des aînés de la Cabane en bois rond
331, boul. de la Cité-des-Jeunes, bureau 113
Gatineau (Québec) J8Y 6T3

Programme

Hiver et printemps 2019

Contenu

Ateliers.....	2
Cours.....	4
Conférences du vendredi	4
Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo	5
Forums de discussion.....	6
Les Petits Explorateurs	7
La Folie du 500.....	8
Évènements.....	8
Horaire des activités – hiver et printemps 2019	9

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(version du 1^{er} décembre 2018)

Merci à nos commanditaires !



Ateliers

Quand et où : Le mercredi de 9 h 30 à 11 h, salle Petit-café, Cabane en bois rond.

Inscription : Les frais sont de 3 \$ par rencontre pour les membres de la Corpo et de l'ANRF, et de 5 \$ pour les non-membres. Le nombre de places est limité. On doit **s'inscrire à l'avance** au bureau de la Corpo, pièce 113, ou en appelant au 819 776-6015.

Date	Sujet	Animation
9 janvier au 13 mars	<p style="text-align: center;">Musclez vos méninges pour améliorer votre mémoire</p> <p>Cet atelier de dix rencontres vise à promouvoir la vitalité du cerveau et s'adresse aux aînés qui vivent un vieillissement intellectuel normal. Les participants prennent part activement à des exercices pour faire travailler leur mémoire. Il est à noter qu'afin de favoriser une participation active, le nombre de participants est limité à seize.</p> <p>Les frais d'inscription, comprenant le cout du cartable d'exercices, sont de 40 \$.</p>	Mona Seguin
20 mars	<p style="text-align: center;">S'entraider entre malentendants</p> <p>Il n'est pas rare que les personnes d'un certain âge subissent une perte d'acuité auditive. D'ailleurs, plusieurs personnes qui fréquentent la Cabane en bois rond doivent faire usage d'appareils auditifs. Comment en sont-ils venus là ? Est-ce que les appareils les aident vraiment ?</p> <p>L'atelier réunit des participants qui sont malentendants. Ceux qui vivent avec des malentendants sont également les bienvenus. L'objectif est de partager des préoccupations et des façons de faire qui simplifient la vie aux malentendants et aux personnes dans leur entourage.</p>	Ida Bilodeau
27 mars	<p style="text-align: center;">Faire ses débuts avec PowerPoint</p> <p>PowerPoint est un logiciel très répandu. Il est fort probable que vous l'ayez sur votre ordinateur. Il se peut que vous ayez déjà utilisé PowerPoint pour faire une présentation, organiser un montage de photos de famille à l'occasion d'une fête, ou participer à la création d'une vidéo lors de funérailles. Peu importe les circonstances, des notions de base de PowerPoint peuvent vous être utiles. Les sujets suivants seront abordés :</p> <ul style="list-style-type: none">• Comprendre le Tableau de bord de PowerPoint• Ajouter du texte et des images aux diapositives• Travailler avec la mise en page et le style d'arrière-plan• Ajouter de la musique et une vidéo• Explorer les fonctions Diaporama, Transitions et Animations.	Équipe
3 avril	<p style="text-align: center;">La prévention sécuritaire nous touche tous</p> <p>La prévention en matière de sécurité est essentielle au bien-être de chacun. <i>Scène de Crime</i> et <i>CEPTED</i> sont des mesures qu'il est bon de</p>	Jean Caron

	<p>connaître et d'appuyer.</p> <p>Jean Caron est un policier à la retraite qui a formé des policiers et des citoyens à ces deux approches préventives. Il aidera les participants à bien les comprendre et à voir comment elles s'appliquent à leur milieu de vie.</p>	
10 avril	<p style="text-align: center;">Servir de proches aidants</p> <p>Plusieurs retraités sont appelés à servir de proches aidants pour un conjoint, un membre de la famille, un ami. Comment se préparer à jouer un tel rôle qui se présente quelquefois du jour au lendemain ?</p>	Jocelyne Desjardins
17 avril	<p style="text-align: center;">Le plaisir de raconter des histoires</p> <p>Les conversations deviennent davantage intéressantes quand on y insère de petites histoires. Elles leur donnent vie. Il est aussi possible de raconter des histoires lors d'une rencontre de famille ou d'amis. Un bon conteur ne manque pas d'occasions de divertir ceux qui l'entourent.</p> <p>En plus des histoires racontées par les animateurs, les participants seront invités à partager des histoires qui peuvent être personnelles ou non. L'objet de l'atelier est de tirer plaisir à raconter et à écouter des histoires.</p>	Louis Lavoie et Gilles Bilodeau
24 avril	<p style="text-align: center;">Vous achetez une tablette iPad ou un iPhone. Comment vous en servir pour qu'ils répondent à vos besoins</p> <p>L'atelier portera sur les multiples fonctions des iPad et des iPhone. Cet atelier vise surtout les personnes qui ne sont pas familières avec les fonctions de base de ces outils de communication.</p>	Marc Williams
1 mai	<p style="text-align: center;">Appréciation de la poésie</p> <p>Jean Dumont propose une façon de lire la poésie. Il abordera avec les participants des poèmes de diverses époques afin d'en faire des lectures plus «signifiantes» en fournissant des clés de compréhension.</p> <p>Jean Dumont a enseigné la littérature pendant 30 ans au Cégep de l'Outaouais. À la retraite, il publie <i>Les lectures terminales</i>. Il avait déjà publié divers ouvrages auparavant. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-animateur du jeu-questionnaire <i>Des Mots et des Maux</i>.</p>	Jean Dumont
8 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont
15 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont
22 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont

Cours et atelier

<p>8 janv. au 23 avril</p> <p>12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 15 h à 16 h</p> <p>(Relâche le 19 mars)</p>	<p style="text-align: center;">Danse en ligne</p> <p>Débutant Intermédiaire Pas de base</p> <p>Inscription : 65 \$ pour dix cours incluant 5 \$ pour les frais de salle du 8 janvier au 12 mars et 32,50 \$ pour 5 cours incluant 5\$ pour les frais de salle du 26 mars au 23 avril.</p>	<p>Hélène et Jean-Claude Baulne</p>
<p>7 janv. au 25 mars</p> <p>14 h à 15 h</p>	<p style="text-align: center;">Danse à claquettes</p> <p>Inscription : 72 \$ pour douze cours.</p>	<p>Atelier de danse Carole Brouard</p>
<p>4, 11, 18, 25 février 4, 11 mars</p> <p>14 h 30 à 15 h 30</p>	<p style="text-align: center;">Atelier de danse en cercle sacré</p> <p>La danse en cercle sacré invite au calme, à l'ancrage et à la méditation. Elle nous fait découvrir des musiques et des danses de nombreux pays. Elle est également bénéfique pour la souplesse et l'équilibre du corps. Les chorégraphies bien que simples favorisent le maintien de la mémoire.</p> <p>Diane Shreiner détient un doctorat en anatomie et une maîtrise en ethnomusicologie.</p> <p>Inscription : 30 \$ pour cinq cours. Le cours du 4 février est gratuit et ouvert à tous.</p>	<p>Diane Shreiner</p>

Conférences du vendredi

Quand et où? Le vendredi, de 9 h 30 à 10 h 30, salle Roland-Giguère. Entrée gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRF, et de 5 \$ pour les non-membres.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance; il s'agit de se présenter dans la salle pour 9 h 30.

*Ces conférences sont aussi offertes gratuitement aux membres de l'ARO.

Date	Sujet	Conférencier/Conférencière
11 janv.	*Autour de Roméo et Juliette	Judith Dufresne
18 janv.	Transfert du patrimoine aux héritiers autres que le conjoint	Andrée Villeneuve
25 janv.	Toujours vivantes ! Quatre femmes du Refus global	Jacqueline Lebel
1 fév.	Prévenir pour diminuer les risques de développer le diabète	Les Diabétiques de l'Outaouais et le Centre d'entraide aux aînés

8 fév.	Une heure de musique et de chanson avec Pierre-André Rolland	Pierre-André Rolland
15 fév.	Emily Carr	Diane Lessard
22 fév.	*Mieux comprendre le climat de notre planète	Louis-Marie Poissant
1 mars	Plusieurs Québécois ont quitté le Québec entre 1850 et 1914. Pourquoi et où ont-ils émigré ?	Gilles Bilodeau
8 mars	Gabrielle Labille - Guiard et Rosa Bonheur, peintres et féministes Miyuki Tanobé et son amour pour le Québec	Denyse Gagnier Matteau et Hélène Duguay
15 mars	L'œuvre de Gustav Klimt (1862-1918)	Judith Dufresne
22 mars	La mode des années 50	Lise Laneuville
29 mars	Le conflit israélo-palestinien : le grand portrait et l'opération Plomb durci	Richard Nadeau
5 avril	Le cheval dans l'art, de la préhistoire à nos jours	Gilles Bilodeau
12 avril	*L'Inde, les femmes et l'art	Rolande Ostiguy
19 avril	Relâche pour Pâques	
26 avril	Le logement, les aspects qui touchent les aînés	Me Véronic Boyer
3 mai	La maternité dans les arts 2 ^e partie : peinture, sculpture, poésie, chansons...	Denise Côté, H. Duguay, Pierre-André Rolland
10 mai	Mieux connaître le régime de revenu de retraite du Canada	Lisa Gervais (Service Canada)
17 mai	Relâche	
24 mai	Gabrielle Roy, une romancière franco-canadienne d'une grande richesse	Ida Bilodeau

Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo

À noter : Il faut s'inscrire à l'avance en appelant à l'ARO, au 819 776-5052. Toutes les conférences se donnent à la Cabane en bois rond.

Date et lieu	Sujet	Conférencier/Conférencière
Mercredi 20 février 9 h 30 à 11 h 30	2414 Les aînés et les impôts S'inscrire avant le 6 février	Un représentant de Revenu Canada

Lundi 18 février 10 h à 11 h 30	2413 Des mouvements (Gym) en conscience - travaillons avec nos chaînes musculaires S'inscrire avant le 4 février	Nicole Geoffroy
Mercredi 13 mars 9 h 30 à 11 h 30	2418 Connaître le Centre régional d'archives de l'Outaouais S'inscrire avant le 27 février	Frédéric Laniel

Forums de discussion

Quand et où? Le vendredi, salle du Foyer, de 13 h 30 à 15 h. L'entrée est gratuite pour tous.

Les rencontres offrent un environnement propice à la présentation d'arguments et d'opinions par les participants. Une personne agit comme modérateur pour assurer la bonne marche des échanges, sans pour autant être maître en la matière.

Date	Sujet	Modérateur/Modératrice
11 janv.	Est-ce que les très grandes joies et très grandes peines vécues au cours de notre vie ont modifié notre personnalité ?	Pierrette Couturier
18 janv.	Luz de Maria, prophète des temps modernes, lance des avertissements de cataclysmes. Quel est la nature de ses avertissements ?	Estelle Girouard
25 janv.	Vous sentez-vous dépassés par la technologie ? Comment vous adaptez-vous aux demandes d'utilisation des technologies de la part des différents paliers de gouvernement ou des institutions financières ? Quel est votre degré de confort ?	Robert Leduc
1 fév.	Comment peut-on répandre le positif et faire une petite différence dans la vie des gens ?	Micheline Pépin
8 fév.	Est-ce que l'être humain va parvenir à sauver l'atmosphère ? Saurons-nous changer suffisamment notre manière de vivre pour y arriver ?	Louise Dumoulin
15 fév.	Pourquoi sommes-nous friands de mauvaises nouvelles ?	René Petit
22 fév.	La joie	Françoise Moreau
1 mars	Jusqu'à quel point notre petite enfance a-t-elle façonné notre vie ?	Lise Deveault Landry
8 mars	Journée de la femme – discussion en table ronde	Équipe
15 mars	Rebondir après l'échec	Charlotte Gagnon
22 mars	Beaucoup de gens jeunes et moins jeunes consacrent énormément de temps à leurs appareils électroniques. Ont-ils assez de temps pour réfléchir et rêver ?	Toussaint Fortin

29 mars	Que pensez-vous de se servir de son cellulaire pour enregistrer une consultation avec un médecin ou autre personnel des soins de santé ?	
5 avril	L'altruisme est-il une valeur spécifiquement judéo-chrétienne ?	Achille Joyal
12 avril	La peur et le plaisir de parler « en public »	Ida Bilodeau
19 avril	Relâche de Pâques	
26 avril	Jusqu'à quel point sommes-nous responsables de notre conscience, de nos pensées et de nos émotions ?	
3 mai	Comment se passait Pâques dans votre coin ?	
10 mai	Il est important de continuer à apprendre, peu importe l'âge. Est-ce que l'écoute et la conversation sont les meilleures façons d'apprendre?	Gilles Bilodeau
17 mai	Les petits et grands miracles dans notre vie personnelle. Comment nous touchent-ils ? Nous aident-ils à changer de direction ? Ça peut être un emploi qui n'était pas prévu, un dénouement inattendu, une journée parfaite, une musique qui vient chercher quelque chose d'inconnu en nous...	Dyanne Beauvalet
24 mai	On nous recommande pour notre bien-être 30 minutes d'activité physique par jour. Qu'en pensez-vous ?	Ron Laflamme

Les Petits Explorateurs

Modelé sur les Grands Explorateurs que tous connaissent, le programme nous fait visiter des coins du monde charmants par leur culture, leurs habitants et leurs paysages.

Quand et où? Les lundis, de 19 h à 21 h, salle Roland-Giguère. L'entrée est gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRF, et de 5 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous!

4 février	Japon	Achille Joyal
4 mars	Lyon, Dijon, Troyes, Rouen	Jean-Marie Daignault
1 ^{er} avril	Corée du Nord	Louise Letarte
6 mai	Pérou, Égypte ou Turquie	Michel Prud'homme
3 juin	Marchés (à confirmer)	Suzanne Saint-Hilaire

La Folie du 500

La Corpo organise le 3^e ou 4^e vendredi du mois à 13 h une rencontre de la *Folie du 500*, un mélange du whist militaire et du 500 régulier. Les équipes sont formées au hasard. Un prix de 100 \$ va à l'équipe qui remporte le tournoi. Il y a aussi des prix de présence à gagner. L'entrée est de 5 \$. Il n'est pas nécessaire d'être membre de la Corpo ni de s'inscrire à l'avance. Vous n'avez qu'à vous présenter le jour même.

Pour toute information, veuillez communiquer avec Guy Rondeau, l'organisateur de l'évènement, au 819 776-6595, guyrondo@gmail.com.

Voici les dates à retenir : 25 janvier, 15 février, 15 mars, 26 avril, 17 mai

Évènements

Samedi, 16 mars 18 h à 23 h	Soirée Cabane à sucre	Repas traditionnel de la cabane à sucre suivi d'une soirée dansante.
Vendredi, 3 mai 14 h à 16 h	Thé printanier	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Mercredi 24 avril 9 h à 12 h	Inscription aux jeux extérieurs et Corpojardin	Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt et au jeu de palet (shuffleboard) et à Corpojardin.
Mercredi 24 avril 18 h 30 à 20 h 30	Inscription à Corpojardin	
Semaine du 6 mai	Début des jeux extérieurs	
Dimanche 19 mai 18 h 30 à 20 h 30	Ouverture des jardins pour la saison	Corpojardin
Mercredi 22 mai 16 h à 19 h	Assemblée générale annuelle de la Corpo	Un goûter sera servi.
Jedi, 30 mai 18 h	Table des Trois Vallées, Buckingham	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais.
Vendredi 7 juin 14 h 30	Fête des bénévoles	Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles.
Samedi 15 juin 15 h à 22 h	Fête du solstice d'été	La rencontre débute avec les jeux extérieurs suivis d'un repas et d'une soirée dansante.

Horaire des activités – hiver et printemps 2019

Pour s'inscrire, appeler au 819 776-6015 ou passer au bureau, pièce 113

Lundi Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Chi-Kung Danse à claquettes Petits Explorateurs (le 1 ^{er} lundi du mois)	13 h - 15 h 13 h - 14 h 14 h - 15 h 19 h - 21 h
Mardi Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant * Cribbage Danse en ligne – Intermédiaire * Scrabble social	12 h 30 - 15 h 12 h 45 - 13 h 45 13 h - 16 h 13 h 50 - 14 h 50 13 h - 16 h
Mercredi Ateliers * Bridge – Groupe 2 * Initiation au bridge (à l'automne seulement) Échecs Initiation aux échecs	9 h 30 - 11 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h
Jeudi Appréciation de l'art * ♥ Scrabble duplicate + Bridge – Groupe 1 * ♥ Cartes : le 500 Groupe de lecture (le 2 ^e jeudi du mois)	9 h 30 - 11 h 30 9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 19 h - 21 h 30
Vendredi Conférences Chi-Kung Forums de discussion	9 h 30 - 10 h 30 11 h - 12 h 13 h 30 - 15 h

Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.
 Frais de salle : 5 \$ par session pour chaque activité.
 Ateliers : frais de 3 \$ pour chaque atelier pour les membres de la Corpo et de l'ANRF,
 et 5 \$ pour les non-membres.

Renseignements : Téléphone 819 776-6015.
 Courriel corpocabane@gmail.com
 Site internet www.corpocabane.net

Notes : ♥ *Liste d'attente*
 + *Apportez votre équipement.*
 * *Certains autres frais peuvent être demandés.*