



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 2020

Table des matières

Ateliers.....	2
Cours.....	5
Conférences du vendredi.....	5
Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo.....	7
Autre conférence.....	7
Forums de discussion.....	8
Les Petits Explorateurs.....	9
La Folie du 500.....	9
Évènements.....	10
Horaire des activités – hiver et printemps 2020.....	11

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 16 février 2020)

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 4 \$ par rencontre pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et de 6 \$ 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.

8 janv. 2020	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges – Session 1</p> <p>La mémoire nous fait vite défaut quand on ne s'en occupe pas suffisamment. Les trois ateliers sont constitués de nombreux exercices pour garder une bonne vitalité du cerveau et de la mémoire.</p> <p>(5\$ additionnels pour le matériel de la session)</p>	Mona Seguin
15 janv.	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges 1b (un ensemble d'exercices)</p>	Mona Seguin
22 janv.	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges 1c (un ensemble d'exercices)</p>	Mona Seguin
29 janv.	<p style="text-align: center;">Démystifier les exigences de la SAAQ touchant les aînés lors du renouvellement du permis de conduire</p> <p>Conduire une automobile exige une bonne capacité cognitive et des réflexes fiables. Il se peut que l'âge rende certaines personnes moins aptes à une conduite sécuritaire. De là, l'obligation de passer un examen de santé et de la vue à l'âge de 75 ans.</p> <p>Michel Martineau qui a passé 25 ans à enseigner à conduire de façon sécuritaire est en mesure d'aider des aînés à maintenir de saines habitudes de conduite.</p>	Michel Martineau
5 février	<p style="text-align: center;">Comment effectuer vos transactions en ligne en toute sécurité ?</p> <p>Les transactions en ligne font partie de notre quotidien : achat de biens par internet, achat de billets de théâtre ou d'avion, inscription à des cours, paiement des amendes, des impôts et des taxes. L'atelier abordera le choix des modes de paiement, les dangers des transactions financières en ligne et les méthodes pour payer en toute sécurité.</p> <p>Marc Williams œuvre dans le monde de l'informatique depuis de nombreuses années. Il a déjà animé bénévolement plusieurs ateliers à la Corpo.</p>	Marc Williams
12 fév.	<p style="text-align: center;">Directives médicales anticipées</p> <p>Les directives médicales anticipées sont une forme d'expression des volontés en prévision de l'incapacité à consentir à des soins qui découlent de la <i>Loi concernant les soins de fin de vie</i>.</p> <p>En quoi consistent ces directives ?</p> <p>En quoi est-il utile de connaître le formulaire de ces directives recommandé par les experts de la santé du Québec ?</p>	Ida Bilodeau

	<p>Les échanges pendant cet atelier nous aideront à parler avec nos proches de nos souhaits pour les soins de santé touchant la réanimation, la ventilation assistée, la dialyse, l'alimentation artificielle et l'hydratation artificielle. Nous serons mieux préparés pour comprendre et parler avec un ou une professionnelle de santé, ou avec un notaire.</p>	
19 fév.	<p style="text-align: center;">La bientraitance pour proche aidant</p> <p>Choisir de <i>s'outiller</i>, de <i>s'exprimer</i> et de <i>se respecter davantage</i> pourrait faciliter la façon d'être bien avec soi-même, pour ensuite mieux transiger avec les autres... (cet atelier est gratuit pour tous)</p>	Marie-Ange Richer
26 fév.	<p style="text-align: center;">Le plaisir de raconter des histoires</p> <p>Louis Lavoie s'amène avec sa « gang » d'amis qui aiment raconter des histoires qui peuvent être drôles ou tout simplement amusantes, mais qui, inévitablement, nous éclairent sur la société québécoise.</p> <p>Les participants seront également invités à partager des histoires plaisantes à raconter et à écouter.</p>	Louis Lavoie
4 mars	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges – Session 2</p> <p>Les exercices pour faire remuer vos méninges de la Session 2 s'ajoutent à ceux offerts à la Session 1. (5\$ additionnel pour le matériel de la session)</p>	Mona Seguin
11 mars	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges 2b (d'autres exercices)</p>	Mona Seguin
18 mars	<p style="text-align: center;">Remuez vos méninges 2c (d'autres exercices)</p>	Mona Seguin
25 mars	<p style="text-align: center;">Réflexologie des pieds – méthode et pratique</p> <p>Les pieds sont les piliers de notre corps.</p> <p>André Hardy nous présentera les principaux éléments de la réflexologie qui se définit comme un ensemble de techniques manuelles et naturelles qui utilisent particulièrement les pouces sur des points réflexes du pied. Le but est de stimuler ou inhiber un organe par les voies nerveuses complexes. Suivra un exercice pratique pour mettre en application les techniques de base de la réflexologie des pieds.</p> <p>André Hardy est biologiste, naturopathe et massothérapeute d'expérience. Il est très attentif au bien-être de ses clients. Il est membre de l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec.</p> <p>Portez des pantalons moins serrés que vous pourrez remonter aux genoux facilement.</p>	André Hardy
1 avril	<p style="text-align: center;">La réflexologie des mains – méthode et pratique</p> <p>Les mains sont des parties du corps dont nous dépendons énormément.</p> <p>Pour la description de l'atelier, voir celui du 25 mars sur la réflexologie des pieds. Un exercice pratique mettra en application les techniques de base de la réflexologie des mains.</p>	André Hardy

8 avril	<p style="text-align: center;">Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi les huiles essentielles ? - Bref historique, description, composition, méthodes d'extraction - Modes d'utilisation - Mises en garde, contre-indications - Rapport qualité/prix et comment se procurer le matériel nécessaire : 1. Pour la préparation des mélanges. 2. Pour la diffusion atmosphérique - Technique de préparation des mélanges - Démonstration 	Édith Larochelle
15 avril	<p style="text-align: center;">Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propriétés générales et spécifiques des principales huiles essentielles - Propriétés des huiles végétales les plus utilisées en support aux huiles essentielles - Utilisation des huiles essentielles pour les problèmes liés aux systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif, cutané, soins de beauté - Exercices pratiques 	Édith Larochelle
22 avril	<p style="text-align: center;">D’immigrante à doctorante, le récit de vie d’une combattante</p> <p>Arrivée au Québec il y a 45 ans en provenance de l’Uruguay, Otilia del Carmen Puiggros a appris la langue, a entrepris une maîtrise alors qu’elle poursuivait une carrière en aide internationale et a composé avec l’arrivée de quatre enfants. À sa sortie de carrière, elle obtient un doctorat à l’âge de 73 ans. Elle est reconnue comme une femme dynamique, drôle, pragmatique et dotée d’une riche vie intérieure.</p>	Otilia del Carmen Puiggros
29 avril	<p style="text-align: center;">Le lin, une fibre naturelle, confortable et populaire</p> <p>«J’aimerais partager avec vous, ma passion pour le lin : sa grande histoire, sa culture, ses processus, ses utilisations ainsi que répondre à vos questions et plus. Apportez vos tissus, chemises, nappes, etc. possiblement en lin. On en parle. Et j’ai quelques surprises... »</p> <p>Dyanne Beauvalet, tisserande, interprète historique, entre autres à Upper Canada Village, a démontré, expliqué et reproduit les secrets du lin et d’autres textiles pendant de nombreuses années. Maintenant à la retraite du travail, mais pas des textiles, elle se remet au tissage et à l’enseignement du filage, tissage, etc.</p> <p>« Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage » <i>Nicolas Boileau</i></p>	Dyanne Beauvalet
6 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. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-</p>	Jean Dumont

	animateur du jeu-questionnaire <i>Des Mots et des Maux</i> .	
13 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont
20 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont

Cours

14 janvier au 17 mars et du 31 mars au 21 avril 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 (congé le 24 mars)	Danse en ligne Débutant Intermédiaire Inscription : 65 \$ pour dix cours et 26 \$ pour 4 cours incluant 6 \$ pour les frais de salle.	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
13 janvier au 6 avril 14h à 15h (congé 2 mars)	Danse à claquettes Inscription : 72 \$ pour douze cours	Atelier de danse Carole Brouard
6 janvier au 9 mars 16 mars au 25 mai Congés: 13 avril et 18 mai	Cardio Zen 55+ Session d'hiver, 10 cours Session de printemps, 9 cours Inscription : 6 \$ par session	Marie-Diane Drouin

Conférences du vendredi

Quand et où ? Le vendredi, de 9 h 30 à 11 h, salle Roland-Giguère. Entrée gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et de 6 \$ 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
10 janv.	*Boris Vian, un très vilain garçon	Judith Dufresne
17 janv.	Le judaïsme, le christianisme et l'islam, trois religions monothéistes à la fois semblables et différentes	Richard Nadeau
24 janv.	La merveilleuse électricité qui nous sert tous les jours appelle à certaines prudences	Germain Châtelain, maitre électricien
31 janv.	Les étapes et procédures à suivre quand quelqu'un de notre entourage commence à perdre ses facultés cognitives	Andrée Villeneuve, agente de planification financière, Desjardins Hull/Aylmer

7 fév.	Des photos pour illustrer l'évolution du Québec de 1960 à 2020	Gilles Bilodeau
14 fév.	Comment régler ses conflits sans aller devant le tribunal ? (Gratuit pour tous)	Centre de justice de proximité
21 fév.	Colonisation, mines et développement de l'Abitibi-Témiscamingue	André Richard
28 fév.	Les enluminures, une fenêtre sur le Moyen Âge (suite...)	Suzanne Scott
6 mars	Relâche cocooning	
13 mars	Des photos merveilleuses et, quelquefois, intrigantes (à confirmer)	René Hardy
20 mars	Oser dépasser ses limites	Jean-Pierre de Beaumont
27 mars	* Du spirituel dans l'art autour de 1900	Rolande Ostiguy
3 avril	Les îles Lamèque et Miscou dans la Baie des Chaleurs	Jean-Bernard Robichaud
10 avril	Relâche de Pâques	
17 avril	Les techniques et stratégies qui peuvent diminuer les difficultés des personnes malentendantes.	Line St-Yves (éducatrice spécialisée) et Catherine Allard (audiologiste)
24 avril	Le couple dans l'art et la musique	Pierre-André Rolland et Denise Côté
1 mai	L'accueil des réfugiés: en tant que bénévole, j'en ai accueilli qui provenaient d'Amérique Centrale ou d'Amérique du Sud. Voici quelques expériences révélatrices.	Gilles Lacasse
8 mai	Atelier d'automassage pour proche aidant d'ainés, ainés et toutes personnes intéressées	Andrée Toupin
15 mai	Avec la victoire de l'équipe de Jean Lesage en 1960 débute la révolution tranquille au Québec. Est-ce vraiment une révolution ?	Pierre Gosselin
22 mai	Les Servantes de Jésus-Marie, 125 ans de présence en Outaouais	Marie Roy

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.

2403 L'ARO rencontre... Maxime Pedneaud-Jobin

Min. requis (10) S'inscrire avant le 6 janvier. Ayant vécu en Asie du Sud-Est à la fin des années 90, M. Pedneaud-Jobin viendra nous entretenir sur ce projet de vie qui l'aura fait cheminer sur le plan personnel. La rencontre sera divisée en deux segments : une portion sera dédiée au récit du conférencier et la deuxième servira d'échange pour une discussion entre les participants et l'invité. Participation : max. (100).
Conférencier : Maxime Pedneault-Jobin

Quand : lundi 20 janvier de 9 h 30 à 11 h 30

2408 Les droits des consommateurs

Min. requis (10) S'inscrire avant le 27 janvier. Les transactions conclues entre un commerçant et un consommateur sont rigoureusement encadrées par la loi. Bien que le marchand possède à juste titre des droits liés à ces transactions, la loi tend davantage à protéger l'acheteur. Apprenez-en davantage sur l'ensemble des droits des consommateurs et soyez mieux protégés ! Participation : max. (80).
Conférencier : Intervenant du Centre de justice de proximité.

Quand : le lundi 10 février 2020, de 9 h 30 à 11 h 30

2409 La dépendance et les opioïdes

Min. requis (10) S'inscrire avant le 29 janvier. Démystifier les mythes et les croyances entourant la dépendance aux drogues qui se trouvent partout, et plus souvent qu'autrement, dans nos pharmacies personnelles. Les opioïdes, véritable fléau de l'époque, seront également un des thèmes abordés lors de cette conférence qui vous aidera à comprendre davantage ce phénomène social. Participation : max. (80)

Conférencier : Mario Viens, intervenant au CIPTO (Centre d'intervention et de prévention en toxicomanie de l'Outaouais)

Quand : le mercredi 12 février de 13 h 30 à 15 h 30

Autre conférence

Voyager autrement, le mercredi 22 avril, de 19h à 21 h, à la Cabane en bois rond

Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions? Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture? Si oui, venez en apprendre davantage sur la «Force de l'amitié», qui compte plus de 350 clubs à travers le monde dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne. **Conférencière : Claire Morissette, la Force de l'amitié**

L'entrée est gratuite pour tous. Afin de faciliter l'organisation de la rencontre, veuillez vous inscrire en appelant au bureau de la Corpo au 819 776-6015.

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
10 janv.	Vivre avec des animaux de compagnie	Ron Laflamme
17 janv.	L'importance des moments de silence	Ida Bilodeau
24 janv.	Peut-on être à la fois curieux et réticent à l'apprentissage ?	Achille Joyal
31 janv.	Depuis l'arrivée des médias sociaux est-ce que les aînés se sentent respectés ou incompris par les organismes et les fonctionnaires municipaux qui sont en général plus jeunes ?	Robert Leduc
7 fév.	Mais est-ce que la tristesse est si dramatique ? Y aurait-il des bienfaits à la tristesse ?	Micheline Pépin
14 fév.	Pour bien vieillir, il est important de produire et de transmettre. En travaillant à cet idéal, on ne craint pas la fin de vie.	
21 fév.	Les bienfaits et les méfaits du mouvement #moiaussi	Oriane Boucher
28 fév.	Dans la vie conjugale traditionnelle (binaire), la tendance à la domination est-elle plus marquée chez l'homme ?	
6 mars	Relâche cocooning	
13 mars	" Les plus belles années d'une vie sont celles que l'on n'a pas encore vécues. " Victor Hugo	René Petit
20 mars	Il semble que les changements climatiques apporteront davantage d'inondations, de tornades et de canicules. Est-ce que ce phénomène nous amène à souffrir d'écoanxiété ?	Achille Joyal
27 mars	Comment faire la différence entre les vrais et les faux plaisirs ?	
3 avril	En général, les femmes sont-elles plus sensibles à la justice sociale que les hommes ?	Rénald Daigneault
10 avril	Relâche – Vendredi saint	
17 avril	Comment l'homme d'aujourd'hui montre-t-il sa masculinité ?	Toussaint Fortin
24 avril	Comment reconnaître qu'une personne est en train de trop s'isoler ?	Renald Mailhot

1 mai	Six blessures archaïques : trahison, injustice, humiliation, insécurité, impuissance et abandon. Lesquelles entraînent davantage de souffrance de nos jours ?	Pierrette Couturier
8 mai	Relâche	
15 mai	Est-ce important d'inclure nos défunts dans notre vie ?	Nancy Richard
22 mai	Votre été est-il planifié, ou bien y allez-vous plus au jour le jour et pourquoi?	Dyanne Beauvalet

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'ANRFO, et de 6 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous !

3 février	Palestine et Israël	Richard Nadeau
2 mars	Mon tour du Canada, combinaison des voyages de 2010 et de 2019	Louise Dumoulin
6 avril	La Nouvelle-Zélande et l'Australie	Jean Labelle et Christine Boucher
4 mai	Circuit du Sud-Est de l'Asie : Thaïlande, Vietnam, Cambodge, Malaisie, Indonésie	Normand Turcotte et Marie Morin
1 ^{er} juin	Une croisière fluviale entre St-Pétersbourg et Moscou en Russie, "voies navigables des Tsars"	Howard Powles et Francine Bourque

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 : 24 janvier, 21 février, 20 mars, 17 avril, 22 mai

Événements

Date	Activité	Notes
Mercredi, 29 avril 9 h à midi	Inscription aux jeux extérieurs Salle Desjardins	Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt au jeu de palet (shuffleboard) et aux jeux libres.
Mercredi 29 avril 18 h 30 à 20 h 30	Inscription à Corpojardin	Inscription pour la saison de jardinage 2020
Vendredi, 1 mai 12 h 00	Lunch, Table des Trois Vallées à Buckingham Pour membres et non-membres Dépôt de 15 \$, ce montant sera déduit de votre addition	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais
Semaine du 4 mai	Début des jeux extérieurs	
Vendredi, 8 mai 13 h 30 à 15 h 30	Thé printanier, salle du Foyer, 6 \$ pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Mercredi 20 mai 16 h à 19 h	Assemblée générale annuelle de la Corpo Salle Roland-Giguère	Un goûter sera servi.
Vendredi 22 mai 18 h 00	Souper, Table des Trois Vallées à Buckingham Pour membres et non-membres Dépôt de 20\$, ce montant sera déduit de votre addition	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais
Dimanche 24 mai	Ouverture des jardins pour la saison	Corpojardin
Mercredi 27 mai 14 h 30 à 19 h	Fête des bénévoles La rencontre débute sur les jeux extérieurs de la Corpo et se poursuivra dans la salle Roland-Giguère	Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles. .

Horaire des activités – hiver et printemps 2020

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

Lundi Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Cardio Zen 55+ (apporter des poids de 2 à 3 livres) Danse à claquettes Petits Explorateurs (le 1 ^{er} lundi du mois)	13 h - 15 h 13 h 30 - 14 h 30 14 h - 15 h 19 h - 21 h
Mardi Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant* Danse en ligne – Intermédiaire * Scrabble social Cribbage Jeu de dames Mah Jong	12 h 30 - 15 h 12 h 45 - 13 h 45 13 h 50 - 14 h 50 13 h - 16 h 13 h - 16 h 13 h - 16 h 13 h - 16 h
Mercredi Ateliers * Bridge – Groupe 2 * Initiation au bridge (à l'automne seulement) Échecs	9 h 30 - 11 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 Forums de discussion	9 h 30 - 11 h 13 h 30 - 15 h

Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.
 Frais de salle : 6 \$ par session pour chaque activité.
 Ateliers : frais de 4 \$ pour chaque atelier pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et 6 \$ pour les non-membres. Vous pouvez payer comptant ou par chèque.

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.*