



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

Programme Automne 2015

Ateliers.....	2
Conférences du vendredi de la Corpo	4
Conférences offertes gratuitement aux membres de la Corpo par l'ARO	4
Musclez vos méninges pour améliorer votre mémoire.....	5
Les Petits Explorateurs.....	6
Évènements.....	6
Horaire des activités – automne 2015	7

Pour plus d'information

819 776-6015

cabanecorpo07@gmail.com

<http://www.corpocabane.net>

(2 octobre 2015)

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. Les places sont limitées. Il **faudrait s'inscrire à l'avance** au bureau de la Corpo, pièce 113, ou en appelant au 819 776-6015.

Date	Sujet	Animation
16 septembre	<p style="text-align: center;">Les droits et obligations des grands-parents</p> <p>L'atelier fournira de l'information sur les droits des grands-parents et des petits-enfants afin de maintenir des liens entre eux. Les participants partageront les pistes de solutions possibles.</p>	Me Jacqueline Chagnon, avocate
23 septembre	<p style="text-align: center;">Les mandalas</p> <p>Un support de méditation utilisé comme un espace de recherche et d'expression personnelle. C'est maintenant à vous d'exprimer votre créativité.</p>	Christine Maxwell
30 septembre	<p style="text-align: center;">L'épuisement chez l'aîné et le proche aidant : un ennemi à éviter</p> <p>Lorsque l'épuisement s'installe en nous, c'est toute notre zone de confort qui est perturbée. Dans le tourbillon de la vie, il nous arrive souvent de nous oublier comme personne, de remettre à plus tard notre bien-être, et parfois la vie en décide autrement. Notre corps est notre seul véhicule, l'épuisement n'est pas la bonne gazoline !</p> <p>À noter : Cet atelier est une collaboration entre la Corpo et le Centre d'entraide aux aînés. L'entrée est gratuite.</p>	Jocelyne Desjardins
7 octobre	<p>Pontage coronarien, remplacement de hanches ou de genoux, on s'en parle et on apprend les uns des autres</p> <p>L'atelier réunit des participants qui ont subi ou qui pourraient subir un pontage coronarien, un remplacement de hanche ou de genou. Ils partagent dans un esprit d'entraide leurs connaissances et expériences de l'intervention chirurgicale et de leur convalescence.</p>	Nancy Richard
14 octobre	<p style="text-align: center;">L' élu d'un district et les résidents peuvent travailler ensemble pour le mieux-être du district et de la Ville de Gatineau ?</p> <p>Mireille Apollon, conseillère du district de l'Orée-du-Parc où se trouve la Cabane en bois rond, a accepté d'explorer des façons d'assurer une bonne collaboration entre les élus et les résidents</p>	En présence de Mireille Apollon

	de Gatineau. Pour que l' élu puisse faire un bon travail, il lui faut connaître les préoccupations des résidents et les solutions envisageables. L' objet de l' atelier est de parfaire la communication entre les élus et les résidents. Entrée gratuite.	
21 octobre	<p style="text-align: center;">Le plaisir de raconter</p> <p>Nous avons tous des choses à raconter. Il s' agit de piger des faits ici et là dans notre passé pour leur redonner vie en parole. Qui n' a pas parlé de son enfance à ses petits-enfants qui, eux, sont appelés à vivre dans un monde tellement différent du nôtre.</p> <p>Lors de l' atelier, il sera question de contes, d' histoires personnelles et de récits historiques. Trouver plaisir à raconter est une des meilleures façons d' enrichir nos conversations.</p>	André Richard et Gilles Bilodeau
28 octobre	<p style="text-align: center;">Comment naviguer sur internet de façon sécuritaire?</p> <p>Comment éviter un autre "j'aurais donc dû"? Comment naviguer sur internet de façon sécuritaire, en évitant de se faire prendre? Comment échapper aux ruses des pirates informatiques? Comment prévenir le vol d' identité? En résumé : comment protéger votre ordinateur du plus grand nombre de dangers possibles.</p>	Marc Williams
4 novembre	<p style="text-align: center;">Le troc chez les aînés</p> <p>Le troc de biens et de services meuble nos vies de retraités. Le fait de donner des choses qui nous sont moins utiles, les services échangés entre membres de nos familles, nos amis, nos voisins sont de beaux exemples de troc. L' atelier a pour objet de prendre conscience du troc pratiqué par les participants. Il y a des choses à apprendre des pratiques de chacun.</p>	Émile Demers
11 novembre	<p style="text-align: center;">Le plaisir de raconter (suite)</p>	André Richard et Gilles Bilodeau
18 novembre	<p style="text-align: center;">Le plaisir de chanter des chansons des années 70</p> <p>Quelle belle façon de fêter le 40^e anniversaire de la Corpo! Pierre-André Rolland qui a chanté toute sa vie accompagné de sa guitare puisera dans son répertoire pour interpréter et chanter avec nous des airs qui nous ramèneront aux années 70 et aux souvenirs qui s' y rattachent. Les participants auront en main les paroles des chants sélectionnés par l' animateur.</p>	Pierre-André Rolland

Conférences du vendredi de la Corpo

Heure : 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.

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

11 septembre	<i>Le pape François donnera-t-il un nouveau souffle à l'Église catholique ?</i>	Renald Mailhot
18 septembre	<i>*Dix-huit années au service de l'éthique de la recherche avec des êtres humains</i>	Daniel Lagarec
25 septembre	<i>Un voyage en URSS pendant la guerre froide (mai-juin 1982)</i>	Gérard Beaulieu
2 octobre	<i>Les plaisirs de la vie interprétés par les plus grands peintres</i>	Denyse Gagnier Matteau
9 octobre	<i>*Comment vieillir heureux et en santé</i>	Dr Ghislain Lacoursière
16 octobre	<i>Sur les traces d'Abraham Ulrikab</i>	France Rivet
23 octobre	<i>Champlain (1615) et Sagard (1623) au pays des Hurons</i>	Denis Lavoie
30 octobre	<i>*L'art sur la Côte d'Azur</i>	Ghislaine Chénier
6 novembre	<i>Une peinture de Jackson Pollock se serait vendue 140 millions de dollars. Pourquoi ?</i>	Gilles Bilodeau
13 novembre	<i>Outils pour communiquer avec un aîné en perte cognitive, dont l'Alzheimer</i>	Mélanie Marcotte du SAOQ
20 novembre	<i>L'histoire de la maison Charron dans le parc Jacques-Cartier</i>	Louise Dumoulin
27 novembre	<i>La sécurité en voyage (À confirmer)</i>	Ginette Caza

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

À noter qu'il faut s'inscrire en appelant à l'ARO au 819 776-5052.

Date	Sujet	Animation
9 septembre, 9 h 30	Faire le choix de la bonne activité physique	Stéphan Ouimette
21 octobre, 9 h 30	Le récit des voyages de Champlain aux Antilles de 1599 à 1601	Achille Joyal
7 décembre, 9 h 30	Revue et prospective de l'économie et des marchés	Andrée Villeneuve et Micheline Larose

Forums de discussion

Les vendredis, de 13 h 30 à 14 h 30, salle du Foyer

L'objectif des rencontres est de créer un environnement propice à la présentation d'arguments et d'opinions par les participants. La personne qui anime la rencontre s'assure de la bonne marche des échanges, sans pour autant être maître en la matière. L'entrée est gratuite pour tous.

11 septembre	<i>L'indifférence</i>
18 septembre	<i>La publicité encourageant les loteries de toutes sortes devrait être bannie.</i>
25 septembre	<i>La situation de la Grèce nous porte à réfléchir.</i>
2 octobre	<i>La surconsommation</i>
9 octobre	<i>La gestion de la peur</i>
16 octobre	<i>Le financement de l'éducation</i>
23 octobre	<i>L'espérance</i>
30 octobre	<i>Comment composer avec les deuils successifs dans nos vies ?</i>
6 novembre	<i>Le dialogue interculturel au Québec</i>
13 novembre	<i>Le Canada devrait-il abolir le Sénat ?</i>
20 novembre	<i>Il y a aujourd'hui une prolifération des cartes de crédit. Est-ce une tendance à encourager ?</i>
27 novembre	<i>Comment l'avènement du numérique a-t-il transformé nos vies ?</i>

Musclez vos méninges pour améliorer votre mémoire

Cet atelier dont le but est de promouvoir la vitalité du cerveau 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 douze.

Lundi soir du 14 septembre au 23 novembre, animatrice : Ida Bilodeau
Jeudi soir du 10 septembre au 12 novembre, animatrice : Mona Tilhoff

Les rencontres ont lieu de 19 h à 21 h à la Cabane en bois rond. Des frais de 30 \$ sont exigés pour le cartable d'exercices du participant plus 5 \$ pour les frais de salle. Il faut appeler au bureau de la Corpo (819 776-6015) pour s'inscrire.

Les Petits Explorateurs

Ce programme de rencontres est modelé sur les Grands Explorateurs que nous connaissons bien. Ensemble nous visiterons des coins du monde charmants par leur culture, leurs habitants et leurs paysages.

Les rencontres ont lieu de 19 h à 20 h 30. L'entrée est gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRF et de 5 \$ pour les non-membres.

14 septembre	- <i>La Chine, une terre de contrastes</i> - Réjean Fontaine - <i>Sud de l'Espagne, mes coups de cœur</i> - Lise Brunet
5 octobre	- <i>Impressions du Mexique</i> - Marcel Gendreau et Martin Champagne - <i>Croisière sur la Baltique avec ses superbes escales</i> - Ghislaine Chénier et Marcel Lafèche
2 novembre	- <i>Le Guatemala</i> - Louise Dallaire - <i>Paris insolite</i> - Louise Dumoulin

Évènements

Date	Évènements	Notes
2 septembre de 9 h à 12 h	Porte-ouverte et inscription aux activités de la Corpo	C'est l'occasion de se renseigner sur l'ensemble des activités de la Corpo et aussi de renouveler sa carte de membre.
26 septembre à 18 h	Souper-dansant Centre Père-Arthur-Guertin, 16, rue Bériault (Secteur Hull)	Grande soirée avec le groupe Ambiance, un excellent souper et le lancement de l'album-souvenir du 40 ^e anniversaire de la Corpo. Prix d'entrée : 30 \$ pour les membres et 35 \$ pour les non-membres.
21 octobre à 19 h	Soirée hommages et témoignages, salle Roland-Giguère	Témoignages de membres de longue date et hommage à des personnes qui ont contribué grandement au succès de la Corpo. Entrée libre.
30 octobre de 9 h à 15 h	Tournoi de 500	L'inscription est de 15 \$ comprenant le repas du midi.
19 novembre de 11 h à 15 h	Expo-Corpo, salle Desjardins	Un ensemble de peintures, sculptures, photos, écritures, dentelles et articles d'artisanat. Entrée libre.
9 décembre à 18 h	Party de Noël, salle Desjardins	La soirée comprendra un bon repas chaud, une soirée de danse, des jeux, le tout agrémenté de prix de présence et de chaude camaraderie.

Horaire des activités – automne 2015

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

DIMANCHE		
Jeux de société	2 ^e et 4 ^e du mois	13 h – 16 h
LUNDI		
Scrabble duplicate 1		13 h – 15 h
Échange des savoirs en artisanat		13 h – 15 h
Corpo-Chi Kung		19 h – 20 h
MARDI		
Palet (<i>Shuffle Board</i>)		13 h – 15 h
Cribbage		13 h – 16 h
Santé danse débutant *	12 h 45 – 13 h 45	
Santé danse intermédiaire*	13 h 50 – 15 h	
MERCREDI		
Atelier *		9 h 30 – 11 h
Bridge 2 *		12 h 30 – 16 h
Échecs		13 h – 16 h 30
Initiation au bridge		12 h 30 – 16 h
Initiation aux échecs		13 h – 16 h 30
JEUDI		
Appréciation de l'art ♥ *	9 h 30 – 11 h 30	
Scrabble duplicate 2		10 h – 12 h
Bridge 1 ♥ *		12 h 30 – 16 h
Scrabble classique✓		13 h – 15 h
500		13 h – 16 h
Bridge duplicata avec maître *		12 h 30 – 16 h
Groupe de lecture 2 ^e jeudi du mois		19 h – 21 h 30
 VENDREDI		
Conférences du vendredi		9 h 30 – 10 h 30
Corpo-Chi Kung ♥		11 h – 12 h
Forums de discussion		13 h 30 – 14 h 30

Carte de la Corpo : 20 \$ /année.

Frais de salle de 5 \$ par session pour chaque activité.

Ateliers : 3 \$ chacun pour les membres de la Corpo et de l'ANRF et 5 \$ pour les non-membres.

Renseignements : téléphone 819 776-6015.

Courriel : cabanecorpo07@gmail.com

Site internet : www.corpocabane.net

♥ *Liste d'attente*

✓ *Apportez votre équipement.*

* *Certains autres frais peuvent être demandés.*