



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

Programme

Automne 2016

Ateliers.....	2
Conférences du vendredi de la Corpo	4
Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo	4
Forums de discussion.....	5
Les Petits Explorateurs.....	6
Évènements.....	7
Horaire des activités – automne 2016	8

Pour plus d'information

819 776-6015

cabanecorpo07@gmail.com

<http://www.corpocabane.net>

(6 octobre 2016)

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
14 sept.	<p>Chi-kung (Qigong), ouvrir les portes énergétiques du corps selon la tradition taoïste chinoise.</p> <p>Le chi-kung est une gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale (<i>chi</i>). Les 12 exercices classiques proposés aux participants assis sur une chaise seront axés sur l'étirement des fascias (tissus conjonctifs) ainsi que l'ouverture de certaines articulations.</p> <p>L'atelier sera saupoudré d'une courte explication de certains concepts fondamentaux taoïstes tels que « les trois trésors (san bao) » et la polarité yin yang.</p>	Gilles Tourangeau
21 sept.	<p>Frédéric Lenoir, un des grands maîtres spirituels de notre temps</p> <p>Frédéric Lenoir a d'abord été un élève turbulent qui doit souvent changer d'école. Mais très jeune encore, il manifeste une grande soif du sens de la vie et de la spiritualité. Son éducation catholique lui ayant laissé un mauvais souvenir, il va vers le bouddhisme tibétain, l'astrologie, les spiritualités orientales, etc. Puis, à 19 ans, il lit les évangiles, qui sont un véritable choc pour lui. En 2015, son livre sur le bonheur occupe le palmarès québécois pendant plus de 40 semaines. Comment est-il devenu un maître spirituel (et non maître religieux) si respecté?</p>	Renald Mailhot
28 sept.	<p>Découvrir le Viniyoga, yoga sur chaise pour aînés</p> <p>L'atelier comprendra une période de réchauffement, des exercices favorisant la santé physique et mentale et une période de relaxation. Il sera aussi question de la respiration pour une meilleure oxygénation et un état de bien-être global.</p>	Suzanne Asselin
5 oct.	Relâche (aucune salle disponible)	
12 oct.	<p>Le cancer, on s'en parle et on apprend les uns des autres</p> <p>L'atelier réunit des participants qui souffrent, qui ont souffert, ou qui ont peur de souffrir du cancer. Ils partagent dans un esprit d'entraide</p>	Nancy Richard

	leurs connaissances et expériences de cette maladie.	
19 oct.	<p style="text-align: center;">Culpabilité et <i>amour de soi</i> chez le proche aidant</p> <p>Il est fréquent de ressentir de la culpabilité. Ce sentiment est commun pour les proches aidants. Pourtant, il est normal de ne pas avoir envie d'assumer toutes les responsabilités de la proche aidante. Cet atelier vous aidera à identifier des signes de culpabilité et vous fournira des outils pour réagir convenablement.</p>	Jocelyne Desjardins
26 oct.	<p style="text-align: center;">Maintenant le matin</p> <p>Claire Cloutier, écrivaine, artiste et photographe, échangera sur son expérience de vie et sur son livre <i>Maintenant le matin</i> avec les participants.</p>	Claire Cloutier
2 nov.	<p style="text-align: center;">Le rôle du rang de naissance dans la personnalité</p> <p>Très tôt durant notre enfance, nous devons nous « faire une place » dans la famille pour y « appartenir ». Le rang que nous occupons dans la famille et la situation de la famille jouent un rôle important dans nos choix. Tous les choix sont positifs.</p>	Françoise Rainville (Pierrette Couturier)
9 nov.	<p style="text-align: center;">Les bienfaits de la lecture à haute voix</p> <p>Cet atelier vise à aider les participants à prendre conscience des plaisirs et avantages liés à la lecture à haute voix. Elle nous permet de mieux retenir l'information car deux sens, la vue et l'ouïe, augmentent la mémoire. Aussi, de nombreux muscles doivent travailler pour produire les sons. La lecture à haute voix, une habitude à ajouter à vos agréments, et qui vous sera utile dans de nombreuses circonstances dont les réunions de famille.</p>	Ida Bilodeau
16 nov.	<p style="text-align: center;">Faire plus avec son iPad et son iPhone</p> <p>L'atelier portera sur la sauvegarde des données sur son iPad et sur une meilleure utilisation de iCloud. Il sera aussi question des mesures à prendre lorsqu'on voyage avec son iPad ou son iPhone.</p>	Marc Williams
23 nov.	<p>Partie 1 : Traiter les maux de ventre avec l'approche FODMAP du Dr Pierre Nys</p> <p>Douleurs, ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables... Et si c'était à cause des Fodmaps, ces petits sucres que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin, causant alors des douleurs? Le Dr Pierre Nys a des conseils à nous donner à ce sujet.</p>	Denyse Gagnier Matteau
30 nov.	<p>Partie 2: Explications du régime FODMAP étape par étape</p>	Denyse Gagnier Matteau

Conférences du vendredi de la Corpo

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.

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

Date	Titres ou Thèmes	Conférencier/conférencière
9 sept.	La route de la Soie... son passé extraordinaire et son avenir prometteur	Gilles Gélinas
16 sept.	<i>Le messenger</i> , documentaire 2016 pour marquer le centenaire de la naissance de Jean Dallaire, un grand peintre de Hull	Diane Lessard
23 sept.	L'Art nouveau et l'esthétique des lignes courbes	Gilles Bilodeau
30 sept.	* La moelle épinière et les émotions	Dr Ghislain Lacoursière
7 oct.	Des soins préventifs et des impacts majeurs en cas de carence des soins buccodentaires	Jean-Charles Pichereau, Action Santé Gatineau
14 oct.	L'art dans le monde arabo-musulman	Pierre Gosselin
21 oct.	*Shéhérazade	Judith Dufresne
28 oct.	La Voie de la Pleine Conscience	Patricia Bessette
4 nov.	*Les peintres impressionnistes américains rencontrent Monet à Giverny	Denyse Gagnier Matteau
11 nov.	Art primitif	Michèle Barchechat
18 nov.	Comment prendre soin de soi, tout en prenant soin de l'être cher (en fin de vie)	Maison Mathieu-Froment-Savoie

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

Où : Toutes les conférences sont données à la Cabane en bois rond.

Il est important de s'inscrire à l'avance en respectant les dates indiquées dans le tableau ci-dessous. Il s'agit d'appeler à l'ARO, au 819 776-5052.

Date	Sujet	Animation
Lundi 12 sept. 9 h 30 à 11 h 30	Les muscles travaillent en chaîne, découverte de ce système. S'inscrire avant le 29 août.	Nicole Geoffroy
Mardi 27 sept. 18 h 30 à 20 h 30	Mourir dans la dignité au Québec : est-ce possible? S'inscrire avant le 13 septembre.	Me Lucie Martin

Mardi 25 oct. 18 h 30 à 20 h 30	Faire son testament : capacité et autonomie de décision de la personne âgée ou vulnérable. S'inscrire avant le 11 octobre.	Me Lucie Martin
Mercredi 30 nov. 9 h 30 à 11 h 30	Prévenir pour préserver la santé des proches aidants. S'inscrire avant le 16 novembre.	Nadine Gagnon et Jocelyne Desjardins

Forums de discussion

Quand et où? Le vendredi, salle du Foyer, de 13 h 30 à 15 h.

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.

Date	Sujet	Modérateur/ modératrice
9 sept.	Les aînés s'intéressent-ils suffisamment à la prévention des petits et grands maux comme : l'insomnie, les pertes auditives, les pertes de mémoire, la dépression?	Achille Joyal
16 sept.	Pourquoi le lieu de naissance reste-t-il important tout au cours de notre vie?	René Petit
23 sept.	Les voyages de noces, une aventure qu'on n'oublie pas.	Claudette Beaulieu
30 sept.	La souffrance, cette compagne pas toujours souhaitée de nos vies.	Renald Mailhot
7 oct.	Quelle est votre forme de détente, de méditation ou autre forme de pacification favorite?	Émile Demers
14 oct.	Les tâches ménagères <ul style="list-style-type: none"> • sont-elles bien réparties dans les couples; • sont-elles valorisées dans les hôpitaux et lieux publics? 	Ida Bilodeau
21 oct.	Est-ce possible de pardonner si la réparation est impossible?	René Petit
28 oct.	Faut-il imposer des amendes aux patients qui abusent des soins de santé?	Gilles Bilodeau
4 nov.	Est-ce qu'une personne peut changer de caractère au cours de sa vie?	Françoise Moreau
11 nov.	Est-ce vrai que, comme être humain, nous avons une soif de l'Absolu? Sinon, quelles soifs avons-nous?	Toussaint Fortin

18 nov.	Pourquoi lire des livres? Quels plaisirs en tirons-nous? Quels renseignements utiles? Trouve-t-on l'équivalent ailleurs, à d'autres sources, dans d'autres médias?	Louise Dumoulin
---------	--	-----------------

Les Petits Explorateurs

La Corporation des aînés de la Cabane en bois rond lance cet automne la 3^e année des présentations des *Petits Explorateurs*, activité qui connaît un vif succès. Modelé sur les Grands Explorateurs que nous connaissons bien, 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!

Date	Sujet et animation
12 septembre 2016	La ville de Mexico au printemps 2014, vue par Judith Dufresne
3 octobre	Quelques voyages des Papineau présentés par Denis Lavoie
7 novembre	Au Pérou, avec Lieve Segers et Gilbert Troutet
6 février 2017	Singapour – Ida et Gilles Bilodeau
6 mars	Le Chemin de Stevenson avec Pierre Lavallée
3 avril	Le Nicaragua avec Jean-François Simard
1 ^{er} mai	En Pologne avec Rejean Fontaine
5 juin	Voyage dans les Alpes, par Yolande Lévesque

Évènements

Date	Évènements	Notes
Mercredi, 31 août 9 h – 12 h	Portes ouvertes et inscription aux activités intérieures	C'est l'occasion de se renseigner sur l'ensemble des activités de la Corpo et aussi de renouveler sa carte de membre.
Mardi, 6 sept.	Début des activités d'intérieur	La plupart des activités pour l'automne commencent dans la semaine du 5 septembre.
Dimanche, 11 sept. 16 h 30 - 19 h	Tournoi de pétanque	Tous les joueurs de la région sont invités. Inscription à 12 h
Samedi, 17 sept. 13 h 30 – 16 h 30	Tournoi de mini-putt à la Cabane	Il n'est pas nécessaire d'être membre de la Corpo pour participer. Frais d'inscription : 5 \$. De nombreux prix à gagner.
18 septembre	Le Rendez-vous avec les aînés	L'évènement qui se veut intergénérationnel est organisé par la Ville de Gatineau. La Corpo y participe.
Jeudi, 24 nov. 11 h à 16 h 30	Expo-Corpo	Les artistes et artisans sont invités à exposer et à vendre leurs créations.
Mercredi, 7 déc. 18 h	Party de Noël	Grande soirée à laquelle les membres et leurs amis sont invités.

Horaire des activités – automne 2016

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

Lundi Scrabble duplicate – Groupe 1 Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Corpo Chi-Kung Petits Explorateurs (le 1er lundi du mois)	13 h - 15 h 13 h - 15 h 15 h - 16 h 19 h - 21 h
Mardi Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant * Cribbage Danse en ligne – Intermédiaire *	12 h 30 - 15 h 12 h 45 - 13 h 45 13 h - 16 h 13 h 50 - 15 h
Mercredi Ateliers * Bridge – Groupe 2 * Initiation au bridge 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 – Groupe 2 Bridge – Groupe 1 * ♥ Bridge duplicata avec maître Cartes : le 500 Scrabble classique + Groupe de lecture (le 2e jeudi du mois)	9 h 30 - 11 h 30 10 h - 12 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 13 h - 16 h 19 h - 21 h 30
Vendredi Conférences Corpo Chi-Kung Forums de discussion	9 h 30 - 10 h 30 11 h - 12 h 13 h 30 - 15 h
Dimanche Jeux de société (les 2 ^e et 4 ^e dimanches du mois)	13 h - 16 h

Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.
 Frais de salle de 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 cabanecorpo07@gmail.com
 Site internet www.corpocabane.net
 Notes : ♥ *Liste d'attente*
 + *Apportez votre équipement.*
 * *Certains autres frais peuvent être demandés.*