



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

Programme
Automne 2018

Ateliers.....	2
Cours.....	5
Conférences du vendredi	5
Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo	6
Forums de discussion.....	6
Les Petits Explorateurs	7
La Folie du 500.....	8
Évènements.....	8
Horaire des activités – automne 2018.....	9

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(version du 1^{er} septembre 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
12 sept.	<p style="text-align: center;">Le lin, une fibre naturelle aux mille secrets</p> <p>« Le lin ? 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 autre 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, mais pas des textiles, elle se remet au tissage et à l'enseignement du filage, tissage, etc. "Cent fois, sur le métier remettez votre ouvrage" Nicolas Boileau"</p>	Dyanne Beauvalet
19 sept.	<p style="text-align: center;">Une saine alimentation, composante de base de notre santé globale</p> <p>La saine alimentation demande la consommation d'une variété d'aliments contenant des protéines, des glucides, des lipides, de l'eau, des vitamines et des minéraux. Il ne faut pas oublier aussi de boire de l'eau en quantité suffisante.</p> <p>L'atelier vous éclairera sur les aliments à privilégier dans votre alimentation de façon à avoir et à garder une santé optimale, tout en tenant compte de vos limites budgétaires.</p> <p>Élisabeth Marsollier détient un doctorat en biologie. Elle est naturopathe et spécialiste en nutrition (approche holistique). Ses compétences sont reconnues par l'Association des Naturopathes Professionnels du Québec dont elle est un membre actif. Ses conseils aident à retrouver et à garder une saine énergie. Elle travaille en appui aux traitements du corps médical pour des problèmes digestifs, de sommeil et de stress.</p>	Élisabeth Marsollier
26 sept.	<p style="text-align: center;">Raconter des histoires redonne vie à des moments qui nous ont marqué</p> <p>Nous vivons au cours d'une vie des centaines et des centaines d'aventures. Certaines sont à oublier, d'autres à se remémorer parce qu'elles ont enrichi notre vie. Riccardo Rossi-Ricci a puisé dans son trésor de souvenirs, aux quatre coins du monde, pour dénicher de</p>	Riccardo Rossi-Ricci

	<p>belles histoires à raconter et à écouter.</p> <p>Plusieurs associations ont des membres qui peuvent raconter des histoires avec art, la Cabane en bois rond possède aussi son conteur. Venez le découvrir.</p>	
3 oct.	<p>Mieux connaître les fonctions complexes des iPhones et iPads</p> <p>Les iPhones et les iPads offrent une vaste gamme de fonctions. Plusieurs demeurent cachées. Vous auriez avantage à découvrir certaines d'entre elles. Voici des fonctions, entre autres, qui seront abordées pendant l'atelier :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mieux gérer ses onglets dans Safari • Mieux savoir qui vous appelle sur votre iPhone • Se souvenir de rappeler quelqu'un • Nouvelles fonctions d'iMessage • Masquer des applications natives • Un bouton Home virtuel <p>Cet atelier s'adresse à des usagers d'iPhones et d'iPads qui connaissent déjà les fonctions de base de leurs appareils.</p> <p>Muni d'une longue carrière en informatique, Marc Williams a aidé de nombreux utilisateurs des iPhones et des iPads à mieux comprendre le maniement de leurs appareils. Cette fois, il les amènera à utiliser des fonctions plus complexes.</p>	Marc Williams
10 oct.	<p>Comment mettre de l'ordre dans ses choses pour faciliter un déménagement éventuel ?</p> <p>Que vous planifiez déménager dans l'immédiat ou plus tard, vous pouvez déjà faire quelque chose pour vous faciliter la vie tel que réfléchir au type d'espace qui vous conviendrait le mieux si vous aviez à déménager, établir l'importance des objets qui vous entourent, mettre de l'ordre dans vos documents et photos que vous comptez apporter avec vous, faire une liste des choses à faire en vue d'un éventuel déménagement.</p> <p>Marie Émond, l'animatrice de l'atelier, s'y connaît bien en la matière pour avoir aidé de nombreuses personnes à voir clair dans ce déménagement qui viendra un jour.</p>	Marie Émond
17 oct.	<p>Le cannabis chez les aînés</p> <p>Les nouvelles lois provinciale et fédérale légalisent jusqu'à un certain point l'usage du cannabis. Qu'en est-il pour les aînés ? S'en serviront-ils pour réduire l'anxiété et la douleur chronique, ou encore, pour mieux dormir ? Ce sont là des questions auxquelles il nous faut réfléchir. L'atelier abordera aussi les effets secondaires connus de l'usage du cannabis.</p>	Gilles Bilodeau

24 oct.	<p style="text-align: center;">Des textes lus à voix haute</p> <p>Les participants choisissent des textes d'une durée d'environ cinq minutes qu'ils lisent à voix haute. Le texte peut être un poème, un récit, un extrait de pièce de théâtre ou autres. Il s'agit de lectures vivantes et plaisantes à écouter.</p> <p>Andrée Fauteux a découvert au fil du temps la beauté de la langue française orale et écrite. Elle verra à la bonne marche de l'atelier dont le but est de goûter au plaisir de la lecture à voix haute.</p>	Andrée Fauteux
31 oct.	<p style="text-align: center;">Avoir confiance dans nos capacités de bien gérer notre poids</p> <p>Atteindre et maintenir un poids équilibré est quelquefois un défi de taille.</p> <p>Par contre, dans la plupart des cas, cet objectif est possible. L'atelier vous aidera à prendre conscience des habitudes de vie (dont les habitudes alimentaires) qui favorisent un poids équilibré. Une fois ces habitudes acquises et les premiers résultats obtenus, votre confiance en votre capacité de bien gérer votre poids sera rehaussée.</p>	Élisabeth Marsollier
7 nov.	<p style="text-align: center;">Apprécions les petits pas vers une meilleure santé</p> <p>Nous aspirons tous à une meilleure santé. Comment s'y prendre?</p> <p>Muni(e) des réflexions et conseils sur une saine alimentation et sur la façon de gérer votre poids (sujets qui auront été abordés pendant les deux ateliers précédents), cet atelier vous guidera dans vos choix pour améliorer votre santé en douceur en adoptant de saines habitudes de vie. Un récapitulatif des saines habitudes alimentaires sera fait. Le choix d'exercices physiques adaptés à votre type physique et à vos possibilités physiques ainsi que l'importance du sommeil seront examinés.</p>	Élisabeth Marsollier
14 nov.	<p style="text-align: center;">Comment apprendre à vivre avec des acouphènes, 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 des acouphènes. Ils partagent dans un esprit d'entraide leurs connaissances et expériences de cette maladie.</p>	Nancy Richard
21 nov.	À déterminer	

Cours

11 sept. au 20 nov. 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50	Danse en ligne Débutant Intermédiaire Inscription : 65 \$ pour dix cours incluant 5 \$ pour les frais de salle.	Hélène et Jean-Claude Baulne
10 sept. au 3 déc. 14 h à 15 h	Danse à claquettes Inscription : 72 \$ pour douze cours.	Atelier de danse Carole Brouard

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
7 sept.	* Des photos superbes de Philippe Lacroix prises dans l'Outaouais et ailleurs	Philippe Lacroix
14 sept.	Histoire locale : Les fermes des Wright au 19e siècle et ce qu'elles sont devenues...	Louise Dumoulin
21 sept.	Les implications de la nouvelle loi sur l'aide à mourir	Andrée Villeneuve et Me Isabelle Pelletier
28 sept.	<i>Force de l'Amitié</i> , un vaste réseau d'amis intéressés à des voyages-échanges amicaux de club à club	Claire Morissette
5 oct.	L'importance de prendre soin de ses pieds pour les 50 ans et plus	Dre Julie Gauvreau
12 oct.	Le design au Québec	Judith Dufresne
19 oct.	Rencontre dans les grandes plaines de l'Ouest avec Ida et Gilles : leur enfance, leur arrivée au Québec et leur travail dans la région d'Ottawa avant de s'impliquer à la Cabane en bois rond	René Petit
26 oct.	L'expression et la communication : comment résoudre des situations importantes, comme proches aidants.	Marie Ange Richer

2 nov.	*Les artistes italiennes de la Renaissance (suite)	Suzanne Scott
9 nov.	La loi sur les préarrangements funéraires expliquée par le Centre de justice de proximité de l'Outaouais	Me Véronique Boyer
16 nov.	Un aperçu de l'art de l'Islam	Gilles Bilodeau
23 nov.	Le défi de vivre en français au Nouveau-Brunswick	Jean-Bernard Robichaud
30 nov.	*L'étonnante architecture du Musée canadien de l'histoire	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
Lundi 17 septembre 9 h 30 à 11 h 30 Cabane en bois rond	1408 - Mieux connaître les AVC/TCC S'inscrire avant le 10 septembre	Représentant de l'Association de neurotraumatisés de l'Outaouais
Lundi 15 octobre 13 h 30 à 15 h 30 Cabane en bois rond	1417 - Introduction à la méthode Feldenkrais S'inscrire avant le 1 ^{er} octobre	Lise Parent
Lundi 3 décembre 13 h 30 à 15 h 30 Cabane en bois rond	1431 Vivre à deux, vivre seul S'inscrire avant le 19 novembre	Renée Villeneuve, Caisse Desjardins de Hull/Aylmer

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
7 sept.	Jusqu'à quel point est-ce que la température influence le caractère d'une personne ?	René Petit
14 sept.	Un G7 comme celui qui s'est tenu en juin 2018 en Charlevoix est-il à encourager ?	Achille Joyal

21 sept.	Nous aimons croire qu'au Québec nous sommes uniques sur plusieurs plans. Sommes-nous si différents des habitants des autres provinces et pays ?	Jean Breton
28 sept.	Les choses importantes de la vie sont-elles hiérarchisées? Si oui, au nom de quoi?	Pierre Jocelyn
5 oct.	La simplicité volontaire est un concept en vogue depuis plusieurs années. Dans la même veine, peut-on parler de simplicité émotive volontaire ?	Pierrette Couturier
12 oct.	Deux de vos petits-enfants terminent leur secondaire. Quels conseils leurs prodiguez-vous?	Claudette Beaulieu
19 oct.	Les vacances, qu'est-ce que ça signifie lorsque l'on est retraité(e) ?	Louise Dumoulin
26 oct.	Les petits et grands miracles dans notre vie personnelle. Comment nous touchent-ils? Nous aident-ils à changer de directions? 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
2 nov.	Faire la guerre est-il un instinct universel chez les humains ?	Renald Mailhot
9 nov.	Comment gérer immigration et intégration ?	Charlotte Gagnon
16 nov.	La mondialisation rencontre de plus en plus d'opposants. Ont-ils raison de se méfier des soi-disant bienfaits de la mondialisation ?	Toussaint Fortin
23 nov.	Est- ce que dans un futur assez rapproché, notre véhicule sera électrique, ou au moins, hybride ?	André Richard

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!

10 septembre	Couleurs de l'Italie	Yolande Lévesque
8 octobre	Le Nicaragua et la magnifique Masaya	Louise Dumoulin
5 novembre	Asie centrale	Réjean Fontaine
3 décembre	Amsterdam, vélo/péniche	Diane Marinier

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 : 21 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 14 décembre 2018

Évènements

Date	Évènements	Notes
Mercredi, 29 août 9 h à midi	Portes ouvertes et inscriptions	Si vous ne pouvez pas vous présenter à l'inscription, vous pouvez vous inscrire au bureau de la Corpo, pièce 113, à compter du 27 août.
Semaine du 3 septembre	Début de certaines activités d'automne	Bridge 1, bridge 2, échecs, 500, scrabble duplicate, conférences et forums commencent cette semaine. Les autres activités commencent la semaine du 10 septembre, sauf le chi-kung du vendredi qui reprend le 21 septembre et celui du lundi le 24 septembre.
Dimanche, 9 septembre 12 h	Tournoi de pétanque Terrain de jeu de la Corpo	L'inscription est de 6 \$. Ce montant servira à offrir un goûter et des prix. Le tournoi est ouvert à tous. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.
Judi, 22 novembre, 11 h à 16 h	Expo-Corpo Salle Desjardins	Les artistes et artisans sont invités à exposer et à vendre leurs créations.
Mercredi, 5 décembre, 18 h	Party de Noël de la Corpo Salle Desjardins	Grande soirée à laquelle les membres et leurs amis sont invités.

Horaire des activités – automne 2018

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.*