



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

Programme

Automne 2019

Table des matières

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.....	7
Évènements.....	7
Horaire des activités – automne 2019.....	8

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 23 septembre 2019)

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'ANRF, 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.

Date	Sujet	Animation
4 sept.	<p style="text-align: center;">Faire travailler notre mémoire pour qu'elle nous serve bien</p> <p>Cet atelier de trois rencontres est en réponse à des personnes qui ont suivi les ateliers de <i>Musclez vos méninges</i> et qui voudraient faire des exercices pour garder une bonne vitalité de leur cerveau et leur mémoire.</p>	Mona Seguin
11 sept.	<p style="text-align: center;">Faire travailler sa mémoire pour qu'elle nous serve bien</p>	Mona Seguin
18 sept.	<p style="text-align: center;">Faire travailler sa mémoire pour qu'elle nous serve bien</p>	Mona Seguin
25 sept.	<p style="text-align: center;">Amour et amitié chez des personnes vivant seules</p> <p>À la suite du succès des rencontres sur <i>Apprivoiser sa solitude</i>, des participants ont demandé d'aborder le sujet <i>Amour et Amitié</i> qui, d'après eux, est rarement discuté.</p> <p>René Petit, un animateur d'expérience, présentera le sujet et amènera les participants vers des pistes de discussion.</p>	René Petit
2 oct.	<p style="text-align: center;">Réflexologie – 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 utilise particulièrement les pouces sur des points réflexes du pied. Le but consiste à 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 plantaire.</p> <p>Mettre des pantalons pas trop serrés pour pouvoir les remonter aux genoux facilement.</p> <p>André Hardy est biologiste, naturopathe et massothérapeute d'expérience. Il est très consciencieux du bien-être de ses clients. Il est membre de l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec.</p>	André Hardy
9 oct.	<p style="text-align: center;">Les huiles essentielles et leurs bienfaits</p> <p>Nous entendons souvent parler des bienfaits des huiles essentielles. Qu'en est-il vraiment ? Madame Édith Larochelle s'y intéresse depuis plus de vingt-cinq ans. Voici le programme qu'elle nous propose :</p>	Edith Larochelle

	<p>Présentation et exploration des attentes des participants.</p> <ul style="list-style-type: none"> - pourquoi les HE ? - bref historique, description, composition, méthodes d'extraction - propriétés des principales HE utilisées - mises en garde, contre-indications - modes d'utilisation (voies olfactive, cutanée et interne) - propriétés des meilleures huiles végétales en support aux HE - techniques de préparation pour confectionner des mélanges - rapport qualité prix et comment se les procurer - comment utiliser les HE pour ces problématiques : <ul style="list-style-type: none"> 1 - insomnie 2 - stress 3 - douleurs, arthrite, arthrose 4 - grippes et autres infections - autres besoins spécifiques des participants - réponses aux questions 	
16 oct.	<p style="text-align: center;">Haïku</p> <p>Un haïku est un petit poème bref d'origine japonaise visant à dire et célébrer l'évanescence des choses. Au cours des trois ateliers, l'animatrice aidera les participants à comprendre les éléments de base des haïkus et à faire des essais. Ceux qui le voudront pourront partager leurs haïkus avec les autres participants.</p>	Danielle Delorme
23 oct.	<p style="text-align: center;">Haïku</p>	Danielle Delorme
30 oct.	<p style="text-align: center;">Haïku</p>	Danielle Delorme
6 nov.	<p style="text-align: center;">Reprenre gout à la vie après un cancer</p> <p>L'atelier réunit des participants qui ont souffert d'un cancer et qui, à certains moments, ont pu vivre des périodes de grande fatigue et de découragement. Il leur a fallu du courage et de l'espoir pour « passer à travers ».</p> <p>L'atelier se veut un moyen de partager dans un esprit d'entraide des connaissances et des expériences du cancer.</p>	Nancy Richard
13 nov.	<p>Prévenir pour diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer</p> <p>Le but de la présentation est d'informer les participants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de leur rôle dans la diminution des risques de développer la maladie - à identifier les facteurs de protection et de risque de la maladie - des outils qui pourront aider à diminuer le risque de développer cette maladie 	Stéphane Gauthier

	Cette présentation se veut préventive : il y aura une présentation PowerPoint et nous ferons aussi des exercices pour travailler notre mémoire. Les participants pourront ensuite appliquer les conseils directement dans leur quotidien.	
20 nov.	<p style="text-align: center;">L'expérience de vivre en résidence pour aînés</p> <p>De nombreux membres de la Corpo sont passés d'une maison ou d'un condo à un appartement dans une résidence pour aînés. Pour certains, l'expérience est heureuse, pour d'autres, moins. Les participants échangeront sur les bienfaits et les défis que présentent la vie en résidence pour aînés.</p>	Gilles Bilodeau

Cours

10 sept. au 19 nov. 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 15 h à 16 h	<p style="text-align: center;">Danse en ligne</p> <p>Débutant Intermédiaire Pas de base</p> <p>Inscription : 65 \$ pour dix cours incluant 6 \$ pour les frais de salle</p>	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
9 sept. au 2 déc. 14 h à 15 h	<p style="text-align: center;">Danse à claquettes</p> <p>Inscription : 72 \$ pour douze cours</p>	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 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
6 sept.	Gustav Klimt (suite)	Judith Dufresne
13 sept.	Le populisme prend de l'ampleur dans de nombreux pays. Comment expliquer ce phénomène ? Qu'en est-il du Québec ?	Pierre Gosselin
20 sept.	Comment trouver la résidence pour aînés qui répondra le mieux à votre situation ?	Isabelle Bergeron
27 sept.	René Petit rencontre Michel Denis Potvin, journaliste pendant 35 ans à Radio-Canada	René Petit

4 oct.	*La richesse patrimoniale des lieux de culte à conserver dans l'Outaouais	Marie Roy
11 oct.	Les étapes et procédures à suivre quand quelqu'un de notre entourage commence à perdre ses facultés cognitives	Andrée Villeneuve, agente de planification financière
18 oct.	*Les Voyages de Charles Morin, charpentier canadien-français	France Martineau
25 oct.	Mythes, symboles et syncrétismes	Lieve Segers
1 nov.	*Les croix de chemin : un beau patrimoine religieux et culturel à préserver	Michel Prévost
8 nov.	Photos, peinture et culture du Québec 1880 – 1960	Gilles Bilodeau
15 nov.	La voiture autonome sera-t-elle disponible de notre vivant ?	André Richard
22 nov.	Les enluminures, une fenêtre sur le Moyen Âge	Suzanne Scott

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 16 oct. 9 h 30 à 11 h 30	1413 Lire et jouer une mélodie simple Pendant cet atelier, les participants apprendront à lire et à jouer une mélodie simple avec plaisir et sans grande difficulté. Il faut s'inscrire avant le 2 octobre.	Luigi Petro
Mercredi 13 nov. 13 h 15 à 14 h 45	1424 Les asiles du siècle dernier À partir du récit autobiographique « L'intruse », les participants seront invités à faire une incursion dans l'univers de Mme Martinet, infirmière psychiatrique ayant plus de 30 ans d'expérience dans le milieu, et à découvrir les asiles du siècle dernier et les impacts du premier neuroleptique sur les patients atteints de troubles mentaux. Une discussion de groupe clôturera la conférence. Il faut s'inscrire avant le 30 octobre.	Thesy Martinet

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	Thème	Modérateur/ Modératrice
6 sept.	Est-ce que le fait d'être plus « informés » a changé notre façon de vivre ?	René Petit
13 sept.	Les chefs des États démocratiques ont-ils trop de pouvoir ? Trump mène les USA contre les experts dans les dossiers du climat et du commerce, entre autres, abusant de sa position dominante et sa marge décisionnelle.	Achille Joyal
20 sept.	Comment détecter et éviter les personnes toxiques ?	Jean Breton
27 sept.	Est-ce que vieillir vous angoisse ou vous rend plus serein ?	Micheline Pépin
4 oct.	Est-il essentiel d'être performant à tout prix ?	Robert Leduc
11 oct.	Peut-on dire que notre monde a progressé durant les 50 dernières années ?	Toussaint Fortin
18 oct.	Votre âge vous empêche-t-il de faire des choses que vous aimeriez faire ?	Lise Deveault Landry
25 oct.	On dit que les aînés ont tendance à se retirer socialement. Parlons des causes, des conséquences et comment remédier à la solitude.	Ron Laflamme
1 nov.	Souffrez-vous d'anxiété la nuit ? Si oui, comment y remédier ?	Ida Bilodeau
8 nov.	Avons-nous peur de parler de la mort ?	Pierrette Couturier
15 nov.	Comment se sort-on d'une épreuve extrême (accident, décès, maladie, rupture, injustice, etc.) ?	Renald Mailhot
22 nov.	La société valorise beaucoup l'activité. Est-ce que cette attitude rend la perte d'autonomie plus difficile à vivre ?	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 30, salle Roland-Giguère. L'entrée est gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRF, et de 6 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous!

7 octobre	<i>L'Iran</i>	Louise Letarte
4 novembre	<i>Grand tour des Îles Britanniques</i>	Denise Claveau et Réjean Fontaine
2 décembre	<i>Paysages et villages du Sud de la France</i>	Yolande Lévesque

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 : 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 13 décembre

Évènements

Jeudi, 21 novembre, 11 h à 16 h	Expo-Corpo, Salle Desjardins	Les artistes et artisans sont invités à exposer et à vendre leurs créations.
Mercredi, 4 décembre, 18 h	Party de Noël de la Corpo, Salle Desjardins 25\$ pour les membres, 30\$ pour les non-membres	Grande soirée à laquelle les membres et leurs amis sont invités.

Horaire des activités – automne 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* Danse en ligne – Intermédiaire * Danse en ligne – pas de base* 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 15 h - 16 h 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 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 : 6 \$ par session pour chaque activité.
Ateliers : frais de 4 \$ pour chaque atelier pour les membres de la Corpo et de l'ANRF, et 6 \$ 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.*