



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

## Programme

### Hiver – printemps 2015

Ateliers.....	2
Conférences de l'ARO .....	4
Conférences du vendredi de la Corpo .....	5
Forums de discussion.....	6
Musclez vos méninges pour améliorer votre mémoire.....	7
Les Petits Explorateurs.....	7
Événements.....	8
Horaire des activités – hiver et printemps 2015.....	9

Pour plus d'information

819 776-6015

[cabanecorpo07@gmail.com](mailto:cabanecorpo07@gmail.com)

<http://www.corpocabane.net>

(5 janvier 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 **faud s'inscrire à l'avance** au bureau de la Corpo, pièce 113, ou en appelant au 819 776-6015.

Date	Sujet	Animation
14 janvier	<p style="text-align: center;"><b>Le diabète</b></p> <p>Durant cet atelier, vous apprendrez et pourrez échanger sur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ce qu'est le diabète</li> <li>- les complications possibles</li> <li>- l'importance de l'alimentation et de l'exercice</li> </ul>	Roland Blondin
21 janvier	<p style="text-align: center;"><b>Carrefour d'information pour aînés</b></p> <p>Repérer, informer, accompagner et soutenir!</p> <p>Service confidentiel et personnalisé offert aux personnes aînées de 55 ans et plus, afin de les aider à comprendre les informations des divers paliers gouvernementaux et des organismes communautaires. Toute personne qui est en contact avec un aîné (un membre de la famille, un ami, un proche aidant, un intervenant) peut en faire la demande ou l'aîné lui-même.</p> <p style="text-align: center;"><b>Service Canada</b></p> <p>1) Changements dans la situation de vie, (notamment la séparation involontaire) 2) Le numéro d'assurance-social 3) Les prestations de compassion à l'assurance-emploi.</p>	Lucie Guertin  Mamadou Ndiaye
28 janvier	<p style="text-align: center;"><b>Le français à l'ère de la mondialité</b></p> <p>L'atelier vise à faire le point sur l'état de la langue française dans le monde ainsi que sur les défis auxquels elle est confrontée et surtout sur les occasions qui s'offriront à elle et à ses locuteurs dans les décennies à venir.</p>	Donald Barabé
4 février	<p style="text-align: center;"><b>La zoothérapie : un amour inconditionnel</b></p> <p>Avoir une relation «humain-animal» contribue à combler une part de nos besoins psychologiques et émotionnels, tout en apportant le bien-être d'une présence affective.</p>	Jocelyne Desjardins
11 février	<p style="text-align: center;"><b>Le crédit d'impôt pour le maintien à domicile pour aînés</b></p> <p>Si vous avez 70 ans et plus et que vous habitez dans un appartement, un condo, une maison ou une résidence, vous pouvez tous en profiter.</p>	Isabelle Bergeron

18 février	<p style="text-align: center;"><b>Comment s'occuper de sa mémoire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le fonctionnement de la mémoire</li> <li>- Comment s'aider à avoir une mémoire fiable</li> <li>- Exercices et habitudes à prendre</li> </ul>	Gilles Bilodeau
4 mars	<p style="text-align: center;"><b>Réduire l'impact de l'inflation et de la fiscalité des personnes retraitées</b></p> <p>Les crédits d'impôts et les règles fiscales qu'une personne retraitée doit connaître et ce qui peut influencer ses revenus et ses placements.</p>	Andrée Villeneuve et Richard Deschênes (comptable)
11 mars	<p style="text-align: center;"><b>Les élixirs floraux</b></p> <p>Les élixirs floraux sont la continuation du travail de pionnier du Dr Bach. De part le monde, on recherche et on bénéficie des dons guérisseurs des fleurs locales parfaitement adaptées à nos besoins et à nos vibrations.</p>	Claudette Spooner
18 mars	<p style="text-align: center;"><b>Faire peau neuve sans Botox....</b></p> <p>Une réflexion sur le grand ménage dans nos choses (vider la garde-robe, le garage, le sous-sol) afin de nous permettre de faire de la place pour de nouvelles choses en cette quatrième étape de notre vie.</p> <p>Nous verrons comment garder nos précieux souvenirs sans envahir notre espace et des stratégies pour aller de l'avant sans nous encombrer de nouveau.</p>	Mireille Provost
25 mars	<p style="text-align: center;"><b>Les molas</b></p> <p>Cet atelier est une suite des deux ateliers de l'automne 2014.</p>	Claudette Dubrûle
8 avril	<p style="text-align: center;"><b>La sécurité des aînés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nous discuterons de la sécurité dans nos déplacements à pied ou en auto.</li> <li>- Nous apprendrons les précautions à prendre lors de nos transactions bancaires.</li> <li>- Nous serons informés sur différentes possibilités d'arnaques et comment réagir.</li> </ul>	Jean Francoeur
15 avril	<p style="text-align: center;"><b>Les bienfaits de la lecture à haute voix</b></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.</p>	Ida Bilodeau

22 avril	<p style="text-align: center;"><b>Agir pour prévenir le cancer</b></p> <p>L'atelier explique l'impact des saines habitudes de vie sur la diminution des risques de cancer et offre des outils pratiques pour aider les participants à poser des gestes favorisant la prévention.</p>	Lucie Delorme
29 avril et 6 mai	<p style="text-align: center;"><b>L'étiquetage nutritionnel des aliments</b></p> <p>Atelier 1 : Dans cet atelier, nous parlerons des étiquettes en général et du tableau de la valeur nutritive soit des gras, des sucres, des protéines, des vitamines et des minéraux.</p> <p>Atelier 2: Nous poursuivrons en discutant des allégations nutritionnelles, de la liste des ingrédients, des additifs alimentaires et de la provenance des aliments.</p>	Denyse Gagnier Matteau et Lise Laneuville
13 mai	<p style="text-align: center;"><b>À la rencontre d'un génie surnommé le poète du piano</b></p> <p>C'est un rendez-vous autour de cet instrument de prédilection avec Frédéric Chopin et son œuvre, inspirée par l'amour du pays et d'une femme exceptionnelle.</p>	Hélène Clément
20 mai	<p style="text-align: center;"><b>Échanges de plantes vivaces</b></p> <p>Vous avez des vivaces qui ont pris un peu trop d'expansion... Vous pourrez les échanger pour d'autres qui ne font pas encore partie de vos platebandes. Prenez soin de bien identifier la plante, sa hauteur, le moment de la floraison, l'endroit que la plante préfère et les soins particuliers si pertinents. Si vous pouvez, ajouter une photo c'est idéal</p>	Denise Beaudoin

### Conférences de l'ARO

#### Offertes gratuitement aux membres de la Corpo

**À noter** que l'entrée est gratuite pour les membres de l'ARO et de la Corpo, mais il faut s'inscrire en appelant à l'ARO au 819 776-5052. Par contre, après la date de l'inscription obligatoire des frais d'entrée de 13 \$ seront exigés.

Date	Sujet	Animation
5 janvier, 9 h 30	<i>La courtepoinTE à l'ère moderne: utilitaire ou artistique (2401) (<u>Inscription obligatoire avant le 22 déc.</u>)</i>	Louise Dubois
11 mars, 9 h 30	<i>L'essentiel sur les testaments. Évitez les «légendes urbaines sur les testaments» et les «quelqu'un m'a dit que dans les successions ....» (<u>Inscription obligatoire avant le 25 février</u>)</i>	Me Lucie Martin
8 avril, 9 h 30	<i>Au volant de ma santé (3429) (<u>Inscription obligatoire avant le 25 mars.</u>)</i>	Serge Provencher

## Conférences du vendredi de la Corpo

Hiver et printemps 2015

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.

9 janvier	<i>Fernand Leduc, le peintre de la lumière</i>	Jacqueline Lebel
16 janvier	<i>*Les droits de la personne en Afrique au cours des 20 dernières années.</i>	Yves Boulanger
23 janvier	<i>Il était une fois des usines</i>	Jacques Houle
30 janvier	<i>Le cirque et son époque</i>	Pierre-André Rolland
6 février	<i>Henri Masson et son œuvre</i>	Hélène Duguay
13 février	<i>Les composantes clés du vieillissement actif</i>	Lucienne Nicolay
20 février	<i>La sécurité et les aînés</i>	Jacques Lauzon
27 février	<i>La confection d'un violon</i>	Jacques Labelle
6 mars	<i>L'importance d'une bonne gestion financière à la retraite</i>	Claude Tremblay
13 mars	<i>Rôle des arts dans la construction d'une civilisation et plus particulièrement celle du monde occidental</i>	Pierre Gosselin
20 mars	<i>Un entretien avec Cécile Lorrain, notre doyenne de 97 ans, qui est encore active à la Corpo</i>	Denis Duguay
27 mars	<i>Les canons de la beauté en art</i>	Gilles Bilodeau
3 avril	<b>Relâche pascalle</b>	
10 avril	<i>Un artiste catalan de génie: Salvador Dali</i>	Denyse Gagnier Matteau
17 avril	<i>Fra Angelico</i>	Jean-Marc Meunier
24 avril	<i>*Traversée du désert avec Al-Qaïda</i>	Louis Guay
1 mai	<i>René Petit s'entretient avec Raymond Ouimet sur la dépression des années 30 au Québec</i>	René Petit
8 mai	<i>Le projet Les Îles, de la société Windmill - Retombées et incidences sur la portion gatinoise du territoire couvert par le projet</i>	Louise Dumoulin
15 mai	<i>Les dix conseils de Richard Béliveau pour prévenir le cancer</i>	Ida Bilodeau
22 mai	<i>Gatineau tient à son patrimoine</i>	Sonia Blouin
29 mai	<i>*La Suisse en images rehaussées par le cor des Alpes</i>	John Loretan

## 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.

9 janvier	<i>Bien vivre avec le diabète</i>
16 janvier	<i>Des personnes encore vivantes qui nous inspirent</i>
23 janvier	<i>L'humanisme à encourager pour notre monde</i>
30 janvier	<i>Perspectives de dialogue entre chrétiens et musulmans au Québec</i>
6 février	<i>Notre façon de voir le temps et l'espace a-t-elle vraiment changé au cours de notre vie ?</i>
13 février	<i>Les Acadiens et l'affirmation du Québec de 1960 à 2000</i>
20 février	<i>La pleine conscience, un état à cultiver</i>
27 février	<i>Des conseils à transmettre au maire Maxime Pedneaud-Jobin</i>
6 mars	<i>Connaissons-nous bien les services de santé disponibles dans l'Outaouais ?</i>
13 mars	<i>Le bon voisinage, ça se cultive</i>
20 mars	<i>Peut-on remédier à la baisse auditive due à l'âge ?</i>
27 mars	<i>Quelles sont les grandes inventions qui ont été les plus bénéfiques pour l'humanité ?</i>
3 avril	<b>Relâche pascale</b>
10 avril	<i>Quels sont les ingrédients d'une vie équilibrée ?</i>
17 avril	<i>Quel message Raymond Gravel a-t-il tenté de nous livrer avant de mourir ?</i>
24 avril	<b>Relâche pour le Thé printanier</b>
1 mai	<i>Qu'est-ce qui mène véritablement le monde : la politique, la philosophie, la religion, l'économie, autres ?</i>
8 mai	<i>Dans quels genres de résidences les baby-boomers voudront-ils vivre quand ils décideront de quitter leur résidence actuelle ?</i>
15 mai	<i>Les soins de fin de vie, une attitude en évolution</i>
22 mai	<i>Peut-on dire que les Québécois sont sans religion ?</i>
29 mai	<i>Comment se préparer pour un voyage en voiture : CAA, cartes, GPS, MapQuest, cellulaire, conseils d'amis, etc. ?</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 12 janvier au 16 mars, animatrice : Ida Bilodeau

Jeudi soir du 15 janvier au 19 mars, 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 le premier mardi du mois (sauf le 6 mai) 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.

13 janvier 2015 - Mexique	Howard Powles - L'ouest du Mexique Réjean Fontaine – L'est du Mexique
3 février 2015 – Canada	Michel Gosselin – Les Rocheuses Louise Dumoulin – Terre-Neuve, île attachante à l'histoire et aux paysages fascinants
3 mars 2015	Lisette Blouin-Monfils - Papouasie-Nouvelle-Guinée avec sa sœur qui y a été missionnaire pendant 10 ans Richard Nadeau - Palestine 2009 : Cisjordanie et Gaza.
7 avril 2015	Gilbert Troutet – Anticosti et la côte nord du Québec 2e présentateur à déterminer
Mercredi 6 mai 2015	Présentateurs : à déterminer

## Événements

Voici quelques dates à inscrire à votre agenda :

Date	Événements	Notes
7 février 2015 à 18 h	Soirée du Mardi Gras Salle Desjardins	Une rencontre animée par les danseurs Hélène et Jean-Claude Beaulne.
24 avril 2015 de 14 h à 16 h	Thé Printanier Salle le Foyer	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance spéciale.
29 avril 2015 de 9 h à midi	Inscriptions aux jeux extérieurs Salle Desjardins	Vous pouvez vous inscrire à la pétanque, mini-putt et au jeu de palet (shuffleboard).
5 mai 2015 à 19 h	Histoire de la Cabane en bois rond Salle Roland-Giguère	Pierre Schnobb qui a lancé l'idée de construire une cabane en bois nous fera connaître les défis et les plaisirs du projet devenu une réalité.
27 mai 2015 à 16h	AGA	Assemblée générale annuelle de la Corpo
18 juillet 2015	BBQ familial	Cette rencontre s'inscrit dans le cadre du 40 <sup>e</sup> anniversaire de la Corpo en 2015



## Horaire des activités – hiver et printemps 2015

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

### DIMANCHE

Jeux de société 2<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> 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 (*Shuffle Board*) 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<sup>e</sup> 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 ou de terrain 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](mailto:cabanecorpo07@gmail.com)

Site internet : [www.corpocabane.net](http://www.corpocabane.net)

♥ *Liste d'attente*

✓ *Apportez votre équipement.*

\* *Certains autres frais peuvent être demandés.*