



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

Programme

Hiver-printemps 2016

Ateliers.....	2
Conférences du vendredi de la Corpo	3
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 – hiver et printemps 2016	8

Pour plus d'information

819 776-6015

cabanecorpo07@gmail.com

<http://www.corpocabane.net>

(mars 2016)

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.

Pour *Muscler vos méninges*, des frais de 30 \$ sont exigés pour le cartable d'exercices du participant, en plus des frais de salle de 5 \$ pour l'ensemble des rencontres.

Date	Sujet	Animation
13, 20, 27 janvier 10, 17, 24 février 2, 16, 23, 30 mars	<p style="text-align: center;">Muscler vos méninges</p> <p>Cet atelier de dix rencontres vise à promouvoir la vitalité du cerveau et 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.</p>	Mona Sequin Tilhoff
3 février	<p style="text-align: center;">Gestion des matières résiduelles à Gatineau</p> <p>Madame Lorient travaille à l'élaboration d'un plan de gestion des déchets pour Gatineau. Les enjeux sont importants : d'ici les cinq prochaines années, il faut réduire nos déchets de 45%. Quels seront les changements aux collectes résidentielles, comme les ordures ménagères, le recyclage, le compostage, les écocentres? Quel sera l'impact à la maison? Les actions qui seront mises en œuvre d'ici 2020 seront présentées afin que tous les citoyens embarquent dans cet effort collectif de réduction.</p>	Catherine Lorient
9 mars	<p style="text-align: center;">Comment naviguer sur internet de façon sécuritaire</p> <p>Comment éviter un autre « j'aurai donc dû »? Comment naviguer sur internet de façon sécuritaire, en évitant de se faire arnaquer? Comment échapper aux ruses des pirates informatiques? Comment prévenir le vol d'identité? En résumé : comment protéger son ordinateur du plus grand nombre de dangers possibles?</p>	Marc Williams
6 avril	<p style="text-align: center;">Agir pour prévenir le cancer</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

13 avril	<p>L'arthrite et l'arthrose, on s'en parle et on apprend les uns des autres</p> <p>L'atelier réunit des participants qui souffrent ou qui ont peur de souffrir un jour d'arthrite ou d'arthrose. Ils partagent dans un esprit d'entraide leurs connaissances et expérience des deux maladies.</p>	Nancy Richard
20 avril	<p>L'estime de Soi</p> <p>Le passeport <i>Estime de Soi</i> indispensable pour traverser nos frontières intérieures de peur, de manque de confiance... Avec quel passeport de votre image voyagez-vous?</p> <p style="text-align: right;">Entrée gratuite.</p>	Jocelyne Desjardins
27 avril	<p>Atelier-récital</p> <p>Présentation au clavier d'un chef-d'œuvre pour piano de l'époque romantique : <i>Scènes d'enfants</i> de Robert Schumann.</p>	Hélène Clément
11 mai	<p>Le bonheur, ça se bâtit</p> <p>Choisir d'être heureux est une décision que nous pouvons tous prendre. Elle relève fondamentalement d'une attitude face à la vie. C'est à nous d'apprendre comment on peut y arriver.</p> <p style="text-align: right;">Entrée gratuite.</p>	Marie Ange Richer
18 mai	<p>Vivre en sécurité à Gatineau et en voyage</p> <p>Cet atelier discute des moyens à prendre pour vivre et se déplacer en toute sécurité. Que pouvons-nous faire concrètement afin d'éviter les problèmes liés à notre sécurité?</p>	Jacques Lauzon

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	Sujet	Animation
8 janvier	<i>Klimt et Vienne : Un siècle d'or et de couleurs</i>	Louise Boulay et Judith Dufresne
15 janvier	<i>L'art public extérieur : fonctions et nouveautés au niveau national et international</i>	Monique Renaud
22 janvier	<i>Gabriel Sagard : le grand voyage au pays des Hurons-Wendat (1623)</i>	Denis Lavoie
29 janvier	<i>Vélasquez, peintre du regard</i>	Hélène Duguay

5 février	<i>La glorieuse incertitude de l'art</i>	Gilles Bilodeau
12 février	<i>Rodin et Claudel, la passion à quatre mains</i>	Diane Lessard et Francine Chabot-Plante
19 février	<i>*Pierre Thibault, l'architecte qui sait marier bâtiment et nature</i>	Ida Bilodeau
26 février	<i>Au volant de ma sécurité : permis de conduire et sécurité routière</i>	Serge Provencher
4 mars	<i>*Jordi Bonet, artiste multidisciplinaire, muraliste, sculpteur, peintre, céramiste</i>	Renald Mailhot
11 mars	<i>Prévenir pour diminuer nos risques de développer la maladie d'Alzheimer</i>	Mélanie Marcotte
18 mars	<i>L'importance d'une bonne gestion financière à la retraite.</i>	Claude Tremblay
25 mars	Congé de Pâques	
1 avril	<i>L'âge d'or de la peinture anglaise (1750-1850)</i>	Denyse G. Matteau
8 avril	<i>Le Guatemala, en anecdotes et en photos</i>	Louise Dallaire
15 avril	1965-2005 - Coopération internationale en ONG (À noter : Cette conférence remplace Bonsoir la Muette.)	Jacques Jobin (France Martineau)
22 avril	<i>Viva Mexico !</i>	Rolande Ostiguy
29 avril	<i>*Musée Maeght de Saint-Paul-de-Vence</i>	Ghislaine Chénier
6 mai	<i>Action Santé Outaouais</i>	Jean-Charles Pichereau
13 mai	<i>Le monde complexe du Moyen-Orient</i>	Haig Sarafian
20 mai	<i>Mon chien-guide fait équipe avec moi</i>	Alan Conway

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

Date	Sujet	Animation
Lundi 15 février 9 h 30 à 11 h 30	<i>Aspect fiscal du décès</i> Où : Cabane en bois rond	Andrée Villeneuve et Richard Deschênes
Mercredi 24 février 9 h 30 à 11 h 30	<i>Les donations d'un immeuble (maison, chalet ou terrain)</i> Où : Cabane en bois rond	Me Lucie Martin
Mercredi 20 avril 9 h 15 à 11 h 45	<i>Journée Santé</i> Où : Domaine des Trembles, 250, boul. Saint-Raymond	Annulée

Forums de discussion

Quand et où? Les vendredis, 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	Animation
8 janvier	<i>Quelles traditions des Fêtes faut-il garder?</i>	Émile Demers
15 janvier	<i>Que peut-on faire pour bien profiter de l'hiver au Québec?</i>	Ida Bilodeau
22 janvier	<i>Religiosité/spiritualité</i>	Renald Mailhot
29 janvier	<i>Comment s'y prendre pour s'instruire au sujet de la prévention des maladies courantes?</i>	Pierrette Couturier
5 février	<i>Est-ce que la vengeance a sa place dans certaines circonstances?</i>	Robert Leduc
12 février	<i>L'amitié versus l'amour</i>	René Petit
19 février	<i>Des moyens de traiter nos petits bobos. Est-ce que l'alcool à friction, la mouche de moutarde, le peroxyde sont utiles?</i>	Claudette Beaulieu
26 février	<i>Que faites-vous pour rester en santé physique et mentale?</i>	Louise Dumoulin
4 mars	<i>Société et violence, dont les gangs de rue</i>	René Petit
11 mars	<i>À la suite de la réforme Barrette (Loi 20), est-ce que les services de santé se sont améliorés autour de nous?</i>	Denise Beaudoin
18 mars	<i>Quelles émissions de télévision préférez-vous?</i>	Jean Breton
25 mars	Congé de Pâques	
1 avril	<i>Avec Internet à notre portée, a-t-on encore besoin d'une bonne mémoire?</i>	Gilles Bilodeau
8 avril	<i>Et si on parlait des bienfaits et des méfaits de la viande rouge</i>	Denyse Gagnier Matteau
15 avril	<i>La conférence de Paris sur le climat, 5 mois plus tard : vos pratiques écologiques et vos modes de vie ont-ils depuis changé?</i>	Toussaint Fortin
22 avril	Thé printanier	
29 avril	<i>La maîtrise de soi dans l'éducation contemporaine (notamment pour les générations des X et des Y)</i>	Achille Joyal
6 mai	<i>La patience, une valeur pas toujours facile à cultiver chez les aînés</i>	Pierre Jocelyn

13 mai	<i>L'importance d'écouter</i>	René Petit
20 mai	<i>Le bonheur</i>	Jean Breton

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.

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.

1 ^{er} février	<i>L'Iran</i> <i>Le Pérou et la Bolivie</i>	Guy Jean et Violette-Lise Duguay Réjean Fontaine
7 mars	<i>L'Argentine</i> <i>L'Éthiopie</i>	Richard Beauregard Miriam de Bie
4 avril	<i>Le Maroc</i> <i>Les vignobles du Douro</i>	Lieve Segers et Gilbert Troutet George Miguel Henriques
2 mai	<i>La Corse</i> 2 ^e présentation à déterminer	Yolande Lévesque
6 juin	<i>L'Espagne</i> 2 ^e présentation à déterminer	Lise Brunet

Évènements

Date	Évènements	Notes
Samedi, 6 février 18 h - 22 h	Mardi-Gras	Une rencontre animée par les danseurs Hélène et Jean-Claude Baulne.
Vendredi, 8 avril 9 h - 15 h	Tournoi de 500	L'occasion de se mesurer aux joueurs de 500 de la région. Les équipes sont formées par un tirage au sort.
Mercredi, 20 avril 9 h - 12 h	Inscription aux jeux extérieurs	Vous pouvez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt et au jeu de palet (shuffleboard).
Vendredi, 22 avril 14 h - 16 h	Thé printanier	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance particulière.
Mercredi, 25 mai 16 h - 19 h	AGA	Assemblée générale annuelle de la Corpo
Vendredi, 3 juin 13 h - 16 h	Fête des bénévoles	L'occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles pour leur aide précieuse.
Dimanche 12 juin 16 h 30 - 19 h	Tournoi de pétanque	Tous les joueurs de la région sont invités.
Samedi, 16 juillet 15 h - 23 h	Fête champêtre	Une occasion de fêter en famille et avec les amis.
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.

Horaire des activités – hiver et printemps 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 19 h - 20 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 * Échecs	9 h 30 - 11 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.*