



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

Programme Hiver et printemps 2018

Ateliers.....	2
Cours.....	3
Conférences du vendredi	4
Conférences de l'ARO offertes gratuitement aux membres de la Corpo	5
Forums de discussion.....	5
Les Petits Explorateurs	6
La Folie du 500.....	7
Évènements.....	7
Horaire des activités – hiver et printemps 2018	8

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(version du 8 janvier 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
10 janvier au 14 mars	<p style="text-align: center;">Musclez vos méninges pour améliorer votre mémoire</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 seize.</p>	Mona Seguin
21 mars	<p style="text-align: center;">Les droits des consommateurs québécois</p> <p>Un atelier animé par Me Véronic Boyer du Centre de justice de proximité de l'Outaouais. Lors de cet atelier, vous aurez l'occasion d'en apprendre davantage sur les droits prévus dans la <i>Loi sur la protection du consommateur</i> et des recours. Il sera question de plusieurs sujets notamment, les garanties, l'achat de voyage, l'abonnement dans un gym, les pratiques interdites, la publicité, l'indication convenable du prix de vente, etc.</p>	Me Véronic Boyer
28 mars	Relâche pour Pâques	
4 avril	<p style="text-align: center;">Le défi de passer d'une maison à un appartement. Comment s'y prendre ?</p> <p>Déménager dans un plus petit espace est tout un défi. Il faut d'abord bien réfléchir sa décision et choisir l'appartement avec soin. Puis s'enclenche une série d'étapes qui peuvent bien se dérouler ou non. L'atelier vous sensibilisera à des façons de faire qui vous rendront la tâche moins ardue.</p>	Marie Émond
11 avril	<p style="text-align: center;">Grandir à tous âges grâce à l'héritage de Jean Monbourquette</p> <p>Jean Monbourquette a su transmettre à un grand nombre le meilleur de la tradition chrétienne et le plus pertinent des méthodes de croissance personnelle modernes. Il a écrit <i>Aimer, perdre et grandir</i>. On s'inspire de lui pour se guérir de deuils difficiles. Il a écrit <i>Comment pardonner?</i> Sa méthode nous aide à retrouver la paix. Il a écrit <i>À chacun sa mission</i>. Grâce au cheminement et aux exercices qu'il expose, on peut voguer vers la sérénité.</p> <p>Dans cette série de trois ateliers, nous explorerons ensemble des concepts de Jean Monbourquette qui peuvent nous aider à mieux prendre soin de notre corps et de notre âme pendant le quatrième âge.</p>	Ida Bilodeau

18 avril	Jean Monbourquette (suite)	Ida Bilodeau
25 avril	Jean Monbourquette (suite)	Ida Bilodeau
2 mai	<p style="text-align: center;">Faire plus avec son iPad et son iPhone</p> <p>L'atelier portera sur les multiples fonctions des iPad et des iPhone afin que les participants puissent se familiariser avec celles qui répondent davantage à leurs besoins. Quelles mesures prendre quand on voyage avec son iPad et son iPhone ? Il sera aussi question de sauvegarde des données sur son iPad et de faire une meilleure utilisation de iCloud.</p>	Marc Williams
9 mai	<p style="text-align: center;">Appréciation de la poésie</p> <p>Jean Dumont nous propose une façon de lire la poésie. Il abordera avec les participants des poèmes de diverses époques afin d'en faire des lectures plus «signifiantes» en fournissant des clés de compréhension.</p> <p>Jean Dumont a enseigné la littérature pendant 30 ans au Cégep de l'Outaouais. À la retraite, il publie <i>Les lectures terminales</i>. Il avait déjà publié divers ouvrages auparavant. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-animateur du jeu-questionnaire <i>Des Mots et des Maux</i>.</p>	Jean Dumont
16 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont
23 mai	Apprécier la poésie (suite)	Jean Dumont

Cours

15 janvier au 19 mars 13 h 30 à 14 h 30.	<p style="text-align: center;">Yoga sur chaise</p> <p>Dix rencontres au Château, 100, rue du Château, secteur Hull.</p> <p>Inscription : 60 \$ Il n'est pas nécessaire d'être membre de la Corpo pour participer.</p>	Hélène Lemieux
9 janvier au 24 avril 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 15 h	<p style="text-align: center;">Danse en ligne</p> <p>Débutant Intermédiaire</p> <p>Inscription : 60 \$ pour dix cours.</p>	Hélène et Jean-Claude Baulne
19 février, 5 au 26 mars 7 mai au 11 juin 14 h 15 à 15 h 15	<p style="text-align: center;">Danse à claquettes</p> <p>Inscription : 60 \$ pour dix cours.</p>	Atelier de danse Carol 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 Giguère pour 9 h 30.

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

Date	Sujet	Conférencier/Conférencière
12 janv.	AideXpress	Percy Gagnon
19 janv.	Une heure de musique et de chanson avec Pierre-André Rolland	Pierre-André Rolland
26 janv.	La situation en Catalogne	Nicole Gaboury
2 fév.	* L'essor artistique de l'Inde sous la dynastie Gupta du IIIe au Ve siècle	Pierre Gosselin
9 fév.	*Design	Judith Dufresne
16 fév.	DVD : Chagall, Songe d'une nuit d'été et Au temps d'Alice, hommage à Lewis Carroll	Louise Boulay
23 fév.	Sculpture de Rodin à Richier	Rolande Ostiguy
2 mars	Art du Danemark, de la Norvège et de la Suède	Gilles Bilodeau
9 mars	* Les artistes italiennes de la Renaissance : des oubliées de l'Histoire	Suzanne Scott
16 mars	Consentement aux soins	Me Véronic Boyer
23 mars	Une rencontre avec Raymond Ouimet, un auteur qui a beaucoup écrit sur l'Outaouais	Raymond Ouimet
30 mars	Relâche pour Pâques	
6 avril	Croyances et spiritualité	Marie Ange Richer
13 avril	Histoire du secteur Hull de la Ville de Gatineau	Louise Dumoulin
20 avril	Histoire du secteur Hull de la Ville de Gatineau (suite)	Louise Dumoulin
27 avril	Les aînés ont de plus en plus recours à la massothérapie pour soulager des maux ou pour accroître leur bien-être. Que faut-il savoir de la massothérapie avant de s'y engager ? Comment choisir son massothérapeute ?	André Hardy
4 mai	Le rococo en peinture : Boucher, Watteau et Fragonard	D. Gagnier Matteau, H. Duguay, M. Renaud
11 mai	François Dompierre	Hélène Clément et Judith Dufresne

18 mai	Relâche	
25 mai	Les belles églises du Québec à revoir et à découvrir (suite)	Ghislaine Chénier

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.

Dates et lieu	Sujets	Conférenciers Conférencières
9 janvier 13 h 30 à 15 h 30,	2400 - L'ABC d'une production théâtrale S'inscrire avant le 1 ^{er} janvier 2018	Robert Lalande
23 avril 9 h 30 à 11 h 30	3405 - État de droit dans l'Athènes antique S'inscrire avant le 9 avril	Achille Joyal
9 mai 18 h 30 à 20 h 30	3412 - L'endeuillement et les aspects juridiques S'inscrire avant le 25 avril	Me Lucie Martin Invitée: Martine Lafontaine

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
12 janv.	Est-ce que l'installation de caméras de surveillance dans une chambre d'ainé devrait être permise ?	Robert Leduc
19 janv.	Pour éviter que des parties de votre corps deviennent obsolètes, comptez-vous faire appel à la technologie biomédicale pour rester autonome ?	Gilles Bilodeau
26 janv.	Est-ce que la dénonciation des comportements, gestes et paroles inacceptables devrait être encouragée ?	Claudette Beaulieu
2 fév.	À qui profitent les accords de libre-échange ?	Achille Joyal
9 fév.	En général, est-il toujours possible de réussir sa vie?	Charlotte Gagnon
16 fév.	Comment se passait le repas dans votre famille ? Y a-t-il des choses à retenir par les jeunes familles de nos jours ?	Denise Beaudoin
23 fév.	Pouvoir et sexualité ne font pas toujours bon ménage.	Dyanne Beauvalet

2 mars	Comment des populations en arrivent-elles à suivre des leaders charismatiques aux idées extrémistes dangereuses, tels, par exemple, Julius Caesar, Napoléon Bonaparte, Adolf Hitler et Donald Trump ?	Louise Dumoulin
9 mars	Nous aimons croire que nous avons un contrôle sur la vie qu'on mène. Qu'en est-il vraiment ?	Renald Mailhot
16 mars	Restreindre les résidents des CHSLD à un bain par semaine a soulevé toute une polémique. Quant est-il de l'hygiène de nos jours, par ex. ne pas se laver pour éviter l'usage de produits polluants ?	
23 mars	La sagesse. Est-ce que les aînés la possèdent ou peuvent-ils l'acquérir par des échanges entre les grands-parents et les petits-enfants ou en participant à des activités avec les plus jeunes ?	René Petit
30 mars	Congé de Pâques	
6 avril	Est-ce que les entreprises assument suffisamment leurs responsabilités envers la ou les sociétés où elles se trouvent ?	Jean Breton
13 avril	Après 65 ans, est-ce l'Âge d'or ou... l'Âge de l'effort ?	Ida Bilodeau
20 avril	Thé printanier	
27 avril	Peut-on vivre en couple sans convention collective écrite ?	Achille Joyal
4 mai	Peut-on aller chercher « l'abondance » ailleurs que dans la consommation de biens matériels?	Pierrette Couturier
11 mai	Le pouvoir gris existe-t-il vraiment ?	Pierre Jocelyn
18 mai	Relâche	
25 mai	Est-ce que le Canada devrait permettre la double, ou même la triple citoyenneté, avec les conséquences que cela entraîne ?	Toussaint Fortin

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!

8 janvier	Le Sénégal, la Floride des européens, et une œuvre humanitaire à découvrir	Carole Lepage et Sylvie Bourbonnais
5 février	En Gambie	Christine Vanhove et Marian Kupczynski
5 mars	La Syrie d'avant la destruction de Palmyre	Gaëtan Lavoie

9 avril	Découverte de l'Auvergne et du Languedoc	Yolande Lévesque
7 mai	Quelques villes d'Amérique latine – Amérique centrale et Mexique	Marcel Gendreau et Martin Champagne
4 juin	En Asie centrale	Réjean Fontaine

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 choisies 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 : 26 janvier, 16 février, 16 mars, 20 avril et 18 mai.

Évènements

Date	Évènements	Notes
Samedi, 17 mars 18 h à 23 h	La Cabane à sucre	Repas traditionnel de la cabane à sucre suivi d'une soirée dansante
Vendredi, 20 avril 14 h à 16 h	Thé printanier	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Mercredi, 25 avril 9 h à 12 h	Inscription aux jeux extérieurs	Venez-vous inscrire à la pétanque, au mini-putt et au jeu de palet (shuffleboard).
Semaine du 7 mai	Début des jeux extérieurs	
Mercredi, 23 mai 16 h à 19 h	Assemblée générale annuelle de la Corpo	Un goûter sera servi.
Vendredi, 25 mai 12 h	Table des Trois Vallées, Buckingham	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais
Vendredi, 8 juin 14 h 30 à 17 h 30	Fête des bénévoles	Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles
Samedi, 16 juin 15 h à 22 h	Fête du solstice d'été	La rencontre débute avec les jeux extérieurs suivis d'un repas et d'une soirée dansante.
Mercredi, 29 août 9 h à midi	Portes ouvertes et inscriptions	Si vous ne pouvez pas vous présenter à l'inscription, vous pourrez vous inscrire au bureau de la Corpo, pièce 113, à compter du 27 août.

Horaire des activités – hiver et printemps 2018

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

Lundi Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepoinette Chi-Kung Danse à claquettes Yoga sur chaise (Château, 100, rue du Château, secteur Hull) Petits Explorateurs (le 1 ^{er} lundi du mois)	13 h - 15 h 13 h - 14 h 14 h 15 - 15 h 15 13 h 30 - 14 h 30 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
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 : 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.*