



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

**Programme
Automne 2020**

Table des matières

Ateliers.....	2
Conférences du vendredi.....	4
Cours de danse	4
Forums de discussion	5
Les Petits Explorateurs	6
Évènements	6
Horaire des activités – automne 2020.....	7

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 9 septembre 2020)

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 6 \$ pour les non-membres. Le nombre de places est limité. On doit **s'inscrire à l'avance** en appelant au bureau de la Corpo au 819 776-6015. Nancy Richard et Oliva Cimon assurent, comme coordonnatrices, la bonne marche des ateliers.

9 sept.	<p>Remuez vos méninges – Session 3</p> <p>La mémoire nous fait vite défaut quand on ne s'en occupe pas suffisamment. Les trois ateliers sont constitués de nombreux exercices pour garder une bonne vitalité du cerveau et de la mémoire.</p> <p>(5 \$ additionnels pour le matériel de la session)</p>	Mona Seguin
16 sept.	<p>Remuez vos méninges – Session 3 (suite)</p>	Mona Seguin
23 sept.	<p>Remuez vos méninges – Session 3 (suite)</p>	Mona Seguin
30 sept.	<p style="text-align: center;">D'immigrante à aspirante doctorante, le récit de vie d'une combattante</p> <p>Arrivée au Québec il y a 45 ans en provenance de l'Uruguay, Otilia del Carmen Puiggros a appris la langue et elle a entrepris une maîtrise alors qu'elle poursuivait une carrière en coopération internationale tout en composant avec l'arrivée de quatre enfants. À sa sortie de carrière, elle entreprend un doctorat. Après avoir réussi les examens de mi-parcours, elle prévoit déposer sa thèse cette année. Si elle est acceptée, elle procédera à sa soutenance l'an prochain, à l'âge de 75 ans. Elle est reconnue comme une femme dynamique, drôle, pragmatique et dotée d'une riche vie intérieure.</p>	Otilia del Carmen Puiggros
7 oct.	<p style="text-align: center;">Appréciation de la poésie</p> <p>Jean Dumont 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. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-animateur du jeu-questionnaire <i>Des Mots et des Maux</i>.</p>	Jean Dumont
14 oct.	<p style="text-align: center;">Apprécier la poésie (suite)</p>	Jean Dumont
21 oct.	<p style="text-align: center;">Apprécier la poésie (suite)</p>	Jean Dumont

28 oct.	<p>Relaxation et méditation</p> <p>« Venez explorer différentes façons d'éveiller plus de calme, de douceur et de paix dans votre vie de proche aidant. Les nombreux bénéfices de la relaxation et de la méditation sont très bien documentés médicalement. Des états d'être pour ancrer joie, sérénité et équilibre corps-esprit! »</p> <p>Animatrice : Madame Marie Ange Richer Madame Richer est coordonnatrice du programme de soutien aux proches aidants d'aînés, au Centre d'entraide aux aînés.</p>	Marie Ange Richer
4 nov.	<p>Aller vivre en résidence pour aînés – est-ce que la COVID-19 vous a amenés à bien y réfléchir ?</p> <p>De nombreux aînés planifiaient quitter leur résidence dans les années à venir pour aller vivre à l'Initial, au District, au Domaine des Trembles, à Cité-Jardin, ou au Village Riviera, etc. Ces résidences ont été soumises à des confinements qui ont de beaucoup limité les déplacements et contacts avec les autres résidents et avec les amis de l'extérieur. Cette situation influencera-t-elle leur décision?</p> <p>Venez partager vos réflexions sur les résidences pour aînés dans le contexte de la COVID-19.</p>	Nancy Richard
11 nov.	<p>Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pourquoi les huiles essentielles ? - Bref historique, description, composition, méthodes d'extraction - Modes d'utilisation - Mises en garde, contre-indications - Rapport qualité/prix et comment se procurer le matériel nécessaire : <ul style="list-style-type: none"> 1. Pour la préparation des mélanges 2. Pour la diffusion atmosphérique - Technique de préparation des mélanges - Démonstration 	Édith Larochelle
18 nov.	<p>Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Propriétés générales et spécifiques des principales huiles essentielles - Propriétés des huiles végétales les plus utilisées en support aux huiles essentielles - Utilisation des huiles essentielles pour les problèmes reliés aux systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif, cutané, soins de beauté - Exercices pratiques 	Édith Larochelle

Conférences du vendredi

Quand et où ? Le vendredi, de 9 h 30 à 11 h, salle Roland-Giguère. Entrée gratuite pour les membres de la Corpo et de 6 \$ pour les non-membres.

À noter : Le nombre de places est limité. Appelez au bureau de la Corpo, 819 776-6015, pour réserver la vôtre.

Date	Sujet	Conférencier/ Conférencière
11 sept.	Jean Paul Lemieux, artiste québécois des grands espaces	Gilles Bilodeau
18 sept.	Les Servantes de Jésus-Marie, 125 ans de présence en Outaouais	Marie Roy
25 sept.	Du spirituel dans l'art autour de 1900	Rolande Ostiguy
2 oct.	Les techniques et stratégies qui peuvent diminuer les difficultés des personnes malentendantes.	Line St-Yves (éducatrice spécialisée) et Catherine Allard (audiologiste)
9 oct.	Le 100 ^e anniversaire de Deschênes	Howard Powles
16 oct.	Gabrielle Roy, une femme en avant de son temps	Jean Breton
23 oct.	Le couple dans l'art et la musique	Pierre-André Rolland et Denise Côté
30 oct.	Un archipel méconnu dans la Baie des Chaleurs : Les îles Lamèque et Miscou	Jean-Bernard Robichaud
6 nov.	Le stress, l'anxiété et la dépression chez les proches aidants	Andrée-Michelle Cormier
13 nov.	Avec la victoire de l'équipe de Jean Lesage en 1960 débute la révolution tranquille au Québec. Est-ce vraiment une révolution ?	Pierre Gosselin
20 nov.	Oser dépasser ses limites	Jean-Pierre de Beaumont

Cours de danse

<p>15 sept. au 17 nov.</p> <p style="padding-left: 40px;">12 h 45 à 13 h 45</p> <p style="padding-left: 40px;">13 h 50 à 14 h 50</p>	<p>Danse en ligne</p> <p>Initiation à la danse</p> <p>Intermédiaire</p> <p>Inscription : 65 \$ pour dix cours et 26 \$ pour 4 cours incluant 6 \$ pour les frais de salle</p>	<p>École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne</p>
--	--	---

Forums de discussion

Quand et où ? Le vendredi, salle du Foyer, de 13 h 30 à 15 h.

À noter : Le nombre de places est limité. Appelez au bureau de la Corpo, 819 776-6015, pour réserver la vôtre. L'entrée est gratuite pour tous. René Petit et Ron Laflamme assurent, à titre de coordonnateurs, la bonne marche des forums de discussion.

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
11 sept.	COVID-19, quelles conséquences ? Est-ce que les aînés se sont sentis abandonnés et infantilisés ?	René Petit
18 sept.	Il semble que les changements climatiques apporteront davantage d'inondations, de tornades et de canicules. Est-ce que ce phénomène nous amène à souffrir d'écoanxiété ?	Achille Joyal
25 sept.	Comment faire la différence entre les vrais et les faux plaisirs ?	Ron Laflamme
2 oct..	Relâche	
9 oct.	En général, les femmes sont-elles plus sensibles à la justice sociale que les hommes ?	Rénald Daigneault
16 oct.	Comment l'homme d'aujourd'hui montre-t-il sa masculinité ?	Toussaint Fortin
23 oct.	Comment reconnaître qu'une personne est en train de trop s'isoler ?	Renald Mailhot
30 oct.	Six blessures archaïques : trahison, injustice, humiliation, insécurité, impuissance et abandon. Lesquelles entraînent davantage de souffrance de nos jours ?	Pierrette Couturier
6 nov.	Est-ce important d'inclure nos défunts dans notre vie ?	Nancy Richard
13 nov.	La culture franco-canadienne et québécoise pourra-t-elle résister indéfiniment à l'anglicisation rampante ?	Jean Breton
20 nov.	Peut-on revenir comme avant la COVID-19 ex. restos, voyages, vaccins, câlins, etc.	Gilles Bilodeau

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. Denise Claveau et Réjean Fontaine sont responsables de la bonne marche des rencontres.

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 6 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous !

À noter : Le nombre de places est limité. Appelez au bureau de la Corpo, 819 776-6015, pour réserver la vôtre.

5 oct.	La Nouvelle-Zélande et l'Australie	Jean Labelle et Christine Boucher
2 nov.	Une croisière fluviale entre St-Pétersbourg et Moscou en Russie, "voies navigables des Tsars"	Howard Powles et Francine Bourque
7 déc.	Circuit du Sud-Est de l'Asie : Thaïlande, Vietnam, Cambodge, Malaisie, Indonésie	Normand Turcotte et Marie Morin

Évènements

Date	Activité	Notes
Mercredi 16 septembre 16 h à 18 h	Assemblée générale annuelle de la Corpo Salle Roland-Giguère	Il n'y a aura pas de goûter à cause de la covid. Il faut réserver sa place en appelant au bureau de la Corpo au 819 776-6015.
Judi 19 novembre 13 h à 15 h 30	Journée internationale des hommes Lors du 19 novembre prochain, joignez-vous aux hommes de l'AREQ, de la CORPO et de l'ARO pour assister à un après-midi dédié à la journée internationale des hommes. Conférence, forum de discussions sur les enjeux vécus par les hommes retraités de la région et léger goûter vous seront offerts et ce, gratuitement. Profitez de ce moment pour vous retrouver et aller à la rencontre de l'autre. Inscription obligatoire! Participation: max (50)	À la Cabane (si Santé publique l'autorise). Sinon, l'activité est annulée. Pour s'inscrire, appelez au bureau de l'ARO au 819 776-5052.
1 ^{er} novembre	Fermeture des jardins	Corpojardin

Horaire des activités – automne 2020

Pour s'inscrire, appeler au 819 776-6015.

<p>Lundi</p> <p>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Danse à claquettes Petits Explorateurs (le 1^{er} lundi du mois)</p>	<p>13 h - 15 h 14 h - 15 h 19 h - 21 h</p>
<p>Mardi</p> <p>Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant* Danse en ligne – Intermédiaire * Scrabble social Cribbage</p>	<p>12 h 30 - 15 h 12 h 45 - 13 h 45 13 h 50 - 14 h 50 13 h - 16 h 13 h - 16 h</p>
<p>Mercredi</p> <p>Ateliers * Bridge – Groupe 2 *</p>	<p>9 h 30 - 11 h 12 h 30 - 16 h</p>
<p>Jeudi</p> <p>Appréciation de l'art * ♥ Scrabble duplicate + Bridge – Groupe 1 * ♥ Cartes : le 500 Groupe de lecture (le 2^e jeudi du mois)</p>	<p>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</p>
<p>Vendredi</p> <p>Conférences Forums de discussion</p>	<p>9 h 30 - 11 h 13 h 30 - 15 h</p>

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 6 \$ pour les non-membres. Vous pouvez payer comptant ou par chèque.

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.*