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

Programme

Automne 2021

Table des matières

Ateliers 2

Conférences du vendredi 3

Cours de danse et de Cardio Zen 3

Forums de discussion 4

Les Petits Explorateurs 5

Évènements 5

La Folie du 500 6

Horaire des activités – automne 2021 7

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 19 août 2021)

Merci à nos commanditaires !

Ateliers

Le mercredi, de 9 h 30 à 11 h, salle Petit-café

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.
Michèle Thérrien, responsable et coordinatrice, assure la bonne marche des ateliers.

8 sept.	**Remuez vos méninges – Session 3a** Des exercices stimulants pour faire travailler votre cerveau et le garder en forme. (5$ additionnels pour le matériel de la session)	Mona Seguin
15 sept.	**Remuez vos méninges – Session 3b**	Mona Seguin
22 sept.	**Remuez vos méninges – Session 3c**	Mona Seguin
29 sept.	**Bonne gestion sur les mots de passe** Comment créer, gérer et stocker des mots de passe en toute sécurité. On possède de plus en plus de mots de passe pour accéder à des comptes ou profils Internet, il est préférable de ne pas utiliser le même mot de passe pour tous vos services.	Marc Williams
6 oct.	**Appréciation de la poésie** 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. Jean Dumont a enseigné la littérature pendant 30 ans au Cégep de l'Outaouais. À la retraite, il publie *Les lectures terminales*. Il avait déjà publié divers ouvrages. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-animateur du jeu-questionnaire *Des Mots et des Maux*.	Jean Dumont
13 oct.	**Appréciation de la poésie (suite)**	Jean Dumont
20 oct.	**Appréciation de la poésie (suite)**	Jean Dumont
27 oct.	**Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 1** - Pourquoi les huiles essentielles? - Bref historique, description, composition, méthodes d'extraction - Modes d'utilisation	Édith Larochelle

	- Mises en garde, contre-indications - Rapport qualité/prix et comment se procurer le matériel nécessaire: 1. Pour la préparation des mélanges. 2. Pour la diffusion atmosphérique - Technique de préparation des mélanges - Démonstration	
3 nov.	**Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 2** - 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
10 nov.	À confirmer	
17 nov.	À confirmer	

Conférences du vendredi

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 : Nous sommes toujours à la recherche d'un ou d'une bénévole pour assumer la responsabilité des conférences du vendredi matin, en attendant il n'y aura pas de conférences.

Cours

8 sept. au 15 nov. 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 Salle Roland-Giguère	**Danse en ligne** Danse débutant Danse Intermédiaire Inscription : 70 $ pour dix cours incluant 6 $ pour les frais de salle payable au professeur de danse	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
13 sept. au 6 déc. (2 sessions) 13 h 30 à 14 h 30 Salle du Foyer	**Cardio Zen** 1 ère session – du 13 sept. au 25 oct. (relâche le 11 oct.) 2ième session – du 1er nov. au 6 déc. Inscription: 6 $ par session (Apporter des poids de 2 à 3 livres)	Marie-Diane Drouin

Forums de discussion

Le vendredi, de 13 h 30 à 15 h, salle du Foyer
L'entrée est gratuite pour tous.
À noter : Le nombre de places est limité. Appelez au bureau de la Corpo, 819 776-6015, pour réserver la vôtre.
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
10 sept.	Comment l'homme d'aujourd'hui montre-t-il sa masculinité?	Ron Laflamme
17 sept.	Comment reconnaître qu'une personne est en train de trop s'isoler?	Renald Mailhot
24 sept.	Six blessures archaïques: trahison, injustice, humiliation, insécurité, impuissance et abandon. Lesquelles entrainent davantage de souffrance de nos jours?	Pierrette Couturier
1 oct.	Est-ce important d'inclure nos défunts dans notre vie?	Nancy Richard
8 oct.	La culture franco-canadienne et québécoise pourrait-elle résister indéfiniment à l'anglicisation rampante?	Jean Breton
15 oct.	Pourquoi le public étatsunien est-il friand de fictions (films et romans) ou prédomine l'horreur et la violence contre des humains?	Achille Joyal
22 oct.	Racontez-nous une histoire qui vous a fait rire, sourire ou fait chaud au cœur.	Ron Laflamme
29 oct.	Comment expliquer les abus dans les écoles résidentielles pour autochtones?	Gilles Bilodeau
5 nov.	Quelles stratégies vous ont bien servi pour faire face à l'isolation causée par le COVID 19?	René Petit
12 nov.	Peut-on renverser le cours de l'histoire au point d'effacer l'héritage de la colonisation européenne et canadienne?	À confirmer
19 nov.	Est-ce qu'à notre âge, c'est encore important d'avoir un modèle, une cause, une croyance pour nous inspirer?	Ida Bilodeau
26 nov.	Considérant les conditions dans les foyers pour personnes âgées durant la pandémie, est-ce que vous craignez aller vivre dans un tel endroit? Comment pourrait-on apaiser cette crainte?	À confirmer
3 déc.	Le Québec possède une riche tradition musicale. En sommes-nous pleinement conscients?	Toussaint Fortin

10 déc.	Parlez-nous de vos souvenirs du temps des fêtes.	À confirmer

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

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.

1er nov.	Une croisière fluviale entre St-Pétersbourg et Moscou en Russie, "voies navigables des Tsars"	Howard Powles
6 déc.	La Nouvelle-Zélande et l'Australie	Jean Labelle

Évènements

Date	Activités	Notes
Mercredi le 25 août 9 h à midi Salle Desjardins	Portes-ouvertes et inscription	Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée Portes-ouvertes
Mercredi le 15 septembre 16 h à 18 h Salle Roland-Giguère	Assemblée générale annuelle de la Corpo	Il faut s'inscrire à l'avance, à compter du mercredi 25 août en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com
Dimanche le 31 octobre	Fermeture des jardins	(Corpo-jardin)
Jeudi le 25 novembre 11 h à 16 h 30 Salle Desjardins	Expo-Corpo	10 $ par table Vous pouvez réserver votre table en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com
Mercredi le 8 décembre 18 h à 22 h Salle Desjardins Service au bar dès 17 h	Fête de Noël	Souper et danse Coût à confirmer

La Folie du 500

La Corpo organise un vendredi par 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 dans la salle Desjardins.

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 : 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre

Horaire des activités – automne 2021

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

Lundi	
Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe	13 h - 15 h
Cardio Zen (apporter des poids de 2 à 3 livres)	13 h 30 - 14 h 30
Petits Explorateurs (le 1er lundi du mois)	19 h - 21 h
Mardi	
Scrabble duplicate +	9 h 30 - 11 h 30
Palet (shuffleboard)	12 h 30 - 15 h
Danse en ligne – Débutant *	12 h 45 - 13 h 45
Danse en ligne – Intermédiaire *	13 h 50 - 14 h 50
Scrabble social	13 h - 16 h
Cribbage	13 h - 16 h
Mag Jong	13 h - 16 h
Mercredi	
Ateliers *	9 h 30 - 11 h
Bridge – Groupe 2 *	12 h 30 - 16 h
Échecs	12 h 30 – 16 h
Initiation au bridge	12 h 30 – 16 h
Jeudi	
Appréciation de l'art * ♥	9 h 30 - 11 h 30
Bridge – Groupe 1 * ♥	12 h 30 - 16 h
Cartes : le 500	12 h 30 - 16 h
Groupe de lecture (le 2e jeudi du mois) (à confirmer)	19 h - 21 h 30
Vendredi	
Conférences (à confirmer)	9 h 30 - 11 h
Forums de discussion	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 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.*