



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 2022

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	6
Horaire des activités – hiver-printemps 2022	7

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 27 novembre 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.

À noter : Nous sommes toujours à la recherche d'un ou d'une bénévole pour assumer la responsabilité des Ateliers, en attendant il n'y aura pas d'ateliers après le 9 mars 2022.

Les Ateliers Cerveaux actifs sont complets

5 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive (Ces 10 ateliers sont de 9 h 15 à 11 h 45) Destinés aux personnes retraitées qui désirent entretenir leurs méninges dans une atmosphère ludique et décontractée, les ateliers proposent une série de 10 rencontres hebdomadaires de 2 h 30 chacune. Au programme : jeux remue-méninges, exercices d'observation, d'attention, de mémoire, de logique, de créativité... Il n'y a pas d'âge pour exercer nos méninges! (20 \$ additionnels pour le manuel)	Mona Seguin
12 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
19 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
26 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
2 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
9 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
16 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
23 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
2 mars	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
9 mars	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin

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

11 jan. au 26 avril (relâche le 22 mars) 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 Salle Roland-Giguère	Danse en ligne Danse débutant Danse Intermédiaire 1 ère session – du 11 janvier au 15 mars Inscription : 70 \$ pour dix cours incluant 6 \$ pour les frais de salle payable au professeur de danse 2 ^{ième} session – du 29 mars au 26 avril Inscription : 35 \$ pour 5 cours	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
10 jan. au 4 avril (2 sessions) 13 h 30 à 14 h 30 Salle du Foyer	Cardio Zen 1 ère session – du 10 jan. au 14 février (relâche le 21 fév.) 2 ^{ième} session – du 28 fév. au 26 avril Inscription : 12 \$ par session (une augmentation de 6 \$ par session) (Apportez 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.

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
14 janvier	Sauf pour leur recommander la prudence, est-il bon de raconter aux enfants des histoires à faire peur?	
21 janvier	Quel sont les meilleurs ressorts pour faire se lever joyeusement les octogénaires en santé?	
28 janvier	Parlons d'alimentation. Comment réussissez-vous à vous approvisionner et à bien vous nourrir en vivant seul ou accompagné?	
4 février	Comment résister à la sous-culture qui érode la joie de vivre et menace les valeurs de solidarité?	
11 février	En générale, les résidents de naissance de l'Outaouais éprouvent-ils une fierté suffisante d'appartenir au Québec?	
18 février	Parlons de notre mort. Comment voulez-vous finir vos jours : dans votre lit à la maison, dans un foyer palliatif ou avec un petit coup de pouce de l'aide médicale à mourir. Que préférez-vous?	
25 février	Les effets du long confinement ont-ils été plutôt positif dans la vie de couple?	
4 mars	Peut-on raisonner les partisans du mouvement terre plate et autres croyances partagées au détriment de la science par l'effet médiatique?	
11 mars	Les femmes québécoises ne seraient-elles pas les grandes gagnantes des changements survenus dans notre société depuis la Deuxième guerre mondiale?	Suzanne Scott
18 mars	Parlons de divertissements. Que faites-vous pour vous divertir, vous faire plaisir, vous occuper, vous changer les idées?	

25 mars	Le pardon – Les grandes traditions spirituelles et humanistes recommandent souvent de pardonner aux autres et, surtout, à soi-même. Y-a-t-il de faux pardons? Le pardon est-il toujours une réconciliation? Quand est-ce que le pardon est souhaitable? Comment y parvenir?	Ida Bilodeau
1 avril	Après les excentricités du mouvement Woke persécuteur universitaires, un ressac de l'opinion est-il possible?	
8 avril	Parlons de soins de santé. Vous considérez-vous bien servi par les services de santé disponibles, par le personnel, par votre médecin, etc.?	
15 avril	Relâche – Vendredi saint	
22 avril	Parlons de sommeil. Réussissez-vous à dormir suffisamment pour rencontrer vos besoins de chaque jour?	
29 avril	Dans le ROC (Rest of Canada), on aime croire que le Québec est une province comme les autres. Comment peut-on les faire changer d'idée?	
6 mai	Relâche	
13 mai	Parlons de disposition affective. Comment réussissez-vous à maintenir votre bonne humeur durant ces temps difficiles et devant les avaries du vieillissement?	

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.

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

Évènements

Date	Activités	Notes
Mercredi le 27 avril 9 h à midi Salle Desjardins	Inscription aux jeux extérieurs	Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt, au jeu de palet (shuffleboard) et aux jeux libres.
Vendredi le 6 mai 13 h 30 à 16 h Salle du Foyer	Thé printanier 6 \$ pour les membres et 8 \$ pour les non-membres	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Samedi le 21 mai 13 h Aux jardins	Inscription et ouverture des jardins	Corpojardin
Mercredi le 25 mai 16 h à 18 h Salle Roland-Giguère	Assemblée générale annuelle de la Corpo Un goûter sera servi si les consignes sanitaires nous le permettent.	Il faut s'inscrire à l'avance, à compter du mercredi 20 avril en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com
Vendredi le 10 juin 14 h 30 à 19 h Aux aires de jeux et salle Roland Giguère	Fête des bénévoles	Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles.

Horaire des activités – hiver-printemps 2022

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

<p>Lundi</p> <p>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Cardio Zen (apportez des poids de 2 à 3 livres) Petits Explorateurs (le 1^{er} lundi du mois) (voir page 5)</p>	<p>13 h - 15 h 13 h 30 - 14 h 30 19 h - 21 h</p>
<p>Mardi</p> <p>Scrabble duplicate + Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant * Danse en ligne – Intermédiaire * Scrabble social Cribbage Mah-Jong</p>	<p>9 h 30 - 11 h 30 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 13 h - 16 h</p>
<p>Mercredi</p> <p>Ateliers * Bridge – Groupe 2 * Échecs Initiation au bridge (à l'automne seulement)</p>	<p>9 h 30 - 11 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h</p>
<p>Jeudi</p> <p>Appréciation de l'art * ♥ Bridge – Groupe 1 * ♥ Cartes : le 500</p>	<p>9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h</p>
<p>Vendredi</p> <p>Conférences (voir page 3) Appréciation de l'art * ♥ Cartes : le 500 Forums de discussion</p>	<p>9 h 30 - 11 h 30 9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 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, par chèque ou par virement Interac.

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.*