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

Programme

Automne 2022

Table des matières

Ateliers 2

Conférences du vendredi 2

Cours de danse et Zumba d'Or 2

Autre conférence 3

Forums de discussion 3

Petits Explorateurs 4

Évènements 5

Whist militaire 5

Horaire des activités – automne 2022 6

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 13 septembre 2022)

Merci à nos commanditaires !

Ateliers

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

Les frais sont de 5 $ par rencontre pour les membres de la Corpo.
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 du mercredi matin, en attendant il n'y aura pas d'ateliers.

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 7 $ 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

13 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 10 cours, incluant 7 $ pour les frais de salle, payable au professeur de danse	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
12 sept. au 12 déc. Sauf les 10 et 31 oct. et les 7 & 14 nov. 13 h 30 h à 14 h 30 Salle Desjardins	Zumba d'Or Inscription : 50 $ pour 10 cours, incluant 7 $ pour les frais de salle, payable à la Corpo.	Ron Laflamme

Autre conférence

1420 - Voyager autrement

Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions? Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture? Si oui, venez en apprendre davantage sur la « Force de l'amitié », qui compte plus de 350 clubs à travers le monde, dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne.

Conférencière: Claire Morissette

Jour et date: Mercredi, 26 octobre 2022

Heure et lieu: 13 h 30 à 15 h 30, salle Giguère

Entrée libre: pour les membres de la Corpo, de l'ARO et de l'ANRF. Non-membre, 10 $

Afin de faciliter l'organisation de la rencontre, veuillez-vous inscrire, avant le 12 octobre, en appelant au bureau de l'ARO au 819 776-5052.

Forums de discussion

Le vendredi, de 13 h 30 à 15 h, salle du Foyer
L'entrée est gratuite pour tous.

Ron Laflamme assure, à titre de coordonnateur, la bonne marche des forums de discussion.

Une occasion pour faire valoir vos arguments sur le sujet du jour et d'exprimer ce que vous savez, ce que vous croyez, ce que vous pensez.

Le modérateur ou la modératrice s'assure de la bonne marche des échanges, sans pour autant être maître en la matière.

Date	Sujet	Modérateur/ Modératrice
9 septembre	Comment réussissez-vous à maintenir votre bonne humeur durant ces temps difficiles et devant les avaries du vieillissement?	Rénald Daigneault
16 septembre	Vivre en résidence pour personnes âgées, est-ce malsain?	Ron Laflamme
23 septembre	Peut-on guérir de la passion du jeu de hasard?	Achille Joyal
30 septembre	Nous vivons dans un monde différent de celui de notre enfance, de notre adolescence. Est-ce un monde meilleur?	Suzanne Scott
7 octobre	Certains disent que la jeune génération qui a été gâtée par leurs parents ne pourra pas surmonter les défis que l'avenir leur réserve. D'autres disent qu'elle se débrouillera aussi bien que nous. Qu'en pensez-vous?	Jean Breton

14 octobre	La reconnaissance, aussi appelée la gratitude : Quelle est l'importance de témoigner que l'on est conscient des bienfaits qui nous entourent? Comment la gratitude et les remerciements peuvent-ils être exprimés?	Ida Bilodeau
21 octobre	Pour ou contre la censure de l'appropriation culturelle (ex. Annulation de SLĀV en 2018).	Achille Joyal
28 octobre	Que pensez-vous de la disponibilité des soins à domicile offerts en Outaouais?	
4 novembre	Apprendre à vivre notre vie autrement: Un accident, une opération, une convalescence peuvent perturber complètement notre vie, surtout lorsque l'on vit seul.	
11 novembre	Est-ce que les entreprises remplissent suffisamment leurs responsabilités sociales, entre autres, face aux préoccupations humanitaires et au développement durable?	Gilles Bilodeau
18 novembre	Quels sont les meilleurs ressorts pour faire se lever joyeusement les octogénaires en santé?	
25 novembre	Peut-on arrêter l'expansion de la Russie?	Achille Joyal
2 décembre	Les effets du long confinement ont-ils été plutôt positifs dans la vie de couple?	
9 décembre	Réussissez-vous à dormir suffisamment pour rencontrer vos besoins de chaque jour? Quels sont vos remèdes pour l'insomnie?	
16 décembre	Notre façon de voir le temps et l'espace a-t-elle vraiment changé au cours de notre vie?	

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.

Les 1er s vendredis du mois, de 9 h 30 à 11 h 30, salle Roland-Giguère. L'entrée est gratuite pour les membres de la Corpo et de 7 $ pour les non-membres. Bienvenue à tous !

7 octobre	Explorons une marche vers Percé? Compostelle? Ou vers soi?	Jean-Pierre de Beaumont
4 novembre	Terre-Neuve et le Labrador	Yolande Lévesque
2 décembre	Circuit du Sud-Est de l'Asie : Thaïlande, Vietnam, Cambodge, Malaisie et Indonésie	Normand Turcotte et Marie Morin

Évènements

Date	Activités	Notes
Mercredi le 31 août 9 h à midi Salle Desjardins	Inscription aux activités intérieurs	Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription
Samedi le 29 octobre 13 h Aux jardins	Fermeture des jardins	Corpojardin
Jeudi le 24 novembre 10 h à 16 h Salle Desjardins	Expo-Corpo	12 $ par table ou 22 $ pour deux tables Vous pouvez réserver votre table en appelant au bureau ou par courriel. 819 776-6015 corpocabane@gmail.com
Mercredi le 7 décembre 18 h à 22 h Salle Desjardins Service au bar dès 17 h	Fête de Noël	Souper et danse 30 $ pour les membres et 35 $ pour les non-membres

Whist militaire

La Corpo s'associe avec l'ARO (l'Académie des retraités de l'Outaouais) pour offrir trois whists militaires, la totalité des recettes sera remis à la FAO (Fondation des ainés de l'Outaouais) qui assure, entre autres l'entretien et le bon fonctionnement des locaux et des activités à la Cabane en bois rond.

Responsables: France Dauphin et Ginette deRepentigny

Jour et dates: les vendredis 23 septembre, 21 octobre et 18 novembre

Heure et lieu: de 13 h à 15 h 30, salle Desjardins

Prix d'entrée: 7 $ par Whist, pour membres et non-membres, prix de présences, en argent, à gagner.

Vous pourrez vous inscrire lors de la matinée de l'inscription, plus tard au bureau ou la journée même du Whist.

Horaire des activités – automne 2022

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

Lundi	
Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe	13 h - 15 h
Zumba d'Or	13 h 30 – 14 h 30
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
Mah-Jong	13 h - 16 h
Mercredi	
Ateliers (voir page 2)	9 h 30 - 11 h
Bridge – Groupe 2 *	12 h 30 - 16 h
Échecs	13 h – 16 h
Initiation au bridge (à l'automne seulement)	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
Vendredi	
Conférences (voir page 3)	9 h 30 - 11 h 30
Forums de discussion	13 h 30 - 15 h

Carte de membre de la Corpo : 20 $ par année.
Frais de salle : 7 $ par session pour chaque activité.
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.*