



Corporation des aînés 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 .....                      | 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](mailto:corpocabane@gmail.com)

[www.corpocabane.net](http://www.corpocabane.net)

(Version du 24 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.<br><br>12 h 45 à 13 h 45<br>13 h 50 à 14 h 50<br>Salle Roland-Giguère | <b>Danse en ligne</b><br><br>Danse Débutant<br>Danse Intermédiaire<br><br>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 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

### 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/<br>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 1<sup>ers</sup> 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<br>9 h à midi<br>Salle Desjardins                                   | Inscription aux activités intérieurs | Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription                                                                                                                                           |
| Samedi le 29 octobre<br>13 h<br>Aux jardins                                             | Fermeture des jardins                | Corpojardin                                                                                                                                                                                                 |
| Jeudi le 24 novembre<br>10 h à 16 h<br>Salle Desjardins                                 | Expo-Corpo                           | 12 \$ par table ou<br>22 \$ pour deux tables<br>Vous pouvez réserver votre table en appelant au bureau ou par courriel.<br>819 776-6015<br><a href="mailto:corpocabane@gmail.com">corpocabane@gmail.com</a> |
| Mercredi le<br>7 décembre<br>18 h à 22 h<br>Salle Desjardins<br>Service au bar dès 17 h | Fête de Noël                         | Souper et danse<br>30 \$ pour les membres et 35 \$ pour les non-membres                                                                                                                                     |

### Whist militaire

La Corpo organise un vendredi par mois un Whist militaire. Les équipes sont formées au hasard. Un prix sera remis à l'équipe qui remporte le tournoi. Il y aussi des prix de présence, en argent, à gagner. L'entrée est de 7 \$. 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.

**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

La totalité des recettes sera remis à la FAO (Fondation des aînés de l'Outaouais) qui assure, entre autres l'entretien et le bon fonctionnement des locaux et des activités à la Cabane en bois rond.

## Horaire des activités – automne 2022

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

|                                                                                                                                                                            |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b><br>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe                                                                                          | 13 h - 15 h                                                                                                               |
| <b>Mardi</b><br>Scrabble duplicate +<br>Palet (shuffleboard)<br>Danse en ligne – Débutant *<br>Danse en ligne – Intermédiaire *<br>Scrabble social<br>Cribbage<br>Mah-Jong | 9 h 30 - 11 h 30<br>12 h 30 - 15 h<br>12 h 45 - 13 h 45<br>13 h 50 - 14 h 50<br>13 h - 16 h<br>13 h - 16 h<br>13 h - 16 h |
| <b>Mercredi</b><br>Ateliers (voir page 2)<br>Bridge – Groupe 2 *<br>Échecs<br>Initiation au bridge (à l'automne seulement)                                                 | 9 h 30 - 11 h<br>12 h 30 - 16 h<br>13 h - 16 h<br>12 h 30 - 16 h                                                          |
| <b>Jeudi</b><br>Appréciation de l'art * ♥<br>Bridge – Groupe 1 * ♥<br>Cartes : le 500                                                                                      | 9 h 30 - 11 h 30<br>12 h 30 - 16 h<br>12 h 30 - 16 h                                                                      |
| <b>Vendredi</b><br>Conférences (voir page 3)<br>Forums de discussion                                                                                                       | 9 h 30 - 11 h 30<br>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](mailto:corpocabane@gmail.com)  
Site internet [www.corpocabane.net](http://www.corpocabane.net)

Notes : ♥ *Liste d'attente*  
+ *Apportez votre équipement.*  
\* *Certains autres frais peuvent être demandés.*