



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 2023

Table des matières

Ateliers	2
Cours de danse et Cardio Zen	4
Forums de discussion	5
Petits Explorateurs.....	6
Évènements	7
Whist militaire.....	8
Horaire des activités – hiver-printemps 2023	9

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 19 février 2023)

Merci à nos commanditaires !



Ateliers

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

(Les ateliers Cerveaux actifs ont lieu de 9 h 15 à 11 h 45)

Les frais sont de 5 \$ par rencontre pour les membres de la Corpo et de 7 \$ 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.

4 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive 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
4 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
11 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
18 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
25 jan.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
1 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
8 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
15 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
22 fév.	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
1 mars	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin
8 mars	Cerveaux actifs – Ateliers de stimulation cognitive	Mona Seguin

Ateliers de trois rencontres sur la conversation

15 mars	Converser par plaisir et pour s'exprimer - 1	Gilles Bilodeau
22 mars	Converser pour tisser des liens et converser par compassion - 2	Gilles Bilodeau
29 mars	Converser pour demander ou offrir un service, pour se renseigner et pour apprendre - 3	Gilles Bilodeau
5 avril	Aromathérapie, respiration et intention (niveau intermédiaire à avancé) Avant de s'inscrire à cet atelier, les participant.e.s doivent déjà pouvoir facilement répondre aux questions suivantes : • Nommez au moins 3 des règles de sécurité quand on utilise les huiles essentielles. • Décrivez l'un des processus de fabrication d'huiles essentielles et d'eaux florales? • Nommez au moins 3 grandes catégories d'usages des huiles essentielles et 2 modes d'usage. Matériel: 1 bouteille de votre huile essentielle ``alliée ou préférée, 1 huile de base, e.g. sésame, noix de coco, amande ou autre. Quoi porter: Comme on appliquera l'huile essentielle sur les pieds, porter un pantalon et des bas courts permettra de gagner du temps. (voir notre site internet pour plus de détails)	Isabela Blanchet
12 avril	Écrire pour le plaisir Exercices divers pour stimuler la créativité et désamorcer les habitudes et les attentes: • Mariage de noms, verbes et adjectifs • Sons, rimes et rythme • Les hasards drôles, surprenants, heureux et inspirants • Écrire à deux: complémentarité ou choc des idées? • Nos histoires comme miroirs • L'égo du Je Matériel: Papier, stylos de couleurs et pointes variées, ciseaux	Isabela Blanchet
19 avril	La lettre difficile On a régulièrement des lettres difficiles à écrire, e.g. réclamation d'assurance, suivi auprès d'une banque, plainte à un fournisseur, facture impayée à un client, la lettre d'amour, etc.	Isabela Blanchet

	• Clarifier le but de la lettre, ce que je veux dire, mes attentes • Organisation de l'information • Structure et étapes de la rédaction • Établir les échéances • Demande d'action • Polir et réviser Matériel: Papier et stylo ou votre tablette, tout document référence nécessaire pour la lettre que vous allez rédiger.	
--	--	--

Cours

(les mardis) 10 janvier au 14 mars 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 Salle Roland-Giguère 28 mars au 18 avril Salle Roland-Giguère	Danse en ligne Danse Débutant Danse Intermédiaire Inscription : 75 \$ pour 10 cours, incluant 7 \$ pour les frais de salle, payable au professeur de danse Inscription : 30 \$ pour 4 cours, incluant 7 \$ pour les frais de salle, payable au professeur de danse	École de danse en ligne Hélène et Jean-Claude Baulne
(les lundis) 23 janvier au 3 avril 13 h 15 à 14 h 15 (Relâche le 27 février) Salle Desjardins	Cardio Zen Inscription : 50 \$ pour 10 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac (Apportez des poids de 2 à 3 livres et un élastique)	Marie-Diane Drouin

Forums de discussion

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

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
6 janvier	Quels sont les meilleurs moyens pour sensibiliser à la crise climatique?	Achille Joyal
13 janvier	Au Québec, les médias écrits sont-ils généralement crédibles?	Achille Joyal
20 janvier	Les médias offrent-ils trop de place à la pensée de tendance 'woke'?	Ida Bilodeau et Lise Massicotte
27 janvier	Êtes-vous à l'aise avec des personnes LGBT+ (ou LGBTQIP2SAA) au point de vous en faire des ami.e.s tout comme avec d'autres personnes?	Ida Bilodeau
3 février	Comment les aîné.e.s peuvent-ils s'entraider pour bien vieillir en tenant compte du fait que plusieurs vivent seuls?	Gilles Bilodeau
10 février	Lors d'une activité sociale, préférez-vous la compagnie des personnes blanches ou aimez-vous indifféremment vous joindre à des membres des minorités de couleur?	Pierrette Couturier
17 février	Le racisme systémique est-il présent chez nous? Est-il tenu pour acquis à titre de comportement acceptable? Ou l'accusation relève-t-elle du 'Québec bashing'?	Achille Joyal
24 février	Parlons de solitude: Certain.es la recherchent et d'autres la subissent. Comment l'appriivoisez-vous?	Lise Massicotte
3 mars	Que pensez-vous de cette affirmation de Simone de Beauvoir: « On ne naît pas femme; on le devient. » ?	Claudette Beaulieu
10 mars	L'écriture inclusive exigeant la redondance du style auteur-trice ou retraité.e s'imposera-t-elle définitivement, à long terme, en français international?	Toussaint Fortin

17 mars	Les aîné.e.s et le transport.	
24 mars	Selon des experts, le complotisme s'est répandu à la suite des mesures anti-covid. Est-il possible que l'ignorance rende plus sûr de soi que l'incompétence?	Achille Joyal
31 mars	Quel est le rôle des religions dans la société québécoise d'aujourd'hui?	Gilles Bilodeau
7 avril	Relâche – vendredi saint	
14 avril	Quelle est la raison d'être d'une réforme du mode de scrutin au Québec?	Paul-André Collin
21 avril	L'achat local : avantages et inconvénients.	Francine Poirier
28 avril	On a surnommé 'Grande Noirceur' la période immédiatement antérieure à 1960. L'appellation est maintenant contestée. Faudrait-il y apporter des nuances?	Gilles Bilodeau
5 mai	Relâche – Thé printanier	
12 mai	Le Québec devrait-il ajouter des barrages hydro-électriques pour satisfaire ses besoins et tirer profit de l'exportation de l'électricité?	Paul-André Collin?
19 mai	Dans un contexte de pénurie de médecins et de préposé.e.s aux soins, pouvons-nous prendre la relève en gérant mieux notre santé?	
26 mai	Que peut-on faire pour assurer la préservation de la biodiversité?	Paul-André Collin

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 vendredis, une fois par 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 !

3 février	Le Pérou et les peuples qui l'ont façonné	Francine Craig
-----------	---	----------------

3 mars	Souvenirs d'Afrique : Safari au Kenya et Tanzanie	Anne Massicotte et Michel Boucher
14 avril	Les grands parcs de l'Ouest américain et le village de Moab, Utah	Lise Massicotte
5 mai	Antarctique, Iles Malouines et Géorgie du sud	Danielle Delorme

Évènements

Date	Activités	Notes
Jeudi le 16 mars 18 h Salle Desjardins	Souper et soirée dansante animée par Serge Louis-Seize 40 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres	Venez célébrer avec nous la venue du printemps
Mercredi le 26 avril 9 h à midi Salle Desjardins	Inscription aux activités extérieures Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription	Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt au jeu de palet (shuffleboard) et aux jeux libres
Vendredi le 5 mai 13 h 30 à 16 h Salle du Foyer	Thé printanier, 8 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Semaine du 8 mai	Début des jeux extérieurs	
Mardi le 16 mai à 11 h 30 582 rue MacLaren Est Buckingham	Lunch à la Table des trois vallées 24 \$ payable à l'avance (ce montant sera déduit de votre addition).	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais
Samedi le 20 mai 13 h Aux jardins	Ouverture des jardins	Corpojardin
Mercredi 24 mai 16 h à 19 h Salle Giguère	Assemblée générale annuelle de la Corpo Un goûter sera servi.	Il faut s'inscrire à l'avance, à compter du mercredi 19 avril en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com
Mercredi le 7 juin à 17 h 30 582 rue MacLaren Est Buckingham	Souper à la Table des Trois Vallées 41 \$ payable à l'avance (ce montant sera déduit de votre addition).	Un succulent repas préparé et servi par les étudiants de l'École hôtelière de l'Outaouais
Vendredi 9 juin 14 h 30 à 19 h Aux aires de jeux et salle Giguère	Fête des bénévoles	Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles.

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 à gagner.

Responsables: France Dauphin et Ginette de Repentigny

Jour et dates: les vendredis : 27 janvier, 24 février et 24 mars

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

Prix d'entrée: 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.

Horaire des activités – hiver-printemps 2023

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

Lundi Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Cardio Zen	13 h - 15 h 13 h 15 - 14 h 15
Mardi Scrabble duplicate + Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant * Danse en ligne – Intermédiaire * Scrabble social Cribbage Mah-Jong	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
Mercredi Ateliers (voir page 2) Bridge – Groupe 2 * Échecs Initiation au bridge (à la session d'automne seulement)	9 h 30 - 11 h 12 h 30 - 16 h 13 h - 16 h 12 h 30 - 16 h
Jedi Appréciation de l'art * ♥ Bridge – Groupe 1 * ♥ Cartes : le 500	9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h
Vendredi Jeux divers - Baseball poche, mini-putt et pétanque-atout Petits Explorateurs (voir page 6) Forums de discussion	10 h 00 - 12 h 9 h 30 - 11 h 30 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 faire un 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.*