



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

**Programme**  
**Automne 2023**

Table des matières

Ateliers .....	2
Cours : Danse en ligne, Cardio-Zen, Cardio-Zen+, Initiation au bridge.....	2
Petits explorateurs.....	3
Forums de discussion .....	4
Évènements .....	5
Whist militaire.....	5
Horaire des activités – automne 2023.....	6

Pour plus d'information

819 776-6015

[corpocabane@gmail.com](mailto:corpocabane@gmail.com)

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

(Version du 9 octobre 2023)

**Merci à nos commanditaires !**



## Ateliers

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

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.

18 oct.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b> Vous devez avoir pris part aux ateliers Cerveaux actifs 1 pour vous inscrire. (Frais additionnels pour le manuel, 20 \$)	Mona Seguin
25 oct.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b>	Mona Seguin
1 nov.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b>	Mona Seguin
8 nov.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b>	Mona Seguin
15 nov.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b>	Mona Seguin
22 nov.	<b>Cerveaux actifs 2 – Ateliers de stimulation cognitive</b>	Mona Seguin

## Cours

(les mardis) <b>12 sept. au 14 nov.</b> 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 Salle Roland-Giguère	<b>Danse en ligne</b>  Danse Débutant Danse Intermédiaire  Inscription : 60 \$ pour 10 cours, payable au professeur de danse au premier cours. <b>+ 2 cours additionnels les 21 et 28 novembre à 6 \$ chacun, payable au professeur.</b>	École de danse en ligne Alain Roussel
--	--	---------------------------------------

(les lundis) <b>18 sept. au 4 déc.</b> 13 h 15 à 14 h 15 (Relâche 9 oct. et 6 nov.) Salle Desjardins	<b>Cardio-Zen</b> 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
(les mercredis) <b>20 sept. au 29 nov.</b> 13 h 15 à 14 h 15 (Relâche 1 nov.) Salle Petit café	<b>Cardio-Zen+</b> Inscription : 50 \$ pour 10 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac  (Apportez des poids de 2 à 3 livres, un élastique et un tapis)	Marie-Diane Drouin
(les mercredis) 6 sept. au 26 oct. 12 h 30 à 16 h Salle Giguère	<b>Initiation au bridge</b> Inscription : 7 \$ pour 8 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac plus 40 \$ payable au professeur lors du premier cours. A la fin du cours vous êtes invités à joindre le groupe de Bridge 2 jusqu'au 6 décembre.	Roger Piché

### Les Petits Explorateurs

Modélé 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 tous, membres et non-membres. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance. Bienvenue à tous !

6 octobre	La Sicile, une île haute en couleurs et en saveurs	Francine Craig
3 novembre	Mongolie, terre de contraste	Claire Morissette
1 décembre	Afrique du Sud, le pays le plus au sud du continent Africain	Réjean Fontaine

## 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. L'animateur ou l'animatrice s'assure de la bonne marche des échanges, sans pour autant être maître en la matière.

Lise Massicotte, à titre de coordonnatrice et responsable, assure la bonne marche des forums de discussion.

Date	Sujet
8 septembre	L'humanité évolue-t-elle dans le meilleur sens, globalement parlant?
15 septembre	Comment la Covid a-t-elle changé notre façon de vivre et notre confiance dans les progrès techniques?
22 septembre	Comment développer l'habitude de voir du beau autour de soi?
29 septembre	La contribution de l'art pour sensibiliser aux enjeux environnementaux.
6 octobre	La jeunesse est-elle le segment de population le plus mobilisable en vue de l'apaisement de la crise climatique. Ou serait-ce le 3 e âge?
13 octobre	L'art de vieillir harmonieusement en couple.
20 octobre	La captation du gaz carbonique et son enfouissement souterrain est-elle une solution réaliste à la prolifération de ce gaz dans l'atmosphère?
27 octobre	Conférer une personnalité juridique à un élément naturel, par ex. à une rivière pour l'exempter d'un harnachement hydraulique est-il justifiable?
3 novembre	Le droit de manifester son opposition aux politiques d'un gouvernement démocratique a-t-il des limites?
10 novembre	L'intelligence artificielle menace-t-elle la qualité de l'enseignement?
17 novembre	La présence de conseillers-ères politiques à mandat spécial, telle Almira Elghawabi, est-elle favorable pour un vivre-ensemble harmonieux?
24 novembre	La langue française est-elle suffisamment préservée en Outaouais?
1 décembre	L'idéologie féministe a-t-elle rendu service à l'ensemble des femmes?
8 décembre	Partageons quelques recettes de grand-mère pour améliorer notre santé.
15 décembre	Les meilleurs moyens de résister à la marchandisation de Noël.

## Évènements

Date	Activités	Notes
Mercredi le 30 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 28 octobre 13 h Aux jardins	Fermeture des jardins	Corpojardin
Jeudi le 23 novembre 10 h à 16 h Salle Desjardins et salle du Foyer	Expo-Corpo	15 \$ par table Vous pouvez réserver votre table en appelant au bureau ou par courriel. 819 776-6015 <a href="mailto:corpocabane@gmail.com">corpocabane@gmail.com</a>
Mercredi le 6 décembre 18 h à 22 h Salle Desjardins Service au bar dès 17 h	Fête de Noël	Souper et danse 45 \$ pour les membres et 50 \$ 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 a aussi des prix de présence 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 22 septembre, 20 octobre et 17 novembre

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

## Horaire des activités – automne 2023

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

<b>Lundi</b> Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Cardio-Zen	13 h - 15 h 13 h 15 - 14 h 15
<b>Mardi</b> Scrabble duplicate * Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant Danse en ligne – Intermédiaire Scrabble social Cribbage Mah-Jong américain	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
<b>Mercredi</b> Ateliers (voir page 2) Bridge – Groupe 2 Échecs Initiation au bridge \$ Cardio-Zen+	9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 h 13 h - 16 h 12 h 30 - 16 h 13 h 15 - 14 h 15
<b>Jeudi</b> 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
<b>Vendredi</b> Jeux divers – baseball poche, mini-putt et pétanque-atout Petits explorateurs (voir page 3) Forums de discussion (voir page 4)	9 h 30 - 11 h 30 9 h 30 - 11 h 30 13 h 30 - 15 h
<b>Dimanche</b> Jeux de société – Toc, Skip bo, Uno, cartes, etc. * <b>(gratuit cet automne, pour membres seulement)</b>	13 h - 16 h

Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.

Frais de salle : 7 \$ par session pour chaque activité à part quelques exceptions.

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.*