



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 2024

Table des matières

| | |
|--|---|
| Ateliers | 2 |
| Cours : Danse en ligne, Cardio-Zen, Cardio-Zen+, Initiation au bridge..... | 2 |
| Autre conférence..... | 3 |
| Petits explorateurs..... | 3 |
| Forums de discussion | 4 |
| Whists militaire..... | 5 |
| Événements | 6 |
| Horaire des activités – Hiver-printemps 2024..... | 7 |

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 2 décembre 2023)

Merci à nos commanditaires !



Ateliers

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

Nous sommes toujours à la recherche d'une personne responsable pour les Ateliers, en attendant il n'y aura pas d'ateliers.

Cours

| | | |
|---|--|---------------------------------------|
| (les mardis) 2 sessions : 9 janvier au 12 mars et du 19 mars au 21 mai 12 h 45 à 13 h 45 13 h 50 à 14 h 50 Salle Roland-Giguère | Danse en ligne Danse Débutant (12 h 45 à 13 h 45) Danse Intermédiaire (13 h 50 à 14 h 50) Inscription : 60 \$ pour 10 cours, payable au professeur de danse au premier cours. | École de danse en ligne Alain Roussel |
| (les lundis) du 22 janvier au 8 avril 13 h 15 à 14 h 15 (Relâche 26 février et 1 ^{er} avril) 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) (un rabais de 20 \$ s'appliquera pour les inscriptions aux deux cours (Cardio-Zen et Cardio-Zen+)) | Marie-Diane Drouin |
| (les mercredis) du 24 janvier au 3 avril 13 h 15 à 14 h 15 (Relâche 28 février) Salle Petit café | 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, un élastique et un tapis) | Marie-Diane Drouin |
| (les mercredis) 10 janvier au 28 février 12 h 30 à 16 h Salle Giguère et Foyer | Initiation au bridge 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 8 mai. | Roger Piché |

Autre conférence

Conférence de l'ARO offerte gratuitement aux membres de la Corpo

À noter : Il faut s'inscrire à l'avance en appelant à l'ARO, au 819 776-5052. La conférence se donne à la Cabane en bois rond.

Conférence # 2200.05 - 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, 17 janvier 2024

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

Entrée libre: pour les membres de la Corpo

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. Francine Craig est responsable de la programmation et Denise Claveau et Réjean Fontaine sont responsables de la bonne marche des rencontres.

Les 1^{ers} vendredis du mois, de 9 h 30 à 11 h 30, salle Roland-Giguère. L'entrée est gratuite pour tous, membres et non-membres. Bienvenue à tous !

| | | |
|----------------------|--|--------------------------------------|
| 2 février | Gaspésie | Lise Massicotte |
| 1 ^{er} mars | Voyager en sécurité et éviter les arnaques | Sylvain Dufour |
| 5 avril | Les Pouilles – Région d'Italie | Ghislaine Chénier et Marcel Laflèche |
| 3 mai | Malaisie, Thaïlande et Laos | Micheline Lajoie |

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.

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

| Date | Sujet |
|----------------------|---|
| 12 janvier | Les débats sur des questions d'argent lors des rencontres familiales |
| 19 janvier | On dit que nous sommes dans l'ère de l'humain "psychologique". Risquons-nous de devenir obsédés par nos besoins de réconfort? |
| 26 janvier | La « nétiquette », savoir-vivre dans l'univers des communications sur internet, est-elle respectée? |
| 2 février | Avec des guerriers comme Poutine, sommes-nous en sécurité au Canada? |
| 9 février | La simplicité volontaire comme solution à la crise climatique |
| 16 février | Est-ce que le monde est devenu trop complexe? |
| 23 février | Doit-on encourager un système de santé à deux vitesses? |
| 1 ^{er} mars | L'évolution de nos goûts littéraires au fil des ans |
| 8 mars | Les progrès du féminisme et la sécurité générale des femmes, notamment économique |
| 15 mars | Jean-Jacques Rousseau a écrit: "L'homme est naturellement bon; c'est la société qui le corrompt." Cette assertion (proposition qu'on présente comme vérité) est-elle encore défendable? |
| 22 mars | Hauts et bas de la qualité de vie au Québec |
| 29 mars | Relâche – Vendredi saint |
| 5 avril | Qu'est-ce que la science? Que nous apporte-t-elle? |
| 12 avril | Comment peut-on éviter l'intolérance et la haine envers la diversité sexuelle? |

| | |
|----------|---|
| 19 avril | L'aide médicale à mourir et les élargissements proposés |
| 26 avril | Les différentes formules de la vie amoureuse |
| 3 mai | Relâche – Thé printanier |
| 10 mai | L'efficacité de l'aide internationale au développement |
| 17 mai | À la retraite, nous devrions avoir le temps de profiter des bienfaits de la nature. Le faisons-nous vraiment? |
| 24 mai | Quelques moyens pour inciter les jeunes à poursuivre leurs études |
| 31 mai | Les nouvelles formules de tourisme apparues depuis la Covid |

Whist militaire

La Corpo organise un vendredi par mois un Whist militaire, excepté en février pour cette année. 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. 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.

Responsable: France Dauphin

Jour et dates: les vendredis 19 janvier, 8 mars et 19 avril

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

Événements

| Date | Activités | Notes |
|---|--|---|
| <p>Mercredi le 13 mars 18 h Salle Desjardins</p> | <p>Souper et soirée dansante animé par Serge Louis-Seize 40 \$ pour les membres et 45 \$ pour les non-membres</p> | <p>Venez célébrer avec nous la venue du printemps.</p> |
| <p>Mercredi le 1^{er} mai 9 h à midi Salle Desjardins</p> | <p>Inscription aux jeux extérieurs Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription</p> | <p>Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt et au palet (shuffleboard).</p> |
| <p>Vendredi le 3 mai 13 h 30 à 16 h Salle du Foyer</p> | <p>Thé printanier, 8 \$ pour les membres 10 \$ pour les non-membres</p> | <p>Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance</p> |
| <p>Semaine du 6 mai</p> | <p>Début des jeux extérieurs</p> | |
| <p>Samedi le 18 mai 13 h Aux jardins</p> | <p>Ouverture des jardins</p> | <p>Corpojardin</p> |
| <p>Mercredi le 22 mai 16 h à 19 h Salle Giguère</p> | <p>Assemblée générale annuelle de la Corpo. Un goûter sera servi.</p> | <p>Il faut s'inscrire à l'avance, à compter du mercredi 17 avril en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com</p> |
| <p>Vendredi le 7 juin 14 h 30 à 19 h Aux aires de jeux et salle Giguère</p> | <p>Fête des bénévoles</p> | <p>Une occasion pour la Corpo de remercier ses nombreux bénévoles</p> |

Horaire des activités – hiver-printemps 2024

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

| | |
|---|--|
| <p>Lundi</p> <p>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe Cardio-Zen</p> | <p>13 h - 15 h 13 h 15 - 14 h 15</p> |
| <p>Mardi</p> <p>Scrabble duplicate * Palet (shuffleboard) Danse en ligne – Débutant Danse en ligne – Intermédiaire Scrabble social Cribbage Mah-Jong américain</p> | <p>9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 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 (voir page 2) Bridge – Groupe 2 Initiation au bridge \$ Échecs Cardio-Zen+</p> | <p>9 h 30 - 11 h 30 12 h 30 - 16 h 12 h 30 - 16 h 13 h - 16 h 13 h 15 - 14 h 15</p> |
| <p>Judi</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>Jeux divers – baseball poche, mini-putt et pétanque-atout Petits explorateurs (voir page 3) Forums de discussion (voir page 4)</p> | <p>9 h 30 - 11 h 30 9 h 30 - 11 h 30 13 h 30 - 15 h</p> |

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
Site internet www.corpocabane.net

Notes : ♥ *Liste d'attente*

* *Apportez votre équipement.*

\$ *Certains autres frais peuvent être demandés.*