



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

**Programme**  
**Automne 2024**

Table des matières

|   |   |
|---|---|
| Ateliers .....  | 2 |
| Cours : Danse en ligne, Cardio-Zen, Initiation au bridge..... | 3 |
| Petits explorateurs.....                                      | 3 |
| Forums de discussion .....                                    | 4 |
| Évènements .....  | 5 |
| Évènement du 50 <sup>e</sup> anniversaire de la Corpo .....   | 5 |
| Whist militaire.....  | 5 |
| Horaire des activités – automne 2024.....                     | 6 |

Pour plus d'information

819 776-6015

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

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

(Version du 2 septembre 2024)

**Merci à notre commanditaire !**



## Ateliers

Le mercredi, de 9 h 30 à 11 h, salle du Foyer

**Les frais sont de 5 \$ par rencontre pour les membres de la Corpo et de 10 \$ 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.

|          |   |                 |
|----------|---|-----------------|
| 25 sept. | La vie à la retraite en 2024<br>Faut-il s'en réjouir ou faut-il plutôt craindre les ombres qui s'y cachent?   | Gilles Bilodeau |
| 2 oct.   | La gratitude<br>Le mois d'octobre nous invite à réfléchir à la reconnaissance aussi appelée 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    |
| 16 oct.  | Comment utiliser un VPN et pourquoi?<br>Un VPN est un moyen de protéger votre confidentialité en ligne, de sécuriser vos transactions bancaires à la maison et en voyage. VPN veut dire privé en français.<br>Pour iPhone, iPad ou appareils Android                      | Marc Williams   |
| 23 oct.  | Dis-moi pourquoi ces choses sont si belles?<br>C'est un film sur la relation entre le frère Marie-Victorin et son assistante Marcelle Gauvreau.<br>Échanges sur ce film qui retrace une page de notre histoire.   | Gilles Bilodeau |
| 30 oct.  | Intervenir lors de consultations publiques<br>Monsieur Chénard propose des méthodes et des conseils acquis au cours de sa carrière, lesquels permettent d'intervenir plus efficacement.   | Paul G Chénard  |

## Cours

|  |   |                                       |
|--|---|---------------------------------------|
| (les mardis)<br><b>10 sept. au 26 nov.</b><br>12 h 40 à 13 h 40<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 : 72 \$ pour 12 cours, payable au professeur de danse au premier cours.   | École de danse en ligne Alain Roussel |
| (les lundis)<br><b>16 sept. au 2 déc.</b><br>13 h 15 à 14 h 15<br>(Relâche 14 oct. et 11 nov.)<br>Salle Desjardins | <b>Cardio-Zen</b><br><br>Inscription : 40 \$ pour 10 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac<br><br>(Apportez des poids de 2 à 3 livres et un élastique)   | Marie-Diane Drouin                    |
| (les mercredis)<br>4 sept. au 23 oct.<br>12 h 30 à 16 h<br>Salle Roland-Giguère                                    | <b>Initiation au bridge</b><br><br>Inscription : 8 \$ pour 8 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac plus 40 \$ payable au professeur lors du premier cours.<br>A la fin du cours vous êtes invités à rejoindre le groupe de Bridge 2 jusqu'au 4 décembre. | Roger Piché                           |

## 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 et Réjean Fontaine s'assurent de la bonne marche des rencontres.

Un vendredi par 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 !

|                          |   |                         |
|--------------------------|---|-------------------------|
| 11 octobre               | La Bourgogne, lieu d'histoire et de grands vins | Jean-François Lamoureux |
| 1 <sup>er</sup> novembre | La Malaisie                                     | Micheline Lajoie        |
| 6 décembre               | Islande, terre de glace et de feu               | Francine Craig          |

## Forums de discussion

Le vendredi, de 13 h 30 à 15 h, salle du Foyer  
Ouvert aux membres et non-membres

Une belle occasion de discuter librement pour faire valoir votre savoir, vos opinions et vos expériences de vie sur le sujet du jour. L'animateur et l'animatrice ne sont pas nécessairement des experts en la matière. Leur rôle est de susciter la participation et les échanges de chaque personne. Si l'expérience d'animation ou si vous souhaitez proposer un sujet, n'hésitez pas à en parler à un des membres du Comité.

Il n'y a pas d'inscription ni de frais; il s'agit de se présenter dans la salle du Foyer pour 13 h 30.

Comité des Forums : Mance Bacon, Denise Craig, Achille Joyal et Pierre Ricard

| Date         | Sujet  |
|--------------|--|
| 6 septembre  | Que devons-nous faire de nos églises désaffectées?   |
| 13 septembre | Vivons-nous dans une société qui encourage la modération? Que signifie la décroissance?  |
| 20 septembre | La société québécoise reconnaît-elle suffisamment les droits des personnes âgées à la participation sociale, à la dignité et au respect de leur autonomie? |
| 27 septembre | Certaines personnes sont-elles plus aptes que d'autres au bonheur?   |
| 4 octobre    | <b>Relâche (Le Grand Rendez-vous des Aînés.es)</b>   |
| 11 octobre   | La violence conjugale est un problème de société. Comment en comprendre les racines et identifier les changements individuels et sociaux nécessaires...    |
| 18 octobre   | La démocratie est-elle en danger en occident?  |
| 25 octobre   | L'art de reconnaître les signes subtils de misogynie et d'y réagir adéquatement.   |
| 1 novembre   | Comment aider les régions à se développer en mode complémentaire aux grandes villes.   |
| 8 novembre   | <b>Relâche (Dîner spaghetti de la Corpo, voir page 5 pour détails)</b>   |
| 15 novembre  | L'immigration au Canada et au Québec : danger ou remède?   |
| 22 novembre  | En Outaouais, le manque de médecins met-il notre santé et notre vie en danger?   |
| 29 novembre  | Quel est le moteur principal de nos réactions : l'inné ou l'acquis?  |
| 6 décembre   | Chantons ensemble avec Toussaint Fortin à la barre.  |

## Évènements

| Date  | Activités  | Notes  |
|---|--|--|
| Mercredi le 28 aout<br>9 h à midi<br>Salle Desjardins                                       | Inscription aux activités intérieurs<br>La Corpo vous invite à venir vous inscrire aux activités de l'automne. | Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription  |
| Jeudi le 21 novembre<br>10 h à 16 h<br>Salle Desjardins et salle du Foyer                   | Expo-Corpo<br>Les artistes et artisans sont invité.es à exposer et à vendre leurs créations.                   | 15 \$ par table<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 11 décembre<br>17 h 30 à 22 h<br>Salle Desjardins<br>Service au bar dès 17 h 30 | Fête de Noël<br>Grande soirée à laquelle les membres et leurs ami.es sont invité.es.                           | Souper et danse<br><br>Cout à confirmer  |

## Évènement du 50<sup>e</sup> anniversaire de la Corpo

|   |  |   |
|---|--|---|
| Vendredi le 8 novembre<br>11 h à 15 h<br>Salle Desjardins | Diner spaghetti<br><br>(Un évènement dans le cadre des célébrations du 50e anniversaire de la Corpo qui fêtera ses 50 ans en 2025) | 25 \$ pour les membres et 30 \$ pour les non-membres<br><br>Vous pourrez vous procurer des billets au bureau de la Corpo. |
|---|--|---|

## 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 aura 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

**Jours et dates:** les vendredis 20 septembre, 18 octobre et 22 novembre

**Heure et lieu:** de 13 h à 16 h, salle Desjardins

## Horaire des activités – automne 2024

|   |   |
|---|---|
| <b>Lundi</b><br>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe<br>Cardio-Zen   | 13 h - 15 h<br>13 h 15 - 14 h 15  |
| <b>Mardi</b><br>Scrabble duplicate *<br>Palet (shuffleboard)<br>Danse en ligne – Débutant<br>Danse en ligne – Intermédiaire<br>Scrabble classique<br>Cribbage<br>Mah-Jong américain | 9 h 30 - 11 h 30<br>12 h 30 - 15 h<br>12 h 40 - 13 h 40<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 \$   | 9 h 30 - 11 h 30<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>Baseball poche<br>Petits explorateurs (voir page 3)<br>Forums de discussion (voir page 4)  | 9 h 30 - 11 h 30<br>9 h 30 - 11 h 30<br>13 h 30 - 15 h  |
|   |   |

Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.  
Frais de salle : 8 \$ 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.*