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

1975-2025

Programme

Hiver-printemps 2025

Table des matières

Ateliers……..……..……..……3

Cours : Danse en ligne, Cardio-Zen, Initiation au Bridge……..……..3

Forums de discussion ……..…4

Évènements……..……6

Évènements du 50e anniverssaire de la Corpo……6

Petits explorateurs……7

Whist militaire……7

Horaire des activités – Hiver-printemps 2025……..……8

Pour plus d'information

819 776-6015

corpocabane@gmail.com

www.corpocabane.net

(Version du 3 janvier 2025)

Merci à notre commanditaire !

Ateliers

Destinés aux personnes retraitées qui désirent entretenir leurs méninges dans une atmosphère 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…

Mercredi 22 janvier au 9 avril Relâche les 12 et 19 février 9 h 15 à 11 h 45 Salle du Petit Café	**Cerveaux actifs** **Ateliers de stimulation cognitive** Inscription : 50 $ pour 10 ateliers pour les membres et de 100 $ pour les non-membres, frais additionnels de 30 $ pour le manuel pour tous. Le nombre de places est limité. On doit s'inscrire à l'avance en téléphonant au bureau 819-776-6015	Mona Seguin

Cours

Mardi 7 jan. au 11 mars (10 cours) et du 18 mars au 20 mai (10 cours) Salle Roland-Giguère	**Danse en ligne** Danse Débutant - 12 h 40 à 13 h 40 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
Lundi 13 janvier au 31 mars Relâche les 17 février et 10 mars 13 h 15 à 14 h 15 Salle Desjardins	**Cardio-Zen** Inscription : 40 $ 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
Mercredi 8 jan. au 26 février 12 h 30 à 16 h Salle Roland-Giguère	**Initiation au bridge** Inscription : 8 $ 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 du 5 mars au 14 mai.	Roger Piché

Forums de discussion

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

Le FORUM est une belle occasion de discuter librement pour faire valoir votre savoir, vos opinions et vos expériences de vie sur le sujet du jour.

Pour l'hiver et le printemps 2025, les sujets ont été proposés par des participants du printemps et de l'automne derniers.

Le rôle de l'animateur ou animatrice est de susciter la participation de chacun et les échanges entre les participants. Le modérateur ou la modératrice accompagne l'animation et s'assure de la bonne marche des échanges ainsi que du temps de parole à chacun et chacune.

Le comité est toujours heureux de recevoir de nouveaux animateurs et animatrices.

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.

N'hésitez pas à inviter un ami ou une amie

Comité des Forums : Mance Bacon, Achille Joyal, Madeleine Poirier et Pierre Ricard

Date	Thèmes prévus
10 janvier	Les participants seront appelés à partager leur vécu : expériences, anecdotes et histoires de jeunesse. Nous passerons un après-midi agréable, ponctué de souvenirs mêlés de drôleries, avec des moments hilarants inoubliables.
17 janvier	D'après les résultats des élections aux États-Unis, que nous réservent les 4 prochaines années au Canada et dans le monde? Quel est le risque de voir surgir un régime autoritaire dans ce pays?
24 janvier	Quels sont les changements et les problèmes vécus à la retraite et à mesure qu'on avance en âge? Les solutions avancées peuvent-elles différer selon qu'on est un homme ou une femme, en couple ou en solo ?
31 janvier	Employons-nous des anglicismes, comme « pour faire sûr » au lieu de pour être certain; « impacter » au lieu d'influencer; « supporter » au lieu de soutenir, etc…? Sommes-nous fiers de notre langue ou souffrons-nous d'insécurité linguistique? Si nous sommes abordés en anglais, sommes-nous gênés de répondre en français?
7 février	Dans les médias sociaux les plus populaires (Facebook, TikTok, Instagram, X) nous trouvons souvent des informations non fondées. Vaut-il mieux s'orienter vers les médias traditionnels (Radio, TV, journaux) dont les sources doivent être vérifiées pour garantir la crédibilité de l'information?

14 février	Que pensez-vous de l'exploitation commerciale de l'amour à la Saint-Valentin? Pourquoi le français et l'anglais disent-ils « aimer/to love » à toutes les sauces, y compris en parlant des bêtes et des objets alors que d'autres langues réservent leur mot amour aux humains?
21 février	Que signifie la religion pour vous? Quelle est sa place dans votre vie? Faites-vous une différence entre spiritualité et religion?
28 février	Depuis la fin de la pandémie et plus particulièrement en 2024, la frénésie du voyage a gagné plusieurs d'entre nous. Nos façons de voyager ont-elles réellement changé depuis la Covid?
7 mars	Pourquoi célèbre-t-on une journée international des hommes? Quelle est la différence avec celle des droits de l'homme? A l'automne, il a été beaucoup question de 'masculinisme'. Aurait-il un lien avec cette célébration?
14 mars	À un certain âge, nous ne pouvons ou ne voulons plus conduire. C'est à ce moment que nous pouvons évaluer la possibilité de prendre l'autobus. Il faut alors nous familiariser avec les circuits, les horaires, etc. Comment se convaincre de l'utiliser? Quelles seraient vos suggestions à la STO?
21 mars	Qu'est-ce que le racisme? Jusqu'à maintenant, nous entendons beaucoup parler de celui des blancs envers les minorités ethniques ou visibles. Avez-vous déjà été l'objet de racisme, en parole, en acte ou autrement? Comment réagir face à cette situation?
28 mars	Étant donnés les changements dans l'industrie automobile et les ressources actuelles, quel est l'avenir des véhicules électriques? Conduire une auto électrique, est-ce une bonne idée pour une personne âgée?
4 avril	Qu'est-ce qu'un transfuge de classe ou transfuge social? Comment ce phénomène s'exprime-t-il au Québec? L'avez-vous observé dans votre famille ou dans l'entourage? Quels en sont les impacts sociaux ou individuels?
11 avril	L'intégrisme religieux ou idéologique nous préoccupe. Certaines franges de la société vivent différemment de la majorité. Malgré notre laïcité officielle, la ferveur religieuse persiste chez certaines communautés. Quelles sont les pistes prometteuses pour améliorer notre vivre-ensemble? Sommes-nous envahis par des mouvements religieux extérieurs?
18 avril	Relâche – Vendredi saint
25 avril	Que sait-on de l'histoire des Crèches au Québec et au Canada? Par quoi ont-elles été remplacées? Que sont devenus les enfants qui y ont été placés?
2 mai	Relâche – Thé printanier
9 mai	Comment expliquer que l'argent puisse être tabou dans les conversations? Quelle est son importance dans les relations sociales et familiales ?
16 mai	Que pensez-vous de l'idée suivante: la démocratie et l'écologie avanceront de concert ou échoueront ensemble?
23 mai	Les personnes âgées lisent-elles beaucoup? Quelles sont leurs préférences? Consacrent-elles trop de temps aux nouvelles et aux faits divers?

Évènements

Date	Activités	Notes
Mercredi le 12 mars 17 h 30 à 22 h Salle Desjardins	Fête du printemps Souper et soirée dansante animé par Serge Louis-Seize 50 $ pour les membres et 60 $ pour les non-membres	Venez célébrer avec nous la venue du printemps.
Mercredi le 30 avril 9 h à midi Salle Desjardins	Inscription aux jeux extérieurs Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-putt et au palet (shuffleboard).	Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription
Vendredi le 2 mai 13 h 30 à 15 h Salle du Foyer	Thé printanier, 10 $ pour les membres et 15 $ pour les non-membres	Dégustation de thés et bouchées dans une ambiance de circonstance
Dimanche le 11 mai	Début des jeux extérieurs	
Mercredi le 21 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 16 avril en appelant au bureau ou par courriel. 819-776-6015 corpocabane@gmail.com
Vendredi le 6 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.

Prenez note : nous comptons vous offrir des petits voyages en 2025, nous vous informerons des détails dès qu'ils seront disponibles.

Évènements du 50e anniversaire de la Corpo

Jeudi le 8 mai De 19 h à 22 h Salle Desjardins	Boite à chanson (coût à confirmer)	Détails à venir
Samedi le 14 juin à 17 h 30 Salle Desjardins	Méchoui et danse (coût à confirmer)	Détails à venir
Samedi le 20 septembre à 17 h Centre Père-Arthur Guertin 16 rue Bériault	**Banquet du 50 ième anniversaire** (coût à confirmer)	Venez célébrer avec nous ce grand évènement

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 !

7 février	La Turquie	Réjean Fontaine
7 mars	Le Maroc	Howard Powles et Francine Bourque
4 avril	La Thaïlande	Micheline Lajoie
2 mai	Bénévole aux jeux olympiques d'été 2024 à Paris	Nathalie Dumais

Whist militaire

Les équipes sont formées au hasard.
Un prix sera remis à l'équipe qui remporte le tournoi en plus des prix de présence à gagner.

Responsable: France Dauphin

les vendredis, 21 février, 21 mars et 25 avril, de **13 h à 16 h,** salle Desjardins

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 avant 12 h 45.

Horaire des activités – Hiver-printemps 2025

Lundi	
Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe, etc.	13 h - 15 h
Cardio-Zen	13 h 15 - 14 h 15
Mardi	
Scrabble duplicate *	9 h 30 - 11 h 30
Palet (shuffleboard)	12 h 30 - 16 h
Danse en ligne – Débutant	12 h 40 - 13 h 40
Danse en ligne – Intermédiaire	13 h 50 - 14 h 50
Scrabble classique	13 h - 16 h
Cribbage	13 h - 16 h
Mah-Jong américain	13 h - 16 h
Mercredi	
Bridge – Groupe 2	12 h 30 - 16 h
Échecs	13 h - 16 h
Initiation au bridge $	12 h 30 - 16 h
Jeudi	
Appréciation de l'art $ ♥	9 h 30 - 11 h 30
Bridge – Groupe 1 $ ♥	12 h 30 - 16 h
Cartes: le 500	12 h 30 - 16 h
Vendredi	
Baseball poche	9 h 30 - 11 h 30
Petits explorateurs (voir page 7)	9 h 30 - 11 h 30
Forums de discussion (voir page 4)	13 h 30 - 15 h 30

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, carte de crédit, débit et 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.