



**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 2025**

**Table des matières**

|                                                               |   |
|---------------------------------------------------------------|---|
| Ateliers.....                                                 | 3 |
| Cours : Danse en ligne, Cardio-Zen, Initiation au Bridge..... | 3 |
| Forums de discussion .....                                    | 4 |
| Évènements.....                                               | 6 |
| Évènements du 50 <sup>e</sup> anniversaire 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](mailto:corpocabane@gmail.com)

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

(Version du 2 mars 2025)

**Merci à notre commanditaire !**





## **Ateliers – ANNULÉ – NOMBRE INSUFFISANT DE PARTICIPANTS**

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...

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

## **Cours**

|                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Mardi<br/>7 jan. au 11 mars (10 cours)<br/>et du<br/>18 mars au 20 mai<br/>(10 cours)<br/>Salle Roland-Giguère</p>       | <p style="text-align: center;"><b>Danse en ligne</b><br/>Danse Débutant - 12 h 40 à 13 h 40<br/>Danse Intermédiaire – 13 h 50 à 14 h 50<br/>Inscription : 60 \$ pour 10 cours, payable au professeur de danse au premier cours.</p>                                                                              | <p style="text-align: center;">École de danse en ligne<br/>Alain Roussel</p> |
| <p style="text-align: center;">Lundi<br/>13 janvier au 31 mars<br/>Relâche les 17 février et<br/>10 mars<br/>13 h 15 à 14 h 15<br/>Salle Desjardins</p> | <p style="text-align: center;"><b>Cardio-Zen</b><br/>Inscription : 40 \$ pour 10 cours, payable au bureau de la Corpo ou par Virement Interac<br/>(Apportez des poids de 2 à 3 livres et un élastique)</p>                                                                                                       | <p style="text-align: center;">Marie-Diane Drouin</p>                        |
| <p style="text-align: center;">Mercredi<br/>8 jan. au 26 février<br/>12 h 30 à 16 h<br/>Salle Roland-Giguère</p>                                        | <p style="text-align: center;"><b>Initiation au bridge</b><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 du 5 mars au 14 mai.</p> | <p style="text-align: center;">Roger Piché</p>                               |

## **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

| <b>Date</b> | <b>Thèmes prévus</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | Est-ce que les personnes âgées lisent beaucoup? Quelles sont leurs préférences? Que leur apporte leurs moments de lecture? Consacrent-elles trop de temps aux nouvelles et aux faits divers?                                                                                                                                                                 |
| 7 mars     | Pourquoi célèbre-t-on une journée internationale 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 donné 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<br>17 h 30 à 22 h<br>Salle Desjardins<br><b><u>ANNULÉE –</u></b><br><b><u>NOMBRE</u></b><br><b><u>INSUFFISANT DE</u></b><br><b><u>PARTICIPANTS</u></b> | Fête du printemps<br>Souper et soirée dansante animé par<br>Serge Louis-Seize<br>50 \$ pour les membres et 60 \$ pour les<br>non-membres | Venez célébrer avec nous la venue du printemps.                                                                                                     |
| Mercredi le 30 avril<br>9 h à midi<br>Salle Desjardins                                                                                                                     | Inscription aux jeux extérieurs<br>Venez vous inscrire à la pétanque, au mini-<br>putt et au palet (shuffleboard).                       | Il n'y aura aucune pré-inscription avant la journée d'inscription                                                                                   |
| Vendredi le 2 mai<br>13 h 30 à 15 h<br>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<br>16 h à 19 h<br>Salle Giguère                                                                                                                         | Assemblée générale annuelle de la Corpo.<br>Un goûter sera servi.                                                                        | Il faut s'inscrire à l'avance, à compter<br>du mercredi 16 avril en appelant au<br>bureau ou par courriel.<br>819-776-6015<br>corpocabane@gmail.com |
| Vendredi le 6 juin<br>14 h 30 à 19 h<br>Aux aires de jeux et salle<br>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 50<sup>e</sup> anniversaire de la Corpo

|                                                                                      |                                                                        |                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Jeudi le 8 mai<br>De 19 h à 22 h<br>Salle Desjardins                                 | Boîte à chanson<br>(coût à confirmer)                                  | Détails à venir                             |
| Samedi le 14 juin<br>à 17 h 30<br>Salle Desjardins                                   | Méchoui et danse<br>(coût à confirmer)                                 | Détails à venir                             |
| Samedi le 20 septembre<br>à 17 h<br>Centre Père-Arthur<br>Guertin<br>16 rue Bériault | <b>Banquet du 50<sup>ième</sup> anniversaire</b><br>(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

|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lundi</b><br>Échange des savoirs en artisanat : tricot, broderie, courtepointe, etc.<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 – <u>Annulé nombre insuffisant de participants</u> | 9 h 30 - 11 h 30<br>12 h 30 - 16 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>Bridge – Groupe 2<br>Échecs<br>Initiation au bridge \$                                                                                                                                                              | 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 7)<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 30                                                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p style="text-align: center;">Carte de membre de la Corpo : 20 \$ par année.<br/>Frais de salle : 8 \$ par session pour chaque activité à part quelques exceptions.</p> <p style="text-align: center;">Vous pouvez payer comptant, par chèque, carte de crédit, débit et par virement Interac.</p> <p>Renseignements : Téléphone 819 776-6015<br/>Courriel <a href="mailto:corpocabane@gmail.com">corpocabane@gmail.com</a><br/>Site internet <a href="http://www.corpocabane.net">www.corpocabane.net</a></p> <p>Notes : ♥ <i>Liste d'attente</i><br/>* <i>Apportez votre équipement.</i><br/>\$ <i>Certains autres frais peuvent être demandés.</i></p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|