

## Activités de la Corpo gratuites pour les membres de l'ANRFO

### Conférences du vendredi

Quand et où ? Le vendredi, de 9 h 30 à 11 h, salle Roland-Giguère. Entrée gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et de 6 \$ pour les non-membres.

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance; il s'agit de se présenter dans la salle pour 9 h 30.

<b>Date</b>	<b>Sujet</b>	<b>Conférencier/ Conférencière</b>
10 janv.	Boris Vian, un très vilain garçon	Judith Dufresne
17 janv.	<i>Le judaïsme, le christianisme et l'islam, trois religions monothéistes à la fois semblables et différentes</i>	Richard Nadeau
24 janv.	La merveilleuse électricité qui nous sert tous les jours appelle à certaines prudences.	Germain Châtelain, maître électricien
31 janv.	Les étapes et procédures à suivre quand quelqu'un de notre entourage commence à perdre ses facultés cognitives	Andrée Villeneuve, agente de planification financière, Desjardins Hull/Aylmer
7 fév.	Photos et peintures pour illustrer l'évolution du Québec de 1960 à 2020	Gilles Bilodeau
14 fév.	Comment régler ses conflits sans aller devant le tribunal ?	Centre de justice de proximité
21 fév.	Colonisation, mines et développement de l'Abitibi-Témiscamingue	André Richard
28 fév.	Les enluminures, une fenêtre sur le Moyen Âge (suite...)	Suzanne Scott
6 mars	Relâche cocooning	
13 mars	Des photos merveilleuses et, quelquefois, intrigantes (à confirmer)	René Hardy
20 mars	Oser dépasser ses limites	Jean-Pierre de Beaumont
27 mars	Du spirituel dans l'art autour de 1900	Rolande Ostiguy
3 avril	Les îles Lamèque et Miscou dans la Baie des Chaleurs	Jean-Bernard Robichaud
10 avril	Relâche de Pâques	
17 avril	Des services disponibles à la Ressource pour des personnes éprouvant des difficultés auditives (à confirmer)	Christine Poirier

24 avril	Le couple dans l'art et la musique	Pierre-André Rolland et Denise Côté
1 mai	L'accueil des réfugiés: en tant que bénévole, j'en ai accueilli qui provenaient d'Amérique Centrale ou d'Amérique du Sud. Voici quelques expériences révélatrices.	Gilles Lacasse
8 mai	Les proches aidants ont besoin d'aide (à confirmer)	Marie-Ange Richer
15 mai	Avec la victoire de l'équipe de Jean Lesage en 1960 débute la révolution tranquille au Québec. Est-ce vraiment une révolution ?	Pierre Gosselin
22 mai	Les Servantes de Jésus-Marie, 125 ans de présence en Outaouais	Marie Roy

### Autre conférence

*Voyager autrement*, le mercredi 22 avril, de 19h à 21 h, à la Cabane en bois rond

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, la Force de l'amitié**

L'entrée est gratuite pour tous.

### Forums de discussion

Quand et où ? Le vendredi, salle du Foyer, de 13 h 30 à 15 h. L'entrée est gratuite pour tous.

Les rencontres offrent un environnement propice à la présentation d'arguments et d'opinions par les participants. Une personne agit comme modérateur pour assurer la bonne marche des échanges, sans pour autant être maître en la matière.

Date	Sujet	Modérateur/ Modératrice
10 janv.	Vivre avec des animaux de compagnie	
17 janv.	L'importance des moments de silence	
24 janv.	Peut-on être à la fois curieux et réticent à l'apprentissage ?	
31 janv.	Depuis l'arrivée des médias sociaux est-ce que les aînés se sentent respectés ou incompris par les organismes et les fonctionnaires municipaux qui sont en général plus jeunes ?	
7 fév.	Mais est-ce que la tristesse est si dramatique ? Y aurait-il des bienfaits à la tristesse ?	

14 fév.	Pour bien vieillir, il est important de produire et de transmettre. En travaillant à cet idéal, on ne craint pas la fin de vie.	
21 fév.	Les bienfaits et les méfaits du mouvement #moiaussi	
28 fév.	Dans la vie conjugale traditionnelle (binaire), la tendance à la domination est-elle plus marquée chez l'homme ?	
6 mars	Relâche cocooning	
13 mars	" Les plus belles années d'une vie sont celles que l'on n'a pas encore vécues. " Victor Hugo	
20 mars	Il semble que les changements climatiques apporteront davantage d'inondations, de tornades et de canicules. Est-ce que ce phénomène nous amène à souffrir d'écoanxiété ?	
27 mars	Comment faire la différence entre les vrais et les faux plaisirs ?	
3 avril	En général, les femmes sont-elles plus sensibles à la justice sociale que les hommes ?	
10 avril	Relâche – Vendredi saint	
17 avril	Comment l'homme d'aujourd'hui montre-t-il sa masculinité ?	
24 avril	Comment reconnaître qu'une personne est en train de trop s'isoler ?	
1 mai	Six blessures archaïques : trahison, injustice, humiliation, insécurité, impuissance et abandon. Lesquelles entraînent davantage de souffrance de nos jours ?	
8 mai	Relâche	
15 mai	Est-ce important d'inclure nos défunts dans notre vie ?	
22 mai	Comment la pilule contraceptive a façonné notre vie de jeunes couples des années 60 et 70 ?	

### **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.

Quand et où ? Les lundis, de 19 h à 21 h, salle Roland-Giguère. L'entrée est gratuite pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et de 6 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous !

3 février	Palestine et Israël	Richard Nadeau
-----------	---------------------	----------------

2 mars	Mon tour du Canada, combinaison des voyages de 2010 et de 2019	Louise Dumoulin
6 avril	La Nouvelle-Zélande et l'Australie	Jean Labelle et Christine Boucher
4 mai	Circuit du Sud-Est de l'Asie : Thaïlande, Vietnam, Cambodge, Malaisie, Indonésie	Normand Turcotte et Marie Morin
1 <sup>er</sup> juin	Une croisière fluviale entre St-Pétersbourg et Moscou en Russie, "voies navigables des Tsars"	Howard Powles et Francine Bourque

Activités aux mêmes frais d'entrée que les membres de la Corpo, soit 4 \$ par rencontre

### Ateliers

**Quand et où :** Le mercredi de 9 h 30 à 11 h, salle Petit-café, Cabane en bois rond.

**Inscription :** Les frais sont de 4 \$ par rencontre pour les membres de la Corpo et de l'ANRFO, et de 6 \$ pour les non-membres. Le nombre de places est limité. On doit **s'inscrire à l'avance** au bureau de la Corpo, pièce 113, ou en appelant au 819 776-6015.

8 janv.	<p style="text-align: center;"><b>Remuez vos méninges – Session 1</b></p> <p>La mémoire nous fait vite défaut quand on ne s'en occupe pas suffisamment. Les trois ateliers sont constitués de nombreux exercices pour garder une bonne vitalité du cerveau et de la mémoire.</p> <p>(5\$ additionnel pour le matériel pour la session)</p>	Mona Seguin
15 janv.	<b>Remuez vos méninges (un ensemble d'exercices)</b>	Mona Seguin
22 janv.	<b>Remuez vos méninges (un ensemble d'exercices)</b>	Mona Seguin
29 janv.	<p style="text-align: center;"><b>Démystifier les exigences de la SAAQ touchant les aînés lors du renouvellement du permis de conduire</b></p> <p>Conduire une automobile exige une bonne capacité cognitive et des réflexes fiables. Il se peut que chez certaines personnes, l'âge rende moins aptes à une conduite sécuritaire, de là, l'obligation de passer un examen de santé et de la vue à l'âge de 75 ans.</p> <p>Michel Martineau qui a passé 25 ans à enseigner aux conducteurs à conduire de façon sécuritaire est en mesure d'aider des aînés à maintenir de saines habitudes de conduite.</p>	Michel Martineau
5 février	<p style="text-align: center;"><b>Comment effectuer vos transactions en ligne en toute sécurité ?</b></p> <p>Les transactions en ligne font partie de notre quotidien : achat de biens par internet, achat de billets de théâtre ou d'avion, inscription à des cours, paiement des amendes, des impôts et des taxes. L'atelier abordera le choix des moyens de paiement, les dangers des transactions financières en ligne</p>	Marc Williams

	<p>et les méthodes pour payer en toute sécurité.</p> <p>Marc Williams œuvre dans le monde de l'informatique depuis de nombreuses années. Il a déjà animé bénévolement plusieurs ateliers à la Corpo.</p>	
12 fév.	À déterminer	
19 fév.	<b>Les proches aidants et leur entourage (à confirmer)</b>	Marie-Ange Richer
26 fév.	<b>Le plaisir de raconter</b>	Louis Lavoie
4 mars	<p><b>Remuez vos méninges – Session 2</b></p> <p>Les exercices pour faire remuer vos méninges de la Session 2 s'ajoutent à ceux offerts à la Session 1. (5\$ additionnel pour le matériel pour la session)</p>	Mona Seguin
11 mars	<b>Remuez vos méninges (d'autres exercices)</b>	Mona Seguin
18 mars	<b>Remuez vos méninges (d'autres exercices)</b>	Mona Seguin
25 mars	<p><b>Réflexologie des pieds – méthode et pratique</b></p> <p>Les pieds sont les piliers de notre corps.</p> <p>André Hardy nous présentera les principaux éléments de la réflexologie qui se définit comme un ensemble de techniques manuelles et naturelles qui utilise particulièrement les pouces sur des points réflexes du pied. Le but consiste à stimuler ou inhiber un organe par les voies nerveuses complexes. Suivra un exercice pratique pour mettre en application les techniques de base de la réflexologie des pieds.</p> <p>André Hardy est biologiste, naturopathe et massothérapeute d'expérience. Il est très consciencieux du bien-être de ses clients. Il est membre de l'Association des massothérapeutes professionnels du Québec.</p> <p>Portez des pantalons pas trop serrés pour les remonter aux genoux facilement.</p>	André Hardy
1 avril	<p><b>La réflexologie des mains – méthode et pratique</b></p> <p>Les mains sont des parties du corps dont nous dépendons énormément.</p> <p>Pour la description de l'atelier, voir celui du 25 mars sur la réflexologie des pieds. Un exercice pratique mettra en application les techniques de base de la réflexologie des mains.</p>	André Hardy
8 avril	<p><b>Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pourquoi les huiles essentielles ?</li> <li>- Bref historique, description, composition, méthodes d'extraction</li> <li>- Modes d'utilisation</li> <li>- Mises en garde, contre-indications</li> <li>- Rapport qualité/prix et comment se procurer le matériel nécessaire : 1. Pour la préparation des mélanges. 2. Pour la</li> </ul>	Édith Larochelle

	<p>diffusion atmosphérique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Technique de préparation des mélanges</li> <li>- Démonstration</li> </ul>	
15 avril	<p><b>Les huiles essentielles et leurs bienfaits – Atelier 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Propriétés générales et spécifiques des principales huiles essentielles</li> <li>- Propriétés des huiles végétales les plus utilisées en support aux huiles essentielles</li> <li>- Utilisation des huiles essentielles pour les problèmes reliés aux systèmes nerveux, respiratoire, circulatoire, digestif, cutané, soins de beauté...</li> <li>- Exercices pratiques</li> </ul>	Édith Larochelle
22 avril	<p><b>D’immigrante à doctorante, le récit de vie d’une combattante</b></p> <p>Arrivée au Québec il y a 45 ans en provenance de l’Uruguay, Otilia del Carmen Puiggros a appris la langue, a entrepris une maîtrise alors qu’elle poursuivait une carrière en aide internationale et a composé avec l’arrivée de quatre enfants. À la sortie de sa carrière, elle obtient un doctorat à l’âge de 73 ans. Elle est reconnue comme étant une femme dynamique, drôle, pragmatique et spirituelle.</p>	Otilia del Carmen Puiggros,
29 avril	<p><b>Le lin, une fibre naturelle, confortable et populaire</b></p> <p>« Le lin ? J'aimerais partager avec vous, ma passion pour le lin : sa grande histoire, sa culture, ses processus, ses utilisations ainsi que répondre à vos questions et plus. Apportez vos tissus, chemises, nappes, etc. possiblement en lin. On en parle. Et j'ai quelques surprises... »</p> <p>Dyanne Beauvalet, tisserande, interprète historique, entre autres à Upper Canada Village, a démontré, expliqué et reproduit les secrets du lin et d’autres textiles pendant de nombreuses années. Maintenant à la retraite, mais pas des textiles, elle se remet au tissage et à l’enseignement du filage, tissage, etc.</p> <p>« Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage » Nicolas Boileau</p>	Dyanne Beauvalet
6 mai	<p><b>Appréciation de la poésie</b></p> <p>Jean Dumont propose une façon de lire la poésie. Il abordera avec les participants des poèmes de diverses époques afin d’en faire des lectures plus « signifiantes » en fournissant des clés de compréhension.</p> <p>Jean Dumont a enseigné la littérature pendant 30 ans au Cégep de l’Outaouais. À la retraite, il publie <i>Les lectures terminales</i>. Il avait déjà publié divers ouvrages. Des auditeurs se souviendront peut-être de lui comme co-animateur du jeu-questionnaire <i>Des Mots et des Maux</i>.</p>	Jean Dumont
13 mai	<p><b>Apprécier la poésie (suite)</b></p>	Jean Dumont
20 mai	<p><b>Apprécier la poésie (suite)</b></p>	Jean Dumont