

TIRAGE AU PROFIT DU CPC



1^{er} prix : 3 000 \$
2^e prix : 300 \$
3^e prix : 200 \$

Tirage : Le vendredi 14 février 2025 à midi
au Centre Pauline-Charron

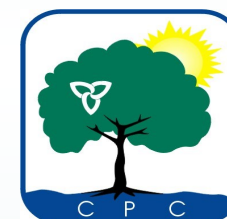
Prix du billet : 20 \$

Disponible au CPC ou par
téléphone au 613 741-0562

Permis no. M836925 Ottawa

Achetez votre billet en ligne : <https://bit.ly/CTP-commanderici>

CENTRE PAULINE-CHARRON CARREFOUR DE VIE ACTIVE POUR LES 50 ANS + PROGRAMMATION JANVIER - AVRIL 2025



L'impression du programme est une gracieuseté de la Maison funéraire Racine, Robert & Gauthier

LE CONTENU DU PROGRAMME

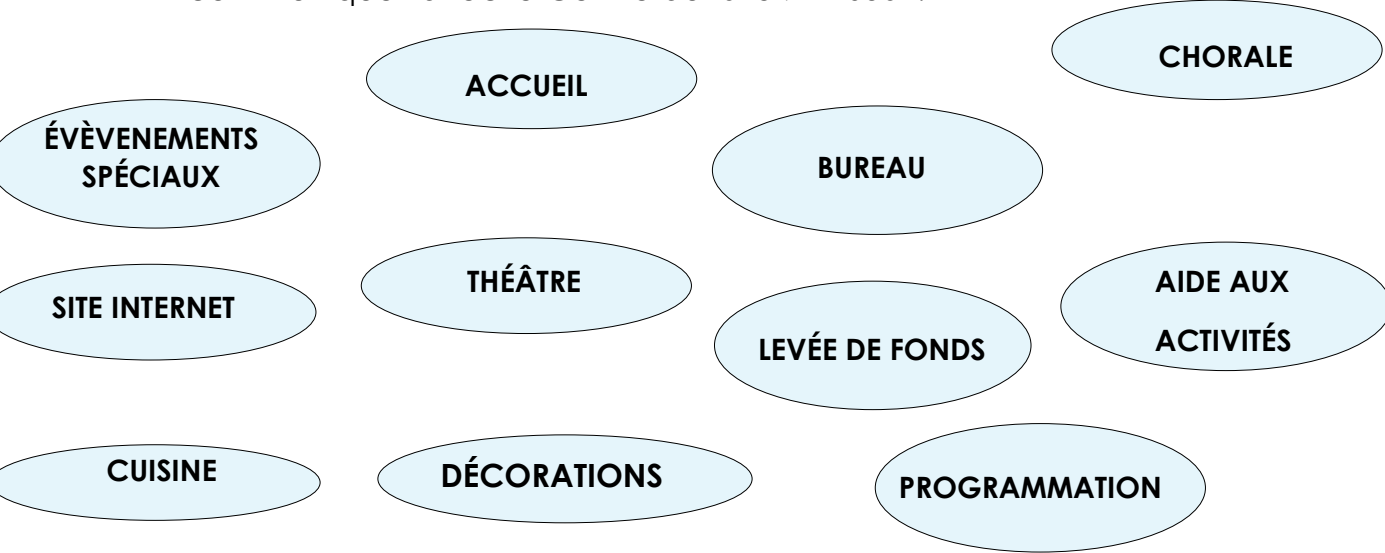
La différence de prix pour les membres et les invités est identifiée par (m) ou (i)

- DEVENIR BÉNÉVOLE.....2
- MOT DE LA PRÉSIDENTE / MOT DU DIRECTEUR / DEVENIR MEMBRE.....3
- FONDATION PAULINE-CHARRON.....4
- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES / CONFÉRENCE DRE CORRIVEAU.....5 / 8
- COURS, PERFECTIONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....7 / 8
- CONFÉRENCES.....9
- ACTIVITÉS SPÉCIALES.....10 / 11 / 12/13 / 14
- SERVICE DU CPC / FRIEND'S BINGO.....14
- SORTIES / REMERCIEMENTS BAILLEURS DE FONDS PARTNAIRES.....15
- TIRAGE DE LA FONDATION PAULINE-CHARRON.....16



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Présentement nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider au secrétariat, à l'accueil, à la programmation, aux événements spéciaux, à la cuisine et plusieurs autres petites tâches. Si vous êtes intéressé.e ou désirez en savoir plus sur ces occasions de bénévolat, communiquez avec le Centre au 613 741-0562.



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES EN PLANIFICATION

Vendredi 7 février 2025 à 20 h

SPECTACLE RITA BAGA / SALLE D'ODYSSÉE

Dimanche 2 mars 2025 à 20 h

LOUIS-JOSÉ HOUDE/ SALLE D'ODYSSÉE

Dimanche 16 mars 2025 à 20 h

ELLES / SALLE D'ODYSSÉE

Mardi 20 mai 2025 À 20 h

YVON DESCHAMPS RACONTE LA SHOP / SALLE D'ODYSSÉE



SAMEDI 19 JUILLET 2025 à 20 h

FALLAIT PAS DIRE ÇA / SALLE D'ODYSSÉE

Samedi 9 août 2025

(SORTIE EN COLLABORATION AVEC LE RENDEZ-VOUS DES AÎNÉS)

MÉCANIQUE RAYMOND / THÉÂTRE DES HIRONDELLES

Jeudi 14 août 2025 à 20 h

GREGORY CHARLES- NOIR & BLANC / SALLE D'ODYSSÉE

Samedi 16 août 2025 à 20 h

LES GRANDS FEUX DU CASINO LAC-LEAMY

Vendredi 7 novembre 2025 à 20 h

SYLVAIN COSSETTE/ SALLE D'ODYSSÉE

Lundi 10 février 2026 à 20 h

PATRICE LÉCUYER / SALLE D'ODYSSÉE

Jeudi 29 mai 2026 à 20 h

LES BOYS / SALLE D'ODYSSÉE

Si vous avez des suggestions pour des activités, des sorties ou des ateliers que vous aimeriez voir au Centre, nous vous invitons à nous les partager.

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES



www.lecpc.ca



www.lecpc.ca

Le vendredi 28 février de 10 h à 15 h.

- ⇒ Les conférences traiteront des sujets suivants :
- ⇒ Le minimalisme - comment désencombrer votre demeure
- ⇒ Réactions émotionnelles possibles provoquées par un changement de logement
- ⇒ Services et soins à domicile
- ⇒ Logement subventionné à Ottawa
- ⇒ Service Canada - pension de la Sécurité de la vieillesse
- ⇒ Vendre sa maison

Activité gratuite. Inscription obligatoire.



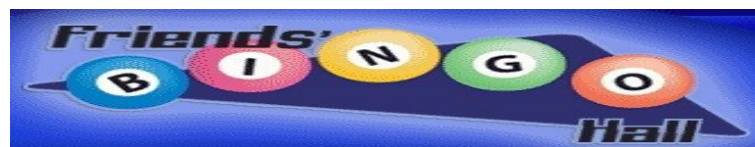
THE KINDRED FOOT / SOINS MÉDICAUX DES PIEDS

Traitements offerts :

Évaluation de pieds, taille et ponçage des ongles, cors, callosités, ongle incarné, ongle épais, décollé, et décoloré, masse des pieds et entretien de la peau, fissures et talons crevassés et soins des pieds pour clients diabétiques.

Appelez dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous ! 819, 360-8908 ou lorie@kindredfoot.ca

Lorie Nauss, RPN FCN



Bingo à la salle de Bingo Friends'

Tous les jours à 9 h 45, 12 h 45, 15 h 45, 18 h 45 et 21 h 45 ainsi qu'à 1 h du matin les samedis et dimanches soirs.

Le Bingo du Centre Pauline-Charron a lieu à tous les jeudis à 9 h 45. Venez saluer les bénévoles du CPC qui travaillent au Bingo.

Pour tout renseignement visitez : www.friendsbingo.ca

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL ET DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chers membres du CPC,

Voilà que l'année 2025 est déjà lancée! Au CPC, ce qu'il y a de constant est le fait que nous avons toujours une programmation remplie d'une multitude d'activités spéciales et une programmation d'activités régulières pour plaire à tous les goûts.

Merci à Céline et aux membres du Comité de la programmation qui continuent le beau travail afin de vous offrir une programmation selon vos besoins, vos désirs et vos attentes. À vous maintenant d'en profiter!

J'espère qu'en 2025 vous ferez découvrir votre Centre à une ou deux personnes leur permettant ainsi de participer à une des nombreuses occasions à socialiser, et, ainsi découvrir de nouveaux amis.

En terminant, nous vous invitons de prendre avantage des services alimentaires de la Cuisine TradPlus du CPC pour venir prendre un repas le midi ou acheter un des mets pour apporter.

Que 2025 vous comble de bonheur et d'une bonne santé!

Léo Lavergne
Directeur général

Solange Fortin
Présidente

DEVENIR MEMBRE

Le coût d'adhésion au Centre Pauline-Charron est de 35 \$ par année. Des frais supplémentaires de 5 \$ s'appliquent aux résidents hors province. Les membres peuvent bénéficier de plusieurs rabais au CPC tels que les repas, les activités, les sorties et les voyages, sur la location de salle et le service de traiteur.



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

LA FONDATION PAULINE-CHARRON VOUS PROPOSE :



PIZZA ! PIZZA !



COLLECTE DE FONDS DE LA FONDATION PAULINE-CHARRON
EN COLLABORATION AVEC LOUIS' RESTAURANT & PIZZERIA

Aux deux semaines. Achetez un ensemble de 2 petites pizzas à préparer à la maison au coût de 20 \$. Vous recevrez 2 boules de pâte, de la sauce, du fromage et du pepperoni. Garnissez-les avec vos ingrédients préférés.

Prochaines commandes sont: le 15 et 29 janvier, 12 et 26 février, 12 et 26 mars, 9 et 23 avril.

Commandez directement : <https://bit.ly/CTP-commanderici> ou 613 741-0562



TIRAGE ANNUEL

Vendredi 14 février 2025

À GAGNER

1^{er} prix 3 000 \$, 2^e prix 300 \$ et 3^e prix 200 \$ EN ARGENT

800 BILLETS ! EN VENTE À 20 \$ CHACUN

Billets disponibles au secrétariat 613 741-0562, en personne au Centre ou

<https://bit.ly/CTP-commanderici> Le tirage aura lieu durant le dîner de la St-Valentin.

Permis no. : M 836925 Ottawa



Le Festival des sucres et le Centre Pauline-Charron présentent



SOIRÉE COUNTRY

Vendredi 28 mars à 18 h

Un repas suivi d'une soirée dansante

Coût: 35 \$ par personne



www.lecpc.ca

PIÈCE DE THÉÂTRE DU CPC



La Troupe de Théâtre
du Centre Pauline-Charron
vous présente

La femme du curé

Écrite et mise en scène
Robert Carrière



Ginette Proulx-Weaver

Louise Perrault

Gino Trifiro

Francine Landry

René Emmell

Irène Légère

Présentations :

Coût avec repas 35 \$: les 4, 11, 12 avril à 18 h
et les 3 et 13 avril à 12 h

Avec dessert : le 10 avril à 19 h – 25 \$

Admission générale - 20 \$
(Toutes les présentations sauf le 10 avril)
sièges à l'arrière de la salle

Coût : Adulte 35 \$ / Étudiant 20 \$ / enfant moins de 12 ans 10 \$



Ginette Denis



Jules Lalonde



Robert Pilon



Suzanne Beaubien



Marie-Claire D'Aoust

www.lecpc.ca

Cabaret du monde

Programme bilingue



Échos du passé / Artistes oubliés

Avec



Les intrépides



Mise en scène par Rolande Pitt

Vendredi 21 février 2025 à 19 h 30 20 \$

Dimanche 23 février 2025 à 13 h 30 20 \$

Centre Pauline-Charron, 164, rue Jeanne-Mance, Ottawa

Billets disponibles à <https://bit.ly/CTP-commanderici> ou

613 741-0562



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

LUNDI

- 10 h **Pétanque atout** (responsable Thérèse Labrèche)
- 10 h **Cercle de lecture et discussion** (responsable Suzanne Hébert)
- 12 h 30 **Exercices physiques** (responsable Lise Legault)
- 13 h **Mah-jong** (responsable Diane Irwin)
- 14 h **Fléchettes du jour** (responsable Paulette Chartier)
- 18 h **Troupe de théâtre / pratique** (responsable Robert Carrière)

MARDI

- 11 h **Qi-Gong** (responsable Mario Malara)
- 12 h 30 **Chorale / pratique** (responsable Georgette Fortin)
- 15 h 30 **Pickleball** (responsable Micheline Tourangeau)

MERCREDI

- 9 h 30 **Club de tricot** (responsable Huguette Bouchard et Claire Lebel)
- 10 h 30 **Rencontre de Tai-Chi** (responsable Loïc Gouadec)
- 13 h **Mini marche pour personnes à mobilité réduite** (responsable Paulette Chartier)
- 13 h **Mah-jong** (responsable Diane Irwin)
- 13 h **Bridge d'amitié** (responsable Paulette Bourdeau)
- 14 h **Exercices Viactive** (responsable Paulette Chartier)
- 15 h **Ping Pong** (responsable Sylvie Riverain)
- 15 h 15 **Pickleball** (responsable Stephen Marcellus)



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

JEUDI

- 9 h 30 **Sacs de sable** (responsable Paulette Chartier)
- 12 h 30 **Canasta** (responsable Huguette Labrie)
- 13 h **Cartes et bingo** (responsable Paulette Chartier)
- 18 h **Troupe de théâtre / pratique** (responsable Robert Carrière)

VENDREDI

- 9 h 30 **Pickleball** (responsable Stephen Marcellus)

SAMEDI

19 h **Danse du CPC avec le groupe musicale Heart & Soul**

1^{er} février, 1^{er} et 22 mars, 5 et 26 avril

DIMANCHE

13 h **Whist du CPC (aux deux semaines)**
(responsable Paulette Chartier)

2 et 26 janvier, 9 et 23 février, 9 et 23 mars et 6 avril

13 h **Pickleball (aux deux semaines)**
(responsable Francine Landry)

19 janvier, 2 et 16 février, 2, 16 et 30 mars et 27 avril

Si vous avez des suggestions pour des activités, des sorties ou des ateliers que vous aimeriez voir au Centre, nous vous invitons à nous les partager.

CONFÉRENCES



Dre Michèle Corriveau



Vendredi 14 mars à 10 h 30 - **Le sommeil**

Vendredi 25 avril à 10 h 30 - **Les mouvements répétitifs et les douleurs aux bras**

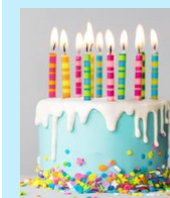
Conférencière : Dre Michèle Corriveau, chiropraticienne associée chez CURAVITA

Coût : **3 \$ membre / 5 \$ non-membre**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÎNER DES ANNIVERSAIRES (NAISSANCE ET MARIAGE)

Les jeudis 16 janvier, 20 février, 20 mars et 17 avril

Le repas est servi à 11 h 30

S'il vous plaît, veuillez nous aviser de toutes restrictions alimentaires

Coût : **13,27 \$ membre / 15,93 \$ non-membre**



DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN / AVEC ANIMATION

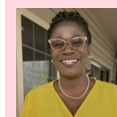
Vendredi 14 février à 11 h 30

Le Centre Pauline-Charron vous invite au dîner de la Saint-Valentin suivi d'un concert animé par **Georgette Fortin et ses invités**. Portez du rouge pour souligner la Saint-Valentin et courez la chance de gagner un prix.

Le tirage annuel de la Fondation Pauline-Charron aura lieu durant le repas.

S'il vous plaît, veuillez nous aviser de toutes restrictions alimentaires

Coût : **13,27 \$ (membre / 15,93 \$ non-membre)**



JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES/ DÎNER-CAUSERIE

Vendredi 7 mars à 10 h

Le train léger a été l'élément déclencheur de la venue de Renée Amilcar à Ottawa. La directrice générale d'OC Transpo, l'organisme chargé des transports urbains de la capitale, est aussi candidate à la présidence de l'Union internationale des transports publics, et pourrait, si elle remporte les élections en mars prochain, devenir le nouveau visage du transport en commun mondial.

S'il vous plaît, veuillez nous aviser de toutes restrictions alimentaires

Coût : **15 \$ (membre / 18 \$ non-membre)**



DÎNER DE LA SAINT-PATRICK / AVEC ANIMATION

Lundi 17 mars à 11 h 30

Le Centre Pauline-Charron vous invite au dîner de la Saint-Patrick suivi d'une animation.

Portez du vert pour souligner la Saint-Patrick et courez la chance de gagner un prix.

S'il vous plaît, veuillez nous aviser de toutes restrictions alimentaires

Coût : **15 \$ (membre / 18 \$ non-membre)**





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES

CES TROIS JOURNÉES D'ACTIVITÉS SONT RENDUES POSSIBLES GRÂCE À L'AIDE FINANCIÈRE D'OTTAWA BILINGUE

CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES

À LA CROISÉE DES CULTURES : SAVEURS, SONS ET COULEURS

Vendredi 24 janvier

10 h à 14 h

Saveurs du Monde : À la Découverte des Traditions Culinaires

Avec **Makhena Rankin Guerin**

Makhena Rankin Guerin est une danseuse de cerceau à deux esprits, ayant des racines Anishinaabe/Algonquin du côté de sa mère et des racines franco-canadiennes du côté de son père. En tant que membre de la Première Nation Abitibiwinini, Makhena s'engage à préserver et à transmettre sa culture autochtone aux générations futures

Coût : dîner, l'atelier et / ou spectacle : membre 13 \$ / non-membre 15 \$



Mardi 11 février

10 h à 14 h

Les Arts sans Frontières : Une Célébration de la Diversité

Avec **Mehdi Cayenne**

Auteur-compositeur-interprète, poète, écrivain, comédien, chroniqueur radio : Mehdi Cayenne est un esprit libre issu de la francophonie, un caméléon à l'esprit vif qui écrit par-dessus, par-dessous et hors des sentiers battus.

Coût : dîner, l'atelier et / ou spectacle : membre 13 \$ / non-membre 15 \$ / enfant 5 \$



Mercredi 19 mars

10 h à 14 h

Couleurs et Cultures : L'Expression par les Arts Visuels

Coût : dîner, l'atelier et / ou spectacle : membre 15 \$ / non-membre 18 \$

Détails à venir



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS ET ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT & DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MARDI

DANSE EN LIGNE

10 h 30-11 h 30

Début : 14 janvier (10 sessions)

Venez vous amuser en pratiquant la danse en ligne. Bouger en musique fait travailler tous les muscles, fait circuler le sang, fait travailler le cœur et les poumons et surtout procure de l'agrément. La danse vous permettra d'acquérir de la souplesse, de la confiance en soi et elle vous fera même vivre une vie sociale épanouissante.

Coût : 75 \$ membre / 90 \$ non-membre

Minimum : 10 personnes

Instructeur : Liane Dionne



MERCREDI

TAI-CHI

Début : 8 janvier (6 sessions)

12 h 30-13 h 45 (Ce cours est pour les anciennes et anciens participants)

Souvent qualifié de « méditation en mouvement », le tai-chi est une discipline corporelle énergétique caractérisée par l'enchaînement de mouvements circulaires exécutés avec lenteur dans un ordre préétabli. L'objectif premier du tai-chi est d'harmoniser la circulation du Qi (énergie vitale) dans le corps tout en mettant l'accent sur la maîtrise de la respiration. La pratique du tai-chi permet notamment d'améliorer l'équilibre, la souplesse, la concentration et la vivacité d'esprit tout en procurant une détente musculaire et mentale.

Coût : 48 \$ membre / 55 \$ non-membre

Responsable : Loïc Gouadec





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS ET ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT & DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

JEUDI

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Début : 23 janvier **10 h – 11 h 30** (10 sessions)

Communiquer pour cultiver l'harmonie et l'amour

Les différents thèmes :

1. La définition de la communication
2. L'amour est à la base de la communication
3. L'empathie, la sympathie, la compassion
4. Les obstacles à la communication
5. La communication non-violente
6. Les différences hommes et femmes dans la communication
7. Les différents types de silence
8. La technologie: l'intelligence artificielle
9. Comment dire non
10. L'excellence dans la communication



Coût : **40 \$ membre 55 \$ non-membre**

Responsable : Sœur Desneiges Giroux, FDLS

VENDREDI

ZUMBA GOLD

Début : 17 janvier (8 sessions)

13 h – 14 h

Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Coût : **65 \$ membre 80 \$ non-membre** / **Responsable**: Stéphanie Boudrias



BUNKA

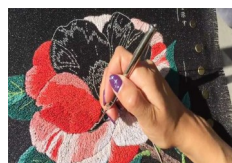
Début : 16 janvier (10 sessions)

13 h – 15 h

Venez apprendre l'art de la broderie japonaise.

Coût : **96 \$ membre
110 \$ non-membre**

Responsable : Rita Lupien



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES



PRÉVOIR POUR VOTRE EXÉCUTEUR

Mardi 21 janvier à 10 h

Avez-vous déjà pensé de faire des préarrangements ? Avez-vous pensé à tous les détails ? Est-ce que votre famille connaît les étapes à suivre pour faire des arrangements ? Voulez-vous faciliter le processus pour votre famille ? Êtes-vous curieux de connaître le processus pour faire des préarrangements ?

Conférencière : Danika Degarris, conseillère en préarrangements

Suivant la présentation, un repas sera servi aux participants, une gracieuseté de la Maison Racine, Robert et Gauthier. **Activité gratuite. Inscription obligatoire.**



LES TESTAMENTS

Jeudi 30 janvier à 10 h

Initiez-vous au contenu d'un testament et aux formalités nécessaires. Comprenez le rôle de l'exécuteur et le processus d'homologation. Apprenez ce qui se passe si vous n'avez pas de testament!

AIDE MÉDICALE À MOURIR

Mercredi 12 février à 10 h

Initiez-vous à l'aide médicale à mourir, apprenez qui peut en bénéficier ainsi que le processus général.

LES DROITS RELATIFS AUX SOINS À DOMICILE

Mercredi 19 mars à 13 h 30

Comment puis-je obtenir des services de soins à domicile si je ne veux pas emménager dans un foyer de soins de longue durée ? Familiarisez-vous avec les démarches à prendre si vous n'êtes pas d'accord avec une décision de Services de soutien à domicile et les démarches en milieu communautaire à propos de vos services.

Conférencière : Lydie Séguin, Avocate et notaire, Clinique juridique francophone d'Ottawa / Centre des services communautaires Vanier

Coût pour chaque conférence 3 \$ membre / 5 \$ non-membre

