



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES D'AFFAIRES



MERCI À NOS PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES



CENTRE PAULINE-CHARRON CARREFOUR DE VIE ACTIVE

POUR LES 50 ANS +

PROGRAMMATION

MAI - AOÛT 2026



164, rue Jeanne Mance, Ottawa (Secteur Vanier) 613 741-0562

LE CONTENU DU PROGRAMME

- DEVENIR MEMBRE / DEVENIR BÉNÉVOLE.....2
- FONDATION PAULINE-CHARRON / ASSEMBLÉE GÉNÉRALE CPC / FPC.....3
- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES.....4
- NOUVELLES ACTIVITÉS.....5
- COURS / DANSE DU SAMEDI SOIR / WHIST.....6
- CONFÉRENCES.....7
- ACTIVITÉS SPÉCIALES;.....8 / 9
- CONCERT DE LA CHORALE/ LES OCTAVES DU CARTIER.....10
- PIÈCE DE THÉÂTRE DE LA FARFO.....11
- SORTIES À LA SALLE D'ODYSSÉE.....12
- VOYAGES ET SORTIES EN PLANIFICATION.....13
- SERVICES DU CPC.....14
- SERVICE DU CPC / LA PRESCRIPTION SOCIALE POUR LES AÎNÉS.....15
- MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS / PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES.....19

DEVENIR MEMBRE

Le coût d'adhésion au Centre Pauline-Charron est de **40 \$** par année dès le 1^{er} juin 2026. 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 des salles et le service de traiteur.



BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Présentement nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider **au bureau, à l'accueil, à la programmation, aux événements spéciaux, à la cuisine, à l'entretien, aux montages de salles et 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 ou www.lecpc.ca / bénévolat

METS FRAIS ET CONGELÉS À EMPORTER



La **Cuisine TradPlus**, gérée par le Centre Pauline-Charron, vous invite à goûter ses mets préparés par la chef cuisinière, Mady Abeli et son équipe de bénévoles passionnés. Commandez au bureau ou par téléphone au 613 741-0562 ou www.lecpc.ca (Achats en ligne)



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SERVICE DU CPC / LA PRESCRIPTION SOCIALE POUR LES AÎNÉS



Des liens pour le bien-être
La prescription sociale pour les aînés

*Appui financier disponible



Le but de ce projet est d'accroître la participation des personnes âgées de 50 ans et plus aux activités sociales à l'aide d'une prescription sociale d'un intervenant dans le domaine de la santé et du soutien communautaire tel qu'une équipe de santé familiale, un médecin ou d'un travailleur social.



Centres de vie active collaborateurs



Rendez-vous des aînés francophones d'Ottawa
613 834-6808



Centre Pauline-Charron
613 741-0562



Montfort Renaissance
Centre de services Guigues
613 241-1266



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SERVICES DU CPC

THE KINDRED FOOT

Soins médicaux des pieds

Traitements offerts :

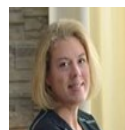
- Évaluation de pieds
- Taille et ponçage des ongles
- Cors, callosités, ongle incarné, involué
- Ongle épais, décollé et décoloré
- Massage des pieds et entretien de la peau
- Fissures et talons crevassés
- Soins des pieds pour clients diabétiques



Coût : 48 \$ membre

Appelez le 613 741-0562 pour prendre rendez-vous !

Lorie Nauss, RPN FCN
lorie@kindredfoot.ca



CLINIQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

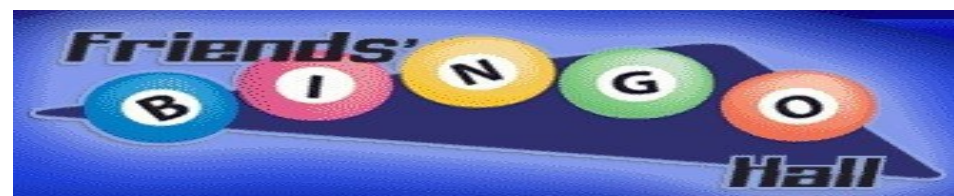
AU CPC

11 h

Mardi 26 mai

Gracieuseté de la
Résidence Maplewood

Vanessa Forley,
Directrice des infirmières des soins



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



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ASSEMBLÉE ANNUELLE DU CPC/ ASSEMBLÉE ANNUELLE DE LA FPC

ASSEMBLÉE ANNUELLE DU CPC

Le vendredi 11 septembre à 10 h

L'Assemblée annuelle du CPC sera suivie d'un dîner gratuit pour les participants.

Pour avoir droit de vote, il suffit d'être membre en règle

Inscription obligatoire au

www.lecpc.ca (mon Centre de vie active),
par téléphone au 613 741-0562 ou
en personne au Centre

ASSEMBLÉE ANNUELLE DE LA FPC

Le vendredi 11 septembre à 13 h

L'Assemblée annuelle de la FPC sera précédée par un dîner gratuit pour les participants.

Pour avoir droit de vote, il suffit d'avoir fait un don minimum de 25 \$ à la Fondation depuis la dernière année.

Inscription obligatoire au

www.lecpc.ca (mon Centre de vie active),
par téléphone au 613 741-0562 ou en
personne au Centre.

LA FONDATION PAULINE-CHARRON

Fondation Pauline-Charron

Vous invite au tournoi de golf annuel (meilleure balle)
au profit du Centre Pauline-Charron

Le vendredi 12 juin 2026

CLUB DE GOLF MEADOWS (4335, chemin Hawthorne)

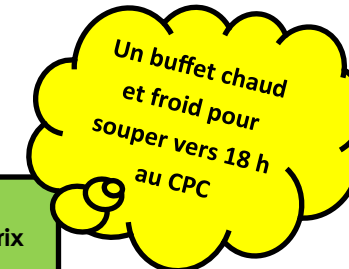
Accueil: à partir de 10 h 30

Départ simultané à 12 h (midi)

Coût : 125 \$ par personne

Enregistrement de charité
No. 87300 8064 RR001

Nous vous encourageons à déboursier 20 \$ de plus en vous inscrivant, ce qui vous donnera droit à la participation aux prix spéciaux tirés lors du souper au CPC.



Merci à notre commanditaire Diamant

CENTRE PAULINE-CHARRON

613 741-0562



Racine, Robert & Gauthier

Merci à notre commanditaire Or



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES CONTINUITÉ

LUNDI

- 10 h **Cercle de lecture et discussion** (responsable Suzanne Hébert)
- 13 h **Mah-jong** (responsable Diane Irwin)
- 14 h **Fléchettes** (responsable Paulette Chartier)

MARDI

- 12 h 30 **Chorale / Pratique** (responsable Georgette Fortin)
- 15 h 30 **Pickleball** (responsable Jean-Marc Charron)

MERCREDI

- 9 h 30 **Club de tricot** (responsable Claire Lebel)
- 10 h 30 **Rencontre de Tai-Chi** (responsable Loïc Gouadec)
- 13 h **Atelier de 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 Riverin)
- 15 h 30 **Pickleball** (responsable Stephen Marcellus)

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)

VENDREDI

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

DIMANCHE

- 13 h 30 **Pickleball** aux deux dimanches (responsable Jean-Marc Charron)
10 et 24 mai, **7 juin annulé (concert de la chorale)**, 21 juin, 5 et 19 juillet



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

VOYAGES ET SORTIES EN PLANIFICATION

2026

- Mercredi 10 juin - **THÉÂTRE DE L'ÎLE - COMÉDIE DANS LE NOIR**
- Dimanche 21 juin - **LE MONASTÈRE TAM BAO SON ET LE VILLAGE TABO, HARRINGTON, QC**
- Mercredi 8 juillet - **LAC DOW - PÉDALO**
- Jeudi 9 juillet - **PIÈCE DE THÉÂTRE - THE BEAVER CLUB - UPPER CANADA PLAYHOUSE**
- 14, 15 et 16 juillet - **VOYAGE À SHAWINIGAN - CITÉ DE L'ÉNERGIE**
- Mercredi 5 août - **MUSÉE HISTORIQUE DIEFENBUNKER**
- Mercredi 12 août - **CROISIÈRE SUR LE CANAL**
- Jeudi 20 août - **MUSÉE ATOMIQUE - DEEP RIVER**
- Mercredi 2 décembre - **LA MAGIE DE NOËL CHEZ CONSTANTIN**

2027

- **CROISIÈRE ET SPECTACLE À KINGSTON**
- **CROISIÈRE FLUVIALE SUR LE DANUBE**
- **CROISIÈRE DANS LES CARAÏBES DE 14 À 17 JOURS (INCLUANT UN SÉJOUR TOUT INCLUS)**
- **CROISIÈRE DANS LES MARITIMES AVEC SÉJOUR À ST-PIERRE -MIQUELON**
- **UPPER CANADA - LES CITROUILLES**
- **CABANE À SUCRE À RIGAUD, QUÉBEC**

*** Pour en savoir plus, venez vous joindre à nous le vendredi 1^{er} mai à 13 h. Ce sera l'occasion de découvrir et de consulter les propositions de voyages et de sorties prévues pour le printemps, l'été, l'automne et pour l'année 2027. Nous serons ravis de vous accueillir et d'échanger avec vous sur ces belles sorties à venir !

Inscription obligatoire pour la présentation. ***



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES À LA SALLE D'ODYSSÉE

LES BOYS

Mardi 26 mai 2026 à 20 h

Coût : 85 \$ (membre) 95 \$ (non-membre)



CLAUDE DUBOIS

Dimanche 5 juillet à 16 h

Coût : 80 \$ (membre) / 90 \$ (non-membre)



MON JOUR DE CHANCE

Vendredi 17 juillet 2026 à 20 h

Coût : 50 \$ (membre) / 60 \$ (non-membre)



LA PIÈCE QUI TOURNE MAL

Dimanche 9 août 2026 à 14 h

Coût : 68 \$ (membre) / 78 \$ (non-membre)



LE COMTE DE MONTE CRISTO

Vendredi 28 août à 19 h

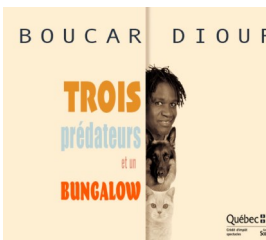
Coût : 100 \$ (membre) / 110 \$ (non-membre)



BOUCAR DIOUF

Dimanche 13 septembre à 15 h

Coût : 60 \$ (membre) / 70 \$ (non-membre)



JEAN-MICHEL ANCTIL

Samedi 21 novembre à 20 h

Coût : 63 \$ (membre) / 73 \$ (non-membre)



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

NOUVELLES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

Mardi 12 mai à 19 h



Les fléchettes du soir. Venez passer une agréable soirée dans une ambiance détendue et amicale, que vous soyez débutant ou joueur expérimenté. C'est l'occasion idéale de s'amuser, de socialiser et de relever de petits défis tout en s'exerçant à viser dans le mille !

Coût : 8 \$ inscription / 3 \$ par participation (membre)

Mardi 26 mai 10 h 30



La danse sur chaise pour aînés est une activité physique sécuritaire et inclusive, idéale pour améliorer la flexibilité, l'équilibre et le cardio, tout en limitant les risques de chute. Conçues pour tous les niveaux de mobilité, les séances stimulent la mémoire et la coordination par des mouvements répétitifs en musique.

Coût à venir

Mardi 26 mai à 11 h

Le Badminton extérieur est idéal pour les aînés, offrant une version extérieure accessible du badminton sur herbe, sable ou surfaces dures grâce à des volants plus stables au vent. Cette pratique douce améliore la motricité, l'équilibre et la santé cardio-vasculaire sans impact violent, se jouant en simple, double ou triple.

Coût : 8 \$ inscription / 3 \$ par participation (membre)

Mardi 2 juin 10 h 30 - 12 h



Le Basketball en marchant ou basket santé est une forme adaptée du basketball conçue spécifiquement pour les aînés et les personnes souhaitant une activité physique douce. Il permet de retrouver les plaisirs du jeu sans la course.

Coût : 8 \$ inscription / 3 \$ par participation (membre)



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS DE TAI-CHI

MERCREDI

TAI-CHI 12 h 30 -14 h

6 mai au 10 juin (6 sessions)

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

Minimum 10 personnes

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

Responsable : Loïc Gouadec



SAMEDI

**Danse du samedi
avec le groupe musical Heart & Soul**

à 19 h

2 mai

27 juin

4 juillet

8 août



Coût : **10 \$ membre / 12 \$ non-membre**

DIMANCHE



Jeu de carte : WHIST

les dimanches à 13 h

3, 17 et 31 mai

14 et 28 juin

12 juillet

9 et 23 août

(responsable Paulette Chartier)

Coût : **8 \$ par personne**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉ DE LA FARFO

Pièce de théâtre

EN QUÊTE DE VOTRE ARGENT

Suivie d'une discussion avec des experts

GRATUIT (MEMBRE)
10 \$ (NON MEMBRE)

Cette pièce vous est
présentée par



De 14 h à 16 h

Ottawa – mercredi le 20 mai - Centre Pauline-Charron, 164 rue Jeanne-Mance, Ottawa (Vanier)

Sudbury – jeudi le 21 mai - Place des Arts du Grand Sudbury, 27 rue Larch, Sudbury - Salle Studio Desjardins

Toronto – vendredi le 22 mai – Citadel et compagnie, 304 Parliament st., Toronto - salle Mimi Herrndorf

INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT 15 MAI 2026 - Places limitées

Inscrivez-vous en cliquant [ici](#)
Pour info : Tél. : 1-800-819-3236

Pour devenir membre : <https://farfo.ca/devenez-membre/> Aîné.e de 50 ans et plus : 10 \$ / à vie



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONCERT DE LA CHORALE / LES OCTAVES DU CARTIER



Le Concert du Printemps

de la Chorale

Les Octaves du Cartier

du Centre Pauline-Charron

On vous attend nombreux
le dimanche 7 juin à 13 h 30
164, rue Jeanne Mance (Vanier)

Billets disponibles dès maintenant à 20 \$ par personne

par téléphone au 613 741-0562 ou

en vous présentant en personne au Centre

Faites vite, les places sont limitées !



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

CLINIQUE MÉMOIRE

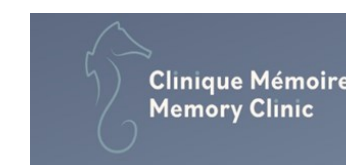
Vieillir en bonne santé et prévenir la maladie d'Alzheimer

Mercredi 6 mai 10 h 30

Joignez-vous à nous pour découvrir des stratégies pratiques visant à maintenir la santé cognitive, à réduire les facteurs de risque et à améliorer le bien-être général en vieillissant.

Conférencière : Julia Cappelli, Neuroscientifique, Clinique Mémoire.

Coût : 3 \$ membre / 5 \$ non-membre



LES 200 ANS DE BYTOWN / OTTAWA

Mercredi 13 mai à 13 h

À l'occasion du 200^e anniversaire de Bytown, aujourd'hui Ottawa, cette présentation vous propose un survol des moments clés qui ont marqué l'évolution de la ville, de sa fondation en 1826 à son rôle actuel de capitale du Canada.

Elle met également en lumière la contribution importante des francophones, présents dès les débuts, et leur influence durable sur la culture, la langue et la vie communautaire d'Ottawa.

Une occasion de découvrir l'histoire et la richesse de cette ville au fil des générations.

Conférencier : Jean-Yves Pelletier, expert-conseil en patrimoine.

Activité gratuite. Inscription obligatoire

Dîner à vos frais sera disponible sur place entre 11 h 30 et 12 h 30.





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÎNER DES ANNIVERSAIRES (NAISSANCE ET MARIAGE)

Les mercredis

20 mai, 17 juin, 19 août

Le repas est servi à 11 h 30



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

Coût : 15 \$ membre / 18 \$ non-membre



DÎNER DE LA FÊTE DES MÈRES / CHANTONS ENSEMBLE

Vendredi 8 mai à 10 h 30



CHANTON ENSEMBLE à l'occasion de la fête des Mères. Venez célébrer ce moment spécial dans une ambiance chaleureuse, accompagné d'une animation avec Jules Lalonde, Pierre Gougeon et Donald George qui saura agrémenter votre repas et rendre cette journée encore plus agréable.

Une belle occasion de souligner et d'honorer toutes les mamans !

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

Coût : 15 \$ membre / 18 \$ non-membre (dîner et spectacle)

Coût : 3 \$ membre / 5 \$ non-membre (spectacle seulement)



DÎNER DE LA FÊTE DES PÈRES / CHANTONS ENSEMBLE

Vendredi 19 juin à 10 h 30

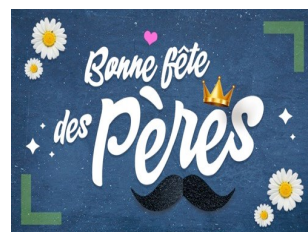


CHANTONS ENSEMBLE à l'occasion de la fête des Pères. Venez partager un moment dans une ambiance chaleureuse, accompagné d'une animation avec Jules Lalonde, Pierre Gougeon et Donald George qui saura égayer votre repas et rendre cette journée encore plus mémorable. Une belle occasion de célébrer et d'honorer tous les papas !

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

Coût : 15 \$ membre / 18 \$ non-membre (dîner et spectacle)

Coût : 3 \$ membre / 5 \$ non-membre (spectacle seulement)



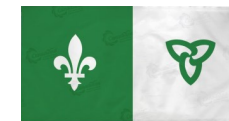
CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÎNER DE LA SAINT-JEAN BAPTISTE

Mercredi 24 juin à 11 h 30



Venez célébrer autour d'un délicieux dîner BBQ, où traditions et plaisirs de se retrouver seront à l'honneur. Pour agrémenter ce beau moment, nous aurons le plaisir d'accueillir **Louis Séguin**, talentueux claviériste, chanteur et organiste, qui saura vous faire vibrer au rythme d'un répertoire entraînant et varié.

Nous vous attendons nombreux pour souligner ensemble cette fête bien de chez nous !

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

Coût : 15 \$ membre / 18 \$ non-membre



OLYMPIADE DU CPC

Les 22, 23, 25 et 26 juin



Venez vous amuser dans une ambiance dynamique en participant à une variété d'activités : jeux de sacs de sable, pickleball, fléchettes, pétanque atout et plus encore. Que ce soit pour le plaisir ou pour relever un défi, il y en aura pour tous les goûts ! La semaine se conclura par un dîner à l'heure du dîner, suivi de la remise des prix pour souligner la participation et les performances. On vous attend en grand nombre pour bouger, rire et partager de beaux moments ensemble !

Coût : 3 \$ membre par activité (inscription obligatoire) / dîner disponible sur place



DÎNER / CHANTONS ENSEMBLE

Vendredi 14 août à 10 h 30



CHANTONS ENSEMBLE avec Jules Lalonde, Pierre Gougeon et Donald George.

Profitez d'une après-midi remplie de musique, de chansons et de bonne humeur, dans une ambiance chaleureuse et rassembleuse. Un beau moment à partager entre amis !

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

Coût : 15 \$ membre / 18 \$ non-membre (dîner et spectacle)

Coût : 3 \$ membre / 5 \$ non-membre (spectacle seulement)

