

CENTRE PAULINE-CHARRON

CARREFOUR DE VIE ACTIVE



POUR LES 50 ANS +



PROGRAMMATION

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE

2026





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

De la part de tout le personnel, nous vous souhaitons la bienvenue
et un bon retour au Centre !

Nous sommes ravis de vous avoir planifié une belle variété d'activités d'automne pour
vous garder en forme, en bonne santé et plein d'énergie. Que cette saison soit remplie
de moments agréables, de rires et de bien-être.

Au plaisir de vous voir bientôt !

Quelques ajustements aux frais

Comme plusieurs d'entre vous le constatent dans leur quotidien, les coûts ont augmenté
au cours des derniers mois. Afin de nous permettre de continuer à vous offrir une
programmation diversifiée et des activités de qualité, certains frais ont dû être ajustés
pour la saison automnale.

Ainsi, les coûts de certaines activités et de certains événements seront légèrement plus
élevés. Nous avons toutefois fait notre possible pour limiter ces augmentations et maintenir
des frais accessibles à nos membres.

Nous vous remercions de votre compréhension et, surtout, de votre fidélité.

Votre participation contribue directement à faire du Centre Pauline-Charron un lieu vi-
vant, accueillant et rassembleur.

Que vous soyez à la recherche d'une activité que vous aimez déjà ou que vous souhaitiez
faire une nouvelle découverte, vous trouverez certainement une activité qui saura vous
plaire.

Voici nos nouveaux frais :

Cotisation annuelle	40 \$ + 5 \$ pour hors province
Inscription à une activité régulière	12 \$ pour l'année
Participation à une conférence	5 \$ - m / 8 \$ - nm

Il y aura une date limite pour les activités spéciales, c'est-à-dire qu'il faudra acheter son
billet 3 jours ouvrables avant l'activité. Après cette date, un montant de 3 \$ sera ajouté au
coût du billet.

Merci de votre collaboration.

La Direction



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES D'AFFAIRES



MERCI À NOS PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES ET D'AFFAIRES



Héritage



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SERVICE DU CPC

THE KINDRED FOOT

Soins médicaux des pieds



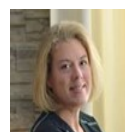
Traitements offerts :

- Évaluation de pieds
- Taille et ponçage des ongles
- Cors, callosités, ongle incarné ou 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 : 50 \$ membre / 60 \$ non-membre

Appelez dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous !

Lorie Nauss, RPN FCN
819 360-8908 / lorie@kindredfoot.ca



CLINIQUE D'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

AU CPC

11 h

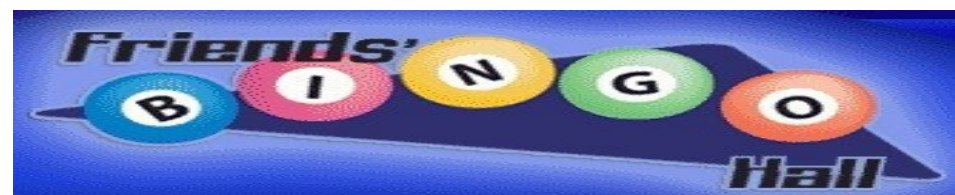
Jeudi 17 septembre

Jeudi 29 octobre

Jeudi 26 novembre

Gracieusité de la
Résidence Maplewood

Vanessa Foley,
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.

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

LE CONTENU DU PROGRAMME

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

- AJUSTEMENTS AUX FRAIS.....2
- DEVENIR MEMBRE / DEVENIR BÉNÉVOLE / CUISINE TRAD 3
- MOT DE LA PRÉSIDENTE / MOT DU DIRECTEUR / RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION.....4
- FONDATION PAULINE-CHARRON.....5
- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES / DANSE DU SAMEDI SOIR / WHIST LES DIMANCHES.....6 / 7
- DESCRIPTIONS DES NOUVELLES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 8
- COURS / PERFECTIONNEMENT.....9 / 10 / 11
- CONFÉRENCES.....12 / 14 / 15
- ACTIVITÉS SPÉCIALES.....16 / 17
- SORTIES DU CPC SALLE D'ODYSSÉE ET VOYAGES.....18 / 19
- PIÈCE DE THÉÂTRE DU CPC / PRESCRIPTION SOCIALE 20 / 21
- SERVICE DU CPC / FRIEND'S BINGO.....22
- MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDOS ET PARTENAIRES D'AFFAIRES.....23

DEVENIR
MEMBRE

Le coût d'adhésion au Centre Pauline-Charron est de 40 \$ 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, location des salles et le service de traiteur.



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, 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.



Mets frais et congelés à emporter

La Cuisine TradPlus, générée par le Centre Pauline-Charron, prépare des repas et des mets frais ou congelés pour emporter. En ce moment, nous sommes en processus d'embauche d'un.e chef.fe cuisinier.ère. Vous en aurez des nouvelles sous peu.





MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Une nouvelle saison s’amorce à notre centre de vie active! De nouvelles activités vous attendent. L’automne est l’occasion idéale de faire le plein de découvertes, de bouger, d’apprendre et surtout de profiter de beaux moments en bonne compagnie. Notre nouvelle programmation vous propose une variété d’activités conçues pour répondre à vos intérêts et vous permettre de demeurer actif, de créer des liens et de vivre pleinement la vie du Centre.

Que vous soyez à la recherche d’une activité que vous aimez déjà ou que vous souhaitiez faire une nouvelle découverte, vous trouverez certainement une activité qui saura vous plaire. Je peux vous assurer qu’il y en a pour tous les goûts.

Nous vous invitons à consulter la programmation automnale et à vous inscrire dès le 9 septembre à vos activités préférées. Les places peuvent être limitées.

Au plaisir de vous retrouver au Centre Pauline-Charron pour une belle saison automnale!

Solange

Solange Fortin, présidente



MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

C’est avec joie que je vous souhaite un bon retour en ce début d’année d’activités. Merci à Céline et son équipe de bénévoles du comité de programmation qui vous ont préparé une programmation avec neuf nouvelles activités. /*/ Merci à toutes les personnes qui s’engagent à faire du bénévolat au Centre dans un domaine quelconque. Sans ces bénévoles, nous ne pourrions fonctionner efficacement et vous offrir une programmation dynamique. Parlant de bénévolat, je vous invite lors de la journée d’inscription du 9 septembre de visiter la table dédiée au bénévolat et découvrir toutes les occasions de bénévolat qui vous sont offertes. /*/ Le coût de la vie augmente pour tous, et le CPC n’est pas à l’abri de ces hausses, c’est pour cette raison que nous avons dû augmenter quelques frais, la cotisation passe à 40 \$ (surcharge de 5 \$ pour résidents hors Ontario). L’inscription à une activité annuelle passe à **12 \$**, mais le prix de participation demeure à 3 \$.

Léo

Léo Lavergne, Directeur général



MOT DE LA RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION

Pour cette nouvelle saison, le comité de programmation vous propose une sélection renouvelée d’activités pour les mois de **septembre à décembre 2026**. Que vous soyez curieux de découvrir de nouvelles formes d’art, passionné de danse, adepte de jeux de société ou à la recherche d’activités physiques dynamiques, vous trouverez certainement quelque chose à votre goût ! Nous avons mis tout notre cœur à créer une programmation diversifiée, accessible et enrichissante, qui, nous l’espérons, saura susciter votre intérêt et favoriser de beaux moments de partage. Votre présence, votre énergie et vos idées font toute la richesse de notre centre. N’hésitez pas à nous faire part de vos suggestions d’activités pour les saisons à venir.

Au plaisir de vous retrouver bientôt !

Céline

Céline Brousseau, Responsable de la programmation!



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SERVICE DU CPC / LA PRESCRIPTION SOCIALE POUR LES ÂÎNÉS



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



RAFO
RENDEZ-VOUS DES ÂÎNÉS
FRANCOPHONES D'OTTAWA

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



CENTRE PAULINE-CHARRON
CPC

Centre Pauline-Charron
613 741-0562



Montfort Renaissance
CENTRE DE SERVICES GUIGUES

Montfort Renaissance
Centre de services Guigues
613 241-1266

4

21



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

TROUPE DE THÉÂTRE DU CPC

**LA TROUPE DE THÉÂTRE
DU CENTRE PAULINE-CHARRON
PRÉSENTE**

Le miracle d'un NOËL BLANC

**COMÉDIE MUSICALE DE
GINETTE PROULX - WEAVER**

*"PLUSIEURS JOURS AVANT NOËL, UNE TEMPÊTE
DU SIÈCLE S'ACHARNE SUR LA CAMPAGNE.
TROIS ÉTRANGERS EN MISSION COMBATTENT
BRAVEMENT LA NEIGE ET UN FROID EXTRÊME.
QUI SONT-ILS? QUELLE EST LEUR MISSION POUR
BRAVER CES OBSTACLES?
AVEC NOUS, VENEZ DÉCOUVRIR ET RÉSOUDRE
CETTE ÉNIGME MYSTÉRIEUSE."*

**MISE EN SCÈNE PAR
ROLANDE PITT**



**BILLETTERIE : LECPC.CA
BUREAU : (613) 741-0562**

**12, 13, 20 ET 21 NOVEMBRE À 19H
14 ET 22 NOVEMBRE À 13H**

**CENTRE PAULINE-CHARRON
164, RUE JEANNE-MANCE
OTTAWA, K1L 0M6**

**ADMISSION GÉNÉRALE : 25 \$
AVEC REPAS : 45 \$**

REPAS OFFERT À TOUTES LES REPRÉSENTATIONS, SAUF LE 14 NOVEMBRE

ADMISSION RÉSERVÉE AUX 10 ANS ET PLUS

**STONEMONT
Retirement Lifestyle**

**Long & McQuade
MUSICAL INSTRUMENTS**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ASSEMBLÉES ANNUELLES

ASSEMBLÉE ANUELLE 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 vie active**),
par téléphone au 613 741-0562 ou
en personne au Centre



ASSEMBLÉE ANUELLE 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 vie active**),
par téléphone au 613 741-0562 ou
en personne au Centre.



VINS & GOURMANDISES

16^e ÉDITION

**Au profit de la Fondation
Pauline-Charron**

Au Centre Pauline-Charron, 164 rue Jeanne Mance

Vendredi 16 octobre à 18 h 30



Billets 100 \$

en vente dès le mercredi 9 septembre

Bienvenue à tous !

www.lecpc.cpc

613 741-0562



CÉLÉBRATION COMMÉMORATIVE POUR NOS DÉFUNTS

Mercredi 4 novembre à 10 h 30

La célébration aura lieu au Centre et sera
accompagnée de chants, animée par
Georgette Fortin.

La Fondation Pauline-Charron offre un
léger goûter aux personnes
participantes.

Activité gratuite.





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

*Inscription 12 \$ / 3 \$ par participation

LUNDI

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

MARDI

- 10 h 30 **Volleyball sur chaise** (responsable Céline Brousseau) **NOUVEAU**
- 10 h 30 **Scrabble** (responsable Jeanne Vaillancourt) **NOUVEAU**
- 12 h 30 **Chorale / Pratique** (responsable Georgette Fortin)
- 13 h **Peinture libre** (responsable Jeanne Vaillancourt) **NOUVEAU**
- 15 h 30 **Pickleball** (responsable Jean-Marc Charron)

MERCREDI

- 9 h 30 **Club de tricot** (responsables Huguette Bouchard et Claire Lebel)
- 10 h 30 **Rencontre de Tai-Chi** (responsable Loïc Gouadec)
- 13 h **Atelier 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)
- 18 h **Troupe de théâtre / pratique** (responsable Robert Carrière)



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES À LA SALLE D'ODYSSÉE

JOE BOCAN, MARIE CARMEN, MARIE-DENISE PELLETIER

Dimanche 4 octobre **20 h**

Coût : 62 \$ (membre) 72 \$ (non-membre)



LOUIS-JOSE HOUDE

Mardi 13 Octobre à 20 h

Coût : 65 \$ (membre) 75 \$ (non-membre)



JEAN-MICHEL ANCTIL

Samedi 21 novembre à 20 h

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



LE CRIME DE L'ORIENT-EXPRESS

Dimanche 29 novembre à 20 h

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



FRED PELLERIN

Dimanche 17 janvier à 15 h

Coût : 70 \$ (membre) 80 \$ (non-membre)





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES DU CPC EN COLLABORATION AVEC LE RAFO

CASINO SHORELINES GANANOQUE

10 \$ de jeux gratuit-transport autocar deluxe

Départ du Centre 9 h 30

Retour au Centre 16 h

L'activité aura lieu sous réserve d'un minimum de 36 personnes inscrites.

Coût : environ **70 \$ (membre) 90 \$ (non-membre)**

Plus de détails à venir. Le coût et la date à finaliser.

Accompagnateur : Léo Lavergne



PUMPKINFERNO

Mercredi 23 octobre

Le forfait comprendra :

- Transport en autocar deluxe
- Repas au restaurant "The McIntosh Country Inn"
- Entrée au site de Upper Canada Village
- Les pourboires au chauffeur

Acompagnatrice ; **Céline Brousseau**



**Plus de détails à venir.
Le coût reste à déterminer.**

NOËL ENCHANTÉ ET MÉMORABLE CHEZ CONSTANTIN



Mercredi 2 décembre



Le coût comprend :

Savoureux cocktail de bienvenue, copieux repas des fêtes servi aux tables, danse sociale avec animateur, et plus...

Au menu : Petits pains, hors d'oeuvre, salade du chef, tourtière, dinde et ragout de boulettes, pommes de terre pilées et légumes, gâteau de Noël et café, thé et lait.

Coût : **125 \$ membre / 140 \$ non-membre**

Accompagnatrice : Diane Doré



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

***Inscription 12 \$ / 3 \$ par participation**

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)

13 h 30 **Jeu de palets (shuffleboard)** (responsable Gisèle Mystal) **NOUVEAU**

18 h **Troupe de théâtre / pratique** (responsable Robert Carrière)

VENDREDI

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

13 h **Badminton** (responsable Céline Brousseau) **NOUVEAU**

SEMAINE DES PERSONNES ÂÎNÉES

27 SEPTEMBRE AU 1^{ER} OCTOBRE

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE DES PERSONNES ÂÎNÉES

LES ACTIVITÉS SONT OUVERTES AUX MEMBRES ET NON MEMBRES / GRATUIT

DÉTAILS À VENIR



Danse du samedi

Heart & Soul

à 19 h

26 septembre

31 octobre

14 novembre

12 décembre



Jeu de carte :

WHIST



Les deux dimanches à 13 h

20 septembre

4 et 18 octobre

1, 15 et 29 novembre

13 décembre

(responsable Paulette Chartier)

Coût: 8 \$ par personne

Coût: 10 \$ membre / 12 \$ non-membre



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

DESCRIPTIONS DES NOUVELLES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

LES FLÉCHETTES (magnétiques)

Les participants jouent avec une cible de fléchettes magnétiques qui présente une force magnétique améliorée, garantissant que les fléchettes restent fermement fixés au mur. Cette activité offre ainsi une expérience à la fois sécuritaire, accessible et agréable pour l'ensemble des participantes et participants.

PEINTURE LIBRE

La peinture est une activité créative et conviviale qui nous permet de nous retrouver, de partager un bon moment et de laisser libre cours à notre imagination.

JEU DE PALETS (shuffleboard)

Le jeu de palets (shuffleboard) est une activité récréative qui consiste à faire glisser des palets sur une surface de jeu afin d'atteindre des zones de pointage. Les participants doivent faire preuve de précision, de contrôle et de stratégie pour accumuler le plus de points possible.

BADMINTON

Le badminton est un sport de raquette qui se joue seul ou en équipe de deux. Ce sport favorise l'agilité, la coordination, les réflexes et l'endurance, tout en offrant une activité dynamique et accessible à tous les niveaux.

LE CRIBBAGE (Crib)

Le cribbage est un jeu de cartes stratégique qui se joue généralement à deux, trois ou quatre personnes. Les participants accumulent des points en formant différentes combinaisons de cartes et en avançant leurs pions sur un tableau de pointage. Alliant réflexion, calcul et stratégie, ce jeu favorise la concentration, la mémoire et les interactions sociales.

VOLLEYBALL SUR CHAISE

Les participants restent assis sur des chaises disposées en cercle ou de part et d'autre d'un filet abaissé. La règle d'or est de garder au moins une partie du corps (ou les fesses) en contact permanent avec la chaise. L'activité favorise les rires, les échanges.

SCRABBLE

Le Scrabble est un jeu de lettres amusant et stimulant qui consiste à former des mots sur une grille à l'aide de lettres tirées au hasard. Chaque lettre possède une valeur en points, et les joueurs doivent utiliser leur vocabulaire, leur stratégie et leur créativité pour obtenir le meilleur score possible. Le Scrabble favorise la réflexion, la concentration et la socialization.



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÉJEUNER FLOCONS DE NEIGE

Vendredi 4 décembre

7 h à 10 h

Billets en vente au Centre Pauline-Charron et au Centre des services communautaires Vanier à compter de la mi-octobre au coût de **25 \$**. Cette activité communautaire annuelle a pour but d'amasser des fonds pour Partage Vanier, une banque alimentaire qui procure tous les mois de la nourriture à plus de 550 adultes et 230 enfants de la communauté,

Pour tout renseignement : Élyse Roberston au CSCV



BANQUET DE NOËL

Vendredi 11 décembre

10 h 30 : Messe à l'église Marie-Médiatrice

11 h 30 : Cocktail et banquet au Centre

12 h : Repas

13 h : Animation et musique avec LA TOURNÉE DU BONHEUR

Coût : 55 \$ membre / 70 \$ non-membre

Vous avez jusqu'au 8 décembre à 16 h pour acheter votre billet.



CONCERT DE LA CHORALE

Les Octaves du Cartier du Centre Pauline-Charron

Présente son concert de Noël

Dimanche 6 décembre à 13 h 30

Coût : 25 \$ par personne / 30 \$ à la porte le jour même

Vous avez jusqu'au 4 décembre à 16 h pour acheter votre billet





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÎNER DES ANNIVERSAIRES (NAISSANCE ET MARIAGE)

Les mercredis

16 septembre, 21 octobre, 18 novembre et 16 décembre

Le repas est servi à 11 h 30

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

Achetez votre billet 3 jours avant la date.



LE LEVER DU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN

Vendredi 25 septembre à 10 h

Venez vous joindre à nous afin de souligner cette journée importante pour les Franco-ontariennes et Franco-ontariens.

Une collation sera offerte aux participants (es).

Montrez votre fierté en portant du vert et du blanc.

Activité gratuite

Inscription obligatoire



DÎNER D'HALLOWEEN / CONCOURS DE CITROUILLE

Vendredi 30 octobre à 11 h 30



Venez vous joindre à nous, vêtu(e)s de votre plus beau costume d'Halloween ! Des prix seront remis aux participantes et participants ayant les meilleurs costumes.

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

Vous avez jusqu'au 27 octobre à 16 h pour acheter votre billet.



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MARDI

DANSE EN LIGNE INTERMÉDIAIRE PLUS

9 h 30 - 10 h 30

Début : 22 septembre (12 sessions)

Ce cours de danse en ligne intermédiaire s'adresse aux participants qui possèdent déjà les bases de la danse en ligne et souhaitent perfectionner leurs habiletés. Les chorégraphies proposées comportent des séquences plus variées et un rythme plus soutenu, favorisant la mémoire, la coordination, l'équilibre et l'endurance.

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

Minimum 10 personnes

Instructeur : Liane Dionne



DANSE EN LIGNE

10 h 30 - 11 h 30

Début : 22 septembre (12 sessions)

Venez vous amuser en pratiquant la danse en ligne. Bouger au son de la musique fait travailler tous les muscles, fait circuler le sang, fait travailler le cœur et les poumons et surtout procure de l'agrément.

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

Minimum 10 personnes

Instructeur : Liane Dionne



AQUA-FITNESS (Résidence Stonemont)

11 h 30 - 12 h 30 (12 sessions)

Début : 22 septembre

L'aqua fitness est une activité physique douce et sécuritaire, pratiquée en milieu aquatique, spécialement adaptée aux besoins des personnes de 60 ans et plus. Grâce à la résistance naturelle de l'eau, ce cours permet de tonifier les muscles et d'améliorer la mobilité articulaire.

Coût : **55 \$ (12 sessions)** Maximum 10 personnes (**membre seulement**)

Instructeur: Calvin

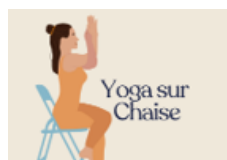




CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MERCREDI



COURS DE YOGA SUR CHAISE

9 h 30 - 10 h 30

Début : 23 septembre (8 sessions)

Le yoga sur chaise cible plus spécifiquement les personnes qui ont perdu de la mobilité ou ont du mal avec l'équilibre. Ce sont des mouvements lents et des poses simples qui améliorent la circulation sanguine et le tonus musculo-squelettique.

Coût : **70 \$ membre / 85 \$ non-membre / Minimum 10 personnes**

Responsable : Johanne Bussière



COURS DE TAI-CHI

12 h 30 - 13 h 30

Début : 23 septembre (6 sessions)

Le tai-chi est une discipline corporelle énergétique caractérisée par l'enchaînement de mouvements circulaires exécutés avec lenteur dans un ordre prétabli. 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.

Coût: **48 \$ membre / 55 \$ non-membre / Minimum 10 personnes**

Responsable : Loïc Gouadec

♦ ♦ INITIATION À LA BRODERIE DIAMANT ♦ ♦

7 octobre au 25 novembre

13 h à 14 h 30 (deux ateliers de 4 sessions)

Venez vous amusez en découvrant la broderie diamant (Diamond Painting) - un loisir créatif, relaxant et accessible à tous et toutes. Vous apprendrez à utiliser le matériel, organiser les couleurs et maîtriser les techniques de pose des diamants tout en progressant à votre rythme dans la réalisation d'une œuvre personnelle.

Atelier 1 - Ensemble de 6 cartes de Noël (7 au 28 octobre)

Atelier 2 - Toile pré-encadrée 30X30 cm (12"x 12") (4 au 25 novembre)

Matériel fourni dans le cadre de chaque atelier

Minimum 4 personnes / maximum 12 personnes

Coût par atelier : **45 \$ membre / 55 \$ non - membre**

Responsable : Pierrette Lemire

NOUVEAU



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

DRE CORRIVEAU



Vendredi 18 septembre à 10 h 30

« Rester mobile au volant : bouger, tourner et réagir avec confiance »

Conduire exige une bonne mobilité du cou et des épaules, la capacité de regarder dans les angles morts et suffisamment de force et de souplesse pour entrer dans la voiture et en sortir. Cette conférence proposerait des conseils et des exercices pratiques pour conserver ces capacités, tout en expliquant quand une raideur ou une douleur mérite une évaluation.

Vendredi 9 octobre à 10 h 30

« Des os solides à tout âge : mieux comprendre l'ostéoporose »

L'ostéoporose évolue souvent sans symptômes jusqu'à ce qu'une fracture survienne. Cette conférence expliquerait les facteurs de risque, la différence entre ostéopénie et ostéoporose, ainsi que le rôle de l'activité physique, de l'alimentation et des habitudes quotidiennes dans la santé osseuse. Les participants découvriront aussi comment bouger et s'entraîner de façon sécuritaire lorsqu'on a reçu un diagnostic.

Vendredi 18 décembre à 10 h 30

« Les pieds, fondation de votre mobilité »

Nos pieds influencent notre façon de marcher, notre équilibre et même le travail des genoux, des hanches et du dos. Cette conférence abordera les changements fréquents liés à l'âge, le choix des chaussures et des bottes d'hiver, certains problèmes courants et quelques exercices simples pour maintenir la force et la mobilité des pieds et des chevilles.

Conférencière : Michèle Corriveau, chiropraticienne associée chez CURAVITA

Coût : **5 \$ membre / 8 \$ non-membre pour chaque conférence**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

CLINIQUE JURIDIQUE FRANCOPHONE D'OTTAWA

Procuration relative aux biens

Mardi 29 septembre à 10 h

Qui peut prendre des décisions pour moi à propos de mon argent,
mes biens et ma propriété, et quand?

Apprenez comment désigner quelqu'un pour prendre des décisions à propos de votre argent, vos biens et votre propriété en utilisant une procuration relative aux biens. Discutez les risques d'avoir une procuration tant en apprenant qu'est ce qui se passe si vous n'en avez pas et vous devenez mentalement incapable de prendre des décisions.

******Dans le cadre de la semaine des aîné(es) cette activité est gratuite******

Droits relatifs aux soins à domicile

Mercredi 28 octobre à 10 h

Apprenez tout sur les services de soins à domicile publics et comment y accéder. Informez-vous sur les critères pour bénéficier des soins à domicile, vos droits en tant que bénéficiaire et les démarches à suivre si vous souhaitez contester une décision ou déposer une plainte.

Escroqueries par téléphone et internet

Mercredi 25 novembre à 10 h

Informez-vous sur le contexte des arnaques et des fraudes, ainsi que sur les types d'escroqueries les plus courants. Découvrez comment reconnaître l'hameçonnage et prévenir le vol d'identité, et apprenez à déceler les signes d'une escroquerie pour mieux vous protéger. Enfin, informez-vous sur les démarches à suivre et les ressources disponibles si vous êtes victime d'une fraude.

Bien comprendre les comptes conjoints

Mardi 15 décembre à 10 h

Informez-vous sur les raisons d'ouvrir un compte conjoint et les conséquences possibles en cas de décès ou de divorce. Apprenez comment fonctionnent la procuration et les comptes conjoints, ainsi que les enjeux liés à la fiducie résolutoire, aux donations et aux situations d'abus. Découvrez également les recours possibles en cas d'usage non conforme, vos droits, les démarches à entreprendre et les ressources disponibles pour obtenir de l'aide et plus d'information.

Conférencière : Martha Mandeng, Avocate chargée du projet aîné(e)

Coût : 5 \$ membre / 8 \$ non-membre / chaque conférence



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MERCREDI

DANSE SUR CHAISE

Mercredi 10 h - 11 h

Début : 16 septembre (8 sessions)



La danse sur chaise est une activité physique douce et sécuritaire qui permet aux aînés de bouger au rythme de la musique tout en demeurant confortablement assis.

Les mouvements simples des bras, des jambes et du haut du corps favorisent la mobilité, la coordination, la souplesse et la circulation sanguine.

Coût : 55 \$ membre / 70 non-membre / Minimum 8 personnes

Responsable : Yvette Dupuis

NOUVEAU

JEUDI

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

L' ENNÉAGRAMME

(du grec ennea « neuf » et grammos « figures »)

10 h - 11 h 30 (12 sessions)

Début : 24 septembre



Nous n'arrêtons jamais de nous réaliser pour être bien avec soi-même! Pour ce faire, Sœur Desneiges Giroux offre un cours sur l'Ennéagramme. Il s'agit d'une grille de lecture de la personnalité basée sur neuf profils. C'est un outil de connaissance de soi afin de découvrir nos motivations profondes, de clarifier nos points forts et nos points faibles, de gérer nos émotions, de développer notre potentiel et de trouver des techniques de développement personnel. Il est respectueux de l'identité de chacun, accessible à tous, dynamique et puissant car il améliorera notre relation aux autres tout en étant bien avec soi-même!

Coût : 40 \$ (membre) 55\$ (non-membre)

Responsable : Sœur Desneiges Giroux, FDLS

Centre Pauline-Charron 164, rue Jeanne-Mance

Ottawa, ON K1L 6M3 – Téléphone: 613 741 0562



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES



VOTRE VIE. VOTRE HÉRITAGE.

Mercredi 14 octobre 10 h

Planifiez pour bien faire les choses – pour vous
et votre famille.

Planifier maintenant vous donnera une tranquillité d'esprit
à-vous et à ceux que vous aimez.

Pourquoi ne pas commencer à planifier dès aujourd'hui ?

Réfléchir : Comment souhaitez-vous que l'on se souvienne de vous ?

Consigner : Documentez vos souhaits.

Financer : Choisissez l'option de financement qui vous convient.

Partager : Informez vos proches de l'endroits où vos documents se trouvent.

Conférencier : **Mike Bull, Conseiller en préarrangements,**
Maison Funéraire Racine, Robert & Gauthier

Suivant la présentation, un repas sera servi aux participants (es) gracieuseté de la
Maison funéraire Racine, Robert & Gauthier. **Activité gratuite**

(pour plus d'information, consultez l'affiche à la prochaine page)

LE VIEILLISSEMENT ET LA MATURITÉ

Lundi 9 novembre à 10 h

«Vieillir» est un incontournable. Il s'installe dès le premier jour de notre vie. Plus on avance
dans l'âge, plus ce vieillissement nous permet de développer son amie, la maturité. Celle-ci
offre un certain équilibre.

L'objectif de cette présentation est :

- Explorer le thème de vieillir et mûrir;
- S'arrêter, se questionner;
- Réfléchir à ce que veut dire vieillir pour moi, selon mon expérience de vie;
- Amener une autre perspective.

Conférencière : **Carole Laurin, experte en sciences sociales**

Coût : **5 \$ membre / 8 \$ non-membre**



Votre vie. Votre héritage.

Planifiez pour bien faire les choses – pour vous et votre famille.

Planifier maintenant vous donnera une tranquillité
d'esprit – à vous et à ceux que vous aimez.

Le décès d'un proche est l'un des événements les plus stressants
de la vie. Planifier vos funérailles réduit le stress et les
hésitations auxquels votre famille sera confrontée et vous assure
que vos derniers souhaits seront respectés.

Nous planifions pour les événements importants de notre vie
comme les mariages, les achats majeurs, l'éducation de nos
enfants et notre retraite.

Nous prenons une assurance contre des événements qui ne se
produiront peut-être pas comme un accident de la route, une
blessure ou d'autres urgences médicales.

Ne fait-il pas du sens de planifier pour l'inévitable?

Dignité^{MD}

Pourquoi ne pas commencer à
planifier dès aujourd'hui?

Réfléchir. Comment souhaitez-vous que l'on
se souvienne de vous?

Consigner. Documentez vos souhaits.

Financer. Choisissez l'option de financement
qui vous convient.

Partager. Informez vos proches de l'endroit
où vos documents se trouvent.