

CENTRE PAULINE-CHARRON

CARREFOUR DE VIE ACTIVE



POUR LES 50 ANS +



PROGRAMMATION

SEPTEMBRE-DÉCEMBRE

2024

TROUPE DE THÉÂTRE

METS POUR EMPORTER

REPAS DU MIDI

SORTIES

LA CHORALE

ATELIERS

CONFÉRENCES

VOYAGES

ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

ACTIVITÉS SPORTIVES

ACTIVITÉS PHYSIQUES

ACTIVITÉS CULTURELLES

ACTIVITÉS SOCIALES

ACTIVITÉS ARTISTIQUES

LE CONTENU DU PROGRAMME

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

- ASSEMBLÉE ANNUELLE DU CPC ET FPC.....2
- MOT DE LA PRÉSIDENTE / MOT DU DIRECTEUR / RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION.....3
- DEVENIR MEMBRE / DEVENIR BÉNÉVOLES.....4
- FONDATION PAULINE-CHARRON.....5
- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES / DANSE DU CPC / WHIST6 / 7
- COURS / PERFECTIONNEMENT / DÉVELOPPEMENT PERSONNEL.....8 / 9 / 10
- CONFÉRENCES.....11 / 12
- ACTIVITÉS SPÉCIALES.....13 / 14 / 15 /16
- SORTIES DU CPC.....17 / 18
- SERVICE DU CPC / FRIEND'S BINGO.....19

Assemblée annuelle des membres du CPC

Mardi 17 septembre à 10 h

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



Assemblée annuelle des membres de la FPC

Mardi 17 septembre à 13 h

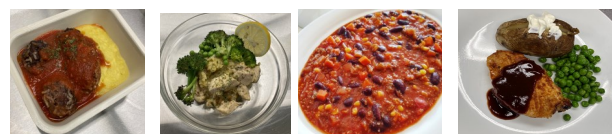
Pour avoir droit de vote, il suffit d'avoir fait un don minimum de 25 \$ à la Fondation Pauline Charron depuis la dernière année. Inscription requise.



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, Sandrine Tache Tsebo, et son équipe de bénévoles passionnés. Commandez au bureau ou par téléphone à 613 741-0562.



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, involué
- Ongle épais, décollé, et décoloré
- Massage des pieds et entretien de la peau
- Fissures et talons crevassés
- Soins des pieds pour clients diabétiques

Affiliations :

- L'Ordre des infirmiers, infirmières de l'Ontario
- Association Canadienne des infirmières en soins des pieds
- Anciens Combattants Canada

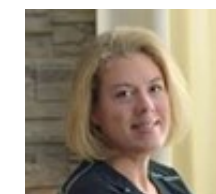
IPAC-Stérilisation de l'équipements en suivant les normes de santé publique

Appelez dès aujourd'hui pour prendre rendez-vous !

Lorie Nauss, RPN FCN

819 360-8908

lorie@kindredfoot.ca



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

ACTIVITÉ SPÉCIALE



SPECTACLE A LA SALLE D'ODYSSÉE GREGORY CHARLES 1 VOIX, 10 DOIGTS



Lundi 18 novembre à 20 h

1 voix, 10 doigts, c'est bien plus qu'un simple récital. Gregory vous emportera grâce à son talent de raconteur exceptionnel. Histoires savoureuses et anecdotes personnelles accompagneront les trésors musicaux qu'il a choisis.

Après des milliers de spectacles interactifs où il a chanté plus de 13 000 chansons spontanément, Gregory s'offre un tête-à-tête avec son public. Seul au piano, il partage avec émotion les chansons qui l'ont le plus marqué.

Coût : : **69 \$ membre / 79 \$ non-membre**
Co-voiturage sera disponible sur demande



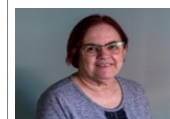
SORTIES EN PLANIFICATION

- Les citrouilles à la Ferme Sanderson ou au Parc Wesley
- Visite guidée au Cimetière Beechwood (automne)
- Musée de Cumberland (Village de Noël)
- Lumière de Noël au parc Wesley

NOUVELLES ACTIVITÉS EN PLANIFICATION

- Yoga avec ballon
- Auto-défense
- Cours de peinture
- Cours d'espagnol
- Apprendre à mieux connaître notre belle langue française tout en s'amusant avec Claire Choquette
- Atelier sur la poésie avec Angèle Bassole
- Atelier sur le téléphone intelligent avec Isabelle Barsive

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU CONSEIL D'ADMINISTRATION



Nous sommes ravis de vous accueillir pour cette nouvelle saison au sein de notre centre de vie active ! C'est avec un immense plaisir que nous vous retrouvons pour une nouvelle série d'activités enrichissantes et divertissantes. Cet automne, nous sommes beaucoup plus à l'aise avec nos nouveaux systèmes de base de données. Les bénévoles à l'accueil sont toujours prêts à vous aider. De notre côté, nous apprécions vos efforts à numériser (scanner) votre carte de membre en entrant au centre. Cette procédure nous aide à maintenir plusieurs statistiques nécessaires pour les demandes de subventions. De plus, il est très important de le faire pour faciliter les paiements participation. Un avantage de ce nouveau système, *My Senior Center*, vous permet d'ajouter un montant d'argent à un portefeuille dans votre compte personnel. Alors, vous n'avez pas à trouver 3 \$ en comptant pour payer votre participation à chacune de vos activités. Faites-en l'essai—ajouter 20 \$ dans votre portefeuille et vous verrez comme c'est facile! Nous remercions tous les donateurs qui ont participé à la campagne de l'achat des nouveaux points de vente *Clover* qui faciliteront la vente à la cantine et au bar. Nous vous souhaitons un bel automne avec notre nouvelle programmation!

Solange Fortin, présidente

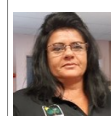
MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL



A la veille de la saison automnale, je vous souhaite un bon retour au Centre afin de renouer avec de vieilles connaissances et pour en faire de nouvelles. Je vous souhaite aussi d'entreprendre une nouvelle année remplie d'activités, de découvertes, de socialisation et de partage. Les bénévoles sont importants dans les opérations du CPC. Donc je vous invite à devenir bénévole au CPC, je suis convaincu que vous avez de quoi offrir aux autres. Saviez-vous qu'environ 94 % des répondants d'un sondage ont déclaré que leurs activités de bénévolat améliorent leur humeur? Veuillez prendre note que la cotisation pour 12 mois passe de 30 \$ à 35 \$ pour les résidents de l'Ontario et de 35 \$ à 40 \$ pour les autres. En terminant, je vous encourage de parler du CPC à vos connaissances et de les inviter à devenir membre, pourquoi ne pas les inviter à venir prendre un repas du midi préparé par notre Cuisine TradPlus sous la direction de notre cuisinière Sandrine. Au plaisir de vous rencontrer !

Léo Lavergne, Directeur général

MOT DE LA RESPONSABLE DE LA PROGRAMMATION



Cette saison, le comité de programmation vous a préparé une variété de programmes qui, nous l'espérons, répondront à vos attentes et éveilleront votre curiosité. Que vous soyez passionné de danse, amateur d'art, friand de jeux de société ou en quête d'activités physiques stimulantes, il y en a pour tous les goûts ! Votre participation et votre enthousiasme sont ce qui rend notre centre si spécial, et nous sommes impatients de partager ces moments avec vous. N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions et de vos idées pour rendre cette saison encore plus exceptionnelle. Bienvenue à vous tous pour cette nouvelle aventure, et que cette saison soit pleine de découvertes, de rires et de belles rencontres ! Au plaisir de vous revoir toutes et tous !

Céline Brousseau, Responsable de la programmation

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

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 des salles et le service de traiteur.

**DEVENIR
MEMBRE**

DEVENIR BÉNÉVOLES

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.

ACCUEIL

ÉVÈNEMENTS
SPÉCIAUX

CHORALE

SECRÉTARIAT

RESPONSABLES
D'ACTIVITÉS

TROUPE DE
THÉÂTRE

CUISINE

COMITÉS

ENTRETIEN



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES DU CPC



CASINO DE MOHAWK

Mercredi 18 septembre (CASINO)

Samedi 19 octobre (CASINO OU BINGO)

Le CASINO vous offre 30 \$ sur votre carte casino + 240 points (valeur de 12 \$) de rabais sur le prix du repas. (À noter que l'offre du Casino peut changer en tout temps)

Jouez en argent canadien! Plus de 100 machines à sous. Gagnez en argent canadien!

Coût par sortie : **75 \$ membre**

90 \$ non-membre



Minimum 20 personnes / maximum 25 personnes

La présentation d'un passeport valide est obligatoire.

SORTIE À RENFREW

Vendredi 27 septembre

9 h Départ du Centre
10 h 15 Visite au Musée Birthplace NHA / NHL
11 h 30 Dîner au Manitou Bistro
13 30 Visite au Musée McDougall Mill
15 h Visite du pont suspendu
15 h 30 Départ de Renfrew
16 h 30 Retour au Centre

Coût: **90 \$ membre**

105 \$ non-membre

Maximum 18 personnes



CHEZ CONSTANTIN MÉCHOUI ET POMMES Mercredi 2 octobre

Le coût comprend:

Repas en buffet à volonté, dégustation de blé d'inde, danse sociale avec animateur, cueillette de pommes et sentiers pédestre.

Coût : **95 \$ membre**

110 \$ non-membre



CHEZ CONSTANTIN NOËL ENCHANTÉ ET MÉMORABLE Mercredi 4 décembre

Le coût comprend :

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

Coût : **100 \$ membre**

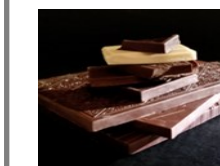
115 \$ non-membre



LE SALON DU CHOCOLAT D'OTTAWA

À LA DÉCOUVERTE DU MONDE DES CHOCOLATS

Samedi 26 octobre 10 h à 13 h



Venez rencontrer des chocolatiers, discuter, déguster leurs chocolats, assister aux présentations et aux accords tandis que nous plongeons davantage dans le monde délicieux du chocolat.

Cette sortie est d'une durée d'environ 3 heures.

Coût et transport à déterminer





CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉ SPÉCIALE

La Troupe de Théâtre
du Centre Pauline-Charron
vous présente



Ma chère Jasmine de Ginette Proulx-Weaver



Adaptation et mise en scène
Robert Carrière



Présentations :

Coût avec repas 35 \$: Les 2, 8, et 9 novembre à 18 h
et le 10 novembre 12 h

Avec dessert : Le 7 novembre à 19 h - Coût : 25 \$

Admission générale coût : 20 \$
(Toutes les présentations sauf le 7 novembre)
sièges à l'arrière de la salle

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

Billets disponibles
au bureau
au 613 741-0562



CARREFOUR DE VIE ACTIVE



LA FONDATION PAULINE-CHARRON VOUS PROPOSE :



VINS ET GOURMANDISES
Vendredi 25 octobre à 17 h 30



Venez partager une soirée agrémenter autour de vins exquis et de gourmandises savoureuses avec le sommelier François Lemieux. Nous serions enchantés de vous compter parmi nous pour ce moment de convivialité et de découverte.



Coût : 75 \$ par personne



CÉLÉBRATION COMMÉMORATIVE POUR NOS DÉFUNTS

Lundi 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.



TIRAGE ! TIRAGE !

Vendredi 14 février 2025

À GAGNER EN ARGENT

1^{er} prix 3 000 \$

2^e prix 300 \$

3^e prix 200 \$

Tirage aura lieu au dîner
de la St-Valentin

AIDEZ- NOUS ! 800 BILLETS ! EN VENTE DÈS
NOVEMBRE 2024 À 20 \$ CHACUN



Enveloppe
cadeau
disponible



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

*Inscription 5 \$ membre / 3 \$ par participation

LUNDI

10 h Pétanque atout (Thérèse Labrèche)

10 h Cercle de lecture et discussion (Suzanne Hébert)

12 h 30 Exercices physiques (Lise Legault)

13 h Mah-Jong (Diane Irwin)

14 h Fléchettes (Céline Brousseau)

18 h Troupe de théâtre/pratique (Robert Carrière)

10 h 30 Danse en ligne (Liane Dionne)

11 h Qi-Gong (Mario Malara)

12 h 30 Chorale / pratique (Georgette Fortin)

15 h 30 Pickleball (Micheline Tourangeau)

MARDI

9 h 30 Club de tricot (Huguette Bouchard et Claire Lebel)

11 h Mini-circuit de marche pour personnes à mobilité réduite
(Paulette Chartier)

13 h Bridge d'amitié (Paulette Bourdeau)

14 h Exercices Viactive (Paulette Chartier)

15 h Ping Pong (Sylvie Riverain)

19 h Fléchettes du soir (Paulette Chartier)

MERCREDI



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉ SPÉCIALE EN COLLABORATION AVEC LES CIMETIÈRES CATHOLIQUES



LE CENTRE PAULINE-CHARRON ET LE CIMETIÈRE NOTRE-DAME PRÉSENTENT

DERNIERS TESTAMENTS

RÉCITS DE VIE DU CIMETIÈRE NOTRE-DAME



UNE RELIGIEUSE, UN JOUEUR DE HOCKEY, UN POLITICIEN ET UN BANQUIER.

REPRÉSENTATIONS

BILLETS À 35 \$

13 SEPT. 2024 (ANGLAIS) - 18H

14 SEPT. 2024 (FRANÇAIS) - 18H

15 SEPT. 2024 (FRANÇAIS) - 12H

20 SEPT. 2024 (FRANÇAIS) - 18H

SOUPER-THÉÂTRE

CÉLÉBREZ LES 150 ANS DU CIMETIÈRE NOTRE-DAME EN ASSISTANT À UN SPECTACLE-BÉNÉFICE UNIQUE AU CENTRE PAULINE-CHARRON. DÉCOUVREZ LES RÉCITS DE VIE DES RÉSIDENTS DU CIMETIÈRE DANS UNE PIÈCE DE THÉÂTRE ORIGINALE.

OTTAWACORNWALL.CA/FR/EVENEMENTS/DERNIERS-TESTAMENTS



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

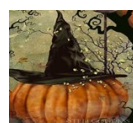
ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÎNER D'HALLOWEEN / CONCOURS DE COSTUMES



Jeudi 31 octobre à 11 h 30

Venez vous joindre à nous habillé de votre costume d'Halloween.
Des prix à gagner pour les meilleurs costumes.



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

DÉJEUNER FLOCONS DE NEIGE



Vendredi 6 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 20 \$. 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 : 613 222-9194 Amaranta Quintana Vasquez



BANQUET DE NOËL

Vendredi 13 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 : **50 \$ membre / 60 \$ non-membre**



CONCERT DE LA CHORALE

Les Octaves du Cartier du Centre Pauline-Charron

Présente son concert de Noël

Dimanche 8 décembre à 13 h 30

Coût : **20 \$ par personne**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

*Inscription 5 \$ membre / 3 \$ par participation

JEUDI

9 h 30 Sacs de sable (Paulette Chartier)

12 h 30 Canasta (Huguette Labrie)

13 h Cartes et bingo (Paulette Chartier)

18 h Troupe de théâtre / pratique (Robert Carrière)

9 h 30 Pickleball (Stephen Marcellus)

VENDREDI

DIMANCHE

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

(29 septembre, 13 et 27 octobre, 24 novembre et 22 décembre)



Danse du samedi du CPC
avec le groupe musical
Heart & Soul à 19 h

7 septembre, 12 et 26 octobre, et
16 novembre

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



Whist du CPC
(aux deux semaines)
les dimanches à 13 h

8 et 22 septembre, 6 et 20 octobre,
3 et 17 novembre et 1^{er} décembre

(responsable Paulette Chartier)

Coût: **6 \$ par personne**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

ATELIER CERVEAU AU BOULOT (Niveau 1)

13 h – 15 h 30

Début : 11 novembre (10 sessions)

Atelier visant à promouvoir la vitalité intellectuelle. Venez participer à des activités stimulant la concentration, apprendre des trucs pour mieux se rappeler des noms, numéros de téléphone et autres, en plus d'obtenir de l'information sur la mémoire et autres facultés intellectuelles. Des thèmes tels que le stress, les loisirs, la créativité, l'activité physique et leurs liens avec la mémoire seront abordés durant les divers ateliers.

Coût : **50 \$ membre / 65 \$ non-membre**

Minimum 5 personnes / maximum : 10 personnes

Animatrice : Céline Brousseau

LUNDI



MARDI

DANSE EN LIGNE

10 h 30 - 11 h 30

Début : 17 septembre (10 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. 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



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES



DÎNER DES ANNIVERSAIRES (NAISSANCE ET MARIAGE)

Les jeudis

19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 19 décembre

Le repas est servi à 11 h 30

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



LE LEVER DU DRAPEAU FRANCO-ONTARIEN

Mercredi 25 septembre à 10 h

Venez vous joindre à nous afin de souligner cette journée importante pour les Franco-ontariennes et Franco-ontariens. Montrez votre fierté en portant du vert et du blanc.

10 h - Conférence sur le drapeau franco-ontarien : **à confirmer**

10 h 45 - Lever du drapeau

11 h 30 - Dîner

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

JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

Mardi 1^{er} octobre

Nous avons le plaisir de vous offrir deux activités pour célébrer la Journée internationale des personnes âgées avec nous. Votre présence ajoutera une touche chaleureuse à cette journée dédiée à la reconnaissance et à la joie !

Première activité :

10 h 30 - Conférence sur les services offerts par le Centre antifraude du Canada

Conférencière: Stéphanie Sénégal, coordinatrice du groupe de soutien aux aînés du CAC

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



Deuxième activité :

11 h 30 - Dîner

13 h - Spectacle du Bel Âge avec le duo musical Jean et Christiane

Coût : **35 \$ par personne**



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

PRÉVOIR POUR VOTRE EXÉCUTEUR

Mardi 19 novembre 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 Funéraire Racine, Robert & Gauthier.**

Activité gratuite. Inscription obligatoire.



CONDUIRE EN HIVER

Présentation virtuelle

Mercredi 27 novembre à 10 h



Comment préparer son véhicule pour l'hiver.

Comment se préparer pour l'hiver.

Pratique de conduite sécuritaire pour garder le contrôle.

À quoi s'attendre pour l'entretien des autoroutes.

Conférencière : Lisa Lapierre, Coordinatrice stratégique régionale, région de l'Est

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



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MERCREDI

ATELIER SUR LE JEU MAH-JONG (4 sessions)

13 h - 15 h 30

Début : 18 septembre

Le Mah-jong est un jeu de société d'origine chinoise qui se joue à trois ou quatre joueurs, avec des pièces appelées tuiles. La version jouée au CPC est le Mah-Jong américain. Un jeu associant tactique, stratégie, calcul et psychologie. Très amusant une fois qu'on l'apprend.

Le Mah-Jong vous intéresse! Vous voulez apprendre à jouer au jeu de Mah-Jong et rencontrer des nouvelles personnes et socialiser ?

Le jeu vous sera présenté et des feuilles de renseignements seront fournies pour vous aider à apprendre.

Coût : **5 \$ membre / 10 \$ non-membre**

Responsable : Diane Irwin



TAI-CHI (6 sessions)

13 h - 14 h

Début : 18 septembre

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, PERFECTIONNEMENT & DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

JEUDI

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Début : 12 septembre **10 h – 11 h 30** (12 sessions)

Quel sens donner à la vie?

- Qui est Viktor Frankl?
- La logothérapie
- Découvrir un sens à sa vie - Définitions
- Avoir un objectif - ce qui est important
- Comment donner sens à la vie
- Connaissance de soi - mes valeurs
- La souffrance et la maladie
- La soif du spirituel
- Le sacré, les rituels et les célébrations
- Le vieillissement
- Témoignages - Citations



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

Responsable : Sœur Desneiges Giroux FDLS

BUNKA

Début : 19 septembre

(10 sessions)

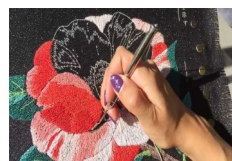
13 h – 15 h

Venez apprendre l'art de la broderie japonaise.

Coût : **95 \$ membre**

110 \$ non-membre

Responsable : Rita Lupien



VENDREDI

ZUMBA GOLD

Début : 20 septembre (8 sessions)

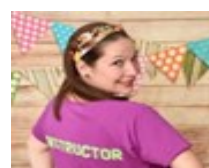
13 h – 14 h

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.

Stéphanie est une instructrice de Zumba depuis 2012. Depuis 2022, elle enseigne à temps plein des cours de Zumba, surtout des cours de Zumba Gold.

Coût : **65 \$ membre 80 \$ non-membre**

Responsable: Stéphanie Boudrias



CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

DRE CORRIVEAU

Vendredi 25 octobre à 10 h 30 - Le sucre - Quelle est l'incidence du sucre sur la santé?

Vendredi 20 décembre à 10 h 30 - Le stress et bien être - Les effets du stress sur le corps.

Conférencière : Dre Michèle Corriveau, chiropraticienne associée chez CURAVITA

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



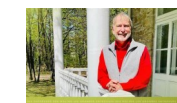
LES PONTS COUVERTS DE L'OUTAOUAIS : LES DERNIERS TOITS DE NOS RIVIÈRES

Mercredi 30 octobre à 10 h

Autrefois, plus de mille ponts couverts, appelés aussi ponts rouges, embellissaient les paysages du Québec. Malheureusement, ces témoins privilégiés de notre passé disparaissent les uns après les autres. On en compte moins d'une dizaine en Outaouais et moins d'une centaine pour l'ensemble du Québec. En Ontario, il en reste qu'un seul. Venez découvrir l'histoire fascinante des derniers toits de nos rivières. Pourquoi est-ce que l'on construisait des ponts couverts, pourquoi ont-ils presque tous disparus et enfin pourquoi doit-on préserver ces derniers témoins de notre patrimoine bâti?

Conférencier : Michel Prévost, D.U. , président de la Société d'histoire de l'Outaouais

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



INTÉLLIGENCE ARTIFICIELLE (IA) ET SÉCURITÉ DE L'INFORMATION

Vendredi 1^{er} novembre à 10 h

L'intelligence artificielle (IA) est un **processus d'imitation de l'intelligence humaine qui repose sur la création et l'application d'algorithmes exécutés dans un environnement informatique dynamique**. Son but est de permettre à des ordinateurs de penser et d'agir comme des êtres humains.

- Histoire de l'IA
- Comprendre l'IA
- L'IA dans la vie quotidienne
- IA et sécurité de l'information
- Bonnes pratiques pour rester en sécurité en ligne
- Démonstrations en direct d'applications de l'IA et d'Outils de sécurité

Conférencier : Marc-André Groulx, Spécialiste en la sécurité informatique

Coût : **5 \$ membre / 10 \$ non-membre**

