CARREFOUR DE VIE ACTIVE

REMERCIEMENTS

MERCI À NOS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES

Canada
Desjardins
Ontario
OTTAWA BILINGUE • BILINGUAL
Dignité MD Racine, Robert & Gauthier
Fondation Trillium de l'Ontario
FPC
Ottawa
FONDATION COMMUNAUTAIRE D'OTTAWA
BEECHWOOD Funeral, Cemetery and Cremation Services Services funéraires, cimetière et crémation
CRIME PREVENTION OTTAWA / PRÉVENTION DU CRIME OTTAWA
Écoles catholiques Centre-Est
Older Adult Centres' Association of Ontario Association des centres pour aînés de l'Ontario OACAO The Voice of Older Adult Centres La voix des centres pour aînés celebrating 50 1973 – 2023

MERCI À NOS PARTENAIRES COMMUNAUTAIRES

Assemblée de la francophonie de l'Ontario
CHARTwell résidences pour retraités
Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario — ÉCOLES DE CHOIX CONSEIL DE CHOIX
Mosaïque Interculturelle Culture - Art - Patrimoine - Femme - Créativité - Leadership
OPTIMISTE VANIER ONTARIO
CESOC Conseil Économique & Social d'Ottawa-Carleton
RICHELIEU INTERNATIONAL CLUB RICHELIEU VANIER-LAURIER
Ottawa Community Housing Logement Communautaire d'Ottawa
Centre des services communautaires Vanier — Vanier Community Service Centre
RPMAFO BIENVEILLANCE
FARFO Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario
Maplewood Retirement Community
AAUF Association des auteures et auteurs de l'Ontario français
MUSÉO PARC VANIER
Centre de ressources communautaires RIDEAU–ROCKCLIFFE Community Resource Centre — Overbrook • Forbes • Carson Grove • Manor Park • Lindenlea • Rockcliffe • New Edinburgh
Résidence Cité Parkway Retirement Residence

CENTRE PAULINE-CHARRON CARREFOUR DE VIE ACTIVE POUR LES 50 ANS + PROGRAMMATION JANVIER - AVRIL 2024

Centre Pauline-Charron

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 / DENVENIR MEMBRE……3
- FONDATION PAULINE-CHARRON……4
- ACTIVITÉS RÉGULIÈRES……5 / 8
- COURS, PERFECTIONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT PERSONNEL…… 7 / 8
- CONFÉRENCES MINIS-SALONS - EN SAVOIR PLUS SUR MIEUX VIEILLIR……9
- ACTIVITÉS SPÉCIALES……10 / 11 / 12
- SORTIES ET VOYAGES DU CPC ……13
- AFFICHES DES RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES……14
- SERVICE DU CPC / FRIEND'S BINGO……15
- REMERCIEMENTS BAILLEURS DE FONDS ET PARTENAIRES……16

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Présentement nous sommes à la recherche de bénévoles pour aider au secrétariat, à l'accueil, à la programmation, aux évènements 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.

- ÉVÈVENEMENTS SPÉCIAUX
- ACCUEIL
- SECRÉTARIAT
- CHORALE
- THÉÂTRE
- AIDE AUX ACTIVITÉS
- CUISINE
- DÉCORATIONS
- PROGRAMMATION

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
- 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

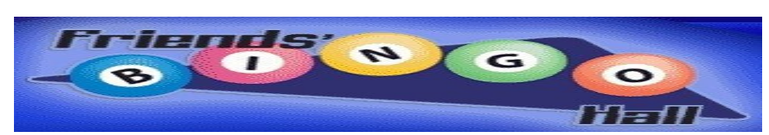
IPAC-Stérilisation de l'équipements en suivant les normes de santé publique

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

ACTIVITÉS SPÉCIALES

MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL ET LA PRÉSIDENT DU CONSEIL D'ADMINISTRATION

Chers membres du CPC,

Nous entreprenons l'année 2024! Si l'année 2023, année qui marquait notre 60e anniversaire a été souligné à plusieurs activités spéciales. Nous pouvons vous confirmer que cette année verra autant d'activités spéciales intéressantes et variées.

Félicitations à Céline et aux membres du Comité de la programmation qui s'acharnent à vous offrir une programmation pleine d'activités régulières selon vos attentes et une multitude d'activités spéciales.

J'espère que vous serez nombreux à profiter des occasions qui vous sont offertes pour fréquenter le Centre en 2024.

Sur le plan des services alimentaires, nous sommes toujours à la recherche d'une personne responsable de la cuisine. D'ici là, grâce à une équipe de bénévoles dynamiques, nous continuerons à vous offrir des mets pour apporter et d'ici peu, nous espérons recommencer les repas sur place pour certaines journées.

Que 2024 vous apporte santé et bonheur!

Léo Lavergne
Directeur général

Solange Fortin
Présidente

Le coût d'adhésion au Centre Pauline-Charron est de 30 $ 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 25 janvier, 8 et 22 février, 7 et 21 mars, 4 et 18 avril.

Commandez directement**https://bit.ly/CPC-Billetterie** ou 613 741-0562

TIRAGE ANNUEL

Mercredi 14 février 2024

À GAGNER

1er prix 3 000 $, 2e prix 300 $ et 3e prix 200 $ EN ARGENT

800 BILLETS ! EN VENTE À 20 $ CHACUN

Billets disponibles au secrétariat 613 741-0562

Le tirage aura lieu durant le dîner de la St-Valentin.

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

SORTIES ET VOYAGES EN PLANIFICATION

SORTIES CONFIRMÉES

Samedi 3 février 2024
CASINO MOHAWK

Samedi 3 août 2024
THÉATRE D'ÉTÉ - LE PÈRE NOËL EST UNE ORDURE / SALLE D'ODYSSÉE
14 billets disponibles d'ici le 26 janvier 2024

Samedi 10 août 2024
THÉATRE des HIRONDELLES à Beloeil / Pièce de théâtre : CROISIÈRE EN EAUX TROUBLES

Samedi 15 août 2024
THÉATRE D'ÉTÉ - LE MATOU, COMÉDIE MUSICALE / SALLE D'ODYSSÉE
9 billets disponibles d'ici le 19 janvier 2024

Samedi 17 août 2024
LES GRANDS FEUX DU CASINO LAC-LEAMY
30 billets disponibles

Mercredi 16 octobre 2024
SPECTACLE - PATSY GALLANT: 70 ans de carrière / SALLE D'ODYSSÉE
24 billets disponibles d'ici le 26 janvier 2024

Mardi 20 mai 2025
THÉATRE COMÉDIE MUSICALE - YVON DESCHAMPS RACONTE LA SHOP / SALLE D'ODYSSÉE
22 billets disponibles d'ici le 26 janvier 2024

SORTIES ET VOYAGES EN PLANIFICATION

JUIN 2024
VISITE DANS LA RÉGION DE RENFREW ET DÎNER AU MANITOU BISTRO

Les 16 et 17 juillet
VOYAGE À ST-JEAN-SUR-LE-RICHELIEU- CROISIÈRE - THÉÂTRE– VISITES

JUILLET 2024
VISITE DU FORT HENRY + CROISIÈRE DES MILLE-ÎLES À KINGSTON

ÉTÉ 2024
VOYAGES DE 2 OU 3 JOURS À MAGOG & SHERBROOK OU
VOYAGE À SHAWINIGAN 2 NUITS

SEPTEMBRE / OCTOBRE
VOYAGE DE 2 OU 3 JOURS À NIAGARA FALLS
TOURNÉE PRESCOTT RUSSELL

SI UNE TELLE SORTIE OU VOYAGE VOUS INTÉRESSE FAITES LE NOUS SAVOIR AU 613 741-0562 OU PROGRAMMATION@LECPC.CA

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Centre Pauline-Charron vous invite à assister au repas-théâtre:

Drôle de couple…au féminin

par Neil Simon

Adaptation et traduction: Louis-Georges Girard

Une mise en scène de Francine Landry

SYNOPSIS

Madison et Unger reprennent leurs folies! Il s'agit d'Olivia Madison et Florence Unger, les personnages principaux dans la **version féminine** de la pièce célèbre de Neil Simon, '**The Odd Couple'.** L'action débute lorsqu'un groupe d'amies se donne rendez-vous chez Olivia pour jouer à leur jeu hebdomadaire de 'Trivial Poursuit'. Elle est une divorcée qui avoue librement qu'elle est une personne très désordonnée : 'J'lis un livre puis une heure après, le salon est déclaré zone sinistrée! ' Florence Unger, qui arrive en retard, est une névrosée et une maniaque de propreté. Elle vient tout juste de se séparer de son mari. Ces deux amies décident de vivre ensemble…s'ensuivent des conséquences hilarantes

Présentations :

Avec repas : Les 19, 20, 26, 27 avril à 18 h et 28 avril à 12 h

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

Table de desserts : Le 25 avril à 19 h - **Coût :** 25 $

Admission générale (Toutes les présentations sauf le 25 avril) - **Coût :** 20 $

Billets disponibles au 613 741-0562 ou à la billetterie en ligne au **www.lecpc.ca**

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)
13 h 45	**Pickleball** (responsable Micheline Tourangeau)
18 h	**Troupe de théâtre/ pratique** (responsable Robert Carrière)

MARDI

9 h 45	**Exercices pour l'équilibre et musculation** (responsable Marie-Isabelle Bruyère)
10 h 30	**Danse en ligne** (responsable Liane Dionne)
12 h 30	**Chorale / pratique** (responsable Georgette Fortin)
12 h 30	**Bridge duplicata** (responsable Mark Lacroix)
15 h 30	**Pickleball** (responsable Micheline Tourangeau)

MERCREDI

9 h 30	**Club de tricot** (responsable Huguette Bouchard et Claire Lebel)
11h	**Mini marche pour personnes à mobilité réduite** (responsable Paulette Chartier)
13 h	**Bridge d'amitié** (responsable Paulette Bourdeau)
14 h	**Exercices Viactive** (responsable Paulette Chartier)
15 h	**Ping Pong** (responsable Sylvie Riverain)
19 h	**Fléchettes du soir** (responsable Paulette Chartier)

****** Nous considérons offrir une session de bingo social en après-midi les mercredis. Détail à venir.***

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 Claude Déry)

SAMEDI

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

3 et 17 février, 16 et 30 mars et 7 avril

DIMANCHE

13 h **Whist du CPC (aux deux semaines)** (responsable Céline Brousseau)

14 et 28 janvier, 11 et 25 février, 10 mars , 7 et 21 avril

13 h **Pickleball (aux deux semaines) NOUVEAU**

14 et 28 janvier, 11 et 25 février, 10 mars , 7 et 21 avril

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES

DÎNER DES ANNIVERSAIRES (NAISSANCE ET MARIAGE)

Les jeudis18 janvier, 22 février, 21 mars et 11 avril

Le repas est servi à 11 h 30

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

Coût : **14 $ membre / 17 $ invité.e**

DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN / AVEC ANIMATION

Mercredi 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.

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 : **15 $ (membre / 18 $ (invité.e)**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES/ DÎNER - CAUSERIE

Vendredi 8 mars à 11 h 30

L'Honorable Michelle O'Bonsawin est Abénakise, membre de la première nation d'Odanak au Québec et la première juge autochtone nommée à la Cour Suprême du Canada à Ottawa. Elle est originaire d'Hanmer dans la région de Sudbury, parfaitement bilingue tout en apprenant sa langue Abénakise. Venez vous joindre à nous pour en connaître plus sur cette femme exceptionnelle.
S'il vous plaît, veuillez nous aviser de toutes restrictions alimentaires

Coût : **15 $ (membre / 18 $ (invité.e)**

DÎNER DE LA SAINT-PATRICK / AVEC ANIMATION

Vendredi 15 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 $ (invité.e)**

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

ACTIVITÉS SPÉCIALES

Inscription : www.lecpc.ca (billetterie)

CÉLÉBRONS NOTRE FRANCOPHONIE PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ

RENDEZ-VOUS ARTISTIQUES / ACTIVITÉS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Samedi 27 janvier - 10 h 14 h

- Conte : La mystérieuse paire de chaussures

Avec **MARIE CHANTAL**

- Atelier d'appréciation de la musique (brésilienne)

Avec **LUCIANO PORTO**

- Atelier/spectacle : Introduction aux percussions latino - américaines - Batucada

Avec **COLORES ANDINOS**

Lundi 19 février

- Atelier : La géométrie et l'art islamique

Avec **FATEN TRABELSI**

- Spectacle

Avec **WANDARA TOPZO**

Samedi 16 mars

Création de bandes dessinées avec **LUC ALAIN**

Atelier : La danse Bollywood avec **KULJIT SODHI**

Spectacle : Junkyard Jonny avec **JUNKYARD SYMPHONY**

Coût pour chaque rendez-vous incluant un léger dîner, l'atelier et / ou spectacle :
Enfant de moins de 12 ans et ado 5 $ / membre 10 $ / non-membre 15 $

Ontario

NOTRE FRANCOPHONIE
PLURIELLE, SA RICHESSE ET SA BELLE DIVERSITÉ
24, 25, ET 26 MARS 2024

Le 24, 25 et 26 mars 2024 le Centre Pauline-Charron (CPC) organise un Festival pour célébrer notre francophonie plurielle, sa richesse et sa belle diversité.
À chaque année, autour du 20 mars, plusieurs activités sont organisées partout dans le monde pour promouvoir la langue française et ses expressions culturelles. Au Canada, le français fait partie de la richesse identitaire et culturelle du pays depuis sa création. Une bonne raison pour célébrer! Nous sommes à organiser des ateliers, des spectacles, qui auront lieu durant ces trois jours de Festival.
La programmation détaillée sera disponible sous peu.

Ce festival est rendu possible grâce à l'aide financière du Ministère des affaires francophones de l'Ontario.

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS ET ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT & DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MARDI

DANSE EN LIGNE

10 h 30 - 11 h 30

Début : 16 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 $ (invité.e)**

Minimum : 10 personnes

Instructeure : Liane Dionne

QI-GONG

Début : 16 janvier (16 sessions)

11 h - 12 h

Le **Qi-gong** fait parti des approches holistiques les plus anciennes du mieux être par l'importance donnée à la respiration, aux mouvements lents et harmonieux et à son assise méditative.

Coût : **70 $ (membre) / 85 $ (invité.e)**

Minimum : 5 personnes

Instructeur: Mario Malara

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

COURS ET ACTIVITÉS DE PERFECTIONNEMENT & DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MERCREDI

ATELIER SUR LE JEU MAH-JONG

Début : 17 janvier (8 sessions)

13 h -15 h 30

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 **: Gratuit (membre) / 5 $ par session (invité.e)**

Responsable : Diane Irwin

JEUDI

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Début : 18 janvier 10 h – 11 h 30 (10 sessions)

Vivre heureux avec ses émotions et ses sentiments

- Émotions et sentiments - définition - la différence
- La principale cause des émotions - les signes
- Accueillir - identifier - accepter - gérer
- L'importance des émotions - les fonctions des émotions
- Les pensées et les émotions - L'intelligence émotionnelle
- Émotions, sentiments et besoins
- Changer ses émotions et comportements
- Émotions et les moments difficiles de la vie
- Émotions et vieillissement
- Vivre heureux avec ses émotions et ses sentiments

Coût **: 40 $ (membre) 55 $ (invité.e)**

Responsable : Sœur Desneiges Giroux FDLS

BUNKA

Début : 18 janvier
(10 sessions)

13 h – 15 h

Venez apprendre l'art de la broderie japonaise.

Coût : **96 $ (membre)**
110 $ (invité.e)

Responsable : Rita Lupien

CARREFOUR DE VIE ACTIVE

CONFÉRENCES

Dre Michèle Corriveau

Vendredi 9 février à 10 h 30 - Les maux de cou

Vendredi 22 mars à 10 h 30 - Écouter son Corps

Conférencière : Dre Michèle Corriveau, chiropraticienne associée chez CURAVITA

Coût **: 3 $ membre/ 5 $ (invité.e)**

Agence du revenu du Canada

Vendredi 26 février à 10 h

Présentation sur les avantages de produire une déclaration d'impôts par l'Agence des Bénévoles et de la Visibilité de l'Agence du revenu du Canada.

Conférencière : Badrich Kojok, Agente des Bénévoles et de la Visibilité - Programme de PCBMI et de la Visibilité des prestations

Activité gratuite - inscription obligatoire

MINI-SALON DU CPC - EN SAVOIR PLUS POUR MIEUX VIEILLIR

Inscription : www.lecpc.ca

EN SAVOIR PLUS SUR LE LOGEMENT

Mardi 6 février

10 h à 14 h

Grâce à l'appui financier de Nouveaux Horizons, le Centre Pauline-Charron vous invite à son 6e mini-salon (et dernier de six) qui porte sur le logement pour les personnes aînées. Les événements comme celui-ci jouent un rôle important en fournissant des informations et des ressources aux personnes aînées ainsi qu'à leurs proches qui cherchent des solutions de logement. Nous aborderons des différentes options de logement disponibles pour les personnes aînées, telles que les résidences pour personnes âgées, les maisons de retraite, les appartements adaptés, etc. Nous offrirons de l'informations sur les services médicaux et sociaux disponibles dans les différents types de logements, y compris l'accès aux soins de santé, aux aides à domicile et aux activités sociales. Les personnes participantes pourront partager leurs expériences personnelles et leurs conseils sur la recherche et le choix d'un logement.

Activité gratuite / **repas 10 $ / 12 $ (invité.e)** Plus de détails à venir