

Programmation activités printemps / été 2022

Lundi

Groupe de dards / à tous les lundis de 13h30 à 15h30, à la salle d'activités du CAGA (dernière rencontre le 13 juin, de retour à l'automne)

Coût : 1\$/à chaque participation.



Mardi

Groupe de dards / à tous les mardis de 13h30 à 15h30, à la salle d'activités du CAGA (dernière rencontre le 31 mai, de retour à l'automne)

Coût : 1\$/à chaque participation.

Café-rencontre Centre du Sourire, tous les mardis à 13h, salle des Chevaliers de Colomb, au 480, rue des Pins à Buckingham (dernière rencontre le 31 mai, reprise en septembre)

Coût : 5\$/ 1 livret de cartes. Transport disponible.

Ateliers découverte

Le 10 mai de 9h30 à 11h30 : Atelier sur la douleur : **Les pieds et les hanches**, fin de la série, à la salle d'activités du CAGA.

Atelier animé par madame Lisette Simard, infirmière à la retraite. **GRATUIT**

Le 31 mai, de 9h à 11h : **L'énergie et les chakras**, à la salle d'activités du CAGA

Atelier animé par madame Annie Lanthier, Maître Reiki. **Gratuit**

Le 14 juin, de 10h à 11h30 : **Planifier son alimentation : Comment en avoir pour son argent, éviter le gaspillage et cuisiner agréablement!** à la salle d'activités du CAGA

Atelier animé par madame Josée Poirier Defoy du RCC de Gatineau, **Gratuit**

Atelier brico

« **Viens créer avec moi en plein-air** » (le projet de peinture se déroule sur 4 semaines, il y aura 2 groupes cet été) Au 130, rue Judge à Buckingham. Payé par la Ville de Gatineau

Les 5-12-19-26 juillet, de 10h à 12h : atelier de création artistique

intergénérationnel, Parc Gendron (1ère cohorte)

Les 2-9-16-23 août, de 10h à 12h : atelier de création artistique intergénérationnel, Parc Gendron (2ème cohorte)

Atelier grand-parent et petits-enfants (1 à 2 enfants ayant au moins 6 ans) viennent créer et créer ensemble. Animé par Sylvie Beauregard Sybö



Mercredi

Groupe de Scrabble duplicata / à tous les mercredis de 13h à 15h, à la salle d'activités du CAGA (dernière rencontre 22 juin, reprise à l'automne)

Venez-vous amuser dans la bonne humeur tout en stimulant vos méninges avec d'autres personnes.

Coût : 1\$/à chaque participation.

Le 4 mai, de 10h à 11h20 : **Conférence « L'interaction des produits naturels avec les médicaments »**, à la salle d'activités du CAGA

Présentée par madame Marianne Milot, pharmacienne de chez Uniprix. **Gratuit**

Limnade au jardin gracieuseté de la Ville de Gatineau

À tous les mercredis à 11h30 à partir du 15 juin.

Venez prendre une limnade et un biscuit tout en rencontrant d'autres personnes, au parc Gendron, au 130, rue Judge à Buckingham

Jeudi

Atelier santé

Cours de danse sociale en ligne / à tous les jeudis, de 10h à 11h, à partir du 28 avril, au 515, rue Charles à Buckingham (**session de 9 cours**)

Limite de 30 participants. **20 \$ pour la session, payable à l'inscription**

Objectif tonus / à tous les jeudis, de 13h30 à 14h30 à partir du 21 avril, au gymnase de Buckingham Fitness, au 999, rue Dollard (**session de 8 cours**)
Programme de conditionnement physique offert par des professionnels de la remise en forme.

30 \$ la session, payable à l'inscription. Les places sont limitées à 12 personnes (**un minimum de 8 personnes est requis pour la tenue de ces ateliers**).

Ligue de fer / à tous les jeudis de 9h30 à 11h30, date de début à déterminer, au Domaine du champ Boisé, au 1521 route 309, L'Ange-Gardien.

Responsable de l'activité : monsieur Robert St-Jean **Gratuit**



Vendredi

Groupe de Bridge/à tous les vendredis de 13 h 30 à 16 h, à la salle d'activités du CAGA (pas de relâche durant l'été)

Coût : 1 \$/à chaque participation.

Cuisines partages-sharing kitchen/de 8 h à 13 h 30, à l'église St-Stephen, 45, chemin Donaldson, Buckingham

Cela favorise une saine alimentation et une meilleure santé physique et psychologique.
Coût 10 \$/participation payable le mois précédant la cuisine.

• **18 mai/en français mixte**

• **May 19th/in english for men and women**

Jardin communautaire et collectif du parc Gendron

Pour les gens qui veulent jardiner mais qui n'ont pas accès à un endroit pour le faire. Au 130, rue Judge à Buckingham. Un dépôt de **30\$** est demandé pour la clé.

Atelier santé

Tai-Gong /les lundi, mercredi et vendredi de 10 h 30 à 11 h 30, au parc du Landing, au 255 avenue de Buckingham (du 6 juin au 12 août)

Programme d'entraînement physique offert par monsieur Kama Abdelhak, professeur de tai-Kong. **Gratuit**

Atelier découverte

Cours tablettes/téléphones intelligents, activité intergénérationnelle, à la salle d'activités du CAGA (**Session de 4 cours**) Date et heure à confirmer **Gratuit**

Musique au Parc Gracieuseté par la Ville de Gatineau

• **Tous les mercredis, au Parc du 8 octobre** (en face des Résidences du Bel âge), à Buckingham, à 19 h.
Artiste invitée : madame Ann Miner. À partir du 14 juin **Gratuit**

• **Tous les jeudis, au Parc des Servantes, au 46, rue des Servantes, à Masson, à 15 h**
Artiste invité : monsieur Réjean Desjardins. À partir du 15 juin **Gratuit**

Les inscriptions auront lieu à partir du 20 avril 2022

Par téléphone : au 819 281-4343 poste 102

Par courriel : coordoactivitescaga@videotron.ca

**En personne : au Centre Action Générations des Aînés,
au 390, avenue de Buckingham, au sous-sol.**