

Lundi

Groupe de dards à tous les lundis

Lieu : à la salle d'activités du CAGA

Heure : 13h30 à 15h30

Coût : 1\$/à chaque participation

(Selon les règles établies dû à la COVID-19)

Mardi

Conférences plateforme Zoom (Gratuit)

Le recyclage 1^e partie

« Mille et une questions à propos du tri des déchets ».

Que peut-on mettre et ne pas mettre dans le bac de recyclage?

Date : 13 avril

Heure : 13h30 à 14h30



Le recyclage 2^e partie

« Mythes et réalités de la gestion des matières résiduelles ».

Que fait-on réellement avec le recyclage?

Conférencière : Geneviève Carrier, directrice générale

de Enviro Educ-Action

Date : 18 mai

Heure : 13h30 à 14h30

« RESSENTIR c'est recevoir un message » Atelier interactif via la plateforme Zoom

Date : 4 mai

Heure : 9h30 à 11h

Atelier présenté par
Cap santé Outaouais en
collaboration avec le

Centre Action Générations des Aînés de la

Vallée-de-la-Lièvre. Dans cet atelier, vous verrez que
ressentir, c'est prendre conscience que les émotions
ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles sont utiles.



« À la découverte de l'Asie du Sud Est »

Conférence via la plateforme Zoom

Date : 27 avril

Heure : 13h30 à 15h

Conférencière: Karine Desaulniers

Venez en connaître davantage sur la gastronomie, les temples et les plages de ce coin de pays. Une belle façon de se dépayser et d'aller à la rencontre d'une autre culture tout en restant chez soi!



Ateliers découverte (Gratuit)

« Viens créer avec moi »

Ateliers de créations artistiques intergénérationnelles
(en collaboration avec la Ville de Gatineau),
parc du Landing

1^e cohorte

Dates : 6-13-20-27 juillet

Heure : 10h à 12h

2^e cohorte

Dates : 2-9-16-23 août

Heure : de 10h à 12h



Atelier grands-parents et petits-enfants (1 à 2)

viennent créer et s'amuser ensemble. Un moment privilégié avec votre petit en toute convivialité et dans la simplicité. Pas besoin d'avoir un talent artistique. Cet atelier se déroulera en plein air.

Places limitées. Ces ateliers seront animés par Sylvie Beaugard, Sybö, une artiste de chez-nous.

Mercredi

Groupe de Scrabble duplicata

Tous les mercredis

Heure : 13h à 15h

Lieu : à la salle d'activités du CAGA (dépendamment de la situation due à la COVID-19)

Coût : 1\$/à chaque participation.

Jeudi

CONFÉRENCES PLATEFORME ZOOM (GRATUIT)

« L'usure de compassion » comment éviter la fatigue de compassion quand on est proche aidant.

Date : 8 avril

Heure : 13h30 à 15h

Conférencière : Julie Gravel, psychosociologue et consultante en gérontologie.

Drôle de conférence « Le fameux pouce vert : l'horticulture démystifiée »

Date : 22 avril

Heure : 13h30 à 15h

Conférencière : La réputée horticultrice et humoriste Marthe Laverdière! Elle vous amènera à réfléchir aux éléments qui vous mèneront vers la réussite de votre potager tant souhaitée.



« La psychologie du vieillissement »

Date : 13 mai

Heure : 13h30 à 15h

Conférencière : Nancy Bruneau bachelière en science et en psychologie.

« Mandat en cas d'incapacité ou mandat de protection »

Date : 10 juin

Heure : 9h30 à 11h30

Conférence présentée par le Centre de justice de proximité. Le mandat de protection permet de désigner une personne qui devra prendre des décisions pour votre bien-être, votre santé ou vos biens, si vous devenez inapte et que vous n'êtes plus capable de prendre ces décisions vous-même.



Concerts au parc à tous les jeudis (Gratuit)

Du 20 mai au 26 août

Lieu : Parc des Servantes (46 rue des servantes à Masson)

Heure : 19h à 20h (organisés par la Ville de Gatineau.)

Vu le grand succès des concerts au parc de l'année dernière, nous récidivons cette année. Apportez votre chaise!

Ateliers découverte (Gratuit)

Cours tablettes, activité intergénérationnelle, à la salle d'activités du CAGA (Session de 4 cours)

Cours sur le fonctionnement d'une tablette. Il y aura 4 rencontres par session pour les appareils Apple et pour les appareils Android. Les dates restent à confirmer. Tout dépendra de la demande. Limite de 6 personnes par groupe.

Vendredi

Groupe de Bridge Tous les vendredis

Heure : 13h30 à 16h

Lieu : Salle d'activités du CAGA (dépendamment de la situation due à la COVID-19)

Nous offrons du support aux gens qui ont besoin d'aide à se brancher pour les conférences Zoom, et ce avec grand plaisir!



Ateliers santé (Gratuit)

Dates : du 21 juin au 27 août

Tai-Gong /les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 11h, au parc Gendron (130, rue Judge à Buckingham)

Cours de danse en ligne : de retour en septembre (si la situation due à la COVID-19 le permet)

Cafés-rencontres hebdomadaires (relâche jusqu'en septembre)

- Buckingham : le Centre du Sourire
- Thurso : la Fraternité
- Notre-Dame-de-la-Salette : Groupe Soleil

Cuisines partages-sharing kitchen /de 8h à 13h30 (relâche jusqu'en septembre)

Jardin communautaire et collectif du parc Gendron : le jardin sera en opération du mois de mai au mois d'octobre cette année. Il y a des parcelles individuelles et collectives.

Pour information ou inscription, contactez :

Marie-Claude Longpré, coordonnatrice des activités au 819 281-4343 poste 102 (ou) par courriel : coordoactivitescaga@videotron.ca