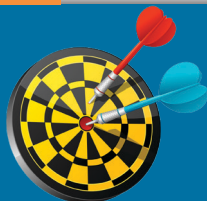


Programmation activités automne 2022

Lundi

Groupe de dards / à tous les lundis de 13h30 à 15h30, à la salle d'activités du CAGA (à partir du 12 septembre)
Coût : 1\$/à chaque participation.



Atelier découverte

Le 26 septembre de 18h à 21h : atelier de transformation de légumes avec la lacto-fermentation, en collaboration avec la Mie de l'entraide, à l'église St-Grégoire, au 150, rue Maclaren Est (places limitées)

Groupe de quilles à tous les lundis, de 12h à 16h, en collaboration avec la ligue de quilles des aînés de Buckingham, à la salle de quilles Kin Pin, au 210 Rue Sauvé
Personne responsable, monsieur Michel Mayer. Coût 15\$/chaque participation/3 parties par présence

Le 14 novembre de 9h30 à 11h30 : atelier Brico : Atelier de création de peinture, à la salle d'activités du CAGA, **coût : 5\$ Matériel fourni**
Vous n'avez pas besoin de talent artistique pour participer, bienvenue à toutes et tous. Vous allez être content de votre réalisation. Animé par Sybö



Mercredi

Groupe de Scrabble duplicata / à tous les mercredis de 13h à 15h, à la salle d'activités du CAGA (À partir du 7 septembre)
Venez vous amuser dans la bonne humeur tout en stimulant vos méninges avec d'autres personnes.
Coût : 1\$/à chaque participation.

Matinées conférences

19 octobre de 9h30 à 11h30 : Conférence « Apprendre à tout âge, c'est possible! », au Centre communautaire de Buckingham, 181, rue Joseph **Gratuit**
Présentée par madame Nathalie Gazaille, auteure et conférencière. Venez découvrir votre potentiel d'apprentissage.

16 novembre de 9h30 à 11h30 : Conférence « L'aide médical à mourir », au Centre communautaire de Buckingham, 181, rue Joseph **Gratuit**

Présentée par Docteur Guy Morissette, une sommité dans le domaine. Venez démystifier et obtenir les informations justes sur cette intervention exceptionnelle en fin de vie.

Atelier santé

Cours de yoga sur chaise à tous les mercredis, de 10 à 11h, à partir du 28 septembre, à la salle d'activités du CAGA (session de 10 cours) **coût : 20\$**
Activité animée par madame Suzanne Asselin.

Mardi

Groupe de dards / à tous les mardis de 13h30 à 15h30, à la salle d'activités du CAGA (à partir du 13 septembre) **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 (à partir du 6 septembre) **Coût : 5\$/1 livret de cartes. Transport disponible sur demande.**

Ligue de billard à tous les mardis à 13h, à la salle des Chevaliers de Colomb, au 480 Rue des Pins, porte du côté (à partir du 27 septembre) **Gratuit.** Responsable : Robert St-Jean.

Ateliers découverte

Le 4 octobre de 9h30 à 11h30 : atelier sur la sexualité des aînés : L'érotisme et le vieil âge, à la salle d'activités du CAGA (première partie) **Atelier animé par madame Marie-Claude Longpré.** Visionnement du film L'érotisme et le vieil âge. Une discussion s'en suivra. **GRATUIT**

Le 18 octobre de 10h à 12h : atelier sur la sexualité des aînés : La sexualité à l'âge de la sagesse, à la salle d'activités du CAGA (deuxième partie) Animé par madame Nancy Bruneau. **GRATUIT**

Le 25 octobre de 10h à 11h30 : atelier de transformation et conservation des fines herbes, à la salle d'activité du CAGA. Atelier animé par Josée Poirier Defoy du RCC de Gatineau.

Le 1^{er} novembre de 9h à midi : atelier d'initiation au massage et à l'automassage du cou et des épaules, à la salle d'activités du CAGA

Atelier animé par madame Lisette Simard, infirmière à la retraite. Il y aura une partie théorique et une partie pratique. Venez apprendre comment apaiser la douleur du cou et des épaules par cette technique, **Gratuit**

Conférence

22 novembre de 9h30 à 11h30 : Conférence « Le conflit de travail de 1906 », au musée de la Société d'histoire de Buckingham, au 379, avenue de Buckingham

Présentée en collaboration avec la Société d'histoire de Buckingham. Conférencier : monsieur Michel Riberdy. **Gratuit**

Atelier Brico

Les 6-13 décembre : confection de faux-vitrail de Noël, à la salle d'activités du CAGA, coût : 5\$ (matériel fourni)

Atelier animé par madame Michèle Osborne. Venez apprendre les rudiments du faux-vitrail et vous initier à cette technique qui vous permettra un beau passe-temps.

Jeudi

Atelier santé

Cours de danse sociale en ligne à tous les jeudis, de 10h à 11h, à partir du 29 septembre, au 515, rue Charles à Buckingham (session de 10 cours) **Coût 20 \$ Payable à l'inscription. Professeurs Liane et Pierre Dionne** Limite de 30 participants (Cours pour Intermédiaire)

Objectif tonus à tous les jeudis, de 13h30 à 14h30 à partir du 29 septembre, au gymnase de Buckingham Fitness, au 999, rue Dollard (maintenant session de 10 cours) **Coût : 35 \$ la session, payable à l'inscription**



Programme de conditionnement physique offert par des professionnels de la remise en forme.

Les places sont limitées à 14 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, sur le site de Champboisé au 1521, route 309, L'Ange-Gardien (tant que la température le permettra)

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

Vendredi

Groupe de Bridge à tous les vendredis de 13h30 à 16h, à la salle d'activités du CAGA, pour les connaisseurs de ce jeu.

Coût : 1 \$/à chaque participation.

Cours d'initiation de danse en ligne de tout genre, à tous les vendredis, de 10h à 11h, à partir du 7 octobre, au 515, rue Charles à Buckingham (session de 8 cours) **Coût 15 \$ Payable à l'inscription.**

Professeur : Georges Parizeau et Lucie Lamarche

Limite de 25 participants (Cours pour débutants)

Cuisines partages-sharing kitchen de 8h à 13h30, à l'église St-Stephen, 45, chemin Donaldson, Buckingham (un minimum de 10 participants)

Cela favorise une saine alimentation et une meilleure santé physique et psychologique. **Coût 15 \$/ participation payable le mois précédant la cuisine.**

• 9 novembre/en français mixte

• November 10 th/in english for men and women

• 23 novembre/en français mixte

• November 24th /in english for men and women

• 7 décembre/en français mixte

• December 8th/in english for men and women

Il y aura une pré-inscription au BBQ de la rentrée le 20 septembre, les inscriptions se feront à partir du 21 septembre 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