



**019 - Programmation virtuelle
juillet-août 2020
Retraite en Action**



Consulter le programme sur le site de REA pour obtenir plus d'information et pour s'inscrire sur chacune de ces activités : [Programme de REA](#)

019012 - Au creux de l'oreille

Une série de rencontres virtuelles. Venez vous détendre en écoutant les membres de REA vous faire la lecture de mots, d'extraits et de textes selon une thématique définie à l'avance! Tous les jeudis de 18 h 30 à 19 h 30 du 18 juin au 30 juillet. Voici le calendrier des rencontres et des thèmes

019012-08 : Jeudi 6 août Événement (s) de vie marquant (s)

Lors de cette séance, Mylène Viens, autrice, viendra partager et lire un extrait de son roman : Pourquoi pas ?

019012-09 : Jeudi 13 août Lectures d'enfance et d'adolescence

019012-10 : Jeudi 20 août Biographie

019012-11 : Jeudi 27 août Humour et monologues drôles

019012-12 : Jeudi 3 septembre Interprétation d'une œuvre (littéraire ou artistique)



019013 – Visites virtuelles

019013-03 – La Maison Louis-Cyr

À la rencontre de l'homme le plus fort de tous les temps!

La Maison Louis-Cyr est située à Saint-Jean-de-Matha au Québec

Faites connaissance avec ce personnage qui a marqué le monde entier par ses exploits, mais également par son tempérament avant-gardiste et généreux. Découvrez son enfance, son ascension, ses prouesses, ses records ainsi que sa vie au cirque. Le musée se situe dans une maison complètement restaurée ayant réellement appartenu à l'homme fort! Entrez chez Louis Cyr et son épouse Mélina Comtois et laissez-vous porter dans un univers où la force physique n'a d'égale que la force de l'esprit.

Mardi 18 août de 10 h 30 à 11 h 45

019013-04 – Château Ramezay

Découvrez le Château Ramezay, témoin de l'histoire de Montréal depuis 1705, et le Jardin du Gouverneur, exemple du jardin de la noblesse en Nouvelle-France.

Guide : Bruno Paul Stenson, historien, muséologue et guide bénévole au Château Ramezay depuis plusieurs années.

Mardi 1er septembre de 14 h à 15 h



**019 - Programmation virtuelle
juillet-août 2020
Retraite en Action**



019013-05 – Popsilos, art urbain sur silos de fermes

Un voyage virtuel sur le circuit champêtre unique au Canada!

Découvrez cette galerie d'art extérieure, son circuit touristique rural, unique et canadien dans la région champêtre de Prescott-Russell et ses arrêts : les fermes et leurs géantes murales peintes sur des silos.

Voyez un avant-goût de la présentation :

<https://www.facebook.com/popsilosART/videos/1083120081791062/>

Par : Jennifer Larocque, créatrice et directrice, Popsilos Inc.

Mercredi 12 août de 19 h à 20 h 30

019013-06 – La petite Bourgogne, quartier de Montréal

La petite Bourgogne : chemins de fer, jazz et expérience de développement urbain. Ancien secteur industriel du Sud-Ouest, ce quartier attachant subit depuis quelques années une transformation majeure.

Françoise Bâby, alias le mille-pattes, est guide touristique diplômée de Montréal.

Un plaisir pour Retraite en Action de la recevoir pour nous présenter une visite virtuelle. Elle a souvent accompagné, lors d'excursions à Montréal, des groupes de Retraite en Action dans des randonnées pédestres dans les quartiers les plus historiques et intéressants de Montréal.

Mardi 25 août de 13 h 30 à 15 h



019013-07 – Musée d'art de Joliette

Présentation virtuelle de deux expositions : Les ouvrages et les heures et Images rémanentes. Par une présentation dynamique des oeuvres annoncées, vous serez amenés à réfléchir sur la perception du corps féminin et sur l'importance des femmes dans l'histoire.

Artistes :

Les ouvrages et les heures : Monique Régimbald-Zeiber

Images rémanentes : Brie Ruais, Élisabeth Zvonar et Maude Bernier Chabot

Guide : Ariane Cardinal, conservatrice à l'éducation au Musée d'art de Joliette depuis bientôt cinq ans.

Jeudi 27 août de 15 h à 16 h

019015 – L'ÉTÉ en ART

L'ÉTÉ en ART s'adresse à toute personne qui aime l'art visuel. Pourquoi ne pas vous joindre à d'autres amis de l'art pour participer à une rencontre virtuelle avec une présentation orale et visuelle sur un sujet lié aux arts? Ancien ou moderne, figuratif ou abstrait, le monde des arts visuels est infini. Vous aurez l'occasion de découvrir ou d'en apprendre davantage sur un ou plusieurs artistes et sur, un mouvement, une collection, un musée, une région, un thème, etc.

Rencontre virtuelle animée par Monique Renaud, membre de REA, animatrice du Café des arts de REA et guide au Musée des beaux-arts du Canada

019015 – 03 - Les femmes au Louvre

Mardi 4 août de 10 h 30 à 11 h 45

019015 – 04 - À table en compagnie des grands peintres

À table en compagnie des grands peintres - Les peintres s'intéressaient-ils à l'art culinaire? Nous découvrirons leur vaste intérêt lors d'une présentation de plusieurs images et tableaux.



**019 - Programmation virtuelle
juillet-août 2020
Retraite en Action**



Mardi 25 août de 10 h 30 à 11 h 45

019015 – 05 - Jackoposie Oopakak, Nunali, fin des années 1980 et autres sculptures inuites

Mardi 1er septembre de 10 h 30 à 11 h 45

01902 - À la rencontre de...

01902-09 : À la rencontre de Francine Chartrand - Un regard sur la société tunisienne

À la rencontre de Francine Chartrand, membre de REA, qui vous amènera à la rencontre d'une société millénaire influencée par le passage de grandes civilisations et façonnée par de longues occupations.

Jeudi 20 août de 13 h 30 à 15 h

019031 - Charlas de cafe - Espagnol

Avec Juan Miranda Sánchez

019031-01 - Charlas de Café - « Cucurrucucú paloma »

C'est l'histoire d'un genre musical mexicain classique : la ranchera. Nous verrons une partie de l'histoire du genre, ainsi que différentes versions de cette chanson classique d'Amérique latine.

Mercredi 5 août de 13 h 30 à 15 h

019031-02 - Charlas de Café - El arte del zapateo

L'art des claquettes - Dans différentes cultures, marquer le rythme avec les pieds et intégrer cette tradition aux danses ont été une constante. Dans cette classe, nous verrons la tradition dans différentes expressions régionales.

Mercredi 12 août de 13 h 30 à 15 h



019031-03 - Charlas de Café - El bolero « Dos gardenias »

Le boléro est un genre musical fondamentalement cubain, mais ses racines sont historiquement européennes et il est mélangé à la culture africaine de l'île. « Dos gardenias » est l'une des expressions les plus romantiques et l'un des grands classiques du boléro cubain.

Mercredi 19 août de 13 h 30 à 15 h

019031-04 - Charlas de Café - « Las Patronas » protectoras del migrante

« Las Patronas » (les patrons), protecteurs du migrant - « La Bestia » (la bête) est le nom donné au train dans lequel les migrants d'Amérique centrale traversent tout le Mexique pour atteindre la frontière avec les États-Unis. Au cours de ce voyage dangereux, un groupe de femmes, « Las Patronas », aussi pauvres qu'elles soient, sont devenues les anges gardiens du migrant. C'est leur histoire

Mercredi 26 août de 13 h 30 à 15 h

019031-05 - Charlas de Café - La música protesta

Les protestations musicales - Voici l'histoire des chansons les plus représentatives de ce qui, en Amérique latine, était connu sous le nom de « Canción protesta » (Chanson protestation) interprétée selon un rythme saccadé dans les années 1960, jusqu'au début du XXI^e siècle.

Mercredi 2 septembre de 13 h 30 à 15 h

01903 - Ateliers et conférences

Retraite en Action utilisera le système de téléconférence *Cisco Webex Meeting* pour permettre aux membres de REA d'assister à différentes activités à distance, en utilisant votre portable, votre ordinateur personnel, votre tablette, votre téléphone intelligent ou un téléphone ordinaire. Voici la liste des prochains ateliers et des prochaines rencontres :



01903-47 - Atelier de fabrication de savon à la maison

Démonstration en direct! Type de savon : à la glycérine et au lait de chèvre à la lavande. Technique : fondre et verser.

Vous pourrez l'essayer le soir même!

Samedi 15 août de 10 h 30 à 11 h 30

01904 - Ateliers - Santé et bien-être

01904-23 – Zumba gold en ligne

Professeure : Fannia Brito, instructrice certifiée pour l'enseignement de Zumba Gold. Vous pouvez participer à ce cours à partir de votre ordinateur, de votre tablette, de votre cellulaire

Le mercredi, du 24 juin au 5 août, de 9 h 45 à 10 h 45 (congé le 1er juillet)

01904-28 – Zumba gold en ligne (août)

Le mercredi, du 12 août au 2 septembre, de 9 h 45 à 10 h 45

01904-30 – Zumba gold en ligne (août - samedi)

Le samedi, du 8 août au 29 août, de 9 h à 10 h

01904-26 – Méthode Essentrics® - Cours en ligne (mardi)

Vous pouvez participer à ce cours à partir de votre ordinateur, de votre tablette, de votre cellulaire.

Professeure : Anne Marie Tassé, Instructeur Essentrics® certifié, Niveau 4

La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise le renforcement musculaire et l'étirement de façon simultanée. Elle s'inspire



**019 - Programmation virtuelle
juillet-août 2020
Retraite en Action**



du ballet, du tai-chi, du yoga et de Pilates. Les exercices font appel à tous les muscles du corps pour améliorer la posture, soulager les tensions et débloquer les articulations. Cette technique apporte souplesse et mobilité aux plus sédentaires et aide à prévenir et soulager les blessures pour les amateurs de sport.

Le mardi, du 4 août au 1er septembre, de 9 h à 10 h

01904-27 – Renforcement et étirements - Cours en ligne (jeudi)

Vous pouvez participer à ce cours à partir de votre ordinateur, de votre tablette ou de votre cellulaire.

Professeure : Anne Marie Tassé, instructeur de cours en groupe pour les personnes de 50 ans+, (YMCA, CANFITPRO)

Le jeudi, du 6 août au 3 septembre, de 9 h à 10 h

01904-31 – Méthode Essentrics® - Cours en ligne (dimanche)

Vous pouvez participer à ce cours à partir de votre ordinateur, de votre tablette, de votre cellulaire.

Professeure : Anne Marie Tassé, Instructeur Essentrics® certifié, Niveau 4

La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise le renforcement musculaire et l'étirement de façon simultanée. Elle s'inspire du ballet, du tai-chi, du yoga et de Pilates. Les exercices font appel à tous les muscles du corps pour améliorer la posture, soulager les tensions et débloquer les articulations. Cette technique apporte souplesse et mobilité aux plus sédentaires et aide à prévenir et soulager les blessures pour les amateurs de sport.

Le dimanche, du 26 juillet au 30 août, de 9 h à 10 h (congé le 2 août)



01905 – On se rencontre... et on s’amuse

01905-02 - Des chiffres et des lettres EN LIGNE

Jeu de chiffres et de lettres basé sur le jeu télévisé « Des chiffres et des lettres », créé en France en 1972 et toujours diffusé quotidiennement en France et au Canada (tous les jours sur TV5 à 15 h 30. Ce jeu s'adresse aux personnes désirant faire travailler leurs méninges dans une ambiance décontractée et conviviale.

Le lundi de 10 h 30 à 12 h

01905-03 - Le scrabble duplicate - EN LIGNE

On joue une partie de Scrabble en groupe, pour le plaisir de partager nos trouvailles et de titiller nos méninges. À partir des lettres tirées par l'animateur du jeu, chaque personne cherche à trouver le meilleur mot possible. Au bout de 3 minutes, les meilleures solutions sont partagées et le mot le plus payant est retenu. Chacun place ce mot sur sa grille mais peut compter ses propres points.

Le mardi de 12 h 45 à 15 h

Le dimanche de 10 h à 12 h 15

01905-06 – Petit déjeuner – Parler pour parler

Un rendez-vous virtuel pour l'activité Petit-déjeuner - Parler pour parler. Profitez-en pour discuter avec des membres de REA, tout en dégustant un bon café.

Mardi 11 août de 9 h 30 à 10 h 30

01905-07 – Le jeu-questionnaire se réinvente

En raison de la COVID-19, le jeu-questionnaire qui a lieu annuellement en novembre au gymnase du Patro a été repensé.

Pendant les mois d'été, vous aurez accès à une nouvelle version du jeu-questionnaire, lequel sera offert en ligne au moyen du système de téléconférence *Cisco Webex Meeting* de Retraite en Action.



**019 - Programmation virtuelle
juillet-août 2020
Retraite en Action**



Vous pourrez utiliser votre portable, votre ordinateur personnel, votre tablette, votre téléphone intelligent ou un téléphone ordinaire.

Deux plages horaires différentes ont été retenues pour rejoindre le plus grand nombre de membres possibles. Les séances de jeu auront lieu aux heures et aux dates suivantes :

01905-11 – mercredi 12 août de 13 h à 14 h

01905-12 – mardi 25 août de 19 h à 20 h

01905-14 – Salon littéraire

Thème : La liberté

Liberté de parole, liberté de moeurs, liberté sociale, liberté politique...

Vous êtes invités à présenter un roman ou un essai ou un essai ou un poème (chanson), etc., selon votre choix.

Au bénéfice des participants, on vous demande de bien indiquer les coordonnées de l'oeuvre : auteur, titre, maison d'édition et date de parution.

La durée de votre intervention est limitée à cinq minutes.

Mercredi 19 août de 11 h à 12 h

01905-16 – Le nouveau rôle des grands-parents

Discussions et échanges avec Monique Gibbens, professeure à temps partiel au programme de mineure en gérontologie à l'Université d'Ottawa et présidente sortante du Comité des affaires francophones du Conseil sur le vieillissement d'Ottawa

Le nouveau rôle des grands-parents. La réalité des jeunes retraités révèle de nouvelles tendances dans le rôle que peuvent jouer les grands-parents. Certains sont très impliqués auprès de leurs petits-enfants en tant qu'éducateurs ou guides, allant même jusqu'à leur prise en charge entière en raison de circonstances particulières. Que savons-nous de ces nouvelles tendances? Est-ce notre réalité?

Cette activité est présentée en collaboration avec la Coopérative funéraire d'Ottawa dans le cadre de leur projet « Parlons-en ».

Lundi 10 août de 10 h à 11 h30