



**019 - Programmation virtuelle  
septembre 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

**019012-14 : Jeudi 17 septembre**      **Œuvres littéraires transposées en films**

**019012-15 : Jeudi 24 septembre**      **Histoires ou anecdotes de voyages**

---

### **019013 – Visites virtuelles**

#### **019013-08 – Exposition Recycl'Art de Gatineau 2020**

Animatrice : Mélodie Coutou, La Ressourcière - Artiste écologique

Responsable RECYCL'ART : Gaston Therrien

Les 24 oeuvres présentées ont été réalisées avec des matériaux récupérés à 80%.

Le Centre d'art contemporain de l'Outaouais (CACO) organise des expositions de RECYCL'ART depuis 2004 en Outaouais.

**Jeudi 17 septembre de 10 h 30 à 11 h 45**



## **01904 - Ateliers - Santé et bien-être**

### **01904-32 – 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 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 8 septembre au 29 septembre, de 9 h à 10 h**

---

### **01904-33 – Méthode Essentrics® - Cours en ligne (samedi)**

**Le samedi, du 12 septembre au 3 octobre, de 9 h à 10 h**

---

### **01904-34 – 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 10 septembre au 1er octobre, de 9 h à 10 h**

---



**019 - Programmation virtuelle  
septembre 2020  
Retraite en Action**



**01904-35 – Zumba gold en ligne (lundi)**

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 lundi du 21 septembre au 19 octobre, de 9 h à 10 h (congé le 12 octobre)**

---

**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 à 11 h 30**

**Du 27 avril au 28 septembre**

---

**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**



### **01905-04 - De fil en aiguille - EN LIGNE**

Si les travaux à l'aiguille vous intéressent, joignez-vous au groupe De fil en aiguille. Le groupe se rencontre aux deux semaines pour partager des trucs et connaissances de tricot et crochet. En plus de fabriquer des articles pour soi, nos familles et nos amis, nous confectionnons des tuques, mitaines et cache-cols pour les écoliers de la région ainsi que des articles pour des organismes de charité. Nous acceptons des dons de fils à tricoter lavables pour tricoter ces articles.

#### **Les jeudis 3 et 17 septembre**

---

### **01905-14 - 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.

Pour l'automne, nous reprenons la nouvelle version du jeu-questionnaire qui a été offert cet été. Il sera offert en ligne au moyen du système de téléconférence Cisco Webex Meeting de Retraite en Action.

La seule modification notable est que **le jeu contiendra maintenant 50 questions**.

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

#### **Mercredi 23 septembre à 19 h**

---

### **01905-15 - Le jeu-questionnaire se réinvente**

#### **Jeudi 29 octobre à 19 h**