



DEPUIS 1979

RAPPORT ANNUEL 2024-2025

France Caouette

Directrice générale

TABLE DES MATIÈRES



*Académie des retraités
de l'Ontario (ARO)*

Mot de la présidente	3
Mot de la directrice	4
Administration et conseil exécutif	5-6
Sommaire des activités 2024-2025	7
Activités	8-20
Partenariat	21
Clubs à l'ARO	22-25
Publicité et promotions	26-27
Engagement et croissance et santé	28-29
Bilan financier	30
Statistiques	31
Conclusion et remerciements	32-33
États financiers (en annexe)	

MOT DE LA PRÉSIDENTE



C'est avec une grande fierté que nous vous présentons le rapport annuel de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) pour l'année 2024-2025.

Ce rapport vise à fournir une vue d'ensemble claire et précise de nos activités, des résultats ainsi que des initiatives stratégiques.

En parcourant le rapport annuel, vous pourrez constater que l'ARO continue d'être au service de ses membres en offrant des cours, des conférences et des activités de qualité. Il y en avait pour tous les goûts soit des cours, conférences et activités sociales, culturelles, artistiques, physiques et intellectuelles.

Encore cette année, l'ARO a démontré son engagement à créer un environnement dynamique et inclusif pour les retraités (es) de l'Outaouais !! Tout ceci a été rendu possible grâce au travail et à la persévérance de France Caouette et de son équipe.

Ensemble, continuons à progresser vers nos objectifs communs, en assurant transparence, innovation et responsabilité.

Merci à vous toutes et tous pour votre appui et votre participation !!

Lucie Savard

Lucie Savard,
Présidente du CA de l'ARO

MOT DE LA DIRECTRICE

C'est toujours avec plaisir que je m'adresse à vous pour vous faire part de tout ce qui s'est passé au cours de la dernière année et pour vous présenter un survol de ce que la prochaine année nous réserve.

L'année 2024-2025 a été une belle année avec plusieurs nouveaux membres et de la nouveauté autant dans les cours que les activités et les conférences.



J'aimerais vous présenter mon équipe. Tout d'abord, nous avons Johanne à l'administration, Yannick qui s'occupe de la technologie et qui est nouvellement papa de jumeaux identiques. Il se retrouve avec 5 garçons à la maison. Nous avons Christine à la programmation, Brigitte à la comptabilité;. J'aimerais également vous présenter Williams que plusieurs personnes connaissent déjà car il s'est fait connaître à travers VIACTIVE. Pour ceux qui ne le connaissent pas, je vous présente Williams Faust Guédé. Il est très dévoué à l'ARO et à Viactive. Il est toujours prêt à nous aider dans quoi que ce soit. Merci Williams et j'espère que tu seras heureux longtemps avec nous.

Nous avons également nos bénévoles régulières (Lucie Chevalier, Colette Loiselle, Lucie Poulin, Carole Lefebvre). Merci à vous quatre pour le temps que vous prenez à faire du bénévolat à l'ARO et merci à Lynda Landry pour s'occuper de tout ce qui a trait à la fête des enfants (pour les familles défavorisées).

Je tiens à mentionner l'excellent travail des membres du Conseil d'administration qui ont siégé à 10 reprises au cours de l'année pour assurer la bonne gestion et le bon fonctionnement de l'ARO.

Les membres du CA se dévouent tout au long de l'année afin de veiller aux bons intérêts de l'ARO, d'assurer son développement à court et à long terme, et de bien vous représenter au sein de la communauté. Par ordre alphabétique, nous tenons à remercier: Yves Arsenault, Gisèle Bisson, Monique Belliard, Micheline Lalonde, Pierrette Mageau, Liette Nolet, Gilles Parent, Henriette Provost, Lucie Savard, Claude Tremblay et Gaston Vinet.

L'automne 2025 s'annonce beau, plein d'enthousiasme, de fébrilité et de nouveauté. Nous sommes prêts à vous offrir à nouveau notre belle programmation d'automne avec des nouveautés et de nouveaux formateurs.

Nous espérons que vous serez parmi nous au cours de notre prochaine saison.

Je vous souhaite un bel automne dans la gaieté et surtout la santé!

France Caouette

France Caouette

ADMINISTRATION

22 ans de dévouement de la part de France qui travaille à l'ARO. Elle se dit toujours heureuse d'y travailler et de s'occuper des différents cours, conférences, activités de levée de fonds.



Johanne débutait en octobre 2023 avec nous à temps plein. Elle s'occupe des inscriptions, remboursements, l'accueil et bien d'autres tâches connexes.



Brigitte, notre technicienne comptable qui s'assure du bon fonctionnement des finances à l'ARO. Elle est ici avec notre mascotte du bureau, Magik.



Yannick occupe le poste de technicien informatique. Vous avez des problèmes, vous pouvez venir lui demander de l'aide. Il est l'heureux papa récemment de jumeaux identiques. Félicitations à toute la famille et nous souhaitons te garder ici à l'ARO.



Williams, sitôt arrivé, il s'est faufilé rapidement dans plusieurs dossiers à l'ARO. Il a réalisé cette année sa première marche VIACTIVE avec un nombre de 600 participants qui ont participé. Bravo Williams pour ce beau défi que tu as réalisé avec succès. Nous souhaitons te garder plusieurs années avec nous.



Christine à la programmation. C'est elle qui s'assure de vous offrir de belles activités et de bons cours. Vous avez des idées de cours, venez la rencontrer, elle se fera un plaisir de vous écouter!



MERCI aux bénévoles du bureau:

Lucie Chevalier



Lucie Poulin



Colette Loiselle



Carole Lefebvre



CONSEIL EXÉCUTIF 2024-2025



**PRÉSIDENTE :
LUCIE SAVARD**



**1ÈRE VICE-PRÉSIDENTE:
GISÈLE BISSON**



**2E VICE-PRÉSIDENT ET
REPRÉSENTANT DU CEGEP :
GILLES PARENT**



**TRÉSORIER :
YVES ARSENAULT**



**SECRÉTAIRE ET
REPRÉSENTANTE DE L'UQO :
PIERRETTE MAGEAU**



**ADMINISTRATRICE:
LIETTE NOLET**



**DIRECTRICE GÉNÉRALE :
FRANCE CAOUCETTE**

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS 2024-2025

ADMINISTRATION

Comme nous avons mentionné plus tôt, l'ARO a une nouvelle personne pour le programme VIACTIVE, Williams Faust Guédé. Cela fait un an qu'il est avec nous. Nous souhaitons que tu puisses poursuivre longtemps au sein de la grande famille de l'ARO. Même chose pour Yannick qui est arrivé à la journée d'inscription de l'an dernier.

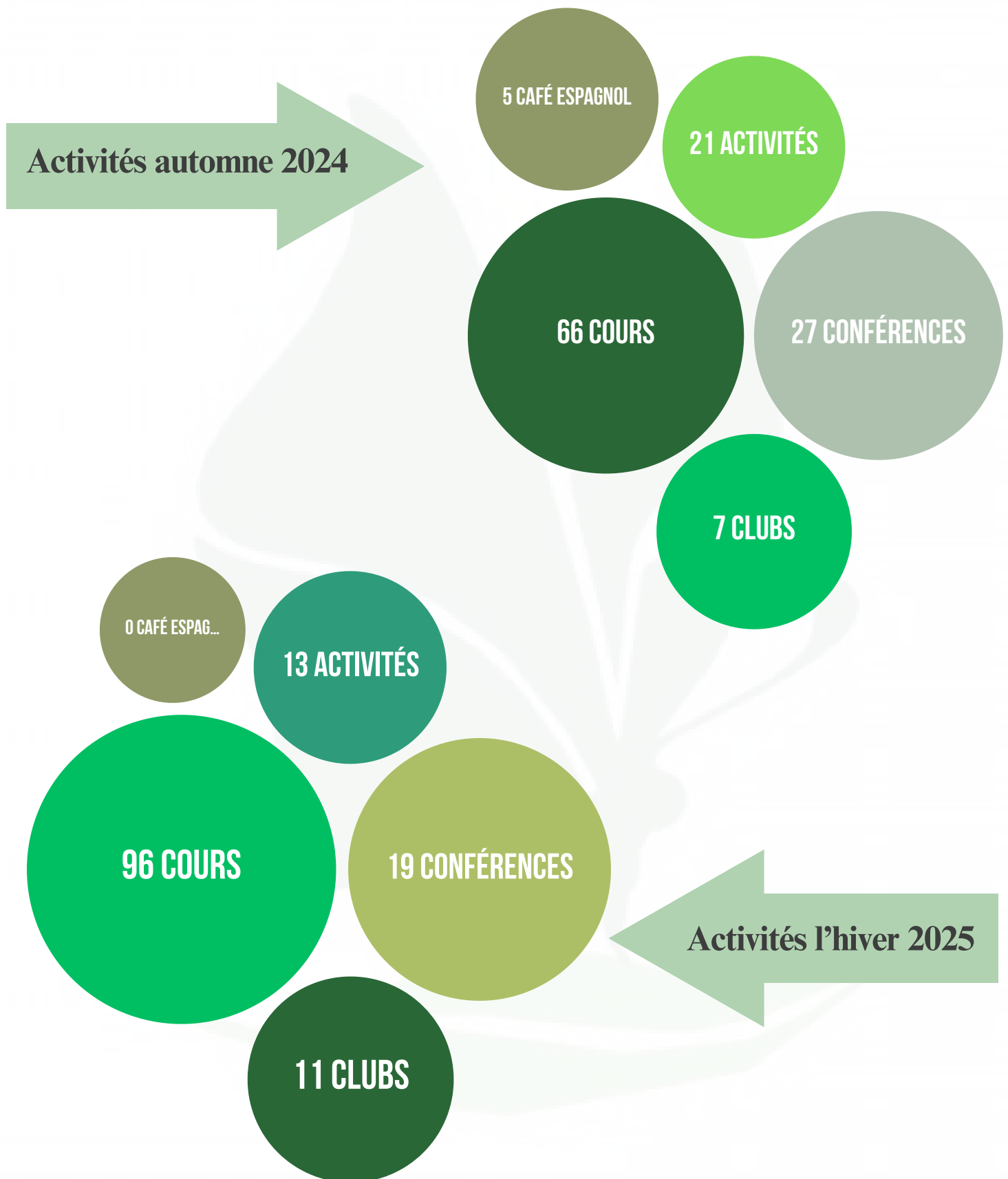
Nous avons pu offrir différentes promotions et certaines personnes se sont prévaluées d'anciens certificats cadeaux.

- 4 certificats cadeau – Journée des aînés et remue méninges
- 6 Amène deux amis (carte gratuite)
- 46 Amène un ami (carte à moitié prix)
- 37 certificats jaunes (30 \$ chacun)
- 26 “seuils de pauvreté”
- 28 certificats cadeaux (carte de membre gratuite – formateurs + CA)
- Une centaine de personnes ont bénéficié de la promotion de 3 cours et plus (10%)
- 3 certificats (Quill'ARO, meilleure équipe)
- Une centaine de personnes ont bénéficié de l'offre spéciale « 4 conférences »
- 2 certificats - promotion colloque 28 avril 2025
- 2 promotions - ARUQO (Université du Québec)

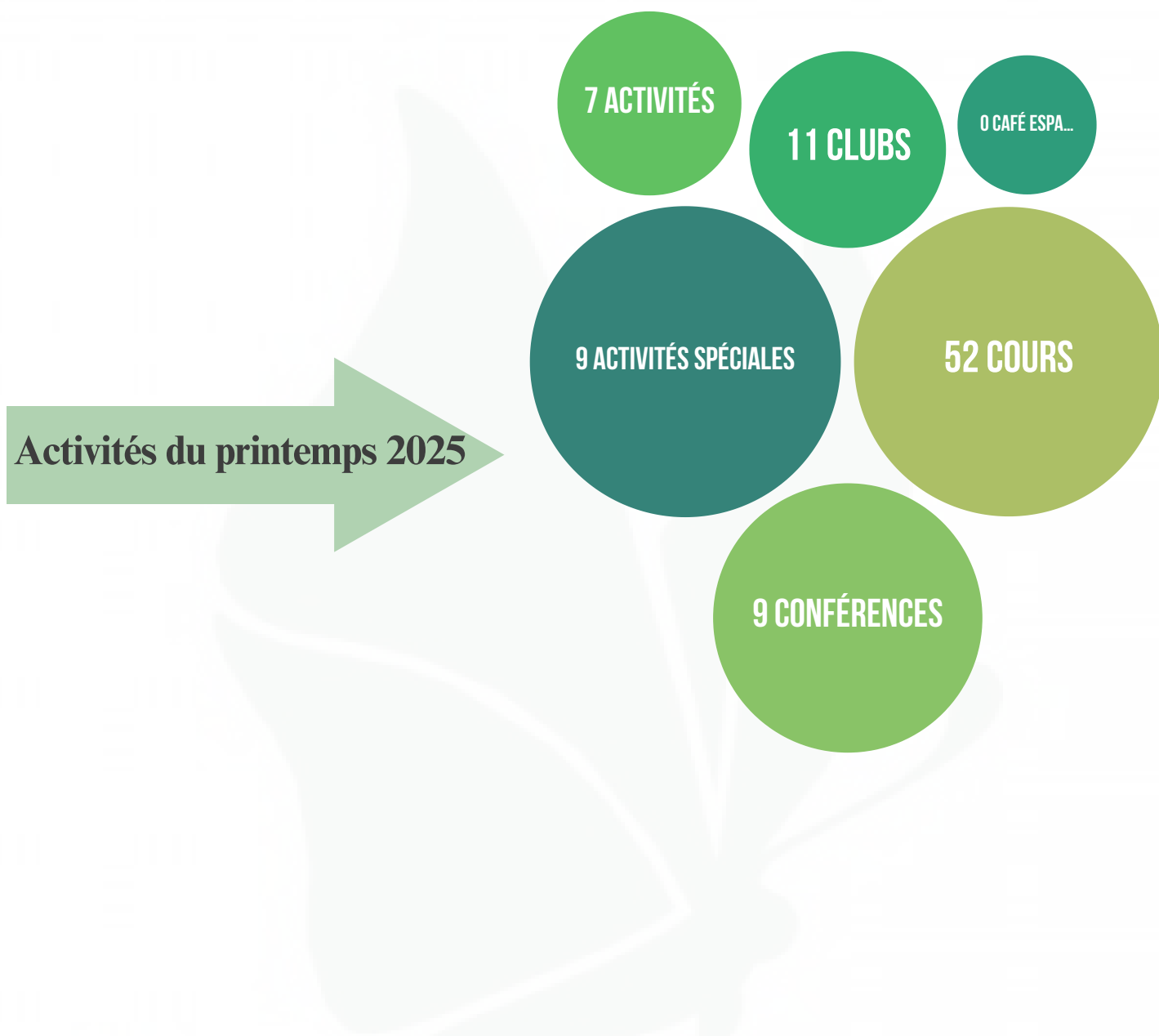
Nous sommes fiers de pouvoir encourager ces personnes en contribuant à leur épanouissement et en brisant l'isolement de certaines d'entre elles. Nous aimerions pouvoir rejoindre autant de personnes que possible vivant sous le seuil de la pauvreté pour les accueillir à l'ARO et leur offrir notre belle programmation. Nous sommes toujours à la recherche de membres qui voudraient travailler au Comité Éducation, culture et santé, ainsi qu'à la recherche de formateurs et de conférenciers. Nous aimerions également refaire un comité des activités sociales, en vue de nouvelles activités, de voyages courts et autres. Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus!

L'ARO poursuit toujours sa mission : Être au service de ses membres en favorisant leur développement social, culturel, artistique, physique et intellectuel. Notre personnel est très important dans la gestion de tous ces cours, conférences et activités.

ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS



ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS



En 2024-2025, nous avons offert cette année; 19 conférences gratuites : dont 8 à l'automne, 8 à l'hiver et 3 au printemps.

- Plusieurs conférences à 5 \$ seulement
- Plusieurs activités permettent à nos membres de se rencontrer et de développer des amitiés et, dans certains cas, de briser leur isolement.



C'est pourquoi, il est important pour nous d'offrir des conférences gratuites et des conférences à 5 \$. Ceci permet aux gens de se rencontrer et de partager avec d'autres membres.

SOIRÉE VINS ET FROMAGE

Samedi, 23 novembre 2024, nous avons notre soirée “Vins et fromages” avec notre sommelier et musicien, André Thivierge au Domaine des Trembles.

Neuf (9) bénévoles sont venus aider à la préparation des différents plats de services (5).

À cette soirée, nous étions 96 participants, tous et toutes aussi heureux et heureuses de déguster tous ces fromages, pâtés, différents accompagnements ainsi que du vin de bonne qualité. Cela valait le déplacement.

Nous aurons une prochaine soirée des vins le **22 novembre 2025**, qui aura lieu au même endroit. Nous vous invitons à y participer. Vous pouvez former vos tables de 8 personnes.



1ER LANCEMENT DU LIVRE À L'ARO

Premier (1er) lancement du livre pour l'ARO. Les Éditions David en collaboration avec l'ARO ont organisé la parution du livre de Julie Huard "Les Merveilleuses", le jeudi, 6 février 2025 de 17 h à 19 h. Nous avons offert différentes entrées et un vin d'honneur. La présentation du livre a été accompagnée de lectures et d'extraits ainsi qu'une séance de dédicaces. Nous avons 154 personnes d'inscrites. Ce soir-là, malgré une grosse tempête de neige dans la journée, nous avons tout de même reçu le soir même une centaine de personnes. Nous tenons à remercier Julie Huard de nous avoir proposé ce nouveau défi.



Journée internationale de la femme

Le 8 mars 2025, nous avons organisé un déjeuner pour la journée internationale des femmes. Ce sont les hommes du bureau et un membre du CA qui préparaient le déjeuner aux femmes présentes. C'était une belle réussite. Les soixante et onze (71) personnes étaient satisfaites du déjeuner. Merci à Yannick Foula, Williams Faust Guédé et à Claude Tremblay. Après le déjeuner, nous avons eu droit à un petit défilé de mode. Les vêtements provenaient de la boutique Habitude Design, située au Galerie de Hull. À recommencer l'an prochain.



Honorons les femmes du monde
Soyons les alchimistes de nos vies
Prenons notre envol



Une autre première pour l'ARO, nous avons organisé une collecte de fonds pour le Centre Mechtilde. L'invitation a été lancée à participer à une conférence interactive "**parlé-chanté**". Quatre-vingt-cinq (85) personnes ont répondu à l'invitation.

Nous avons honoré les femmes en solidarité avec les hommes, bien sûr. Les gens présents pouvaient chanter avec Carole Aveline sur les différents thèmes abordés: explorer nos comportements de survie, puis chanter la joie d'être, vibrant pleinement avec la vie.

L'objectif bienveillant de cette conférence a été l'aide au Centre Mechtilde, maison pionnière en Outaouais pour les femmes vivant de la violence conjugale. Merci à notre conférencière, Carole Aveline, chanteuse professionnelle, conférencière, coach et formatrice à l'international, depuis plus de 45 ans. Nous avons amassé un montant de 1 383.50 \$, qui a été remis au Centre Mechtilde.

Débat portant sur les enjeux des personnes âgées

22 avril 2025

L'ARO a organisé un débat le 28 avril 2025 en collaboration avec l'ANRF, section Outaouais, l'AQDR Outaouais, l'AREQ, la TCARO ainsi que la FADOQ région Outaouais. C'était la première fois que nous unissions nos organismes ensemble. Beau travail!



Chaque parti politique était représenté (Bloc Québécois, NPD, PCC, PLC, Parti Vert) et chaque candidat a présenté sa plateforme et répondu aux différentes questions du public. Les personnes présentes nous ont dit que cela a valu la peine de venir les rencontrer et que cela les avaient aidés à prendre leur décision.

PUBLICITÉ



Nous avons travaillé très fort à améliorer la plate-forme de l'intranet. Nous y avons mis beaucoup plus de chaleur et d'images. Nous espérons que vous appréciez la nouvelle présentation et nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires. Nous publions le programme trois fois par année (automne, hiver et printemps). Par contre, nous encourageons fortement les membres à consulter notre site Internet, ce qui nous aide à réduire la consommation de papier.

Nous envoyons des messages par courriel à nos membres tous les mardis, pour les informer des activités qui se déroulent à l'ARO. Dans ces messages, nous avons quelquefois des informations de différents organismes qui nous ont demandé d'en faire la diffusion. Nous prônons l'entraide!

Nous sommes inscrits à différents endroits : au Répertoire des ressources et services pour les personnes âgées de l'Outaouais (AQDR), au site de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO), au site de la Fondation des aînés de la Cabane en bois rond, et au site web de l'Association des retraités de l'enseignement (AREQ). Et nous sommes revenus à la Commission des aînés où la 1ère vice-présidente y siège.



SOIRÉE DES TALENTS

Nous avons organisé notre soirée des talents qui a eu lieu le 23 avril 2025 à la Salle Jean-Després.

Nous avons 14 participants très heureux de participer à ce spectacle. Presque 200 personnes y étaient présentes. Je tiens à remercier les personnes inscrites à la soirée des talents, par ordre alphabétique :

Gilles Aubry, Véronique Bouillon, André Casavant, Rolland Choquette, Alan Conway, Caroline Cook, Hélène Gratton-Goodfellow, Marie l'Hérault, Johanne Lizé, Pierre-André Rolland, Michael Dudemaine, Sandra Kelly, Marie Régnier et Gilbert Troutet. Malheureusement deux personnes ont dû se désister pour cause de maladie.

Un merci spécial à **Sandra Kelly** pour avoir accompagné plusieurs de nos participants et **Caroline Cook** qui a fait la logistique de la soirée.

Un merci également à Monique Belliard pour la sélection des participants.

Une autre soirée à répéter l'an prochain!



Repas culturel à la Cabane

Le 9 mai dernier, nous avons organisé un repas tout en couleur et en saveur. Plusieurs entreprises de la région avaient été invitées à y participer (haïtien, africain, chinois, libanais, français, pâtisseries, etc).

Certaines entreprises ne se sont pas présentées mais nous avons pu profiter de celles qui étaient présentes. Nous voulons répéter l'activité mais nous nous y prendrons autrement pour s'assurer d'avoir les entreprises sur place. Nous avons eu tout de même près d'une centaine de personnes qui se sont présentées à l'événement.

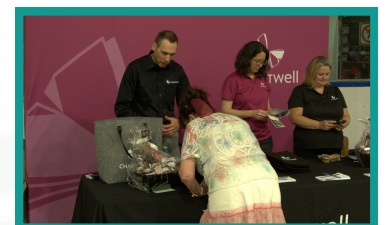
Cette année encore, nous avons organisé notre Marche Viactive au printemps ; soit le 14 mai 2025. Nous étions à l'aréna St-André-Avellin, avec 591 participants + bénévoles (presque 600 personnes). Plusieurs kiosques étaient sur place pour faire la promotion de leurs entreprises.

Avec le printemps que nous avons eu côté météo, nous avons un peu peur de la température que nous aurions, mais finalement, la belle température était bien au rendez-vous et a suscité des sourires resplendissants. Comme à l'habitude, les gens ont pu se rencontrer entre eux et entre regroupements. Nous avons offert des muffins, petites collations, dîner, danse, marche et transport.

Notre prochaine marche se fera à Maniwaki au printemps 2026 et nous nous sommes fixés un nombre de sept cent (700) participants.



Dr. Marc Bilodeau, PDG, CISSSO
M. Marc Desjardins, adjoint
Mme Lucie Savard, présidente ARO



TOURNOI DE GOLF PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Nous avons organisé cette année, notre tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire. Le tournoi a eu lieu au Club de golf Kingsway. Nous avons 104 participants au départ et en soirée 77 autres se sont ajoutés, faisant ainsi un total de 181 personnes.



Nous avons été chanceux car la température était de notre côté. Les gens ont apprécié le service que nous leur donnions. Toutes les personnes étaient présentes lors du souper. Pendant la soirée, nous avons remis 12 bourses de 500 \$ à des jeunes qui ont persévéré au cours de leur parcours scolaire. Ce fût très émouvant d'entendre leur témoignage.

Bravo et encore félicitations à tous ces jeunes! Je tiens également à remercier tous les bénévoles impliqués car si la journée a été un succès, c'est également grâce à eux.

RÉCIPIENDAIRES, BOURSE DE 500 \$

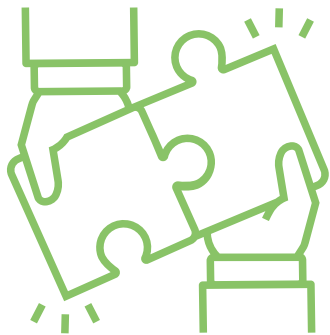
- Taha Oudrhiri Idrissi – de l'Île
- Coralie Deschamps - des Lacs
- Jenice Kabayiza Uwacu - Grande-Rivière
- Nathaniel Lorrain-Hébert - Mont-Bleu
- Decan Axel Franck Horeb Loukou - du Versant
- Derik Vacia Durand - de l'Érablière
- Olivier Chouinard - Le Carrefour
- Maéli Legendre - Nicolas-Gatineau
- Yoann Singa - Hormisdas-Gamelin
- Élisabeth Boisvert - de la Cité (Plateau)
- Samuel Albert - de la Nouvelle-Ère

Adjomah Laura Adjomah Laura Christine Kougbo-
Éducation aux adultes



Merci à nos nombreux partenaires - Bourses

- Me Dominique Boies
- Coopérative funéraire de l'Outaouais
- Chartwell, résidence pour retraités
- Desjardins Caisse Hull-Aylmer
- Jean Lessard, conseiller du district de la Rivière-Blanche
- Jocelyn Blondin, conseiller du Manoir des Trembles
- Les Braves du coin (2)
- Mathieu Lacombe, député de l'Assemblée nationale du Québec
- Promutuel Assurances (2)
- SEO Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais
- Suzanne Tremblay, députée de Hull



Merci aux bénévoles

- Stéphanie Castilloux
- Gertrude Charron
- Lucie Chevalier
- Carole Lefebvre
- Mimi Levasseur
- Francine Martin
- Christian Rochefort
- Lucie Savard
- Gaston Vinet

Merci au personnel sur place

- Johanne Normand
- Williams Faust Guédé
- France Caouette

Pour les pancartes et les dons

- Caroline Murray, conseillère du district Deschênes
- Steven MacKinnon, député de Gatineau
- Assurancia Groupe Tardif
- Coopérative funéraire de l'Outaouais

Merci à tous ceux et celles qui nous ont offerts des cadeaux

CHŒUR TOURNESOL

Le Chœur TourneSol comprend maintenant plus de participants masculins, ce qui donne une autre touche à notre chorale. Une soixantaine de personnes y participent. Les spectacles de Noël et de fin d'année de la chorale sont toujours très appréciés et les participants sont nombreux.

Le Chœur TourneSol se rend également dans des résidences pour personnes âgées. Notre concert de fin d'année a eu lieu à la salle Jean-Després. Nous étions à guichet fermé. Il faudra prévoir la salle Odysée bientôt.

Un merci spécial à Sandra Kelly et Louise Brisson-Lafontaine qui nous font bénéficier de leur amour de la musique! Merci également au comité qui se réunit plusieurs fois au cours de l'année! Et finalement, merci à toutes et tous, les merveilleux.ses choristes.



**Visite de Suzanne Tremblay
et de Mathieu Lévesque**



SOUPER ET SOIRÉE “DISCO”

Quelle belle soirée et quel bon repas nous avons eus le 31 mai au Domaine des Trembles. Nous avons 104 participants.

Les gens ont vraiment apprécié la soirée et ont beaucoup dansé. Ces activités sont très populaires auprès des membres de l'ARO et leurs invités.

Merci au Domaine des Trembles, à Patrick Trihey, directeur général de nous accueillir chaque année à plusieurs reprises!

Surveillez bien à l'automne 2025, nous aurons un autre “vin et fromage”.



EXPOSITION 2025

Nous sommes heureux d'avoir repris cette tradition d'exposition avec 38 exposants ainsi que les professeurs en arts.

Nous sommes toujours surpris de constater le talent de nos membres.

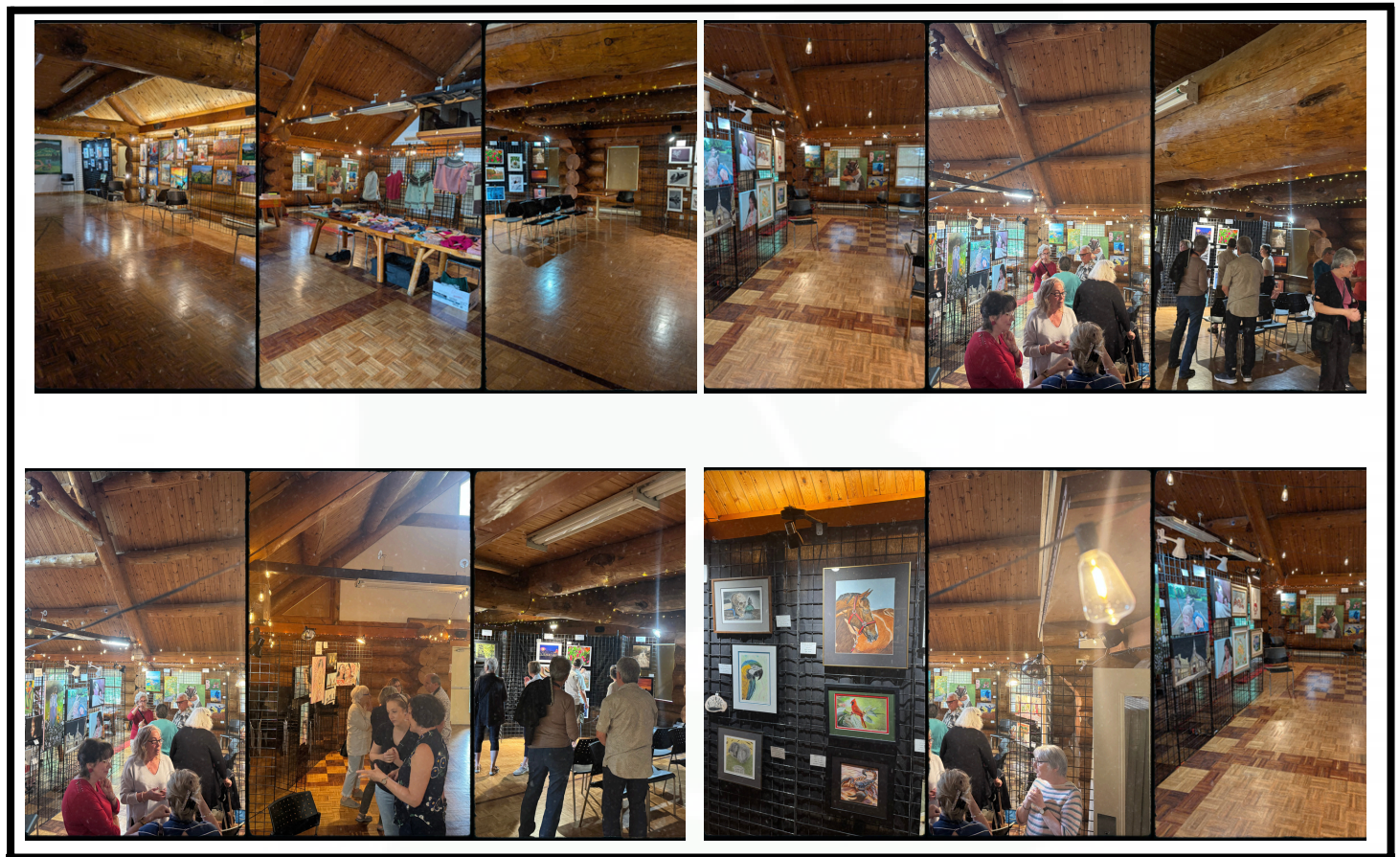
Plusieurs élèves des différents cours d'arts y ont participé.

(Le Pixeliste, Aquarelle, Dessin, Fabrication de cartes, Tricot).

Merci à toutes les personnes présentes lors de cette grande exposition et merci également à tous ceux et celles qui sont venus nous visiter.

Merci également à tous les bénévoles qui ont été présents pour le montage et démontage de la salle et à la préparation des différentes étiquettes.

On se retrouve l'an prochain!



Partenariat - ARO et ANRF



Nous avons débuté la **nouvelle année 2025-2026** avec notre journée “Portes ouvertes” le lundi, 25 août 2025.

En partenariat avec l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) section Outaouais nous avons également eu notre “Méchoui”.

Nous avons eu 223 personnes qui ont participé au Méchoui. Au bureau, nous avons eu environ 175 personnes pour s'inscrire à nos différents cours/conférences et activités.

Plusieurs sont venues rencontrer les nombreux formateurs et formatrices. Merci à ces formateurs/formatrices présents à cette journée “Portes ouvertes”. Merci également aux représentants des différents clubs de l'ARO. Cela fut une grande réussite et les membres étaient très heureux.

Nous avons eu la visite de : Suzanne Tremblay, députée, Jean Lessard, conseiller et Maude Marquis-Bissonnette, mairesse et Isabelle Miron, conseillère.

Merci à tous les bénévoles qui étaient sur place pour s'assurer de la réussite de cette grande journée, nos partenaires “Coopérative funéraire de l'Outaouais, Chartwell, résidences pour retraités Domaine des Trembles.

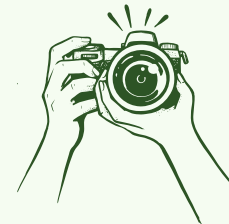




Pickleball :
42 personnes



Lecture :
21 personnes



Le Pixeliste :
77 personnes



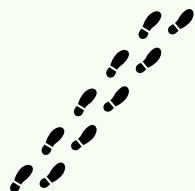
Vélosanté :
47 personnes

LES CLUBS À L'ARO

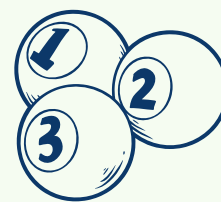
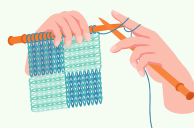


ARO'mitié :
135 personnes

Marche :
139 personnes



Tricot :
29 personnes



Billard :
68 personnes

CLUB DE BILLARD

Soixante-huit (68) personnes se sont inscrites au Club de billard. Les gens sont heureux de se rencontrer. Maintenant ils sont à la salle "Le Huit - Bar Billard" (secteur Gatineau)



CLUB AROMITIÉ

Le Club ARO'mitié (Club) contribue à la mission de l'ARO en offrant à ses membres célibataires de 50 ans et plus des occasions de développer des liens amicaux et ainsi de briser l'isolement.



Le Club a pour objectif de permettre aux célibataires de 50 ans et plus de faire connaissance et d'échanger en participant à différentes causeries traitant de sujets d'intérêt pour eux, ainsi qu'à plusieurs activités de groupe, récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire. L'ARO met à la disposition du Club une salle communautaire tous les samedis soir de septembre à juin. En 2024-2025, le Club ARO'mitié comptait 129 membres et a offert 90 activités auxquelles 1 695 participations ont été inscrites. En voici les éléments-clés:

Activités récurrentes hors salle communautaire

Neuf causeries mensuelles ont été tenues à la salle Giguère de la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires. La participation aux causeries est de 302 membres. Les causeries sont suivies d'un apéro-souper dans un restaurant de la région, auquel 211 membres ont participé.

Dix-sept petits déjeuners du dimanche matin ont été tenus dans des restaurants de la région. 317 membres ont participé aux petits déjeuners. Les petits déjeuners sont suivis d'une randonnée pédestre. 161 membres ont participé aux 14 randonnées.

Neuf activités de billard mensuelles ont été tenues à la salle Bar-billard Le Huit. 162 membres ont participé aux activités de billard.

Neuf « pique-niques à Jean » ont eu lieu les mercredis de l'été au lac Leamy. La participation aux pique-niques a été de 75 membres.

Activités non récurrentes hors salle communautaire

Les sept activités suivantes ont été organisées : cabane à sucre, mini-golf (2), quilles, pétanque et randonnée « Coloris automnal » suivi d'un souper au restaurant. 113 membres ont participé à ces activités.

Activités à la salle Communautaire Laurent-Groulx

Les cinq activités à thème suivantes, où le Club fournissait une partie de la nourriture, ont été organisées : une soirée d'Halloween, un souper de Noël, une soirée Amitiés et délices à la Saint-Valentin, Repas-partage vins et fromages suivi d'un jeu-questionnaire et un souper BBQ de fin d'année. 140 membres ont participé à ces activités.

Grâce à l'équipement audiovisuel à la disposition du Club ARO'mitié à la salle communautaire, neuf activités d'inspiration musicales et autres ont été organisées : deux soirées d'improvisation, une soirée de jeu « rallye mur-à-mur », une soirée de chansons et guitare, une soirée de danse en ligne, une soirée jeu-questionnaire « Les émissions télé de notre enfance », une soirée de cinéma et deux soirées de jeux de société. 179 membres ont participé à ces activités.

Douze activités tenues hors site se sont terminées à la salle communautaire avec des soupers de pizza ou poulet, auxquels 170 membres ont participé.

Ce programme impressionnant n'aurait pu être réalisé sans le travail indéfectible des quatre membres du Comité organisateur, soit Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard, ainsi que le soutien technique et monétaire de l'ARO.

CLUB LE PIXELISTE

Voici donc un résumé des activités de notre Club photo Le Pixeliste pour la saison 2024-2025.

Cette année le club de photo Le Pixeliste comprenait 68 membres qui se sont rencontrés chaque mois d'août 2024 à mai 2025. Des sorties de groupe ont eu lieu dans différents endroits de la région, un défi photo du temps des fêtes et aussi, un dîner de Noël avec des jeux et du plaisir. L'activité principale du Club demeure la rencontre mensuelle qui est structurée de façon à faciliter l'apprentissage et un échange de connaissances et expériences en photographie. Les rencontres débutent avec un.e conférencier.ère, suivi d'un diaporama des photos soumises par les membres selon le thème du mois et se terminent par une séance d'analyse de photos avec notre aviseur technique et formateur à l'ARO, Robert Laramée, avec la collaboration de 2 autres membres; Louise Martel et Yves Geoffrion.

Chaque membre a le privilège de soumettre 4 photos par mois, dont une pour la période d'analyse. Nous avons reçu un total de 974 photos dont 165 ont été analysées et environ 100 ont été publiées sur le site Web.

Les thèmes de la saison ont été les suivants: règles des impairs, à la manière de, paréidolie, rigolo/insolite, verre dans tous ses états, répétition, MIAP (Mouvement Intentionnel de l'Appareil Photo) et thème libre.

La saison 2024-2025 a été très intéressante et instructive grâce aux cinq conférenciers que nous avons invités: Michel Proulx, Les secrets de la photo créative avec votre cellulaire, Catherine Veilleux, Le cellulaire s'invite en exposition, Nicolas Chevalier, Le portrait, Pierre-Yves Côté. La créativité à l'aide du mécanisme des vitesses et le retour de Claude Brazeau qui nous a fait une démonstration de la photo de portrait avec lumière naturelle.

De plus, trois sous-groupes de participants ont été créés, (pour ceux qui n'en ont jamais assez!) toujours dans le but d'inciter ces membres à améliorer des techniques, apprendre et surtout de s'amuser : Projet 52 défis, lequel pendant 52 semaines, propose un nouveau défi en fonction des quelques thèmes techniques tels que; cadrage, composition, angles de vue, orientation lumineuse, flou, netteté, regard, expression et créativité.

Aussi, le sous-groupe Étoile Polaire dont le but est de permettre aux participants de réfléchir et approfondir un sujet afin d'aiguiser leur sens artistique, améliorer les techniques, mieux connaître leur matériel, échanger entre les participants et faire connaître leur travail. D'ailleurs, un vernissage aura lieu en septembre lors de la première réunion du Club.

Et pour terminer, le sous-groupe de Focale 50 dans lequel les membres participants ont fait 7 sorties de groupe pour pratiquer la technique de photo avec l'objectif 50mm. Alors on peut voir encore une fois que le Club s'est bien amusé et que l'intérêt des membres a même grandi cette année avec la création des nouveaux sous-groupes dont les participations et les sorties se prolongeront tout au long de l'été.

Cuisin'aro

Entre septembre 2024 et juin 2025 les Cuisin'AROs se sont réunis 34 mardis et ont concocté 97 plats de tout genre. La présence, parmi les 23 membres inscrits, était d'au moins 11 ou 12 cuisiniers chaque fois. L'enthousiasme des nouvelles recrues s'est transformé dans des recettes encore plus appétissantes, parsemées de plaisir, bonne humeur, et...de tabliers personnalisés. La camaraderie qui a imprégné le groupe a engendré 4 activités sociales loin des fourneaux.



Un grand merci à Riccardo Rossi-Ricci qui a chapeauté Cuisin'AROs pour 9 années, mais qui, désormais, laisse la place à d'autres. Un grand MERCI

CLUB VÉLOSANTÉ

Le Club Vélosanté continue sur sa belle lancée. 52 personnes se sont inscrites au club. Nos deux objectifs principaux sont de faire de l'exercice en groupe et de découvrir de beaux sites de la région.

22 participants (en moyenne) ont pédalé sur nos différents parcours. En voici la liste :

1. Lac Leamy – le long du rapibus — Lac Beauchamp (fait 1 fois et projeté 1 fois)
2. Parc Moussette — Lac Dow
3. Parc Moussette — Parc des Cèdres à Aylmer
4. Parc Moussette — Musée de l'Aviation
5. Parc Moussette – Relais Plein Air – Lac Leamy
6. Parc Moussette – Parc Hog's Back et Parc Vincent-Massey
7. Parc Moussette – Parc des Rapides Remic (courte randonnée car journée très chaude)
8. Stationnement Gamelin – Bibliothèque Donalda-Charron — Chemin Pink
9. Parc Moussette – Musée de l'Aviation — retour via le Sentier de la rivière des Outaouais
10. Parc Moussette – Corridor Champlain (fait 1 fois et projeté 1 fois)
11. Parc Moussette — Parc Andrew Haydon
12. Stationnement Gamelin – Chelsea – La Cigale
13. Parc Moussette — Ferme expérimentale (projeté)
14. Randonnée chouchou au Québec (projeté - selon sondage auprès des participant.e.s)
15. Randonnée chouchou en Ontario (projeté - selon sondage auprès des participant.e.s)
16. Randonnée finale projetée : un segment de la Véloroute des Draveurs, de Gracefield à Messines en longeant le lac Blue Sea



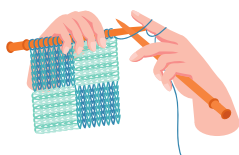
CLUB DE MARCHE

**CLUB DE
MARCHE**



Cent trente-cinq (135) personnes se sont inscrites au Club de marche. Participation : une moyenne de 20 personnes chaque semaine. Merci à **André Mercier** qui s'occupe de la logistique.

CLUB DE TRICOT



À l'automne 2024, nous avons débuté notre club de tricot à l'ARO avec vingt-neuf (29) personnes. Le mandat de ce club était de tricoter des articles pour des enfants défavorisés du secteur Hull. Les tricoteuses se réunissent tous les vendredis matin pour confectionner les tuques, mitaines, foulards, etc. Elles ont vraiment travaillé très fort à la réussite de ce projet. Elles ont remis, lors du dîner de Noël en collaboration avec Les Enfants de l'espoir, des mitaines, des foulards ou des tuques à cent-douze (112) enfants. Certains ont même pu recevoir des toutous tricotés. Par la suite, elles ont fait des foulards et tuques pour des itinérants. On a pu remettre plusieurs articles au Gîte Ami. Elles reprendront leur activité cet automne pour continuer à remettre des tricots aux enfants pour Noël. Félicitations à toutes ces dames. **Un merci spécial à Micheline Lalonde** qui s'occupe de ce club.

DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS AUX PROJETS DE LA VILLE DE GATINEAU

Nous avons reçu plusieurs messages de publicité venant de la Ville de Gatineau, que nous avons partagé avec nos membres tout au long de l'année.

Encore un gros MERCI
à la Ville de Gatineau!



DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS DE CONCERT AVEC D'AUTRES ORGANISMES

Nous poursuivons notre collaboration avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) qui nous prête un local pour nos différentes conférences.



CISSS – SANTÉ PUBLIQUE

Nous continuons à publier les différents messages du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSS) adressés à nos membres

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais



Promotions

**"12 \$ DE RÉDUCTION"
À L'ACHAT DE 4
CONFÉRENCES PAYANTES**

**"AMÈNE DEUX AMIS"
GRATUITÉ DE LA
CARTE DE MEMBRE**

**10% DE RÉDUCTION
À L'ACHAT DE 3 COURS
PAYANTS ET PLUS**

**"AMÈNE UN AMI"
50% DE RÉDUCTION SUR
LE COÛT DE VOTRE CARTE**

**SEUIL DE PAUVRETÉ
CARTE DE MEMBRE
GRATUITE ET 30 \$ DE
RABAIS**

Nous tentons de moderniser le plus possible notre site web. Une personne au bureau s'occupe de faire la mise à jour. Nous allons essayer de le rendre plus vivant et plus facile à utiliser pour le bien de tous.

BÉNÉVOLAT ET ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE



Nous devions souligner en juin dernier notre déjeuner des bénévoles pour le travail qu'ils/elles ont fait durant l'année en les invitant à un déjeuner au restaurant. Malheureusement, nous avons dû remettre cette activité en septembre. Soixante-et-quinze (75) personnes étaient invitées à y participer. Quarante-et-une (41) personnes étaient présentes. **Merci encore** à tous ces bénévoles (bureau, comité et club). Je tiens à redire un gros **MERCI** aux **personnes qui travaillent fort au succès de l'ARO**. Sans eux, nous ne pourrions pas en faire autant.

Nous espérons que, pour la prochaine année, nous pourrions accueillir plusieurs personnes qui viendront participer à nos différents comités au sein de l'ARO, c'est-à-dire le Comité Éducation, Culture et Santé, le Comité des activités sociales et culturelles et plusieurs autres comités. Nous avons besoin de vous pour nous prêter main forte à dénicher d'autres formateurs, conférenciers et différentes activités.

Grands-parents d'un jour : Dans le cadre de l'un de nos projets communautaires, nous organisons un repas de Noël avec « **Les Enfants de l'Espoir** ». Nous avons offert le repas à 37 familles (107 enfants et 66 adultes) pour un total de 173 personnes.

Je remercie les bénévoles de l'ARO qui étaient présents, Nicole Ciot, Chantal Leblanc-Bélanger, Michèle Therrien et Danielle Poirier (ainsi que : la mère Noël, Suzie Nantel et le père Noël, Claude Leduc ainsi que notre Clown, Williams. L'activité a eu lieu le 17 décembre 2024.

MERCI À NOS PARTENAIRES



Chartwell, résidences pour retraités
Coopérative funéraire de l'Outaouais
Domaine des Trembles

DOMAINE DES
TREMBLES
résidence pour retraités



CROISSANCE ET SANTÉ

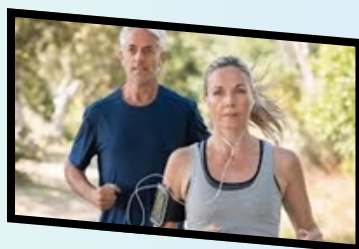
Notre priorité sera toujours d'offrir à nos membres les moyens de maintenir leur santé tant sur le plan physique, psychologique, intellectuel ou artistique et en leur permettant de se valoriser autant par le théâtre que par la musique, l'exercice ou la culture générale. Chaque année, nous cherchons à accroître le nombre de cours en «**Croissance et santé**» et en «**Culture générale**». Nos membres sont des personnes qui veulent continuer à apprendre, même si elles sont à la retraite, et conserver une bonne forme physique et intellectuelle.

Voilà pourquoi nous sommes heureux d'accueillir les nouveaux retraités qui trouvent à l'ARO tout ce qui répond à leurs besoins.

Notre volet « **Croissance et santé** » s'adresse aux personnes qui se soucient de leur bien-être. Nous offrons gratuitement nos pauses Viactive les mardis (2 cours), le mercredi en Zoom et les vendredis en présentiel.

D'autres cours d'activité physique sont également très populaires (Yoga, QiGong, Méditation, Cardio, Zumba, la Méthode Essentrics®, la Méthode Feldenkrais, Cardio-Fit, Cardio et musculation, Equilibre, Mise en forme et autodéfense, etc.). Nous en sommes très fiers.

L'ARO a trouvé de nouveaux cours et formateurs dans les différents volets. Si vous avez d'autres idées de cours que vous voulez nous proposer, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous apprécions ce geste!



BILAN FINANCIER



Notre stabilité financière dépend toujours des subventions que nous recevons. La direction essaie de toujours faire de son mieux pour respecter le budget. Notre promotion des crédits “**fidélité**”, tel que stipulé par le Conseil d’administration de l’ARO, s’est terminée le 15 juin 2024.

Nous avons signé un bail de 36 mois venant à échéance le 31 mai 2026. Selon le bail, le taux sera indexé annuellement selon l’indice des prix à la consommation de Statistique Canada (2.7%). Coût annuel : 2 175 \$ plus taxes.

En vertu d’une entente entre la Ville de Gatineau et la Fondation pour les aînés de l’Outaouais (FAO), la FAO nous alloue 2,500 heures gratuites de location de locaux à la Cabane en bois rond. L’ARO doit payer l’excédent des heures de location utilisées à raison de 27.82 \$ de l’heure, en plus des taxes applicables. L’ARO a dépassé ses heures. Un montant supplémentaire de 9 104.83 \$ a été facturé.

Nous avons un contrat de location pour un photocopieur de marque Toshiba venant à échéance en novembre 2025. Le coût mensuel est de 241 \$ (taxes en sus).



Parmi les subventions que nous avons reçues, mentionnons celles qui proviennent du Centre intégré de santé et de services sociaux de l’Outaouais - CISSSO (69 424 \$), pour le programme VACTIVE (54 338 \$), Emploi Québec (6 384 \$), PAAQ (4 080 \$) et Gouvernement Programme PNHA (466 \$)



Nous avons également un local d’entreposage. Le coût mensuel est de 195 \$, plus les taxes applicables.

En vertu de notre entente avec la Ville de Gatineau, celle-ci a mis, cette année encore, divers locaux à notre disposition (centres communautaires) pour accommoder nos cours. Il est important pour nous, en tant que Grand Partenaire, de pouvoir compter sur la Ville. Merci encore!

Nous avons bénéficié de la salle Jean-Després à prix réduit.



MERCI!

STATISTIQUES 2024-2025

L'inscription à la session d'automne 2025 s'est réalisée surtout en ligne (80% d'inscriptions en ligne et 20% en personne). Nous avons modernisé et mis à jour notre site Web (www.academiedesretraites.ca) afin de le rendre plus attrayant et plus facile d'accès à tous nos membres.

Répartition de nos membres par secteur(en %): Hull (46.63%), Gatineau (24.70%),Aylmer(19.01%),Cantley (0.94%), Chelsea (1.67%), Masson-Angers (0.47%),Ottawa (3.13%),La Pêche (0.73%) Buckingham(0.52%),Val-des-Monts (0.84%),Pontiac (0.89%), Petite-Nation (0.26%), autres (0.21%).

Répartition de nos membres par groupes d'âge (en %) : 50 à 54 ans (0.47%), 55 à 59 ans (3.20%), 60 à 64 ans (12.84%), 65 à 69 ans (24.63%), 70 à 74 ans (26.42%), 75 à 79 ans (21.96%), 80 ans et plus (8.75%), autres (1.73%).

Notre effectif est composé de 26.57% d'hommes et de 73.43% de femmes.



NOS HEURES D'OUVERTURE



Les bureaux de l'ARO sont ouverts tous les jours de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi. Nous sommes fermés de 12 h à 13 h.

Les bureaux sont fermés en juillet en raison des vacances



CONCLUSION

Encore une fois, cette année, l'Académie des retraités de l'Outaouais a réalisé sa mission d'offrir à ses membres, retraités de la région de l'Outaouais, un espace d'échange, de formation et de loisirs, favorisant ainsi une vie active et enrichissante.

Cette année a été exceptionnelle et nous pouvons être fiers(ères) de nos réalisations et des progrès accomplis.

J'aimerais aussi vous remercier, vous, nos fidèles membres qui, session après session, vous inscrivez et participez en grand nombre aux cours, conférences et activités.

Ensemble, nous contribuons à faire de l'ARO un milieu de vie dynamique, où chacun et chacune peut s'épanouir.

À l'année prochaine!

Lucie Savard, votre présidente

POUR NOUS JOINDRE



819-776-5052



www.academiedesretraites.ca



direction@academiedesretraites.ca



331, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3

MERCI À TOUS !

MERCI À NOS DIFFÉRENTS PARTENAIRES

Encore une fois, nous tenons à remercier nos partenaires:

Chartwell, résidences pour retraités

Chartwell, Domaine des Trembles

Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais

Coopérative funéraire de l'Outaouais

Ville de Gatineau

La Fondation des aînés de l'Outaouais (FAO)

