

PROGRAMMATION

AUTOMNE

2025



ARO
Académie des
Retraités de
l'Outaouais



331 Bd de la Cité-des-Jeunes, Gatineau



(819) 776-5052



direction@academiedesretraites.ca



MOT DE LA PRÉSIDENTE

Chers(ères) membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO),
L'ARO a pour mission de promouvoir le bien-être, la solidarité et le développement personnel de ses membres, retraités de la région de l'Outaouais. L'ARO vise à offrir un espace d'échange, de formation et de loisirs, favorisant ainsi une vie active et enrichissante pour ses membres.

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons encore cette année un programme exceptionnel de cours et d'activités.

Vous aimeriez :

- participer à un cours ou à une conférence sur un sujet qui vous intéresse?
- suivre un cours de langue?
- suivre un atelier artistique?
- faire une sortie culturelle en groupe?
- vous remettre au sport ou au yoga?
- faire partie d'un club afin de partager des activités de groupe ?

En parcourant le programme d'automne 2025, vous constaterez qu'il y en a pour tous les goûts!!

En tant que présidente, je tiens à remercier l'équipe de l'ARO sous la direction de France Caouette, qui travaille sans relâche pour nous offrir un programme de cours et d'activités d'une telle qualité. Je tiens aussi à remercier les nombreux bénévoles qui donnent leur temps, leurs talents et leur énergie pour que l'ARO soit un milieu où il fait bon se retrouver.

Grâce à vous, nous avons une retraite active, saine et enrichissante.

N'hésitez pas à vous inscrire en grand nombre !!

Lucie Savard, présidente du CA de l'ARO.

STRUCTURE DU PROGRAMME

- **Renseignements généraux**
- **Dates d'inscription Automne 2025**

- **Membres**
 - Avantages d'être membre
 - Devenir membre
 - Accéder à votre compte - renouvellement
 - Politiques

- **Information et annonces**
 - Messages importants
 - Promotion

- **0000 - Activités spéciales**
 - 0000.02 - Assemblée générale annuelle (AGA)
 - 0000.03 - Journée internationale des aînés
 - 0000.04 - Journée internationale des hommes
 - 0000.05 - Soirée des vins et fromages
 - 0000.06 - Théâtre AROBAS vous présente "La Tourmente"
 - 0000.07 - Théâtre AROBAS vous présente "La Tourmente"
 - 0000.08 - Théâtre AROBAS vous présente "La Tourmente"
 - 0000.09 - Théâtre AROBAS vous présente "La Tourmente"
 - 0000.10 - Théâtre AROBAS vous présente "La Tourmente"

- **1100 - Activités**
 - 1110 - Sorties et visites
 - 1120 - Cuisine collective, diners et soupers
 - 1124 - Dîners
 - 1130 - Concerts et spectacles
 - 1135 - Soirée en chansons

- **1200 - Conférences**

- **1300 - Café rencontre, Café espagnol, ateliers et cours**
 - 1305 - Café rencontre
 - 1310 - Café espagnol
 - 1315 - Ateliers
 - 1320 - Informatique et technologie
 - 1325 - Culture générale
 - 1335 - Langues
 - 1340 - Artisanats et arts (chorale, musique et arts visuels)
 - 1345 - Exercices physiques, yoga

- **1900 - Les Clubs de l'Académie**
- **DON - GRANDS-PARENTS D'UN JOUR**
- **Le bénévolat à l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)**
- **Pour nous joindre**
- **Nos lieux d'activités et de cours**
- **Nos partenaires**
- **Merci à nos partenaires!**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Conseil d'administration

Présidente	Lucie Savard
1ère vice-présidente	Gisèle Bisson
2e vice-présidente	Liette Nolet
Trésorier	Yves Arsenault
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur et représentant du CEGEP	Gilles Parent
Administratrice	Monique Belliard
Administratrice	Micheline Lalonde
Administratrice	Henriette Provost
Administrateur	Claude Tremblay
Administrateur	Gaston Vinet
Directrice générale	France Caouette

Administration

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Christine Olivier
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois
Conseiller Viactive	Williams Faust Guede
Adjointe administrative	Johanne Normand
Technicien en informatique	Yannick Foula
Révision de textes	Colette Loiselle, Lucie Chevalier, Lucie Poulin
Aide à la programmation	Jean-Pierre Allard

À propos de nous

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) est un organisme à but non lucratif (OBNL), créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.

Après plus de 45 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission:

- D'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences;
- D'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles;
- De collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

L'Académie a pu se développer au cours des années grâce au travail de nombreux bénévoles qui ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

Heures d'ouverture

Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi,

- de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h** (Fermé entre 12 h et 13 h).

Congés

Veillez noter qu'aucune activité de l'ARO n'aura lieu lorsque nos bureaux seront fermés, lors des congés suivants:

- 1er septembre 2025 (Fête du travail)
- 13 octobre 2025 (Action de grâce)

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2025-2026 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discretion absolue garantie.

DATES D'INSCRIPTION AUTOMNE 2025

Lundi, 18 août 2025:

- **Pour consultation seulement:** Mise en ligne du programme d'automne 2025 sur le site intranet de l'ARO et également sur notre site web. Version papier disponible au bureau de l'ARO.

Lundi, 25 août 2025: Journée portes ouvertes

- **Inscription en ligne et en personne**
 - **80%** des places disponibles dans chaque cours et conférence pourront être utilisées en ligne
 - **20%** des places disponibles dans chaque cours et conférence sont gardées pour les personnes qui se présentent à nos bureaux

Date limite de confirmation (DLC)

La date limite de confirmation (DLC) qui apparaît dans la programmation, est la date limite que l'ARO se donne pour annuler un cours/conférences/activités. Elle vous indique qu'à partir de cette date, le cours ou la conférence sera donné, car l'activité aura atteint le nombre minimum de personnes inscrites pour que le cours ou la conférence ait lieu.

Le nombre d'inscriptions minimum désiré est inscrit dans chacune des activités du programme.

Note : Si vous êtes intéressé par un cours ou conférence, inscrivez-vous avant la date limite de confirmation (DLC), afin que nous puissions atteindre le nombre minimum de personnes requis pour que l'activité ait lieu.

Annulation cours/conférences/activités :

- Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.
- Une annulation peut arriver pour des raisons hors de notre contrôle. Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.

MEMBRES

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

En étant membre, vous avez accès à tous les cours, conférences et activités en plus de certains avantages mentionnés ci-dessous.

- Participer gratuitement au programme Viactive, à différents Clubs: marche, tricot, etc... et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant **de 5 \$ à 25 \$** lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Profiter d'un **rabais de 10%**, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil;
- Profiter d'un **rabais de 10 %** sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

DEVENIR MEMBRE

Modalités de l'adhésion

- Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non)
- L'adhésion est de 30 \$ plus taxes
- Veuillez prendre note que cette adhésion doit être renouvelée annuellement et que **cette cotisation n'est pas remboursable**
- Vous devez faire votre adhésion avant de vous inscrire aux différentes activités

NOUVEAU MEMBRE

Trois façons de faire votre adhésion

1. Par Internet sur notre site WEB

1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
2. Cliquez sur « Connexion »
3. Cliquez sur « Vous n'êtes pas inscrit? Inscrivez-vous ici » en bas
4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal
5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case
6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement »
7. Choisissez votre méthode de paiement (carte de crédit ou chèque)
8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
10. Cliquez sur « Régler ma commande »
11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel

2. Par téléphone au 819-776-5052

3. À nos bureaux au 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

ACCÉDER À VOTRE COMPTE - RENOUELEMENT

Vous êtes déjà membre et vous souhaitez accéder à votre compte pour **renouveler votre carte** ou **consulter / modifier votre profil**? Voici la marche à suivre:

1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca

2. Cliquez sur « Académie des retraités »
3. Cliquez sur l'icône de connexion située en haut, à la droite de votre écran
4. Entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de membre dans la seconde case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet et cliquez sur « Se connecter »

Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié ». Le système vous enverra alors un nouveau mot de passe temporaire à votre courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier.

Renouvellement

1. Cliquez sur la fiche « Renouvellement » en bas, à la gauche de votre écran
2. Cliquez sur votre panier situé dans le haut de la page
3. Cliquez sur « Régler ma commande »
4. Choisissez votre méthode de paiement
5. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
6. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité (Code à 3 chiffres derrière la carte)
7. Cliquez sur « Soumettre le paiement »
8. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel

Consulter ou modifier votre profil

1. Vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom en haut à droite de votre écran
2. Ensuite, cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant
3. À partir de votre profil, vous pouvez modifier vos données personnelles, vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez acquitté vos frais d'inscription

Pour obtenir de l'aide, veuillez composer le 819-776-5052 pendant les heures d'ouverture ou bien laissez-nous un court message sur la boîte vocale et un membre du personnel communiquera avec vous.

POLITIQUES

Politiques d'inscription

Païement accepté en personne: argent comptant, chèque, Visa, Mastercard, Interac.

- **Païement en ligne :** Visa, Mastercard, chèque.
- **Veillez noter que si vous payez par chèque**, celui-ci doit être acheminé à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables, sinon nous serons dans l'obligation d'annuler votre inscription. Pour éviter la manipulation inutile de l'argent comptant, choisissez le paiement par carte de crédit.

Politiques de remboursement

La totalité des frais est remboursée si l'Académie des retraités doit annuler l'activité. Les personnes concernées sont alors avisées par courriel ou par téléphone (pour celles qui n'ont pas de courriel).

- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **après le début du 2e cours** ou après la date limite d'inscription, s'il s'agit d'une activité sociale.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé s'il s'agit d'une conférence.

Frais d'administration

- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription.
- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.
- **Des frais d'administration de 25 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.

Promotion

- **Déduction de la promotion:** Si vous avez bénéficié d'une promotion, celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis, lors du remboursement.

MESSAGES IMPORTANTS

A) - MESSAGES IMPORTANTS

Tempête de neige

- En cas de conditions météorologiques difficiles: Si les écoles (tels que le Centre de service scolaire des Draveurs et le Centre de service scolaire des Portages-de-l'Outaouais) sont fermées, il y a de fortes chances que l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) ferme ses portes et annule ses activités. Pour vérifier, veuillez téléphoner au 819-776-5052, dès **7 h 30 la journée même, et un message vocal sur le répondeur** de l'ARO vous informera de la situation. Advenant une tempête de neige, nous vous proposerons de suivre votre cours ou conférence en ligne, pour ne pas avoir à les reporter.

L'absentéisme aux gratuités

- Ceci est pour vous sensibiliser au fait que plusieurs personnes s'inscrivent, mais ne se présentent pas aux activités. Nous comprenons que vous avez pu avoir d'autres obligations, mais nous vous demandons d'avoir l'amabilité de nous prévenir de votre absence afin que nous libérions votre place.

Consommation d'alcool et d'autres substances

- À moins d'avis contraire, la consommation d'alcool ou toutes autres substances lors de la tenue d'événements ou d'activités pratiquées dans des locaux prêtés ou loués par l'ARO, est formellement interdite.

Intolérance au parfum

- De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en porter ou optez pour les produits "sans fragrance", lorsque vous participez aux activités tant intérieures qu'extérieures de l'ARO. Merci de votre collaboration!

Tasses, bouteilles et contenants réutilisables

- L'ARO est au fait des enjeux environnementaux. C'est pour cette raison qu'elle encourage fortement ses membres à utiliser leurs propres tasses, bouteilles et contenants réutilisables lors de la tenue de ses activités. Nous pouvons tous faire une différence, un geste à la fois!

Avis : Après publication dans ce document, certaines informations peuvent être mises à jour sur l'intranet. En tout temps, en cas de différence entre la version papier et la version numérique, le contenu de l'intranet prévaut.

Mesures de prévention

La majorité des conférences sont offertes en mode hybride afin de mieux desservir les membres. Voici quelques bonnes habitudes à conserver pour participer à nos cours ou conférences à l'ARO:

- Se désinfecter les mains dès que vous arrivez à la Cabane en bois rond ou dans un centre communautaire.
- Porter le couvre-visage si vous en ressentez le besoin.
- Tousser ou éternuer dans votre coude.
- Éviter de vous présenter à un cours, conférence ou activité si vous êtes grippé(e).

Si vous avez des symptômes de rhume ou une grippe, veuillez svp ne pas vous présenter à votre cours ou à votre conférence. Il est très important de rester à la maison pour ainsi éviter la propagation de virus. Veuillez noter que nous ne ferons aucun remboursement pour le cours ou l'activité manqué. Merci de votre compréhension!

PROMOTIONS

A) - DIFFÉRENTES PROMOTIONS À L'ARO

• Promotion « AMÈNE UN AMI »

- En amenant un ami à s'inscrire comme NOUVEAU MEMBRE, vous obtiendrez 50 % de réduction sur le coût de votre carte. Et si deux de vos amis deviennent membres, votre carte sera gratuite pour un an.

• 12 \$ de réduction

- À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de 3 \$ par conférence sera accordée.
- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

• 10 % de réduction

- À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de 10 % par cours sera accordée.
- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

• Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2025-2026 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « avis de cotisation » émis par Revenu Québec comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discretion absolue garantie.

- *Veuillez noter que si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis.*

0000 - ACTIVITÉS SPÉCIALES

0000.02-A - Assemblée générale annuelle (AGA) - ARO

Min. (8) Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le **mercredi 24 septembre 2025, de 13 h 15 à 16 h**. Si vous souhaitez assister à l'assemblée générale, nous vous prions de **réserver votre place au plus tard le 20 septembre 2025**.

Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration sont invitées à se procurer un bulletin de mise en candidature au bureau de l'Académie et à le remettre dûment rempli avant **le 15 septembre 2025 à 15 h**, à la direction.

Jour et dates	Mercredi, 24 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 15, à la Cabane et en ligne
Prix	GRATUIT (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 15 septembre 2025

0000.03-A - Journée internationale des aînés

Déjeuner conventionnel, croissants, muffins
Descriptif plus détaillé à venir

Jour et dates	Mercredi, 1er octobre 2025
Heure et lieu	9 h, à la Cabane
Prix	GRATUIT (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 septembre 2025

0000.04-A - Journée internationale des hommes

Descriptif détaillé à venir

Jour et dates	Mercredi, 19 novembre 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	5 \$ (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 novembre 2025

0000.05-A - Soirée - Vins et fromages (au profit du théâtre AROBAS)

L'Académie des retraités vous invite à **sa soirée des vins et fromage**.

Une belle soirée où l'on découvre de petits trésors.

- vins au goût exquis
- hors-d'œuvre savoureux
- fromages du terroir

Menu à venir un peu plus tard

Faites vite, **les places sont limitées. Vous pouvez former votre table de 8 personnes.**

Date : samedi 22 novembre 2025, 18 h 30, au Domaine des Trembles, 250 boul. Saint-Raymond.

Jour et dates	Samedi, 22 novembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, au Domaine des Trembles, 250, boul. Saint-Raymond Plus grand stationnement
Prix	89 \$ (membre) 99 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 novembre 2025

0000.06-A - Théâtre AROBAS présente la pièce "La Tourmente"

LA TOURMENTE

La nature se déchaîne. Les routes sont bloquées.

Au Salon funéraire Poirier, la cérémonie d'un réputé anthropologue devra attendre.

Et nous allons de surprises en surprises.

Dans ce salon, les personnages, confrontés à eux-mêmes, à la réalité, à leur passé, nous font vivre une vaste gamme d'émotions.

La tourmente chamboulera les huit personnages de cette comédie dramatique hors du commun.

Ce spectacle vous réserve des révélations, des rebondissements, des moments chocs !

La pièce est une création signée par des autrices et auteurs de Gatineau, membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais : Danielle Aubut, Danielle Lafrance, Robert Lalonde, Karine Parenteau et Louise Rondeau.

PS: les places sont limitées

Jour et dates	Mercredi, 5 novembre 2025
Heure et lieu	19 h 30, à l'Espace René-Provost, 39 Rue Leduc (secteur Hull)
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 octobre 2025

0000.07-A - Théâtre AROBAS présente la pièce "La Tourmente"

LA TOURMENTE

La nature se déchaîne. Les routes sont bloquées.

Au Salon funéraire Poirier, la cérémonie d'un réputé anthropologue devra attendre. Et nous allons de surprises en surprises.

Dans ce salon, les personnages, confrontés à eux-mêmes, à la réalité, à leur passé, nous font vivre une vaste gamme d'émotions.

La tourmente chamboulera les huit personnages de cette comédie dramatique hors du commun.

Ce spectacle vous réserve des révélations, des rebondissements, des moments chocs !

La pièce est une création signée par des autrices et auteurs de Gatineau, membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais : Danielle Aubut, Danielle Lafrance, Robert Lalonde, Karine Parenteau et Louise Rondeau.
PS: les places sont limitées

Jour et dates	Jeudi, 6 novembre 2025
Heure et lieu	19 h 30, à l'Espace René-Provost, 39 Rue Leduc (secteur Hull)
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 octobre 2025

0000.08-A - Théâtre AROBAS présente la pièce "La Tourmente"

LA TOURMENTE

La nature se déchaîne. Les routes sont bloquées.

Au Salon funéraire Poirier, la cérémonie d'un réputé anthropologue devra attendre. Et nous allons de surprises en surprises.

Dans ce salon, les personnages, confrontés à eux-mêmes, à la réalité, à leur passé, nous font vivre une vaste gamme d'émotions.

La tourmente chamboulera les huit personnages de cette comédie dramatique hors du commun.

Ce spectacle vous réserve des révélations, des rebondissements, des moments chocs !

La pièce est une création signée par des autrices et auteurs de Gatineau, membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais : Danielle Aubut, Danielle Lafrance, Robert Lalonde, Karine Parenteau et Louise Rondeau.
PS: les places sont limitées

Jour et dates	Vendredi, 7 novembre 2025
Heure et lieu	19 h 30, à l'Espace René-Provost, 39 Rue Leduc (secteur Hull)
Prix	20 \$ (membre) 25\$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2025

0000.09-A - Théâtre AROBAS présente la pièce "La Tourmente"

LA TOURMENTE

La nature se déchaîne. Les routes sont bloquées.

Au Salon funéraire Poirier, la cérémonie d'un réputé anthropologue devra attendre. Et nous allons de surprises en surprises.

Dans ce salon, les personnages, confrontés à eux-mêmes, à la réalité, à leur passé, nous font vivre une vaste gamme d'émotions.

La tourmente chamboulera les huit personnages de cette comédie dramatique hors du commun.

Ce spectacle vous réserve des révélations, des rebondissements, des moments chocs !

La pièce est une création signée par des autrices et auteurs de Gatineau, membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais : Danielle Aubut, Danielle Lafrance, Robert Lalonde, Karine Parenteau et Louise Rondeau.
PS: les places sont limitées

Jour et dates	Samedi, 8 novembre 2025
Heure et lieu	14 h, à l'Espace René-Provost, 39 Rue Leduc (secteur Hull)
Prix	20 \$ (membre) 25\$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2025

0000.10-A - Théâtre AROBAS présente la pièce "La Tourmente"

LA TOURMENTE

La nature se déchaîne. Les routes sont bloquées.

Au Salon funéraire Poirier, la cérémonie d'un réputé anthropologue devra attendre. Et nous allons de surprises en surprises.

Dans ce salon, les personnages, confrontés à eux-mêmes, à la réalité, à leur passé, nous font vivre une vaste gamme d'émotions.

La tourmente chamboulera les huit personnages de cette comédie dramatique hors du commun.

Ce spectacle vous réserve des révélations, des rebondissements, des moments chocs !

La pièce est une création signée par des autrices et auteurs de Gatineau, membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais : Danielle Aubut, Danielle Lafrance, Robert Lalande, Karine Parenteau et Louise Rondeau.

PS: les places sont limitées

Jour et dates	Dimanche, 9 novembre 2025
Heure et lieu	14 h, à l'Espace René-Provost, 39 Rue Leduc (secteur Hull)
Prix	20 \$ (membre) 25\$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2025

0000.11 - DÉBAT avec les candidats à la mairie de Gatineau

L'ARO en collaboration avec les différents regroupements d'associations de personnes âgées, organisons un débat avec candidats à la mairie:

Action Gatineau: Madame Maude Marquis Bissonnette

Équipe Mario Aubé: Monsieur Mario Aubé Voici les regroupements d'associations avec qui nous avons une collaboration

- **L'ANRF** Association nationale des retraités fédéraux section Outaouais
- **L'AQDR Outaouais** Association québécoise de défense des droits des personnes retraités et préretraitées de l'Outaouais
- **L'AREQ** région Outaouais, Mouvement des personnes retraitées CSQ de l'Outaouais
- **La TAG** la Table des aînés de Gatineau
- **La TCARO** Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

Le débat électoral sera offert en mode hybride, soit en présentiel à la Cabane en bois rond et sur la plateforme ZOOM et Facebook live.

Nous espérons que vous participerez en grand nombre à ce débat centré sur les enjeux et les préoccupations touchant les aînés de Gatineau.

Jour et date	Mercredi, 15 octobre 2025
Heure et lieu	14 h, à la Cabane et en ligne
Prix	GRATUIT
Date limite de confirmation	DLC - 8 octobre 2025

1100 - ACTIVITÉS

1110 - SORTIES ET VISITES

1110.01-A - Sur les pas de Charles Symmes

Min. (8) Visite guidée du Vieux-Village d'Aylmer.

Découvrez comment le village d'Aylmer a pris forme en 1829, grâce à l'audace de Charles Symmes. Son plan en quadrillage, la place publique devant le palais de justice, les premières rues commerciales et les terrains cédés pour la mairie, les églises et le marché ont donné naissance à une communauté animée. À travers son patrimoine urbain encore lisible aujourd'hui, cette visite raconte l'histoire du lieu par ses rues, ses institutions et ses bâtisseurs. Marchez dans leurs traces et plongez dans le quotidien du 19^e siècle.

Guide : Lynne Rodier, historienne (spécialités : histoire de l'Outaouais, patrimoine et éducation) est chargée de cours à l'Université du Québec en Outaouais (UQO) et étudiante au doctorat (Muséologie et patrimoine), double récipiendaire de la bourse Michel Prévost et récipiendaire du Certificat du patrimoine de la Ville de Gatineau. Elle offre des conférences, des chroniques radiodiffusées et des tours guidés pour mettre en valeur l'histoire inusitée et le patrimoine méconnu de la région de l'Outaouais.

Jour et dates	Vendredi, 19 septembre 2025
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, Départ du Centre culturel du Vieux-Aylmer, 311 rue Principale
Prix	20 \$ + tx (membre et ANRF) 30 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 septembre 2025

1110.02-A - VENDANGE au vignoble "Les Collines"

Min. (15) Les vendanges sont prévues dans la première semaine d'octobre (date à confirmer). Il n'y a pas de récolte par mauvais temps. S'il pleut, l'activité est généralement reportée au lendemain. L'activité est gratuite, et le repas est fourni avec dégustation après la récolte.

Récolte dès 9 h le matin jusqu'à environ 13 h. Possibilité de faire une autre heure de récolte après le repas.

Les gens qui s'y inscrivent doivent avoir conscience **d'être au rendez-vous** car cela peut compromettre la journée pour le vigneron.

Le vigneron donne également plein d'informations sur place et cette activité est des plus conviviales.

Bien que ce soit assez facile physiquement, on recommande tout de même d'être moyennement en forme. La récolte se fait surtout debout, les plants de vigne étant tous montés sur des supports à hauteur de personne. Nous vous invitons si possible à faire du co-voiturage. **Responsable: François Lahaie**

Jour et dates	En octobre 2025
Heure et lieu	Départ de la Cabane à 8 h 15 Arrivée au vignoble à 8 h 45 Endroit: 415 chemin Crégheur Municipalité de Pontiac QC J0X 2G0 (Nous vous fournirons une carte précise de l'endroit) S'il y a pluie, l'activité est reportée au lendemain Nous vous fournirons une carte précise de l'endroit S'il y a pluie, l'activité sera reportée au lendemain
Prix	GRATUIT (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 25 septembre 2025

1120 - CUISINE COLLECTIVE, DINERS et SOUPERS

1120.01-A - CUISIN'ARO (Cuisine collective)

Min. (8) Tanné(e) d'ouvrir des boîtes de conserve en solitude? Depuis 2016, les **Cuisineros** se délectent en réalisant ensemble des plats de tous azimuts, ce qui porte aussi à de belles découvertes. Loin d'être une école de cuisine, cela permet de socialiser dans la bonne humeur avec la cuisine comme toile de fond. Mieux encore, chaque semaine on emporte chez soi des mets savoureux et appétissants à très bon marché. **Responsables: à venir**

Jour et dates	Mardi, 16 septembre au 16 décembre 2025 et 6 janvier au 16 juin 2026 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque, 2, rue Fortier (secteur Hull)
Prix	25 \$ (membre seulement) (12 sem. = 24 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2025

1120.02-A - Souper de Noël

Min. (50) Venez festoyer avec nous en partageant un bon repas du temps des Fêtes entre amis(es)... et pourquoi pas y aller aussi pour un petit pas de danse! Venez vous amuser! Gaiété garantie dans une ambiance chaleureuse! Faites vite, les places sont limitées. Vous pouvez former vos tables de 10 personnes.

Animation et musique : André Desjardins

ps: les places sont limitées, inscrivez-vous rapidement pour vous assurer une place!

Jour et date	Jeudi, 4 décembre 2025
Heure et lieu	18 h, à la Cabane
Prix	43 \$ + tx (membre) Le prix comprend un verre de vin 53 \$ + tx (non-membre) Le prix comprend un verre de vin
Date limite de confirmation	DLC - 20 novembre 2025

1124.01-A - Dîner - Exceptionnellement Jeudi, 11 septembre 2025 - Restaurant Le Bâton Rouge (Secteur Hull) 350 Boul. St-Joseph**Minimum (15) Maximum (35)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez dîner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- Inscrivez-vous directement à partir du [programme Automne 2025](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

Jour et date	Jeudi, 11 septembre 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00 Restaurant Le Bâton Rouge (Secteur Hull) 350 Boul. St-Joseph
Prix	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
Date limite de confi	DLC - 8 septembre 2025

1124.02-A - Dîner - Vendredi, 3 octobre 2025 - Restaurant Le Quai Chic Taverne (Secteur Hull) - 60 Boul. Saint-Raymond**Minimum (15) Maximum (35)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez dîner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- inscrivez-vous directement à partir du [programme Automne 2025](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

Jour et date	Vendredi, 3 octobre 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00 Restaurant Le Quai Chic Taverne (Secteur Hull) - 60, boul. Saint-Raymond
Prix	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
Date limite de confi	DLC - 30 septembre 2025

1124.03-A - Dîner - Vendredi, 7 novembre 2025 - Le Pêle-Mêle Pub (Secteur Hull, Agora) 20 Allée de Hambourg No. 100**Minimum (15) Maximum (35)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez dîner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- inscrivez-vous directement à partir du [programme Automne 2025](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

Jour et date	Vendredi, 7 novembre 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00 Le Pêle-Mêle Pub (Agora) 20 Allée de Hambourg #100 (secteur Hull)
Prix	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
Date limite de confi	DLC - 4 novembre 2025

1124.04-A - Dîner - Vendredi, 12 décembre 2025 - Le Shaker (Promenade de Gatineau) 1100 Boul. Maloney O No73**Minimum (15) Maximum (35)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez dîner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- inscrivez-vous directement à partir du [programme Automne 2025](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

Jour et date	Vendredi, 12 décembre 2025
Heure	11 h 30 à 14 h 00 Le Shaker (Les Promenades Gatineau) 1100 Boul. Maloney O No73
Prix	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
Date limite de confi	DLC - 9 décembre 2025

1130.01-A - Spectacle: Spécial Elvis Presley et Joe Dassin (levée de fond - théâtre AROBAS)

Min. (10) Rénaud Daigneault vous présentera son nouveau spectacle dédié à Elvis Presley et Joe Dassin.

Lors de cette soirée, vous l'entendrez chanter les plus grands succès de ceux-ci. Un rendez-vous à ne pas manquer avec du plaisir assuré! **Animateur: Rénaud Daigneault**

Jour et dates	Jeudi, 2 octobre 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	12 \$ (membre) 16 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 septembre 2025

1130.02-A - Spectacle - avec Michael Dudemaine

Michael Dudemaine, nous offre un voyage où le temps s'arrête.

Ses chansons sont comme un livre ouvert poétique et touchant où le piano suit le texte à la lettre.

Michael Dudemaine est auteur-compositeur-interprète. À ne pas manquer!

<https://youtube.com/channel/UCLWQSPFUrxFV129TnISMIG?si=hNwBr2mnZEdvV81t>

Jour et dates	Jeudi, 9 octobre 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 25 septembre 2025

1130.05-A - Spectacle "AROBAND" à La Basoche**L'AROband, c'est...**

Six instrumentistes parfois chanteurs qui puisent dans un répertoire varié allant de la chanson française et québécoise au jazz, en passant par le blues, le rock et bien d'autres styles encore, le tout s'échelonnant sur plusieurs décennies de cette "belle musique de nos souvenirs"!

L'AROband en spectacle, c'est donc...

De la musique qui a du bagage, de la musique qui encourage, de la musique qui déménage, de la musique qui soulage, de la musique qui n'a pas d'âge, mais surtout, c'est de la musique qui propage et partage le bonheur de jouer ensemble ... pour et avec vous... en harmonie! **Formation du groupe: Jacques**

Barrette, Caroline Cook, Sandra Kelly, Daniel Lamoureux, Marcel Levesque, Hélène Sansfaçon

À ne pas manquer!

Jour et dates	Mercredi, 5 novembre 2025
Heure et lieu	19 h, à La Basoche, 120, rue Principale, Gatineau (secteur Aylmer)
Prix	prix à venir
Date limite de confirmation	DLC - 22 octobre 2025

1130.06-A - Spectacle - avec Clément Courtois (Nouveau)**En deux mots**

Clément Courtois est un artiste à la voix puissante et chaleureuse. Véritable bibliothèque de la chanson francophone, il est spécialiste dans l'interprétation des grandes chansons des auteurs québécois et français.

Origine et parcours

Clément chante dès son plus jeune âge avec son frère, les plus grands succès de la chanson française et du rock britannique. Ce dernier lui apprend la guitare et Clément forme son premier groupe à 14 ans.

À 19 ans, il entre à l'école Périmony pour apprendre l'Art Dramatique. En parallèle à ses études, il fera des spectacles de chansons. Ses années de bohème parisienne lui apprendront à travailler la précision, la force de sa voix ainsi que la justesse de l'interprétation. **À ne pas manquer!**

Jour et dates	Mardi, 21 octobre 2025
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 octobre 2025

1130.09-A - Concert de Noël avec le "Choeur TourneSol"

Venez nombreux et nombreuses écouter des chansons entraînantes et émouvantes qui vous feront vivre et revivre la magie des Fêtes et l'enchantement de Noël. Le concert se donnera à la salle Jean-Després. On vous attend en grand nombre!

Jour et dates	Samedi, 6 décembre 2025
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 30, à la salle Jean-Després (Maison du Citoyen) 25, rue Laurier (secteur Hull)
Prix	15 \$ (membre et non-membre) 8 \$ enfant de moins de 12 ans A la porte: 20 \$ en argent comptant seulement
Date limite de confirmation	DLC - 25 novembre 2025

1135 - SOIRÉES EN CHANSON (TU VEUX CHANTER - ON T'ATTENDS!)

1135.01-A - Chantons avec Benoît Léglise - 11 septembre, 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1135.02-A - Chantons avec Benoît Léglise - 25 septembre 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 25 septembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 11 septembre 2025

1135.03-A - Chantons avec Benoît Léglise - 16 octobre 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 16 octobre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 octobre 2025

1135.04-A - Chantons avec Benoît Léglise - 6 novembre 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 6 novembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 23 octobre 2025

1135.05-A - Chantons avec Benoît Léglise - 27 novembre 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 27 novembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 novembre 2025

1135.06A - Chantons avec Benoît Léglise - 11 décembre 2025

Min. (10) Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoît Léglise*

Jour et dates	Jeudi, 11 décembre 2025
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.50 \$ (membre) 14.00 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 novembre 2025

1200 - CONFÉRENCES

1200.02-A - Tremblements de terre: pourquoi ils surviennent ici et ailleurs dans le monde?

Min. (8) De temps à autre, on sent le sol vibrer sous nos pieds et les médias rapportent alors que c'était dû à un tremblement de terre. Mais pourquoi la Terre tremble-t-elle ici, au beau milieu d'une plaque tectonique? Et pourquoi d'immenses séismes destructeurs se produisent-ils ailleurs dans le monde? Dans cette présentation, Maurice Lamontagne présentera des notions de base sur l'origine des séismes et expliquera leurs conséquences. Il conclura avec des moyens de se préparer et de se protéger en cas de séismes ici ou ailleurs.

Conférencier: Maurice Lamontagne a oeuvré comme sismologue pendant 37 ans à la Commission géologique du Canada. Maintenant retraité, il donne le cours de Géologie de l'ingénieur à l'Université Carleton et est souvent appelé à commenter les séismes dans les médias.

Jour et date	Lundi, 8 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1200.05-A - Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention

Min. (8) Début 9 h

Découvrez comment protéger votre cerveau et soutenir les personnes touchées par la maladie d'Alzheimer avec notre présentation captivante sur "Comprendre la maladie d'Alzheimer : Éducation et prévention." Apprenez-en davantage sur les symptômes, les facteurs de risque et les stratégies de prévention de la maladie d'Alzheimer. Voyez comment notre clinique est à la pointe de la recherche novatrice et des programmes de soutien innovants pour combattre cette maladie. Donnez-vous les moyens de vous informer et joignez-vous à nous dans la lutte contre la maladie d'Alzheimer.

Conférencière: Julia Cappelli, Directrice du développement des affaires, Clinique Mémoire. Julia est une neuroscientifique passionnée, titulaire d'une maîtrise en neurosciences avec une spécialisation en la maladie d'Alzheimer. Avec une connaissance approfondie du cerveau, du développement de médicaments et des essais cliniques, elle a consacré sa carrière à faire progresser notre compréhension des troubles neurodégénératifs. Au sein de RNH, Julia dirige l'équipe de développement des affaires, où elle combine son expertise scientifique et son esprit entrepreneurial pour développer des partenariats stratégiques et favoriser l'innovation dans le domaine.

Jour et date	Lundi, 15 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1200.06-A - Style, confort et confiance: réinventer sa garde-robe après 55 ans

Min. (15) Une conférence dynamique et inspirante pour apprendre à rester élégante, moderne et confortable à tout âge. Conseils pratiques sur les coupes, tissus et couleurs qui mettent en valeur, ainsi que des idées simples pour actualiser sa garde-robe. Démonstrations avec vêtements et accessoires.

Conférencière: Isabelle Rhéaume, styliste certifiée et passionnée avec plus de 12 ans d'expérience.

Jour et date	Lundi, 15 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1200.07-A - Bien vieillir chez soi

Min. (8) Comment rester actif, autonome et bien entouré en vieillissant ? Cette conférence vous propose des solutions concrètes et accessibles pour améliorer votre qualité de vie à domicile. Découvrez des services, et des ressources locales qui font toute la différence !

Conférencières: Du centre d'action bénévole de Hull: **Lyne Larose**, chargé de projet "Bien vieillir chez soi", **Danielle Bonam**, coordonnatrice au service d'aide en impôt et agente promotion du bénévolat, **Chantal Léon**, intervenante sociale.

Jour et date	Mercredi, 17 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	GRATUIT (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 septembre 2025

1200.08-A - Je pense donc... l'Univers est en expansion !

Min. (10) L'évolution, au sens large du terme, est devenue au cours des dernières années un concept unificateur très important dans presque toutes les disciplines scientifiques – non seulement l'évolution biologique des plantes et des animaux, mais aussi l'évolution physique des étoiles et des planètes, de même que l'évolution culturelle des sociétés et de leurs inventions. À l'aide de quelques principes de base je tenterai de montrer que l'apparition et l'évolution de la vie, sur la Terre ou ailleurs, dépendent ultimement de l'expansion de l'Univers.

Conférencier: Robert Lamontagne, Astrophysicien à la retraite. Il a successivement été astronome-ingénieur, directeur du télescope de l'Observatoire du Mont-Mégantic et coordonnateur du Centre de recherche en astrophysique du Québec. Ses travaux de recherche ont porté sur l'étude des propriétés des étoiles Wolf-Rayet, naines blanches et sous-naines. Depuis plus de trente ans, il s'intéresse à la nouvelle science de l'astrobiologie, dont l'objectif est de comprendre l'origine et l'évolution de la vie dans l'Univers. Il s'est mérité plusieurs prix d'excellence en enseignement décernés par l'Université de Montréal. Il a aussi reçu le grade de Chevalier de l'Ordre de la Pléiade, décerné par l'Assemblée parlementaire de la francophonie, pour sa contribution à la diffusion de la science et de la culture scientifique auprès du public.

Jour et date	Mercredi, 17 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 septembre 2025

1200.09-A - Comment parler efficacement en public

Min. (10) Avoir de meilleures connaissances des techniques pour mieux faire un exposé en public et mieux convaincre l'auditoire sur ses idées et projets et promouvoir de façon très efficace ses activités.

Conférencier: Réneald Daigneault, animateur à la radio et d'événements publics, coach pour exposés.

Jour et date	Lundi, 22 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 septembre 2025

1200.10-A - Rencontre avec Lionel Whiteduck

Min. (15) Lionel Whiteduck viendra nous parler de l'histoire autochtone sur le territoire de l'Outaouais. Il répondra aussi à vos nombreuses questions : comment sont arrivés les premiers peuples ? Pourquoi se sont-ils rendus à Kitigan Zibi ? Quelle est l'histoire de la rivière des Outaouais ? Il apportera divers objets historiques pour les personnes intéressées. Il nous parlera du passé, du présent et des projets futurs de la communauté.

Conférencier: Lionel Whiteduck, Représentant du Centre culturel de Kitigan Zibi.

Jour et date	Lundi, 22 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 septembre 2025

1200.11-A - Mieux comprendre la maladie de Parkinson

Min. (8) Parkinson Outaouais offre un lieu d'échange, de soutien et de réconfort aux personnes vivant avec la maladie de Parkinson et leurs proches aidants. Durant cette conférence, l'organisme vous présentera leurs différents services et fera l'état des lieux de tout ce qui concerne la maladie de Parkinson.

Conférencière: Chiara Djiagni, intervenante sociale chez Parkinson Outaouais, diplômée du Collège la Cité d'Ottawa en technique de travail social. Responsable dans l'organisme de l'accueil et l'évaluation des nouveaux membres, de l'animation des groupes de soutien, du soutien en individuel, de la présentation de l'organisme dans les conférences et formations diverses.

Jour et date	Mercredi, 24 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	GRATUIT (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 10 septembre 2025

1200.14-A - Voyager en Chine bien préparé

Min. (8) Préparer un voyage en Chine requiert une bonne planification pour profiter pleinement de tous les attraits de cette destination fascinante. Cette présentation vous guidera à travers les étapes essentielles pour organiser un séjour enrichissant. Vous découvrirez les incontournables, les formalités et la logistique ainsi que des astuces pratiques pour bien vous préparer à un tel voyage.

Conférencier: Bernard Caron a eu le plaisir de visiter la Chine de nombreuses fois.

Jour et date	Lundi, 29 septembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 septembre 2025

1200.17-A - Système politique américain

Début 9 h Durée: 2 h 30

Min. (8) La Révolution américaine et la constitution des États-Unis. L'équilibre des pouvoirs. Les pouvoirs du président et la procédure de destitution. Le rôle du Congrès comme mécanisme de surveillance. Le système électoral archaïque, principalement le Collège électoral. Des institutions qui ne jouent plus leur rôle et sont menacées par la présidence de Trump.

Conférencier: André Racicot, maîtrise en science politique.

Jour et date	Lundi, 6 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 septembre 2025

1200.18-A - 1924: Les allumettières et le monde ouvrier à Hull au 20e siècle

Min. (8) La grève des allumettières de 1924 se déroule dans un contexte où le monde ouvrier au Québec, et particulièrement à Hull, est en pleine effervescence. En ce début du 20e siècle, Hull est la troisième ville industrielle du Québec. La vie syndicale y est très dynamique, malgré les condamnations du clergé, des patrons et des politiciens. Les syndicats locaux sont alors au cœur de grandes transformations qui toucheront l'ensemble du mouvement ouvrier québécois.

Conférencier: Roger Blanchette, historien.

Jour et date	Lundi, 6 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 septembre 2025

1200.19-A - FRAUDES, comment les éviter

Min. (8) Voici les sujets qui seront abordés lors de la présentation et ce, en lien avec les fraudes de façon générale. La liste peut paraître longue mais on fait un survol de ce qui existe présentement. Ensuite, on donne des conseils en lien avec les différentes fraudes afin que les gens soient plus alertes et outillés pour agir au besoin.

Comment ça se passe lorsqu'une personne loge un appel au 911 afin de rapporter une fraude? Quand faut-il appeler les policiers et à quel numéro?

- Fraude en ligne
- Fraude des contraventions / fausses accusations criminelles
- Fraude des dons d'animaux
- Fraude « gagner un prix »
- Opportunités non sollicitées
- Fraude concernant l'héritage d'une fortune
- Fraude de location immobilière / petites annonces / Marketplace (ex.)
- Fraude par cryptomonnaie (survol)
- Fraude par rançongiciel
- Fraude de l'ami dans le besoin / famille
- Hameçonnage / harponnage
- Stratagème amoureux
- Fraude en personne / collecte de fonds
- Fraude par guichet
- Fraude des entrepreneurs / homme à tout faire
- Utilisation frauduleuse du compte bancaire
- Fraude par téléphone
- Fraude à l'impôt
- Fraude des grands-parents

Conférencière : L'agente Anne Trottier, police de Gatineau

Jour et date	Mercredi, 8 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	GRATUIT (membre et non membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 septembre 2025

1200.23-A - Vivre en famille à l'étranger

Min. (8) La présentation se fera avec des photos pour illustrer notre expérience

- Pourquoi avoir pris la décision de quitter le Canada? Décision partagée du couple
- 26 ans au Sénégal, Gabon et Mexique
- Le choc positif des cultures, la vie quotidienne, les loisirs
- Les contacts avec les gens des pays d'accueil et les autres expatriés
- L'apprentissage de la langue
- La vie des enfants, l'école, les amis
- Les valeurs différentes dans le monde du travail
- Comment notre vision du Canada change quand on vit à l'extérieur?
- Et le retour dans notre pays!

Conférencier.ère.s: Francine Labonté et Jean Duquette, le travail de Jean leur a permis de partir à l'étranger. Expérience en gestion : Université, Hôpitaux, Organismes internationaux. Francine : Secrétariat, gérante de magasin, bénévolat, rédaction de mémoires.

Jour et date	Lundi, 20 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 octobre 2025

1200.24-A - Les Conroy et l'énergie des rapides Deschênes

Min. (8) Une famille. Un projet. Un pari audacieux.

À la fin du 19e siècle, les frères Conroy héritent de leur mère, Mary McConnell, d'une ferme aux rapides Deschênes, déjà équipée de deux scieries et d'une meunerie actionnées par la force vive de l'eau. Frères diplômés de McGill, ils identifient un important potentiel hydroélectrique et lancent un projet ambitieux, lié à l'arrivée du tramway. Malgré des pertes financières, leur initiative stimule l'essor industriel local. Leur aventure continue pour un temps, dans le Pontiac. Des photos anciennes documentent cette histoire méconnue.

Conférencière: Lynne Rodier, historienne (spécialités : histoire de l'Outaouais, patrimoine et éducation) est chargée de cours à l'Université du Québec en Outaouais (UQO) et étudiante au doctorat (Muséologie et patrimoine), double récipiendaire de la bourse Michel Prévost et récipiendaire du Certificat du patrimoine de la Ville de Gatineau. Elle offre des conférences, des chroniques radiodiffusées et des tours guidées pour mettre en valeur l'histoire inusitée et le patrimoine méconnu de la région de l'Outaouais.

Jour et date	Lundi, 20 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 octobre 2025

1200.26-A - ANNULÉ- De l'Abbittibbi au Sahara : un parcours dans l'écriture

Min. (8) À travers les écrits qu'il a fait paraître, Jacques Michaud explore la nature profonde de l'écriture, la façon dont elle prend forme, naît et se manifeste. Dans cette démarche, il est accompagné d'Yves Carle et de Stéphane-Albert Boulais.

Conférenciers: Jacques Michaud, auteur de 8 publications, membre fondateur de l'AAAO et des Éditions Vents d'Ouest, **Yves Carle**, éditeur et fondateur de la maison La Note verte ainsi que **Stéphane-Albert Boulais**, auteur connu de l'Outaouais.

Jour et date	Mercredi, 22 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 octobre 2025

1200.28-A - Plus jamais malade: des conseils et des exercices pour un corps en santé et plein d'énergie

Min. (35) Prendre soin de sa santé dans sa globalité est essentiel pour éloigner les maladies et préserver sa qualité de vie.

Dans sa conférence Plus jamais malade !, le physiothérapeute **Denis Fortier** présente ses meilleurs conseils, astuces et exercices pour :

- améliorer la santé articulaire et cardiovasculaire, le sommeil, la mémoire et l'attention ;
- profiter des bienfaits de l'alimentation, du mouvement, de la respiration et de la marche ;
- favoriser la motivation et la valorisation de soi.

De nombreux exercices simples à faire à la maison sont proposés.

Conférencier: Denis Fortier est physiothérapeute depuis plus de trente ans. Vulgarisateur scientifique et clinicien reconnu, il détient une maîtrise en pratiques de la réadaptation de l'Université de Sherbrooke. Lauréat du prix Excellence de l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec, ses livres sont publiés au Canada et en France. Sa chaîne YouTube est suivie par plus de 900 000 personnes.

Jour et date	Lundi, 27 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	30 \$ (membre) 40 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 octobre 2025

1200.30-A - Les vitamines et les minéraux: connaître l'essentiel

Min. (10) DÉBUT 14 H

Les vitamines et minéraux sont essentiels à notre santé, à notre vie. Cette conférence abordera le sujet sous différents aspects:

- que sont les vitamines et minéraux,
- quelles en sont les fonctions dans notre corps,
- doit-on prendre des suppléments,
- désinformation et fausse science sur les réseaux sociaux.

Conférencier: Patrick Fillion, enseignant au collégial depuis 25 ans. Il enseigne également à la faculté de médecine de l'Université d'Ottawa et de l'université McGill.

Jour et date	Mercredi, 29 octobre 2025
Heure et lieu	14 h à 16 h, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2025

1200.31-A - Dialogue entre les générations : circonscrire la perspective des personnes âgées

Min. (10) Depuis quelques années, les générations et particulièrement le dialogue entre les générations, font l'objet de nombreuses études et débats.

Dans le cadre de cette conférence, c'est aux personnes âgées elles-mêmes que nous donnons la parole sur les enjeux de la communication intergénérationnelle. Qu'attendent-elles de cette communication, qu'elle soit intra ou extra familiale? Comment la qualifie-t-elle tout à la fois en termes de défis que de retombées positives? Ce sont plus de 1200 personnes âgées qui ont répondu à ces questions, parmi d'autres, dans le cadre d'une étude canadienne sur le dialogue entre générations.

Cette conférence visera donc à partager les résultats de cette étude, circonscrire dans une perspective de contacts intergroupes, d'inclusion et de participation sociale des personnes âgées.

Conférencière: Martine Lagacé, professeure titulaire au Département de communication, affiliée à l'École de psychologie (uOttawa). Elle travaille sur les enjeux de communication intergroupes ainsi que sur les facteurs qui l'obstruent (tel que l'âgisme) depuis plusieurs années.

Jour et date	Lundi, 3 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 21 octobre 2025

1200.32-A - Du livre au film 2

Min. (15) Présentant les défis liés à l'adaptation cinématographique, cette conférence permet au public de réaliser l'ampleur du travail derrière les films Chien blanc d'Anaïs Barbeau-Lavalette, Mon année Salinger de Philippe Falardeau et Mafia Inc. de Podz, d'après les romans de Romain Gary et Joanna Rakoff et l'essai d'André Cédilot et d'André Noël.

Cette conférence créée par Éric Perron est accompagnée d'une riche présentation visuelle incluant des entrevues audio avec les scénaristes, les cinéastes et les producteurs ainsi que des extraits de films.

Conférencier: De 2002 à 2021, **Éric Perron** a été rédacteur en chef de la revue Ciné-Bulles. Il en est depuis le directeur de publication. Communicateur sans gêne allergique à la langue de bois, il adore raconter, expliquer, illustrer, vulgariser le fonctionnement du cinéma au Québec. Depuis 2004, il a présenté à quelque 500 reprises ses conférences dans plus de 50 villes. Depuis 2016, il est également coordonnateur du Réseau Plus de l'Association des cinémas parallèles du Québec.

Jour et date	Lundi, 3 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 20 octobre 2025

1200.34-A - L'effondrement des démocraties, le règne des autocrates

Début 13 h, durée: 3 heures

Min. (8) Les démocraties ne sont pas éternelles. Elles peuvent disparaître brutalement, par exemple, suite à un coup d'État. Mais les démocraties peuvent aussi s'éteindre doucement, même si leurs institutions semblent inébranlables.

Nous étudierons de nombreux exemples avant de répondre à cette question cruciale : le président Trump peut-il transformer les États-Unis en régime autocratique?

Conférencier: André Racicot, Maîtrise en science politique.

Jour et date	Mercredi, 5 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC -22 octobre 2025

1200.36-A - La Chine d'autrefois

Min. (8) C'était la Chine...par Gilles AUBRY

En 1978, la Chine sort de la Révolution culturelle et s'ouvre au monde avec le slogan de son Président, Deng Xiaoping « Enrichissez-vous ! ».

Elle ouvre grandes ses portes aux amis étrangers et dans le domaine de l'enseignement universitaire, le Canada est à l'honneur et est applaudi. C'était en 1978.

Trois Canadiens sélectionnés par l'AUCC (Association des Universités et Collèges du Canada) et le gouvernement canadien sont donc envoyés pour plusieurs mois à l'Institut des langues étrangères de Canton pour y former des professeurs de français chinois.

Libres de circuler, sous surveillance pour leur sécurité, ils iront de surprises en surprises et gardent encore aujourd'hui un souvenir impérissable de leur aventure.

À partir de diapositives d'époque, surtout de scènes de vie, venez découvrir la Chine accueillante d'autrefois (enseignement, artisanat, médecine, histoire, etc...).

Chine qui, 50 ans plus tard, se donne les moyens de faire trembler le monde et où le drapeau canadien n'ouvre plus toutes les portes.

Conférencier: Gilles Aubry, enseignement des langues, coopération internationale, psychologie, pédagogie, formation de formateurs, création de modules d'enseignement pour le Net et direction de projets au Canada et à l'étranger.

Jour et date	Lundi, 10 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 27 octobre 2025

1305 - CAFÉ RENCONTRE

1305.01-A - Conversation - Café - Le rapport à l'argent chez la femme et chez l'homme

Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **Le rapport à l'argent chez la femme et chez l'homme** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

Animateur: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates Vendredi, le 26 septembre 2025

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

Prix 8 \$ (membre seulement)

Date limite de confirmation DLC - 19 septembre 2025

1305.02-A - Conversation - Café - L'amitié homme/femme

Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **L'amitié homme/femme** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

Animateur: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates Vendredi, le 17 octobre 2025

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

Prix 8 \$ (membre seulement)

Date limite de confirmation DLC - 10 octobre 2025

1305.03-A - Conversation - Café - La solitude: ça n'existe pas?

Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **La solitude: ça n'existe pas?** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

Animateur: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, le 7 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 24 octobre 2025

1305.04-A - Conversation - Café - Ces choses qui nous font du bien !

Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **Ces choses qui nous font du bien !** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

Animateur: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, le 5 décembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 21 novembre 2025

1305.06-A - Conversation - Café - Se prioriser dans notre vie: égoïsme ou mieux-être?

Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **Se prioriser dans notre vie: égoïsme ou mieux-être?** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

Animateur: René Neault, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, le 24 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 10 octobre 2025

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et "d'habituer l'oreille" à l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Préalable:** Conversation débutant. **Formateur: Juan Miranda Sanchez.** Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

1310.01-A - El "Pepe" Mujica, el último símbolo de la izquierda revolucionaria latinoamericana

Min. (8) Se le conoció como "el presidente más pobre del mundo". José Mujica Cordano, ex presidente y el líder más importante de la izquierda en Uruguay falleció este año, dejando un legado que se identifica también con la historia del pequeño país, sobre el Atlántico y al sur de América.

Pepe » Mujica, dernier symbole de la gauche révolutionnaire en Amérique latine

Il était surnommé « le président le plus pauvre du monde ». José Mujica Cordano, ancien président et principal dirigeant de la gauche uruguayenne, est décédé cette année, laissant un héritage qui s'identifie également à l'histoire de ce petit pays, situé sur l'Atlantique et au sud de l'Amérique.

Formateur: Juan Miranda Sanchez

jour et dates	Vendredi, 19 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2025

1310.02-A - El arte colonial y el barroco andino

Min. (8) Con el inicio de la colonización española empezará también un estilo artístico vibrante y único en América Latina. El arte colonial y el barroco andino cubren el periodo que va desde el siglo XVI hasta el siglo XVIII, y en algunos casos, se extiende hasta principios del siglo XIX, con la formación de las repúblicas latinoamericanas. La escuela cusqueña de pintura fue el centro de este arte que se irradió por el sur de América y que refleja la fusión más marcada de las influencias europeas y las tradiciones artísticas indígenas de la región andina.

L'art colonial et le baroque andin

Avec le début de la colonisation espagnole, un style artistique vibrant et unique a vu le jour en Amérique latine. L'art colonial et le baroque andin couvrent la période allant du XVIe au XVIIIe siècle et, dans certains cas, jusqu'au début du XIXe siècle, avec la formation des républiques latino-américaines. L'école de peinture cusquénienne a été le centre de cet art qui s'est répandu dans toute l'Amérique du Sud et qui reflète la fusion la plus marquée entre les influences européennes et les traditions artistiques indigènes de la région andine.

Formateur: Juan Miranda Sanchez

jour et dates	Vendredi, 3 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 septembre 2025

1310.03-A - Agustín Lara, "el flaco de oro"

Min. (8) Esta presentación nos permitirá conocer a Agustín Lara, una de las mayores personalidades de la cultura popular latinoamericana, cuyo impacto trascendental en la música continua hasta hoy. Analizaremos su genio compositivo, las temáticas recurrentes en sus boleros y canciones, y cómo su romanticismo bohemio lo convirtió en una leyenda cultural y un ícono de la época de oro del bolero.

Agustín Lara, « el flaco de oro » (le maigre doré)

Cette présentation nous permettra de mieux connaître Agustín Lara, l'une des plus grandes personnalités de la culture populaire latino-américaine, dont l'impact transcendantal sur la musique se poursuit encore aujourd'hui. Nous analyserons son génie de la composition, les thèmes récurrents de ses boléros et de ses chansons, et comment son romantisme bohème a fait de lui une légende culturelle et une icône de l'âge d'or du boléro.

Formateur: Juan Miranda Sanchez

jour et dates	Vendredi, 31 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 17 octobre 2025

1310.04-A - El español en el norte de América

Min. (8) La presencia del español en la América del Norte no es un tema que tiene que ver únicamente con las migraciones del siglo XX, sino que abarca periodos tempranos no tan alejados a la presencia de ingleses y franceses. Esta presentación permite una mirada histórica a las huellas del español en la Colombia Británica, en la segunda mitad del siglo XVIII; así como la lucha de un pequeño grupo de pobladores por conservar el español arcaico de Nuevo México y lo que representa la vitalidad de la "cultura chicana" en extensos territorios donde se hablaba español y ahora el "spanglish" es una forma de resistencia cultural.

L'espagnol en Amérique du Nord

La présence de l'espagnol en Amérique du Nord n'est pas seulement un sujet lié aux migrations du 20e siècle, mais englobe également des périodes anciennes qui ne sont pas très éloignées de la présence de l'anglais et du français. Cette présentation permet de jeter un regard historique sur les traces de l'espagnol en Colombie-Britannique dans la seconde moitié du XVIIIe siècle, ainsi que sur la lutte d'un petit groupe de colons pour préserver l'espagnol archaïque du Nouveau Mexique et sur ce qui représente la vitalité de la « culture chicano » dans de vastes territoires où l'on parlait espagnol et où le « spanglish » est aujourd'hui une forme de résistance culturelle.

Formateur: *Juan Miranda Sanchez*

jour et dates	Vendredi, 21 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 novembre 2025

1310.05-A - Pablo Neruda, luces y sombras de uno de los poetas mayores en español

Min. (8) Pablo Neruda ha sido unas de las personalidades más ilustres de la literatura en español así como una figura importante en la historia social y política de su Chile natal. En esta presentación exploraremos las múltiples facetas desde los inicios del joven Neftali Reyes hasta transformarse en Neruda, uno de los poetas más influyentes de la lengua castellana. Igualmente revisaremos alguno de sus versos luminosos, repletos de amor y compromiso social, así como las sombras y controversias que rodearon su vida y obra.

Pablo Neruda, ombres et lumières d'un des plus grands poètes espagnols

Pablo Neruda est l'une des personnalités les plus illustres de la littérature hispanophone et une figure importante de l'histoire sociale et politique de son pays d'origine, le Chili. Dans cette présentation, nous explorerons les nombreuses facettes des débuts du jeune Neftali Reyes jusqu'à ce qu'il devienne Neruda, l'un des poètes les plus influents de la langue espagnole. Nous passerons également en revue quelques-uns de ses vers lumineux, pleins d'amour et d'engagement social, ainsi que les ombres et les controverses qui ont entouré sa vie et son œuvre.

Formateur: *Juan Miranda Sanchez*

jour et dates	Vendredi, 28 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 14 novembre 2025

1315 - ATELIERS

1315.01-A - CROIX-ROUGE : Soyez prêts

Min. (8) La Croix-Rouge canadienne – Québec offre un atelier interactif de 1 h 30 conçu spécialement pour aider les aînés à mieux se préparer aux situations d'urgence. Lors de ces ateliers, les participants découvriront les quatre étapes essentielles de la préparation :

- connaître les risques,
- élaborer un plan,
- assembler une trousse d'urgence et
- bâtir un réseau de soutien.

Une trousse d'information sera aussi remise gratuitement et un suivi téléphonique sera offert après l'atelier pour accompagner les démarches de préparation.

Formateur.rice: *Croix-Rouge Canadienne - Québec*

Jour et date	Lundi 29 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	GRATUIT (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 septembre 2025

1315.03-A - MIEUX-ÊTRE : AIME-TOI (nouveau thème)

Min. (8) Mieux se connaître, se comprendre et comprendre l'autre.

Sujets traités:

- La communication, le pouvoir des mots, dire non
- Bien se connaître
- La solitude
- Intégrité et respect

Formatrice: Pierrette St-Jean, Baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki

Jour et date	Vendredi, 10 octobre au 31 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	45 \$ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 septembre 2025

1315.04-A - MIEUX-ÊTRE : Qu'est-ce qu'un groupe de parole et d'écoute pour hommes ?

Min. (8). Hommes Québec crée des groupes composés de 6 à 10 hommes où chacun parle de soi, de son vécu et de son ressenti, en toute confidentialité, à partir d'un thème choisi par le groupe. HQ est un OBNL soutenu par le MSSS et ses partenaires de l'Outaouais.

Déroulement de l'atelier

Exposé : *Comment fonctionne un groupe H.Q. ?* Suivi d'une période questions-réponses.

Atelier : Les participants vivront un échange sur le thème *Briser l'isolement*, semblable à ceux que vivent les groupes cogérés d'H.Q.

Formateurs : René Pigeon et quelques membres d'Hommes Québec.

Jour et date	Lundi, 20 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 6 octobre 2025

1315.05-A - ALIMENTATION : Alimentation méditerranéenne et prévention des maladies métaboliques

Min. (11) Découvrez comment l'alimentation méditerranéenne peut contribuer à protéger votre cœur, réguler votre glycémie et réduire vos risques de maladies métaboliques. Un atelier concret et accessible pour intégrer au quotidien les principes de ce modèle alimentaire reconnu mondialement pour ses bienfaits.

Formatrice : Rosalie Lefebvre, diététiste-nutritionniste, diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et date	Mercredi, 29 octobre 2025
Heure et lieu	9 h à 11 h, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2025

1315.06-A - ALIMENTATION: La psychologie derrière les changements d'habitude alimentaire

Min. (11) Adopter de nouvelles habitudes alimentaires, c'est bien plus qu'une question de volonté. Cet atelier vous donnera des outils concrets pour mettre en place des changements durables et adaptés à votre réalité.

Formatrice : Rosalie Lefebvre, diététiste-nutritionniste, diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et date	Mercredi, 12 novembre 2025
Heure et lieu	9 h à 11 h, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 29 octobre 2025

1320 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE

1320.01-A - Partir en voyage bien connecté

Min. (8) Lors de cette formation, on vous présentera les outils numériques essentiels pour simplifier vos prochains voyages à travers le monde. Vous découvrirez les meilleurs sites internet pour planifier un itinéraire, réserver un hôtel ou un moyen de transport. Nous aborderons également les stratégies pour rester connecté à l'étranger et optimiser l'utilisation de votre téléphone cellulaire sans frais excessifs.

En complément, nous explorerons les applications pouvant vous aider à naviguer, traduire, gérer votre budget et bien plus encore. Enfin, vous recevrez des conseils pratiques sur les indispensables à mettre dans vos bagages pour un voyage sans tracas. Une occasion idéale pour partir mieux préparé et profiter pleinement de votre prochaine aventure.

Formateur: Bernard Caron est un voyageur ayant des connaissances approfondies des appareils.

Jour et date	Lundi, 27 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 octobre 2025

1320.02-A - MICROSOFT Paint

Min. (5) Cours en soirée

Connaissez-vous Microsoft Paint ?

Ce programme vient gratuitement avec **WINDOWS** et permet de gérer facilement vos photos personnelles en toute sécurité.

Venez apprendre comment télécharger celles-ci comme par enchantement de votre appareil photo ou tablette, comment les copier, coller, classer, réduire, agrandir en jouant avec les pixels. Venez vous amuser en apprenant comment importer et utiliser des images du Net ou des réseaux sociaux et les transformer en images pour votre usage personnel.

Préalable: la connaissance de Windows serait un atout. **MATÉRIEL:** une clé USB de 2 ou 4 Go (*vierge si possible*) et un tapis de souris.

Formateur: Éric Bulot, vulgarisateur des connaissances et applications des divers logiciels de la suite de Microsoft Office depuis plus de 12 ans à l'ARO.

Jour et date	Mardi, 9 septembre au 7 octobre 2025
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 45, au CEGEP de l'Outaouais, 333, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau
Prix	67 \$ (5 sem. = 11,25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1320.03-A - MICROSOFT POWERPOINT

Min. (5) Cours en soirée

Venez vous amuser en découvrant ou redécouvrant ce logiciel si facile à utiliser. Voyez comment utiliser ce logiciel polyvalent de mille et une façons en parallèle avec d'autres logiciels tel que Microsoft Paint en exerçant vos talents de création. À partir de vos propres photos ou celles téléchargées du Net, apprenez à élaborer de simples présentations qui feront l'envie de vos amis et les rendront jaloux.

Cours indispensable aussi pour les conférenciers de l'ARO qui recherchent un support visuel facile à utiliser pour la création de leurs présentations en rendant leurs exposés plus vivants et plus captivants grâce à PowerPoint.

Préalable: La connaissance de Windows serait un atout. **MATÉRIEL :** une clé USB min. 2 ou 4 Go (*vierge si possible*) et un tapis de souris.

Formateur: Éric Bulot, vulgarisateur des connaissances et applications des divers logiciels de la suite de Microsoft Office depuis plus de 12 ans à l'ARO.

Jour et date	Mardi, 14 octobre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 45, au CEGEP de l'Outaouais, 333, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau
Prix	67 \$ (5 sem. = 11,25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 septembre 2025

1320.04-A - Formation ZOOM – De débutant à expert

Min. (5) Apprenez à utiliser Zoom en toute simplicité grâce à notre atelier complet en ligne. En seulement 2 heures, découvrez comment mettre Zoom sur son ordinateur et son téléphone, comment rejoindre une réunion et comment utiliser les différentes rubriques de Zoom et bien plus encore. Une formation accessible, pratique et conçue pour favoriser votre autonomie numérique.

Formateur: Williams Faust Guédé, connaît bien ZOOM.

Jour et date	Lundi, 8 septembre 2025
Heure et lieu	9 h 30, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre seulement)

1325 - CULTURE GÉNÉRALE

1325.01-A - La historia del bolero en 4 pasos (cours en espagnol)

Min. (8) Sumérgete en el apasionante universo del bolero con nuestro curso "La historia del bolero en 4 pasos". Desde sus raíces en Cuba hasta su expansión por América Latina y el mundo, desvelaremos los secretos de este género musical que ha cautivado a generaciones. Conoce a sus compositores e intérpretes más icónicos, entiende su evolución a través de las décadas y descubre por qué el bolero sigue siendo la banda sonora de tantos corazones. Prepárate para un viaje musical lleno de romance y nostalgia.

L'histoire du boléro en 4 étapes

Plongez dans l'univers passionnant du boléro avec notre cours « L'histoire du boléro en 4 étapes ». De ses racines à Cuba à son expansion en Amérique latine et dans le monde entier, nous vous dévoilerons les secrets de ce genre musical qui a captivé des générations entières. Rencontrez ses compositores et interprètes les plus emblématiques, comprenez son évolution au fil des décennies et découvrez pourquoi le boléro continue d'être la bande-son de tant de cœurs. Préparez-vous à un voyage musical plein de romantisme et de nostalgie.

Formateur: Juan Miranda Sanchez

Jour et dates	Lundi, 15 septembre au 6 octobre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	52 \$ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confi	DLC - 1er septembre 2025

1325.02-A - Pourquoi l'Europe est devenue si puissante? 500 ans d'histoire

Min. (14) Ce cours explorera 500 ans d'histoire de l'Europe de la Renaissance au XXe siècle d'une façon thématique. Chaque semaine, nous passerons en revue les 500 ans sous l'optique d'un nouveau thème. Le but du cours est de faire des liens entre différentes époques, différents événements et différentes idéologies pour répondre à la grande question: comment et pourquoi l'Europe est devenue si puissante sur la scène mondiale?

Cours 1 : Introduction : le monde en 1400

- L'Europe à la fin du Moyen-Âge
- La situation dans le reste du monde à la même époque
- 1450 – début des grands changements pour l'Europe
- Ligne de temps

Cours 2 : Les grands changements dans l'exploration

- Les Amériques
- Le Pacifique et l'Australie
- L'Afrique et l'Asie

Cours 3 : Les grands changements technologiques et l'évolution des connaissances

- L'imprimerie et la diffusion des idées
- La révolution scientifique et la médecine
- L'invention de la machine et l'industrialisation

Cours 4 : Les grands changements idéologiques

- Les humanistes et la Réforme protestante
- Le Siècle des Lumières et la Révolution française
- Impérialisme et nationalisme
- Libéralisme vs socialisme

Cours 5 : Les grands changements politiques

- Monarchie absolutiste vs despotisme éclairé
- Monarchie constitutionnelle vs républicanisme
- Démocratie vs fascisme vs communisme

Cours 6 : Les grands changements économiques

- Mercantilisme : la colonisation et l'esclavage
- Capitalisme : l'industrialisation
- Communisme : Karl Marx, Lénine et la Révolution russe

Formatrice: Dominique Lajoie, Baccalauréat et maîtrise en histoire, enseignante d'histoire à l'école secondaire pendant 8 ans, enseignante aux adultes retraités depuis 2020.

Jour et dates	Mercredi, 15 octobre au 19 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	118 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confi	DLC - 1er octobre 2025

1330 - LETTRES

1335 - LANGUES

1335.01-A - Allemand - Initiation à la langue allemande 3 (Mardi - 9 h 15)

Min. (6) Cours de base conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Permet d'appivoiser certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'un certain nombre d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir une langue riche en défis. **Préalable** : Bonnes connaissances de base. **Matériel** : au choix du participant parmi les suggestions de la formatrice.

Formatrice : Yolande Cloutier, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Mardi, 16 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 15, à la Cabane
Prix	144 \$ (9 sem. = 18 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.02-A - Allemand - Révision et consolidation - niveau avancé 3 (Lundi - 13 h 00)

Min. (6) Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Permet de continuer d'explorer certaines particularités phonétiques, grammaticales, lexicales et stylistiques de l'allemand ainsi qu'une variété d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. **Préalable** : Solides connaissances au niveau intermédiaire. **Matériel** : supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice.

Formatrice: Yolande Cloutier, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Lundi, 15 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	13 h à 15 h , à la Cabane
Prix	144 \$ (9 sem. = 18 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.03-A - Italien - débutant 1 (Lundi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable:** Aucun. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.04-A - Italien - Conversation débutant (Mercredi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants. Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation débutant 1. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.05-A - Italien - Conversation avancée (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants. Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, se sentir à l'aise dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Conversation intermédiaire 2. **Formateur :** *Luigi Petro*

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 14 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	169 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.06-A - Espagnol - débutant 1 (Mercredi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.).

Matériel : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond. **Préalable:** aucun. **Formatrice :** *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.07-A - Espagnol - débutant 2 (Lundi - 9 h 15)

Min. (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation.

Matériel nécessaire: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

Préalable : Espagnol - débutant 1 **Formatrice :** *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.08-A - Espagnol - débutant 3 (Mercredi - 13 h 15)

Min. (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1 comienzo**). **Préalable :** Espagnol-débutant 2.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.09-A - Espagnol - intermédiaire 2 (Mardi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos.

Matériel nécessaire: prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56.50 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A2 continúa**).

Préalable : Espagnol - Intermédiaire 1. **Formateur:** *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.10-A - Espagnol - Conversation intermédiaire (Jeudi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos.

Préalable : Espagnol - intermédiaire 2.

Formatrice : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.11-A - Espagnol - Avancé 1 (Jeudi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante será capaz de hacer la diferencia entre el modo indicativo y el subjuntivo. Aprenderá a expresar probabilidad en presente, pasado y futuro. Podrá expresar su punto de vista claramente sobre diversos temas utilizando estructuras complejas.

Matériel : prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B1 progresiva). **Préalable:** Espagnol - Conversation intermédiaire.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.12-A - Espagnol - Avancé 2 (jeudi - 13 h 15)

Min. (8) El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas.

Matériel : prévoir 35 \$ pour le cahier d'exercices et 56 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B2 avanza).

Préalable: Espagnol - Avancé 1.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1335.13-A - Espagnol - Perfectionnement (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales.

Préalable : Conversation avancé.

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 14 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	156 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1340 - ARTISANATS, ARTS (chorale, musique et arts visuels)

1340.01-A - TRICOT - Débutant 1 et 2

Min. (8) Vous n'avez jamais tricoté ou vous êtes débutant.e? Ces ateliers ont été créés pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fier(e)s. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire:** Une pelote de laine de catégorie 4 (grosseur moyenne), par exemple *Patons Canadienne, Bernat Super Value, Loops and Threads Impeccable, Red Heart Soft, Lion Brand Wool Ease*, une paire d'aiguilles 5 mm (U.S. 8), et une paire d'aiguilles 4 mm (US 6). Une pelote de laine moins dispendieuse (pour apprendre à tricoter), par exemple, *Red Heart Super Saver*. **Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Formatrice : *Micheline Lalonde*, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Jeudi, 9 octobre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	89 \$ + tx (6 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 septembre 2025

1340.02-A - CARTE - Confection de cartes de souhaits

Min. (4) Cours de confection de cartes pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes de souhaits à partir de 4 thèmes avec des éléments prédécoupés d'un kit (enveloppes incluses). Nous utiliserons les techniques suivantes: comment monter une carte, utilisation d'étampes et encriers et diverses découpes, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez amener une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mercredi, 15 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er octobre 2025

1340.03-A - CARTE - Confection de cartes de souhaits

Min. (4) Cours de confection de cartes de souhaits pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes, dont une d'automne (enveloppes incluses). Nous utiliserons les techniques suivantes: comment monter une carte, utilisation des étampes et du papier, découpes, pochoirs, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez amener une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mercredi, 22 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2025

1340.04-A - CARTE - Confection de cartes de souhaits de Noël

Min. (4) Cours de confection de cartes pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes de souhaits de Noël (enveloppes incluses). Nous utiliserons différentes techniques de montage de cartes (étampes, découpes, embossage, etc.). Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez amener une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mercredi, 12 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2025

1340.05-A - CHORALE - Choeur TOURNESOL

Min. (25) Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les ateliers de chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie (quatre voix mixtes). Les répétitions ont lieu une fois par semaine, et des concerts devant public sont présentés en décembre et en mai.

Préalable: Les nouveaux venus doivent passer une audition avant d'être admis au chœur.

En décembre prochain, le "Choeur TourneSol" présentera son concert de Noël.

Co-directrices: Sandra Kelly et Louise Brisson Lafontaine.

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 4 décembre 2025
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix	75 \$ + tx (13 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1340.06-A - MUSIQUE - Initiation à la guitare avec Marc-Étienne

Min. (8) Ce cours vous donnera tous les outils afin de vous lancer en guitare ! Vous y apprendrez les aspects techniques du jeu de main gauche et de main droite, de même que les différentes approches de lecture afin de vous rendre autonomes (accords, tablature et notation standard). Notre formateur a conçu une méthode interactive à partir de laquelle vous pourrez développer vos habiletés d'écoute et de rythme aisément au moyen d'un support audio & vidéo. **Matériel nécessaire:** une guitare & un lutrin.

Formateur: Marc-Etienne Leclerc, enseigne la guitare depuis plus de 15 ans et détient une maîtrise en musique au Conservatoire de musique de Gatineau. Son approche polyvalente permet à chacun.e d'y trouver son compte.

Jour et dates	Mercredi, 24 septembre au 26 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, à la Cabane
Prix	195 \$ + tx (10 sem. = 15 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 10 septembre 2025

1340.07-A - DESSIN - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues

Min. (8) Ce cours s'adresse à tous, il est structuré de façon évolutive. Le dessin académique est utilisé depuis des siècles pour enseigner les bases du dessin. Vous y apprendrez l'utilisation de la ligne, les contours, les formes, les hautes et basses lumières. Ce cours de dessin datant du 19^e siècle a influencé les maîtres Van Gogh, Picasso ainsi que Cézanne entre autre. Il se donne dans les grandes institutions des beaux-arts ainsi que dans les prestigieux ateliers privés. Ce cours de dessin est basé sur les copies de sculptures datant de la renaissance. À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

Matériel requis: Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B, gomme à effacer mie de pain, carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse, une règle 12 pouces, rapporteur de proportion pour dessin Accurasee (Amazon). **Le reste du matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169.00 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1340.08-A - DESSIN - Le merveilleux monde des crayons de couleurs

Min. (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débiter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau. Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier. **Matériel nécessaire:** Crayons Prismacolor Premier 72, Derwent Chromaflow 72 ou Faber Castell 60 crayons (meilleure qualité). **Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 40 \$, payable lors du premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1340.09-A - AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle

Min. (8) Ce cours d'aquarelle s'adresse aux débutant.e.s. Apprenez les bases de ce médium aux possibilités illimitées avec des exercices amusants et progressifs. Comment combiner les multiples techniques pour aborder tout type de création, en utilisant une palette limitée. Évitez les erreurs de débutant les plus fréquentes grâce aux conseils de Daniel et offrez-vous de vrais moments de détente!

Matériel requis: Un kit de peinture est offert au coût de \$60. Le kit comprend la peinture professionnelle Winsor Newton, les pinceaux et la palette. Tout le matériel didactique est fourni au coût de \$40 payable au premier cours, en argent comptant.

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1340.10-A - PEINTURE - HUILE (Nouveau)

Min. (8) Ce cours s'adresse aux gens passionnés par les couleurs de la nature. À partir d'une photo personnelle chaque participant sera accompagné dans l'élaboration de son tableau. Le nombre d'or, la perspective et la totalité des couleurs sont des concepts que nous utilisons. Tous les niveaux sont acceptés.

Matériel requis: Liste des matériaux remise au 1er cours.

Formatrice: France Santerre, a fait 6 années d'études universitaires en arts visuels, dont un baccalauréat à l'Université Laval. Elle a enseigné le portrait à des groupes de tous âges et aussi la peinture et le dessin.

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire des Trembles, 150 bd des Trembles, (secteur Hull)
Prix	149 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1340.11-A - PEINTURE - Acrylique (Mardi - 13 h)

Min. (8) Pour les débutants: Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple.

Pour les plus avancés : Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

Préalable: aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt,** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1340.12-A - PEINTURE - Acrylique - (Mercredi - 9 h)

Min. (8) Pour les débutants: Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple.

Pour les plus avancés : Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

Préalable: aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt,** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 septembre 2025

1340.13-A - PEINTURE - Acrylique (Vendredi - 13 h)

Min. (8) Pour les débutants: Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple.

Pour les plus avancés : Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

Préalable: aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt,** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 14 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull) Les cours du 24 et 31 octobre seront à la Cabane
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2025

1340.14-A - PEINTURE - Peinture à la spatule (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant soit l'huile ou l'acrylique. **Matériel nécessaire:** prévoir environ **130 \$** pour acheter le matériel.

Formateur: Guy Brassard

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 14 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull). Les cours du 24 et 31 octobre seront à la Cabane
Prix	129 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2025

1340.15-A - PHOTO -Initiation à la retouche photo – Lightroom Classic et Photoshop (nouveau)

Min. (8) Ce cours pratique, spécialement conçu pour les membres de l'ARO, propose une initiation complète aux deux logiciels incontournables de la photographie numérique : Adobe Lightroom Classic et Adobe Photoshop. Il est destiné aux retraités qui souhaitent découvrir ou approfondir leurs compétences en retouche photo, que ce soit pour le plaisir, la création d'albums, ou l'amélioration de leurs souvenirs de voyage. Vous serez capable d'améliorer vos images, de leur donner plus d'impact visuel, et de les préparer pour le partage ou l'impression — tout en vous amusant et en explorant votre créativité.

Dans Lightroom Classic, vous découvrirez comment :

- Importer et classer vos photos dans la Bibliothèque ;
- Créer des collections et utiliser les mots-clés pour retrouver facilement vos images ;
- Effectuer des retouches globales dans le module Développement (exposition, couleurs, netteté, etc.) ;
- Exporter vos photos aux bons formats pour le web, l'impression ou l'archivage.

Dans Photoshop, vous apprendrez à :

- Comprendre les calques et les outils de base ;
- Corriger des imperfections ou ajuster la lumière et la couleur ;
- Ajouter ou supprimer des éléments dans une image ;
- Redimensionner, recadrer ou composer une image avec plusieurs éléments.

Le cours inclura également des notions essentielles sur :

- Les bons formats d'image (JPEG, RAW, TIFF, PSD...);
- La sauvegarde de vos photos ;
- Le flux de travail optimal pour une retouche simple et efficace.

Matériel requis : Un ordinateur portable avec les logiciels Lightroom Classic et Photoshop installés (version d'essai ou abonnement Adobe), vos propres photos pour pratiquer pendant le cours.

Formateur: Sylvain Perrier, est photographe professionnel avec plus de 12 ans d'expérience en formation photographique. Il a exposé dans 98 pays et ses photos ont été publiées dans plus de 30 magazines renommés.

Jour et date	Jeudi, 9 octobre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	86 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 septembre 2025

1340.16-A - PHOTO - Photographie numérique 5.0 (portrait photographique)

Min. (8) En six semaines, apprenez à mieux utiliser votre appareil-photo. À chaque rencontre, courte présentation d'un thème que les participants devront pratiquer durant la semaine, suivie de l'analyse des photos sur le thème présenté la semaine précédente. Les thèmes seront choisis en accord avec les participants. Ceux-ci devraient avoir suivi un cours de technique de base ou connaître le maniement de leur appareil-photo. **Matériel requis :** un appareil-photo avec réglages PASM (ou P, Av, Tv et M).

Formateur : Robert Laramée, enseigne à l'ARO depuis 2012. Diplômé de SPAO, conférencier et juge certifié de concours.

Jour et date	Mardi, 23 septembre au 28 octobre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 9 septembre 2025

1345 - EXERCICES PHYSIQUES ET YOGA

1345.01-A - PHYSIO - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture

Min. (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne.

La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis :** être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel :** tapis de sol et vêtements confortables.

Formatrice : Nicole Geoffroy, physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.02-A - PHYSIO - Problèmes urinaires? Voici les solutions

Min. (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien qui est l'approche de première ligne recommandée. **Matériel nécessaire:** vêtements et tapis de sol confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy**, physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demandez à l'ARO de nous mettre en communication pour une évaluation de votre condition particulière.

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.03-A - PHYSIO - Étirement au sol et automassage

Min. (9) Ce cours sert à relaxer, apprendre à bien s'étirer pour gagner en mobilité et flexibilité ainsi que d'apprendre à enlever des points pression avec une balle ou rouleau. Il faut être capable de se relever du sol. **Matériel requis:** tapis, balle de tennis et rouleau (optionnel), vêtements sports.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé 13 octobre)
Heure et lieu	10 h 45 h à 11 h 45, Centre communautaire Parc Moussette - DOJO (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.04-A - PHYSIO - Renforcement des jambes et équilibre

Min. (9) Cours d'exercices axés sur l'équilibre et le renforcement des jambes en prévention des chutes. Bienvenue aux gens avec marchette ou canne. **Matériel requis:** Bouteille d'eau.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 14 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.05-A - PHYSIO - Mise en forme assis (nouveau)

Min. (9) Cours d'exercices assis sur une chaise ou en fauteuil roulant. Bienvenue aux gens en marchette/ambulateur. Adapté aux personnes avec des problèmes de mobilité ou douleur. Cours léger et doux. Venez mobiliser vos articulations, renforcer vos muscles et socialiser en groupe. **Matériel requis:** Bouteille d'eau.

Formatrice: Nancy Gauthier, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé 13 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	99.50 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.06-A - PILATES (Mardi - 15h30)

Min. (12) Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

- **Renforcement musculaire** : Renforce les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.
- **Amélioration de la posture** : Aide à corriger les déséquilibres posturaux et à maintenir une bonne posture.
- **Flexibilité accrue** : Étire et allonge les muscles, augmentant ainsi la flexibilité.
- **Équilibre et coordination** : Améliore la proprioception et l'équilibre général.
- **Réduction du stress** : Encourage une respiration profonde et contrôlée, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Prévention des blessures** : Renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'alignement, réduisant ainsi le risque de blessures.

Matériel nécessaire: vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

Formatrice: Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	15 h 30 à 16 h 30, centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70, boul Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	75 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.07-A - PILATES (Mercredi - 10 h 45)

Min. (12) Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

- **Renforcement musculaire** : Renforce les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.
- **Amélioration de la posture** : Aide à corriger les déséquilibres posturaux et à maintenir une bonne posture.
- **Flexibilité accrue** : Étire et allonge les muscles, augmentant ainsi la flexibilité.
- **Équilibre et coordination** : Améliore la proprioception et l'équilibre général.
- **Réduction du stress** : Encourage une respiration profonde et contrôlée, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Prévention des blessures** : Renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'alignement, réduisant ainsi le risque de blessures.

Matériel nécessaire: vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

Formatrice: Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, Centre communautaire Parc Moussette - DOJO (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	75 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.08-A - YOGA - Yoga sur chaise (Mardi - 9 h 30)

Min. (8) Cours convenant à tous les niveaux, le yoga sur chaise est une approche douce et accessible pour tous ceux et celles désirant maintenir leur mobilité du corps, améliorer leur posture et cultiver le bien-être mental. Cette approche en douceur est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes de mobilité. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Cette pratique combine des postures adaptées, la respiration consciente et des techniques de relaxation, pour favoriser la détente. Selon le niveau des participants-tes, des postures debout avec appui sur chaise peuvent être intégrées au cours.

Nicole a une approche inclusive, elle offre toujours des alternatives pour que chacun et chacune se sentent inclus-ses.

Matériel requis: vêtements confortables

Formatrice: Nicole Michaud, professeure certifiée 500 heures+, ayant complété sa formation 300 heures en Inde. Elle enseigne le yoga depuis plus de 18 ans, incluant les styles : yoga hatha, yoga flow (doux, 50 ans+), yin yoga et yoga sur chaise.

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes Plaines (479, boul. des Hautes Plaines, secteur Hull)
Prix	88 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.09-A - YOGA - Yoga restaurateur

Min. (11) C'est un yoga doux, inclusif et sans performance.

Le yoga restaurateur permet de détendre l'ensemble du corps, des pensées et des émotions à travers des techniques de respirations ainsi que des mouvements maintenus pendant plusieurs respirations pour restaurer les muscles en profondeur et de permettre de ralentir le système nerveux. Le yoga restaurateur c'est s'offrir une pause consciente pour en ressortir paisible et présent avec les petits cadeaux du quotidien.

Formatrice : Virginie Rose Sauvagnat, propose du yoga, des cérémonies de cacao, des rituels transformateurs, du sound healing et toutes sortes d'ateliers créatifs. Mais vraiment, ce qui l'incarne le plus, c'est être humaine.

Jour et date	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé 13 octobre)
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes Plaines, secteur Hull)
Prix	104 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.10-A - YOGA - Yoga santé multiniveau (Mardi - 10 h)

Min. (12) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Il s'adresse aux débutant.e.s tout comme aux initié.e.s, avec un cheminement pédagogique permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire** : tapis, blocs (2) & sangle de yoga, couverture (optionnelle). **Formateur : Marc-Etienne Leclerc** cumule plus de 1900 heures d'enseignement du yoga.

Jour et date	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	96 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.11-A - YOGA - Yoga santé multiniveau (Jeudi - 10 h)

Min. (12) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Il s'adresse aux débutant.e.s tout comme aux initié.e.s, avec un cheminement pédagogique permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire** : tapis, blocs (2) & sangle de yoga, couverture (optionnelle).

Formateur : Marc-Etienne Leclerc cumule plus de 1900 heures d'enseignement du yoga.

Jour et date	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Des Trembles (150, boul. des Trembles, secteur Hull)
Prix	96 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.12-A - YOGA - Yoga niveau 1 (Mardi - 9 h 30)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable:** Yoga débutant.

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.13-A - YOGA - Yoga niveau 1 (Jeudi - 9 h 30)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable:** Yoga débutant.

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans

Jour et date	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.14-A - YOGA - Yoga niveau 2 (Mardi - 13 h 15)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel**

nécessaire: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable:** Yoga 1

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.15-A - YOGA - Yoga niveau 2 (Jeudi - 13 h 15)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel**

nécessaire: tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable:** Yoga 1

Formatrice: Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 40 ans

Jour et date	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.16-A - QIGONG (Lundi - 9 h 30)

Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles (150, boul. des Trembles, secteur Hull)
Prix	115 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.17-A - QIGONG (Vendredi - 9 h 30)

Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Vendredi, 19 septembre au 21 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
Prix	115 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 12 septembre 2025

1345.18-A - TAI CHI - Tai Chi - 5 sections - débutant

Min. (8) Le Tai chi est bon pour la santé, l'équilibre et la relaxation. Dans ce cours, je présenterai la forme de style YANG. Plus spécifiquement, la 5 section qui est une forme courte aidant à l'apprentissage pour **ceux n'ayant aucune ou peu d'expérience**. **Formatrice: Maude Perreault-Dupuis**, membre du Centre de Tai Chi Gilles Vaillant

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	14 h 30 à 16 h 00, au Centre communautaire Desjardins (1, rue Goyette, secteur Hull)
Prix	89 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.20-A - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Lundi - 9 h 30)

Min. (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.21-A - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Jeudi - 9 h 30)

Min. (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée.

Formateur : Michel Chartrand, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, Godan (5e degré)

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	93.50 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.22-A - DANSE - Danse et mouvement créatif (NOUVEAU)

Min. (8) La danse est faite pour tout le monde! Un cours inspirant et revigorant pour tous ceux et celles qui aiment bouger sur de la musique, pour une souplesse et une mobilité accrue, un meilleur équilibre et une plus grande endurance musculaire. Une attention particulière est portée à l'amélioration de la posture, et à l'intégration de la respiration. Des exercices peuvent être adaptés sur chaise, et à l'occasion, des accessoires sont ajoutés pour favoriser l'aspect créatif (foulards, bandes, ballons). Des enchaînements de mouvements simples et amusants sont intégrés aux cours. Selon des études récentes et le programme de l'École nationale de ballet, *Dansons Ensemble*, la danse offre des bienfaits sans pareils, et aucune expérience de danse n'est requise pour participer. **Matériel nécessaire:** Vêtements confortables, souliers souples.

Formatrice : Nicole Michaud, a une formation en ballet classique, jazz et danse contemporaine. Elle est professeure diplômée en danse contemporaine, et en thérapie par le mouvement et enseigne aux enfants, adultes (30 à 76 ans) dans la région d'Ottawa et de l'Outaouais depuis plus de 25 ans.

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 14 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 00, au centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70, boul. Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	80 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2025

1345.23-A - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 11 h)

Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire :** tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifié, Niveau 4, instructrice spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et date	Lundi, 6 octobre au 15 décembre 2025 (congé: 13 octobre 2025)
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 septembre 2025

1345.24-A - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)

Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire :** tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, instructrice spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et date	Lundi, 6 octobre au 15 décembre 2025 (congé: 13 octobre 2025)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette (361 boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 septembre 2025

1345.25-A - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Mercredi - 11 h)

Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire :** tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, instructrice spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et dates	Mercredi, 8 octobre au 10 décembre 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er octobre 2025

1345.26-A - ESSETRICS - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM (Jeudi - 11 h)

Min. (10) Essentrics® est un entraînement sans impact n'utilisant ni poids ni charges, qui consiste à équilibrer l'ensemble de la musculature grâce à des mouvements fluides circulaires et de rotation. Essentrics® est une technique unique et originale qui a été influencée par plusieurs disciplines tels que Ballet, Tai chi, Pilates.

L'utilisation **d'une barre (chaise) avec Essentrics®** ajoute un élément de stabilité, de soutien et de résistance, ce qui peut intensifier l'entraînement tout en améliorant la posture et la force musculaire. **L'Essentrics® avec la chaise** offre une approche globale de la remise en forme, combinant renforcement musculaire, flexibilité, posture, tout en stimulant l'énergie et la vitalité. La chaise ou barre offre un support supplémentaire, permettant aux participants de mieux maintenir la forme et de travailler en profondeur. Les participants peuvent ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de leurs besoins et de leur niveau de forme physique. Cette méthode peut être bénéfique pour tous les âges et niveaux de condition physique. **Matériel nécessaire** : Une chaise stable, tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, instructrice spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Jeudi, 9 octobre au 11 décembre 2025
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 octobre 2025

1345.27-A - CARDIO - Cardio Fit - niveau 1 - (avec ou sans chaise) (mardi - 14 h 15)

Min. (8) Pour toute personne qui veut se mettre et se garder en forme. Les mouvements sans impact sont exécutés avec la musique sur un tempo plus lent et peuvent se faire debout, assis ou avec l'aide de la chaise. Tous les membres du corps sont sollicités afin d'augmenter tranquillement la capacité cardiovasculaire et la tonification des muscles ce qui favorise la mise en forme globale et pouvoir faire les activités quotidiennes de façon autonome. Ce cours aide aussi à la coordination, l'équilibre et la stabilité. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau et une bande élastique sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP)

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	14 h 15 h à 15 h 15, centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70 Bd Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.28-A - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Mardi 13 h)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP)

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 11 novembre 2025
Heure et lieu	13 h à 14 h, centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70 Bd Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.29-A - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Mercredi - 9 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

Formatrice : Chantal Rolland, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP)

Jour et dates	Mercredi, 10 septembre au 12 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, centre communautaire Parc Moussette (361 boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 septembre 2025

1345.30-A - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Mardi 10 h 30)

Min. (10) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 18 novembre 2025 (congé 4 novembre)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres) 1, rue Principale, secteur Aylmer
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.31-A - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Jeudi 10 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 20 novembre 2025 (congé 6 novembre)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.32-A - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Mardi 9 h 15)

Min. (10) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs formats de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les participants doivent être capables de se coucher par terre pour les exercices.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3 lb et 5 lb) ou (5 lb et 8 lb) et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 18 novembre 2025 (congé 4 novembre)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15 au Pavillon Robert Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres) 1, rue Principale, secteur Aylmer
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2025

1345.33-A - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Jeudi 9 h 15)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs formats de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les participants doivent être capables de se coucher par terre pour les exercices.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3 lb et 5 lb) ou (5 lb et 8 lb) et tapis.

Formatrice : **Francine Roy**, instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 20 novembre 2025 (congé 6 novembre)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15 au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.34-A - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 15)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé: 13 octobre)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2025

1345.35-A - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 13 h 15)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser.

Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

Formatrice : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Jeudi, 11 septembre au 13 novembre 2025
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 septembre 2025

1345.36-A - VIACTIVE - MATINAL (Mardi - 9 h)

Min. (10) Joignez-vous à cette séance Viactive matinale s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice: Gisèle Robichaud**, animatrice bénévole

Jour et date	Mardi, 9 septembre au 2 décembre 2025 et du 13 janvier au 12 mai 2026 (congé: 3 mars 2026)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	GRATUIT (membre et ANRF) (30 sem.= 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.37-A - VIACTIVE - CLASSIQUE (Mardi - 10 h 30)

Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrices bénévoles: Monique Cloutier, Suzanne Cousineau.**

Jour et dates	Mardi, 9 septembre au 2 décembre 2025 et du 13 janvier au 12 mai 2026 (congé: 3 mars 2026)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	GRATUIT (membre et ANRF) (30 sem.= 30h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1345.38-A - VIACTIVE - Chez soi ZOOM (Mercredi - 10 h)**ZOOM**

Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive chez vous (ZOOM) s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice bénévole: Gisèle Robichaud**

Jour et dates	Mercredi, 17 septembre au 3 décembre 2025 et du 14 janvier au 13 mai 2026
Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne seulement
Prix	GRATUIT (membre et ANRF) (29 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - EN TOUT TEMPS

1345.39-A - VIACTIVE - CLASSIQUE (Vendredi - 13 h)

Min. (10) Cette séance Viactive classique s'adresse à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial aux sons de musiques entraînantes. Vivez le plaisir de bouger et d'adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** vêtements confortables, chaussures de sport, bouteille d'eau, serviette et poids libres selon votre capacité musculaire. **Animateur bénévole: Nathalie Girard**

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 5 décembre 2025 (congé: 3, 24 et 31 octobre) et du 16 janvier au 8 mai 2026 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h à 14 h Centre communautaire du parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	GRATUIT (membre et ANRF) (30 sem.= 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - En tout temps

1345.40-A - PICKLEBALL - INITIATION - #1 (lundi 9 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 22, 29 septembre et 6 octobre 2025
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 8 septembre 2025

1345.41-A - PICKLEBALL - INITIATION - #2 (lundi 10 h 45)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 22, 29 septembre et 6 octobre 2025
Heure et lieu	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 8 septembre 2025

1345.42-A - PICKLEBALL - INITIATION - #3 (lundi 9 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 20, 27 octobre et 3 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 13 octobre 2025

1345.43-A - PICKLEBALL - INITIATION - #4 (lundi 10 h 45)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 20, 27 octobre et 3 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 13 octobre 2025

1345.44-A - PICKLEBALL - INITIATION - #5 (lundi 9 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 10, 17 et 24 novembre 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 novembre 2025

1345.45-A - PICKLEBALL - INITIATION - #6 (lundi 10 h 45)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Pierre Plouffe, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue et de participer régulièrement à des cliniques de perfectionnement. Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

Jour et dates	Lundi, 10, 17 et 24 novembre 2025
Heure et lieu	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
Prix	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 novembre 2025

1900 - LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

*** La carte de membre est obligatoire pour faire partie des différents clubs à l'ARO.***

1901 - Club de photographie "Le Pixeliste" (en présentiel seulement)

"Le Pixeliste" se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importe le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissance.

Pour stimuler la créativité et dans la mesure du possible, de nombreuses sorties seront organisées et permettront aux membres d'expérimenter de nouvelles techniques, d'approfondir leurs connaissances et de tisser des liens.

Les conférences et analyses de photos mensuelles font toujours partie de notre objectif. À chaque rencontre, un thème est choisi et les membres qui le désirent peuvent soumettre leurs photos, qui seront présentées dans un diaporama.

Notre site internet (<https://lepixeliste.com>)

(<http://lepixeliste.com/>) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement du club.

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront compléter leur inscription directement sur le site de l'ARO et payer les frais de 25 \$. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet (<https://lepixeliste.com>) ou rejoignez-nous à l'adresse courriel **lepixeliste@live.ca**

Conseiller technique: Robert Laramée

Responsable des relations avec l'ARO: Anne Fournier.

Jour et dates	Lundi, 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre 2025 et 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril et 25 mai 2026
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1902 - Club ARO'mitié

Le Club ARO'mitié 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 diverses activités sociales. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.

Le Club s'adresse aux personnes célibataires qui ne sont pas en couple.

Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Activités de billard, de pétanque et de quilles suivies de soupers au Centre communautaire Laurent-Groulx
- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici:soirée de karaoké, de chant, de cinéma, de jeux questionnaires et de société, de soirée à thème (Halloween, Noël)
- Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
- Autres sorties pour assister à des événements de la région tels que « *Le Coloris automnal* » dans le Parc de la Gatineau.

Responsables: Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard

Jour et dates	Vendredi, 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2025 au 17 août 2026
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1903 - Club de marche "LES CABANAIRS"

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. La marche se déroule au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau.

Matériel nécessaire : chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **Nous vous enverrons par courriel le calendrier des itinéraires. Il sera aussi possible de l'obtenir à notre bureau, et également à l'affiche sur notre site internet (academiedesrertraites.ca).**

Responsable: André Mercier

Jour et dates	Mardi, 2 septembre 2025 au 31 août 2026
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, voir le calendrier sur notre compte facebook
Prix	Gratuit (membre de l'ARO et ANRF)
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Animateur : Raymond Goneau**

Jour et dates	Lundi, 8 septembre au 17 novembre 2025 (congé 13 octobre)
Heure et lieu	A partir de 10 h, "Le Huit - Bar Billard" 174 boul. Gréber, Carré Piccadilly (au 2ième étage de l'édifice de gauche), secteur Gatineau
Prix	6 \$ par personne (membres de l'ARO seulement) Payable sur place
Date limite de confirmation	DLC - Inscription en tout temps

1905 - Club de lecture

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO qui aiment la lecture et désirent en discuter. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des œuvres littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue.

La première heure des rencontres est consacrée à un tour de table pendant lequel chaque participant(e) commente le roman du mois durant quelques minutes. Puis, il y a une discussion générale qui est l'occasion de renchérir sur ce qu'a dit un(e) participant(e) lors du tour de table ou d'approfondir la discussion concernant un des aspects du roman. Une quinzaine de minutes avant de clore la rencontre, les personnes qui le veulent donnent un aperçu des romans qu'elles ont lus récemment et dont elles recommandent la lecture.

- La politique de présence stipule qu'après deux absences non motivées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.
- Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO). Vous pouvez également emprunter les livres à la Bibliothèque de Gatineau.
- **Inscription obligatoire.**

Responsable: Danielle Lecavalier.

CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2025 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2026

Date	Titre	Auteur.e	Maison d'édition	Année	NB de pages
2025-09-12	Terrasses ou notre long baiser si longtemps retardé	Laurent Gaudé	Leméac	2024	144
2025-10-10	Un lac le matin	Louis Hamelin	Boréal	2023	248
2025-11-14	Rue Escalei	Laura Nicolae	VLB Éditeur	2024	408
2025-12-12	L'attentat	Yasmina Khadra	Juilliard	2023	268
2026-01-09	Le choix	Viola Ardone	Albin Michel	2022	387
2026-02-13	La petite-fille	Bernhard Schlink	Gallimard	2023	337
2026-03-13	Les angoisses de ma prof de chinois - Où s'en va la Chine ?	Jean-François Lépine	Libre Expression	2023	336
2026-04-10	L'enfant du train	Ruth Druart	City Éditions	2021	476
2026-05-08	L'âge fragile	Donatella Di Pietrantonio	Albin Michel	2025	253
2026-06-12	La librairie des livres interdits	Marc Levy	Robert Laffont	2024	347

Jour et dates	Vendredi 12 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2025. Vendredi 9 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 12 juin 2026.
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (Inscription en tout temps s'il reste de la place)
Date limite de confirmation	DLC - En tout temps, s'il reste de la place

1906 - Club de Pickleball - DÉBUTANT

Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses de **niveau débutant** d'approfondir les bases et les techniques du Pickleball dans le but de progresser.

La première partie de la séance sera consacrée à la consolidation des techniques de bases et la deuxième partie de la séance au jeu. Le tout dans un esprit de camaraderie et non compétitif.

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball. Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents.

Équipements nécessaires: Raquette, balle, lunettes protectrices ainsi que des souliers de sports intérieurs.

Prérequis: Avoir complété le cours d'initiation au Pickleball.

Responsable: Claude Tremblay et Mario Caron

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 12 décembre 2025 (congé 24 et 31 octobre)
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau (12 sem. = 18 heures)
Prix	60 \$ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1906B - Club de Pickleball - INTERMÉDIAIRE

Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses **expérimentés** de pratiquer cette discipline dans un esprit de camaraderie et non compétitif.

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball. La ligue vous propose donc trois blocs horaires soit le bloc A (10h30 à 12h 00), bloc B (13h à 14h 30) et bloc C (14h 30 à 16h). Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents par bloc.

Suite à votre inscription, un courriel sera transmis par les responsables afin de choisir vos préférences selon l'ordre désiré. Ainsi, il se peut que nous pourrions pas répondre au premier choix désigné par certain membre, mais votre deuxième ou troisième choix nous permettra de vous attribuer une des trois plages horaires disponibles. Cette cédule demeurera fixe pour la durée de la session. **IMPORTANT:** un membre ne peut s'inscrire qu'à un seul bloc.

Équipements nécessaires: Raquette, balle, lunettes protectrices ainsi que des souliers de sports intérieurs.

Prérequis: Avoir une très bonne connaissance du jeu, c'est à dire:

- * comment faire un service
- * comment effectuer un retour de service dans la zone de non volée
- * connaissance du pointage
- * comment respecter la zone de non volée
- * favoriser le jeu dans la zone de non volée
- * etc

Responsable: *Claude Tremblay et Mario Caron*

Jour et dates	Vendredi, 12 septembre au 12 décembre 2025 (congé 24 et 31 octobre)
Heure et lieu	10 h 30 à 12 h 00, 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	60 \$ (membres de l'ARO seulement) (12 sem. = 18 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2025

1907 - Club de tricot

Min(8) Vous aimez tricoter et avoir du plaisir! Ce Club est pour vous.

Que vous soyez du niveau débutant, intermédiaire ou avancé, n'hésitez pas à vous joindre nous. Si vous avez besoin d'aide dans l'exécution de votre projet, Micheline sera là pour vous.

C'est l'occasion idéale pour venir tricoter avec d'autres passionné.es et échanger entre vous.

Ce Club de tricot a à cœur 2 projets caritatifs:

1. **Les enfants de l'espoir secteur Hull:** Il s'agit de tricoter bas, mitaines, cache cou, petite couverture de bébé ... que nous pourrions distribuer lors de notre fête des enfants que nous organisons à chaque année pour l'organisme
2. **Le gîte ami:** il s'agit de tricoter différents articles pour permettre de garder au chaud les personnes en situation d'itinérance desservies par cet organisme.

Matériel nécessaire: Nous aurons de la laine et des aiguilles mais si vous voulez en apporter ce serait apprécié.

Responsable: **Micheline Lalonde**, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Vendredi, du 12 septembre au 19 décembre 2025 (congé le 24 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	(membres de l'ARO seulement) (Inscription en tout temps s'il reste de la place)

DON

FÊTE DE NOËL

En décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **100 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux. Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

7777.01 - DON - 100 \$**FÊTE DE NOËL**

En décembre prochain, l'ARO organisera son diner traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **100 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

Don	100 \$
------------	--------

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ

7777.02 - DON - 75 \$**FÊTE DE NOËL**

En décembre prochain, l'ARO organisera son diner traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **75 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

Don	75 \$
------------	-------

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ

7777.03 - DON - 50 \$**FÊTE DE NOËL**

En décembre prochain, l'ARO organisera son diner traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **50 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

Don	50 \$
------------	-------

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ

7777.04 - DON - 25 \$**FÊTE DE NOËL**

En décembre prochain, l'ARO organisera son diner traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **50 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

Don	25 \$
------------	-------

MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

Volet administratif

L'ARO est fière de pouvoir compter sur l'implication de ses membres comme bénévoles dans des tâches administratives diverses. Si vous voulez vous proposer comme bénévole, communiquez avec nous au 819-776-5052, et à l'adresse courriel: direction@academiedesretraites.ca

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël

Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie des enfants défavorisés. L'activité en décembre consiste à organiser une fête destinée aux enfants et à leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Responsable : **France Caouette** : direction@academiedesretraites.ca

Administration

Directrice générale	France Caouette	direction@academiedesretraites.ca
Agente à la programmation	Christine Olivier	programmation@academiedesretraites.ca
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois	comptabilite@academiedesretraites.ca
Conseiller Viactive	Williams Faust Guede	viactive@academiedesretraites.ca
Adjointe administrative	Johanne Normand	adjointe@academiedesretraites.ca
Technicien(ne) en informatique	Yannick Foula	technicien@academiedesretraites.ca
Bénévoles	Colette Loiselle, Lucie Chevalier, Lucie Poulin, Carole Lefebvre	administration@academiedesretraites.ca

Adresse

331, boul. de la Cité-des-Jeunes,
Gatineau (Québec), J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : direction@academiedesretraites.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h

(Les bureaux sont fermés entre 12 h et 13 h)

www.academiedesretraites.ca

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

Bar - billard Terminus : 174, boul. Gréber (Carré Picadilly-2e étage-édifice de gauche), Gatineau, Qc (secteur Gatineau)

Cabane en bois rond : 331, boul. de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Centre communautaire Desjardins : 1, rue Goyette (secteur Hull)

Centre communautaire Eugène-Sauvageau : 179, rue Mutchmore (secteur Hull)

Centre communautaire des Hautes-Plaines : 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)

Centre communautaire Fontaine : 120, rue Charlevoix (secteur Hull)

Centre communautaire Larocque : 2, rue Fortier (secteur Hull)

Centre communautaire du Plateau : 145, rue de l'Atmosphère (secteur Hull)

Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)

Centre communautaire Yvon-A Grégoire : 70, boulevard Saint-Joseph (secteur Hull)

Centre Diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)

Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (secteur Hull)

Domaine des Trembles : 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)

Espace René-Provost: 39, rue Leduc (secteur Hull)

Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau) : 361, boulevard de Lucerne (secteur Hull)

Pavillon Robert Middlemiss : 1 Rue Principale, Gatineau, QC J9H 7J3 (secteur Aylmer, Marina)

Salle Jean-Després: 25, rue Laurier, Gatineau (secteur Hull) J8X 3Y9



GATINEAU



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**

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

Québec 



**DOMAINE DES
TREMBLES**
résidence pour retraités