

PROGRAMME DE L'HIVER-PRINTEMPS 2021
ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Programmation
Hiver et
Printemps 2021

MODE DE VIE POUR LES JEUNES DE COEUR

www.academiedesretraites.ca

MOT DE BIENVENUE DE LA PRÉSIDENTE

Notre session d'automne vient de se terminer avec des changements inopinés. Nous entamons la prochaine avec l'espoir que nous pourrions continuer à remplir notre mission.

Bravo pour votre adaptation à ce nouveau mode d'apprendre, celui du virtuel, que beaucoup d'entre nous n'avions jamais imaginé utiliser un jour.

Il n'est jamais trop tard pour apprendre car "qui cesse d'apprendre est vieux, qu'il ait vingt ou quatre-vingts ans. Quiconque continue à apprendre reste jeune."

Henri Ford

Gisèle Bisson

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX À PROPOS DE L'ARO

Conseil d'administration

Présidente	Gisèle Bisson
1^{er} vice-président	Gaston Vinet
2e vice-présidente	Janine Godin
Trésorier	Jean-Pierre Dubeau
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur	Marc Périard
Conseiller représentant du CEGEP	Pierre Dumoulin
Conseiller	Jean-Claude Landry
Conseiller	Lucie Savard
Conseiller	Poste vacant
Conseiller	Poste vacant
Directrice générale	France Caouette

Administration

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Poste vacant
Agente à l'administration	Joanne Théodoris
Commis à la comptabilité	Francine Martin
Conseillère Viactive et kinésiologue	Olivia Bouffard
Révision de textes	Colette Loiselle et Yolande Lévesque

L'Académie en bref

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 40 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 ans 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 de l'Académie

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 FÉRIÉS : Aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés lors de ces congés:

Les bureaux seront fermés du 21 décembre 2020 jusqu'au 4 janvier 2021. De retour le 5 janvier 2021 en télétravail. De retour au bureau dès le 11 janvier 2021.

- Vendredi saint: 2 avril 2021
- Lundi de Pâques: 5 avril 2021
- Fête des patriotes: 24 mai 2021
- St-Jean-Baptiste: 24 juin 2021

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 22 720 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2020-2021 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 Joanne Théodoris. Discretion absolue garantie.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

Pour être un membre en règle, vous devez :

Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non). Acquérir une carte de membre au montant de 25 \$ plus taxes. Cette carte doit être renouvelée annuellement. La cotisation n'est pas remboursable.

Pour devenir membre : **SI VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE**, vous pouvez passer à l'ARO pour vous inscrire ou nous téléphoner. Vous pouvez également le faire par Internet. Il suffit de cliquer sur «Devenez membre» et de remplir le formulaire en ligne qui apparaît, puis de payer les frais requis.

En étant membre de l'ARO, vous pouvez :

- Participer gratuitement au programme Viactive, aux Clubs de marche, de vélo et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 15 \$ lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil et à la Boutique Atmosphère des Promenades de Gatineau;

- Bénéficiaire d'une réduction de 15 % sur l'accès à l'expérience thermale au Nordik Spa-Nature, du lundi au jeudi (partenariat renouvelé jusqu'en avril 2021).
- Bénéficiaire d'une réduction de 10% sur tout repas commandé à Boston Pizza Plateau situé au 247, boul. des Grives, en présentant votre carte de membre.
- Profiter d'un rabais de 10 % sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

L'Académie vous incite fortement à utiliser son site Web pour gérer vos activités. Si vous êtes **DÉJÀ MEMBRE** et que vous voulez consulter votre compte ou le mettre à jour, rendez-vous à www.academiedesretraites.ca et cliquez sur « **Inscription en ligne** ». Entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de membre dans la deuxième case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet. 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 par courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier. Au besoin, composez le 819-776-5052 (pendant les heures d'ouverture de l'ARO) pour avoir de l'aide.

Votre profil : Il est très facile d'accéder à votre profil pour le consulter ou le modifier. Vous n'avez qu'à cliquer sur la flèche à droite de votre nom, en haut à droite, puis cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant. À partir de votre profil, vous pouvez également vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez payé ou non les frais d'inscription.

Pour tout autre renseignement : Vous pouvez communiquer en tout temps avec nous au 819-776-5052 ou nous laisser un bref message vocal.

MODE D'INSCRIPTION ET MESURES DE PRÉVENTION POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À L'ARO

MESURES DE PRÉVENTION POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À L'ARO

Les membres du conseil d'administration ont décidé de prendre différentes mesures de prévention lors de la prochaine session d'hiver 2021. **Nous débuterons l'année en offrant les cours et conférences en ligne seulement.**

Advenant un retour en présentiel, les recommandations resteront les mêmes qu'aujourd'hui:

Voici quelques exigences reliées à la reprise des activités à l'ARO:

- Se désinfecter les mains dès que vous arrivez à la Cabane en bois rond ou dans un centre communautaire.
- Port du couvre-visage obligatoire (dans les aires communes).
- Maintenir en tout temps et en tout lieu une distance de deux mètres entre les personnes.
- Éviter de porter les mains au visage, et de tousser ou éternuer dans votre coude.
- Éviter le partage de matériel (stylo, etc).

IMPORTANT - Aviser les responsables et quitter immédiatement l'activité si vous ressentez des symptômes de la COVID-19 pendant celle-ci et surtout ne pas vous présenter à un cours ou conférence si vous avez des symptômes. Veuillez noter qu'il n'y aura pas de remboursement pour le cours ou l'activité manqués. Il est vraiment important que vous restiez à la maison pour ainsi éviter une propagation de la COVID-19 inutilement ou d'alarmer les autres participants.

Risques inhérents à l'activité - risque de contracter la COVID.

Je comprends qu'en participant à une activité de groupe intérieure ou extérieure avec d'autres membres de l'ARO, je m'expose à un risque de contracter la COVID-19. L'organisateur de l'activité met en œuvre les consignes de l'Académie des retraités et de la Fondation pour les aînés dans la tenue des activités. Je comprends que j'ai la responsabilité de les respecter pour assurer ma sécurité et celle des autres (document à signer avant de suivre un cours à l'ARO).

POLITIQUE D'ANNULATION

► INSCRIPTION

Si possible, faire vos paiements par carte de crédit

Paiement accepté en personne : chèque, Visa, Mastercard, Interac, (argent comptant le moins possible). Paiement en ligne : Visa, Mastercard, chèque (veuillez noter que si vous payez par chèque, celui-ci doit parvenir à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables, sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription.)

► 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 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.
- Une pénalité de 15 \$ sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription. La pénalité sera de 25 \$ s'il s'agit d'un petit voyage.
- Une pénalité de 16 \$ sera retenue s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » EST TOUJOURS EN VIGUEUR

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**.



NOUVEAU - JASER POUR JASER (CAFÉ RENCONTRE VIRTUEL - CRV)

Ça vous dit qu'on aille prendre un café et se jaser un ti-coup? Ah oui, c'est vrai, il faut attendre d'être vaccinés. Mais pas plus, parce que l'autre critère, nous le remplissons! Nous sommes tous majeurs! Alors? Ça vous dit qu'on se retrouve pour un zoom-café? Divers sujets au menu! Apportez votre café ou un verre de vin si vous préférez! Venez accompagner, venez nombreux, ce n'est pas l'espace qui manque! On va passer un joli moment ensemble! C'est une formule de rencontre adaptée à la situation actuelle de pandémie.

Ces rencontres virtuelles permettent d'avoir des échanges avec nos amis(es) et d'exprimer ce que nous vivons en ces temps particuliers de solitude imposée.

NB: masque facultatif, sourire obligatoire! Comité: Nadine Alibay, Jean-Pierre de Beaumont, Nicole Godbout, Enos Lombard, Marc Rhéaume et Gaston Vinet.

2001 - CRV - 14 janvier PM - Anecdotes de voyage

Lorsque nous sommes dépaysés, lorsque nos repères n'y sont plus, c'est là que nous sommes le plus vulnérable et comme un arbre dans le milieu d'un champ, c'est là que la foudre frappe. Les mésaventures d'hier deviennent des anecdotes savoureuses qui valent la peine d'être partagées. On espère que vous voudrez entendre les « bloopers » des uns et des autres et que cela vous entraînera à partager certains des vôtres, pour un moment de plaisirs partagés. Inscription obligatoire pour recevoir le lien ZOOM.

Jour et date	Jeudi, 14 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2021

2002 - CRV - 28 janvier PM - Les vaccins

Les vaccins font polémiques et on assiste à un débat de société depuis nombre d'années, surtout concernant la vaccination systématiquement des enfants en bas âges (incluant les nouveau-nés). Si la majorité des professionnels de la santé considère la vaccination essentielle à la santé publique, ceux qui s'en méfient se font de plus en plus nombreux et s'organisent pour faire entendre haut et fort leurs préoccupations, voire leur opposition, arguments à l'appui. En période de pandémie, quelle devrait être la place pour un tel débat? Comment entrevoir la période de vaccination en masse qui nous attend et pourrait potentiellement déterminer un retour à une certaine normalité? Inscription obligatoire

Jour et date	Jeudi, 28 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 14 janvier 2021

2003 - CRV - 11 février PM - Spiritualité autochtone

CROIRE en Dieu ou CONNAÎTRE le Créateur? Favorable à la diversité et axée sur le bien-être de la communauté, la spiritualité autochtone nous enseigne que la Nature et l'Univers sont bienveillants. Ces enseignements prônent les valeurs fondamentales de la vie, de l'amour, du respect, du courage, du pardon, de

la gratitude, de la paix et bien plus encore. Venez partager vos points de vue sur ces valeurs universelles que les autochtones se transmettent de génération en génération. Inscription obligatoire

Jour et date	Jeudi, 11 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 28 janvier 2021

2004 - CRV - 25 février PM - Les hommes et la loi

Ma liberté s'arrête là où celle de l'autre commence! De tout temps, les humains se sont donnés des règles et des lois permettant d'ordonner, d'organiser et parfois d'orienter la vie sociale et individuelle. On s'impose la justice des hommes pour éviter la loi de la jungle! Et certainement les sociétés ont aussi des lois "divines" qui régissent leur vie et impose une action dite morale! Toutes ces lois, qu'elles soient codifiées par les sociétés ou par les religions, finissent par évoluer soit graduellement, soit de façon abrupte... Que pensez-vous des mouvements récents en lien avec l'injustice sociale, raciale, environnementale, etc. ? Inscription obligatoire.

Jour et date	Jeudi, 25 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 11 février 2021

2005 - CRV - 11 mars PM - Les courageuses

Qui sont les plus courageuses? Jeannette Bertrand qui a fait avancer le Québec tout entier ou le groupe de femmes dont la cause contre Rozon est refusée par la cour Suprême? Donaldda Charron de Hull, qui a défendu les jeunes femmes Allumettières? Oui ça prend beaucoup de courage pour vouloir ébranler les colonnes du temple, les détenteurs du pouvoir, contre les multiples abus que des personnes en situation d'autorité exercent. Black lives matter, Me Too, et autres mouvements de masse font-ils cheminer la société planétaire?

Et vous, en quelle circonstance d'injustice, ou d'abus d'autorité êtes-vous intervenu? Ça peut être vis-à-vis votre père! Inscription obligatoire

Jour et date	Jeudi, 11 mars 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement) DLC - jeudi, 25 février 2021

2006 - CRV - 25 mars PM - Oser faire les choses différemment

Nous sommes des créatures d'habitudes ayant comme premier réflexe d'emprunter des façons de faire connues. On peut faire les choses comme tout le monde, ou bien, oser considérer aller au-delà de nos frontières habituelles et innover, inventer, et découvrir de nouveaux chemins en soi. Combien de personnes se sont découvert par exemple, une passion pour les arts, le goût d'expérimenter un jeûne, vivre une retraite en silence, marcher Compostelle, faire de la méditation... Échangeons sur les fois où nous avons choisi un chemin différent et les fois où nous aurions pu... Comme disait Einstein: "La folie, c'est de se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent". Inscription obligatoire

Jour et date	Jeudi, 25 mars 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 11 mars 2021



CHANTONS ENSEMBLE

2130 - Chantons ensemble - 11 février 2021

Min. requis (12) Nos animateurs accordent leur voix et leur guitare pour vous proposer 1 h 30 de chansons : entre autres, Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Georges Dor, Michel Sardou, Joe Dassin, Gilbert Bécaud, Jean Ferrat, Edith Piaf, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, etc.!!! Vous aurez à votre disposition un répertoire de toutes ces chansons, ce qui vous permettra de chanter avec eux!!! Un participant pourra se désigner pour chanter, avec le public, une de ses chansons préférées. **Prérequis** : votre bonne humeur!
Animateur : *Benoît Léglise*

Cette année, nous ne ferons aucun changement de dates.

Jour et date	Jeudi (soir), 11 février 2021
Heure et lieu	18 h 30 et 20 h, en ligne
Prix	6.50 \$ + taxes (membres) 16.50 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 28 janvier 2021

2131 - Chantons ensemble - 11 mars 2021

Min. requis (12) Même description que celle du 2130.

Jour et date	Jeudi (soir), 11 mars 2021
Heure et lieu	18 h 30 et 20 h, en ligne
Prix	6.50 \$ + taxes (membres) 16.50 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 février 2021

2132 - Chantons ensemble - 8 avril 2021

Min. requis (12) Même description que celle du 2130.

Jour et date	Jeudi (soir), 8 avril 2021
Heure et lieu	18 h 30 et 20 h, en ligne
Prix	6.50 \$ + taxes (membres) 16.50 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 mars 2021

2133 - Chantons ensemble - 13 mai 2021

Min. requis (12) Même description que celle du 2130.

Jour et date	Jeudi (soir), 13 mai 2021
Heure et lieu	18 h 30 et 20 h, en ligne
Prix	6.50 \$ + taxes (membres) 16.50 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 29 avril 2021

2134 - Chantons ensemble - 10 juin 2021

Min. requis (12) Même description que celle du 2130.

Jour et date	Jeudi (soir), 10 juin 2021
Heure et lieu	18 h 30 et 20 h, en ligne
Prix	6.50 \$ + taxes (membres) 16.50 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 27 mai 2021

ACTIVITÉS SPÉCIALES, SOIRÉES, REPAS ETC.

ACTIVITÉS

EN RAISON DE LA PANDÉMIE, NOUS N'AURONS PAS D'ACTIVITÉS À L'HIVER... A SUIVRE AU PRINTEMPS

2110 - **En attente** - Déjeuners mensuels

2111 - **En attente** - Dîners mensuels / Vendredi

ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE



DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités. **INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC** pour éviter l'annulation de vos activités. **ATTENTION** : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation.

Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu **MAJORATION DE PRIX**. Dans ce dernier cas (DLI), **LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

Veillez prendre note que nous ne ferons aucun changement de conférences ou de cours (assurez-vous d'avoir fait le bon choix)

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

2204 - Les bases de la photographie numérique

Min. requis (8) En cinq semaines, apprenez à mieux utiliser votre appareil-photo. Matière couverte: les bases de la photo, les différents réglages (appareil, prise de vue, traitement), gestion du flou, de la profondeur de champ, du bruit et de la couleur; lumière, composition et perspective. Matériel requis: un appareil-photo avec réglages PASM (ou P, Av, Tv et M). **Participation** : max. (12). **Formateur** : **Robert Laramée, diplômé en géologie et en informatique, photographe amateur depuis une cinquantaine d'année, diplômé de l'École des arts photographiques d'Ottawa.**

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 9 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	61 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2205 - Piano - Fondation 1.1

Min. requis (6) Grâce à la méthode Simplymusic, vous apprenez à jouer du piano mains ensemble dès le premier cours. L'apprentissage de la lecture de la musique est retardé afin de laisser place à votre sens musical et au plaisir de jouer. Pour plus d'informations (simplymusic.com)

Grâce à l'apprentissage des 6-7 premières pièces du cahier (ballades, blues, accompagnement...) vous explorerez votre propre sens musical, réveillerez la dextérité/coordination de vos doigts et développerez la discipline personnelle requise pour faire du piano un compagnon de vie. **Matériel requis:** Trousse pédagogique Fondation 1 Prix: 35 \$.

Droit d'auteur: 20 \$ **Participation: max. (8). Formatrice: Claude Deschesnes**

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 11 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, en ligne
Prix et durée	46 \$ + taxes (8 sem. = 8 h) Autres frais Fondation 1 : 35 \$ Droits d'auteur: 20 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2206 - Piano - Fondation 1.2

Min. requis (6) Dans ce cours, vous apprendrez les 3-4 dernières pièces de la trousse pédagogique, enrichirez les pièces apprises dans le cours précédent et commencerez le programme Accompagnement 1. Ce programme s'échelonne sur plusieurs niveaux qui seront offerts à l'ARO. Dans ce cours-ci, vous apprendrez les bases de l'accompagnement : les 12 accords de base, la rythmique main droite/main gauche. Nous chanterons ensemble des chansons simples, accompagnés au piano par chacun d'entre vous.

Matériel requis: Accompagnement 1 - Prix : 25 \$ Droit d'auteur 20 \$

Participation: max. (11). Préalable: Piano- Fondation 1.1 (débutant). Formatrice: Claude Deschesnes

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 11 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	10 h 15 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	57.50 \$ + taxes (8 sem. = 10 h) Autre frais Fondation 1 : 25 \$ Droits d'auteur: 20 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

ART, ARTISANAT ET MUSIQUE – PRINTEMPS 2021

3206 - Piano - Fondation 1.2

Min. requis (8) Dans ce cours, vous apprendrez les 3-4 dernières pièces de la trousse pédagogique 1, enrichirez les pièces apprises dans le cours précédent et commencerez le programme Accompagnement 1. Ce programme s'échelonne sur plusieurs niveaux qui seront offerts à l'ARO. Dans ce cours-ci, vous apprendrez les bases de l'accompagnement : les 12 accords de base, la rythmique main droite/main gauche.

Nous chanterons ensemble des chansons simples, accompagnés au piano par chacun d'entre vous. **Matériel requis:** Accompagnement 1 - Prix : 25 \$, Droits d'auteur : 20 \$. **Préalable:** Piano- Fondation 1.1 (débutant). **Participation: max. (11). Formatrice: Claude Deschesnes**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	9 h à 10 h, en ligne
Prix et durée	46 \$ + taxes (8 sem. = 8 h) Accompagnement 1: 25 \$ Droits d'auteur: 20 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 25 mars 2021

3207 - Piano - Fondation 2.1

Min. requis (6) Ce cours constitue une suite logique du cours Fondation 1: vous apprendrez de nouvelles pièces et complèterez celles commencées dans le cours Fondation 1. Les pièces sont plus longues et le temps de pratique à la maison augmente. À ce stade, votre piano doit être conforme à la pratique du piano. Dans le programme accompagnement, vous apprendrez les accords mineurs, suspendus et le cercle des quintes. **Matériel requis:** trousse pédagogique Fondation 2 Prix: 35 \$, droit d'auteur 20 \$ et posséder un piano acoustique ou électronique mais avec une touche "piano". **Préalable:** Piano- Fondation 1.2 **Participation: max. (11).** **Formatrice: Claude Deschesnes**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	10 h 15 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	57.50 \$ + taxes (8 sem. = 10 h) Trousse pédagogique Fondation 2 - 35 \$ Droits d'auteur: 20 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 25 mars 2021

CONFÉRENCES ET ATELIERS

Promotion 4 conférences

À l'achat de 4 conférences (payantes) payées en un SEUL ACHAT, une réduction de 3 \$ par conférence sera accordée à tous les membres et non-membres!!

VEUILLEZ PRENDRE NOTE QUE NOUS NE FERONS AUCUN CHANGEMENT DE CONFÉRENCES



Veillez prendre note que nous ne ferons aucun changement de conférences ou de cours (assurez-vous d'avoir fait le bon choix)

Conférences en SOIRÉE

2430 - Les Autochtones: découvrir ensemble la richesse de ces cousins pas tellement bien compris!

Min. requis (8) Regardons ensemble, plus loin que ce qui nous est présenté aux nouvelles télévisées au sujet des autochtones, peuple invisible dans le film de Richard Desjardins, datant de 1990, et le film transformationnel de Kevin Costner "Il danse avec les loups". Homme blanc d'origine hulloise, mon rapprochement incessant au cours des 30 dernières années avec les autochtones s'est fait autour des enseignements spirituels ancestraux partagés gratuitement et quotidiennement au 10, rue Wellington à Hull (Terrasses de la Chaudière) par des aînés autochtones provenant de partout au Canada. Et en 2021, je vais marcher de Maniwaki à Gatineau-Ottawa pour favoriser un plus grand rapprochement entre les autochtones et les blancs. J'aborderons de tout ça ensemble. Abordons les sujets de la gouvernance matriarcale (versus le patriarcat), et l'importance des valeurs suivantes: la vérité, l'amour, le respect, le courage, l'honnêteté, l'humilité et la sagesse. **Conférencier: Jean-Pierre de Beaumont**

Jour et date	Lundi (soir), 11 janvier 2021
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2431 - Déductions et crédits d'impôt relatifs aux aînés (un survol)

Min. requis (8) Cette rencontre a pour but de présenter un survol des nombreuses déductions et des crédits d'impôt qui sont offerts, pour les aînés, dans le cadre du régime fiscal canadien et québécois. Entre autres, cette rencontre abordera les crédits d'impôt pour aidant naturel, la déduction relative aux personnes ayant une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques, le fractionnement de revenu de pension entre conjoints, la déduction relative au montant pour revenu de pension, la déduction pour personne vivant seule, etc. Il y aura également une période réservée aux questions des participants. **Conférencier: Pierre Doucet, B.A.A. (administration des affaires) de l'UQO. De plus, expérience de plus de 10 ans dans les centres d'action bénévole par rapport au programme "Impôt".** **Même conférence (2419) - Mercredi 24 février de 13 h 30 à 15 h, en ligne**

Jour et date	Mercredi, 17 février 2021
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 3 février 2021

2432 - La voiture électrique (différence entre hybride, 100% électrique et hybride branchable)

Min. requis (25) La voiture électrique, est-ce vraiment pour vous? Quelle est la différence entre une voiture hybride, une voiture 100% électrique et une hybride branchable?

- Introduction aux VÉ: types, différences
- Introduction aux incitatifs du gouvernement: rabais à l'acquisition, borne domiciliaire, programme "Branché au travail", incitatifs sociaux
- Utilisation d'un VÉ au quotidien: défis de l'électromobiliste en ville, besoin en infrastructures de recharge pour les gens en condo et en stationnement sur rue
- Modification des standards de recharge dans les prochaines décennies: haute vitesse, haute puissance, induction
- Mythes et réalités

Conférencier: Simon-Pierre Rioux, président de l'AVEQ

Jour et date	Lundi, 26 avril 2021
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 12 avril 2021

Les conférences HABITUELLES

2400 - Formation ZOOM - jeudi, 7 janvier à 10 h

Cette formation permet aux membres de se familiariser avec la plateforme ZOOM. Venez poser vos questions et chercher l'information nécessaire afin d'utiliser de façon autonome ZOOM lors de vos cours ou conférences en ligne. Vous apprendrez comment il est possible, en quelques clics, d'avoir accès à un cours. À noter que nous ne pourrions pas aider les gens par téléphone. Venez en apprendre plus. **INSCRIPTION OBLIGATOIRE ET GRATUITE! Participation : max. (50). Animatrice: Olivia Bouffard**

Jour et date	Jeudi, 7 janvier 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne
Prix	Gratuit pour tous
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2401 - À la découverte d'applications pour tablettes et téléphones intelligents

Min. requis (10) Les participants pourront profiter davantage de leurs appareils en se familiarisant avec diverses applications disponibles sur leurs tablettes et téléphones intelligents pour la lecture, la musique, les voyages, les loisirs, la photo et d'autres activités utilitaires. **Formateur : Bernard Caron, adepte des appareils Android.**

Jour et date	Lundi, 11 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne

Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2021

2402 - Le régime des plaintes: vos droits en matière de santé

Min. requis (10) Quels sont vos droits en matière de santé et de service sociaux? Vous avez vécu une situation déplaisante lors d'une visite à l'hôpital ou à un autre établissement du CISSS de l'Outaouais? Vous désirez savoir comment porter plainte dans le réseau de la santé? Venez en apprendre davantage sur le régime d'examen des plaintes avec l'équipe du **CAAP-Outaouais**.

Jour et date	Mercredi, 13 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2403 – Pour un mieux-être - comment harmoniser votre intérieur

Min. requis (15) Prendre conscience de notre fonctionnement intérieur pour transformer des traits de notre personnalité qui nous semblent nuisibles en outils qui sont nécessaires à notre bien-être. **Conférencier: Paul Mercier, coach de vie**

Jour et date	Lundi, 18 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 4 janvier 2021

2404 - La vaccination : outil essentiel dans la lutte à la COVID-19

Min. requis (15) Cette conférence vous permettra d'apprendre comment les vaccins activent votre système immunitaire et vous protègent contre certaines infections. On discutera des mythes et réalités liés aux vaccins ainsi que des vaccins en développement contre la COVID-19. **Conférencier: Patrick Fillion, maîtrise en microbio-immunologie, faculté de médecine de l'Université de Montréal, 20 ans d'expérience en enseignement au collégial.**

Jour et date	Lundi, 18 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 4 janvier 2021

2405 - Le diabète à 2 mètres de distance

Min. requis (8) Il va sans dire que la pandémie change nos vies, bouleverse nos habitudes et complexifie la gestion des maladies chroniques. La distanciation physique et l'isolement diminuent les opportunités d'exercice et ont mené à plusieurs annulations de rendez-vous médicaux. Avec ces nouveaux obstacles, il faut préconiser une approche d'autogestion et de prise en charge. Je discuterai avec vous des enjeux reliés à la gestion du diabète en pandémie et vous présenterai des solutions pour maintenir une bonne gestion de votre diabète. **Conférencier: Martin Payer, pharmacien et éducateur agréé en diabète et diplômé de l'Université Laval et président de l'Association Diabète Outaouais**

Jour et date	Mercredi, 20 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 6 janvier 2021

2406 - Les expropriations dans Hull tout au long du 20e siècle

Min. requis (8) *Histoire de ce secteur de Gatineau et de sa désindustrialisation.* Le rôle de la CDF, le Rapport Gréber, la CCN, les expropriations à la suite d'incendies dans le Vieux-Hull -1960-1970, la *Commission d'étude sur l'intégrité du territoire du Québec*, Commission Dorion, 1966-1972, les fermetures d'usines, manufactures et commerces. **Conférencière: Louise Dumoulin, andragogue, chercheuse en histoire de l'Outaouais depuis 6 ans.**

Jour et date	Mercredi, 20 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 6 janvier 2021

2407 - Alzheimer - la maladie et l'approche de base

Min. requis (8) Côtayer une personne atteinte de déficits cognitifs représente un défi au quotidien. En connaître plus long sur la maladie d'Alzheimer et l'approche centrée sur la personne aidera les participants à accompagner les personnes atteintes et à rehausser la qualité de leurs relations. On dit que: "le coeur ne fait pas d'Alzheimer". Cette conférence vous montrera à quel point, avec des techniques simples, nous pouvons impliquer les personnes atteintes de cette maladie dans nos communautés afin que ces personnes ne disparaissent pas derrière leur maladie. **Conférencier: Représentant de la Société d'Alzheimer.**

Jour et date	Lundi, 25 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 11 janvier 2021

2408 - Nos arbres aussi sont menacés - Pandémie

Min. requis (10) Et si la menace qui pèse sur nos forêts ressemblait à celle que représente la COVID-19 pour l'être humain? Comment les insectes, les champignons, voire les virus, peuvent-ils les décimer? Quelles sont les espèces les plus à risque? Comment les protéger? Regard sur l'urgence d'adopter une gestion forestière axée sur la biodiversité pour renforcer la résilience de nos forêts. **Conférencier: Christian Messier**

Jour et date	Mercredi, 27 janvier 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix	10 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 13 janvier 2021

2409 - Les effets néfastes du stress et de l'anxiété sur le vieillissement : comment y faire face?

Min. requis (10) Le stress et l'anxiété sont souvent pointés du doigt pour expliquer le vieillissement prématuré, les pertes de mémoire et les problèmes de mobilité. Et s'il suffisait de mieux gérer son stress et son anxiété pour vivre plus longtemps et en meilleure santé? Si vous trouvez cette idée saugrenue, cette conférence saura vous convaincre du contraire. **Conférencier: Sébastien Grenier, M.Ps., ph.D.** Psychologue, Professeur agrégé (sous octroi), Département de psychologie, Université de Montréal, chercheur, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal; et Directeur du Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER)

Jour et date	Mercredi, 27 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 13 janvier 2021

2410 - Le Grand Âge Glaciaire: prémices des changements climatiques

Min. requis (8) Le but de la conférence est de faire connaître les temps révolus de l'humanité, les causes et les conséquences des changements climatiques qui ont eu lieu au cours du Quaternaire. Le Quaternaire est l'ère géologique qui a vu l'apparition de l'être humain et la mise en place progressive du climat que nous connaissons. Pour assurer une certaine atmosphère à la conférence, le sujet est traité uniquement au moyen d'illustrations à l'aquarelle inspirées de diverses sources. **Conférencier: Bernard Lauriol qui a donné des cours sur le Grand Âge Glaciaire à l'université d'Ottawa pendant toute sa carrière. Il est l'auteur de deux ouvrages sur l'Outaouais: un sur les glaces des Cavernes et un autre sur la géologie de l'Outaouais.**

Jour et date	Lundi, 1er février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC – lundi, 18 janvier 2021

2411 - À la recherche de l'éternité - La civilisation pharaonique

Min. requis (8) Pendant plus de 3 500 ans, la civilisation pharaonique a régné en Égypte. Elle a laissé des monuments, des peintures, des documents impressionnants. Et surtout un incomparable souci de préparer la vie après la mort. D'où des rites comme la momification, la mise au tombeau, le *Livre des Morts*, qui fascinent les populations depuis des siècles. Nous examinerons certains aspects de cette civilisation, les traces laissées par certains pharaons, rois et reines, et les rites funéraires d'une « grande épouse royale », Néfertari, la belle épouse de Ramsès II. Nul doute que nous aurons eu bien du plaisir à voyager au pays des pharaons.

Conférencière : Françoise Houle

Jour et date	Mercredi, 3 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 20 janvier 2021

2412 - Regarder la télévision sur Internet

Min. requis (8) Il est maintenant possible d'annuler nos abonnements au câble ou au satellite et d'avoir quand même accès à un grand choix de vidéos grâce aux nouvelles technologies désormais largement disponibles à un coût relativement abordable. Cette présentation vous fournira l'information nécessaire pour commencer à regarder la télévision à moindre coût, à l'aide de l'internet. **Conférencier : Bernard Caron**

Jour et date	Lundi, 8 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 25 janvier 2021

2413 - Jamais trop tôt pour faire ses arrangements préalables

Min. requis (8) Découvrez avec Me Isabelle Pelletier, de PME Inter-notaires, l'importance de bien planifier sa succession et, avec la conseillère en planification funéraire de la Coopérative funéraire de l'Outaouais, madame Diane Fortin, tous les avantages des arrangements préalables. Offrez-vous la tranquillité d'esprit et offrez-la à vos proches qui vont vraiment l'apprécier. **Conférencière : Diane Fortin, conseillère en planification, Me Isabelle Pelletier, PME Inter-notaires**

Jour et date	Mercredi, 10 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 27 janvier 2021

2414 - Voyages virtuels

Min. requis (8) On présentera diverses façons de voyager virtuellement sur internet: Google Map, You Tube, visites virtuelles, films... pour nous permettre de rêver à nos prochains voyages en ces temps de confinement.
Conférencier : *Bernard Caron*

Jour et date	Lundi, 15 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 1er février 2021

2415 - Le stress et le système immunitaire: l'intestin à la rescousse

Min. requis (8) Cette conférence nous fera mieux comprendre le lien intestin-cerveau et l'influence de notre digestion et du stress sur notre système immunitaire. **Conférencière : *Julie Goulet, docteure en nutrition et naturopathe.***

Jour et date	Mercredi, 17 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 3 février 2021

2416 - L'Outaouais à l'époque de l'exploitation forestière, au 19e siècle (après-midi)

Min. requis (10) L'exemple de la Gilmour and Co. dans l'Outaouais, le déclin des Wright, la concurrence féroce des entrepreneurs forestiers, la guerre des Shiners, le travail en forêt, le difficile choix d'Ottawa comme capitale du Canada-Uni, les trois scieries successives au même emplacement, à l'extrémité nord-est du parc Jacques-Cartier. **Conférencière: *Louise Dumoulin, andragogue, chercheuse en histoire de l'Outaouais depuis 6 ans.***

Jour et date	Mercredi, 17 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 3 février 2021

2417 - L'aide médicale à mourir avec le Dr Guy Morissette

Min. requis (8) Avec l'élargissement possible du projet de loi sur l'aide médicale à mourir, de nombreuses questions surgissent dans l'espace public, en plus de celles qui sont parfois restées sans réponses. Il devient primordial de prendre le temps de mieux comprendre les enjeux légaux qui entourent ce phénomène social, qui frappe l'imagination et qui semble parfois malmené par certains groupes d'intérêt. **Conférencier: Dr Guy Morissette**

Jour et date	Lundi, 22 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 8 février 2021

2418 - La détresse psychologique : comment y faire face?

Min. requis (10) Plusieurs personnes âgées souffrent d'une détresse psychologique (anxiété et dépression) qui détériore leur qualité de vie et celle de leurs proches. Durant cette conférence, vous apprendrez à identifier les principaux symptômes de détresse psychologique qui peuvent survenir en vieillissant et quelques stratégies pour y faire face. **Conférencier: Sébastien Grenier, M.Ps., ph.D.** Psychologue, professeur agrégé (sous octroi), Département de psychologie, Université de Montréal, chercheur, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal et Directeur du Laboratoire d'Étude sur l'Anxiété et la Dépression gÉriatrique (LEADER)

Jour et date	Mercredi, 24 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 10 février 2021

2419 - Déductions et crédits d'impôt relatifs aux aînés (un survol) Même que 2431

Min. requis (8) Cette rencontre a pour but de présenter un survol des nombreuses déductions et des crédits d'impôt qui sont offerts, pour les aînés, dans le cadre du régime fiscal canadien et québécois. Entre autres, cette rencontre abordera les crédits d'impôt pour aidant naturel, la déduction relative aux personnes ayant une déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques, le fractionnement de revenu de pension entre conjoints, la déduction relative au montant pour revenu de pension, la déduction pour personne vivant seule, etc. Il y aura également une période réservée aux questions des participants. **Conférencier: Pierre Doucet, B.A.A. (administration des affaires) de l'UQO. De plus, expérience de plus de 10 ans dans les centres d'action bénévole par rapport au programme "Impôt".**

Jour et date	Mercredi, 24 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 10 février 2021

2420 - Lundi 8 mars - Journée de la femme

Min. requis (10) **Détails à venir**

Jour et date	Lundi, 8 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 22 février 2021

2421 - Marc-Aurèle Fortin, un peintre paysagiste québécois

Min. requis (8) L'œuvre et la vie du peintre Marc-Aurèle Fortin seront abordées d'après une approche intimiste, de l'apport d'un vécu au sein de collections d'œuvres de Fortin et de ses admirateurs, philanthropes et amoureux des arts. Témoin du vécu de l'homme et auditrice de ses récits, la conférence sera abordée sous l'angle autant pittoresque qu'humaniste. Histoire et regards du peintre et de l'homme, analyse sommaire de ses tableaux, récits de tranches de vie de celui qui, heureux dans son médium malgré un sombre destin, a contribué à rendre le Québec lumineux de son art. **Conférencière: Sylvie Buisson, membre du Conseil administratif de la Fondation Marc-Aurèle Fortin et impliquée dans la vie et l'œuvre de MA Fortin depuis de nombreuses années.**

Jour et date	Mercredi, 10 mars 2021	
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne	
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)	
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 février 2021	

2422 - Le cannabis sous toutes ses formes

Min. requis (12) Les objectifs de cette formation sont :

- Accroître la connaissance des participants sur les impacts et les effets de l'usage du cannabis sur la santé
 - Accroître la connaissance des participants par rapport à la légalisation du cannabis
 - Répondre aux différentes questions qui émergent dans les milieux et présenter les ressources adéquates
- Conférencière: Eloïse-Geneviève Allain-Beaudry, finissante en maîtrise en intervention en toxicomanie à l'Association de la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme en Outaouais**

Jour et date	Lundi, 15 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
DLC	DLC - lundi, 1er mars 2021

2423 - L'aphasie, vous connaissez?

Min. requis (8) Conférence qui a pour but de sensibiliser la population à l'une des séquelles des neurotraumatisés, celle de l'aphasie. Une intervenante fera la présentation des services de l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais (ANO) ainsi qu'une description sommaire de ce qu'est l'aphasie. De plus, différents outils seront présentés qui facilitent l'expression et la compréhension chez les personnes aphasiques.

Conférencier: Représentant de l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais (ANO)

Jour et date	Mercredi, 17 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 3 mars 2021

2424 - Faire ses propres semis

Min. requis (8) Le cours montrera les techniques de base qui permettent de faire ses propres semis de légumes dans son potager, en abordant tout d'abord le choix des légumes, le matériel nécessaire, le calendrier, l'éclairage nécessaire, l'arrosage et les nutriments à apporter. Nous verrons aussi quelques problèmes courants et les solutions pour y remédier. **Conférencière: Marie Careau, formatrice pour le gouvernement et les organisations municipales.**

Jour et date	Lundi, 22 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 8 mars 2021

2425 - Comment demander, donner et recevoir une aide « aidante » ?

Min. requis (8) Conférence présentée par le CEA et l'ARO. L'allongement de la durée de vie, lié à une meilleure qualité de vie, entraîne une nouvelle réalité dans notre société en évolution. L'isolement social est de plus en plus reconnu comme ayant des conséquences physiques, mentales et émotionnelles sur notre santé. Cette conférence pour les proches aidants vise à mettre en lumière les croyances et les suppositions qui minent notre capacité de demander, donner et recevoir une aide « aidante ».

Les sujets abordés seront :

- L'aide comme relation humaine fondamentale ;
- Les croyances et les suppositions par rapport à l'aide ;
- Les types d'aide et l'aide « aidante » ;
- La formulation d'une demande d'aide ;
- L'équilibre entre donner et recevoir de l'aide.

Durée : 120 minutes **Conférenciers: Marquis Bureau et Michel Charron**

Jour et date	Mercredi, 24 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres) DLC – mercredi, 10 mars 2021

CONFÉRENCES - SECTION PRINTEMPS 2021

3401 - Bien comprendre votre bail dans une résidence privée pour aînés

Min. requis (8) Depuis le mois d'août 2019, le CAAP-Outaouais offre le nouveau service CAAP sur le bail, qui s'ajoute à leur mandat principal. Le nouveau service consiste à accompagner la personne aînée dans l'exercice et le respect de ses droits, notamment, pour ce qui est de la préparation d'une rencontre avec le gestionnaire de sa résidence, en vue d'une entente et/ou des diverses étapes auprès du Tribunal administratif du logement (TAL). L'approche privilégiée par le CAAP est la conciliation et la recherche de solutions avec le propriétaire de la résidence. Si aucune entente n'est possible, il pourra vous aider à la préparation à une audience au TAL.

Conférencier: Représentant de CAAP-Outaouais.

Jour et date	Lundi, 29 mars 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 15 mars 2021

3402 - Les rapports tumultueux entre les colons et les entrepreneurs forestiers dans l'Outaouais au 19e siècle

Min. requis (8) Les rapports tumultueux entre les colons et les entrepreneurs forestiers dans l'Outaouais au 19e siècle, les audiences du Comité parlementaire sur l'état du commerce du bois et la colonisation, les déboires du missionnaire colonisateur **Charles Paradis**, les squatters, les Métis de l'Outaouais, les poursuites intentées par la compagnie Gilmour contre les colons. **Conférencière: Louise Dumoulin, andragogue, chercheuse en histoire de l'Outaouais depuis 6 ans.**

Jour et date	Mercredi, 31 mars 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 17 mars 2021

3403 - Manger pour être au "TOP"

Min requis (10) Démystifier l'alimentation, ce dont le corps a vraiment besoin pour fonctionner, vivre, agir de façon optimale. **Conférencière: Julie Goulet, Docteure en nutrition et naturopathe.**

Date	Mercredi, 7 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3404 - Comment détourner le "NON" avec une personne atteinte d'Alzheimer

Min. requis (8) Cette conférence outillera les participants face aux stratégies efficaces à utiliser pour obtenir une collaboration favorable d'un aîné en pertes cognitives, tel l'Alzheimer. Le conférencier expliquera les meilleurs pratiques pour détourner les « NON » et comment se protéger face aux refus car parfois avec les pertes cognitives la collaboration favorable n'est pas toujours possible. Les participants pourront, à la suite de cette conférence, appliquer ces conseils directement dans leur quotidien. **Conférencier: Représentant de la Société Alzheimer**

Date	Lundi, 12 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 29 mars 2021

3405 - Le cycle des dépendances et les comportements associés à la consommation

Min requis (8) Les objectifs de cette formation sont :

- Accroître la connaissance des participants sur le développement de dépendance
- Accroître la connaissance des participants sur les comportements associés à la consommation
- Permettre aux participants de trouver des alternatives pour contrer le développement d'une dépendance
- Répondre aux différentes questions qui émergent dans les milieux et présenter les ressources adéquates

Conférencier: Représentant de l'Association de la prévention de la toxicomanie et de l'alcoolisme en Outaouais

Date	Mercredi, 14 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 31 mars 2021

3406 - Les dépassements de soi? Aller au-delà de nos limites

Min. requis (8) Conférence d'un Hullois qui a marché de la Cabane en bois rond jusqu'à la mer. Le dépassement de soi, tout le monde fait ça. Par exemple, combien de femmes ont accouché! Ont donné la vie! Moi, je ne suis même pas un marcheur. Je m'étais inscrit à la marche d'Ottawa à Montréal, mais dès le 2e jour, je ne pouvais plus avancer et j'ai abandonné mon groupe à Masson-Angers. Je suis retourné coucher à la maison, c'était F-I-N-I. Comment se fait-il que j'aie toutefois terminé cette marche à Montréal en 2011? Pourquoi ensuite avoir marché de Montréal à Percé en 2016? Et de Paris à Compostelle en 2018? Je vais vous exposer mon cheminement, mon parcours de vie, mon aventure le long du fleuve Magtogoek et dans 10 pays européens. On va ainsi explorer ensemble ce qui nous pousse au-delà de nos soi-disant limites. **Conférencier: Jean-Pierre de Beaumont**

Jour et date	Lundi, 19 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne

Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 5 avril 2021

3407 - Stratégies d'établissement de ses enfants entre le 17e et le 19e siècle

Min. requis (10) Nous verrons, dans cette conférence, quels étaient les différents moyens d'assurer un avenir à ses enfants et d'assurer une subsistance par la transmission de la soirée. Soit: comment les parents négociaient les alliances, en mariant leurs filles à de "bons partis", en transmettant leur terre à certains de leurs enfants, en créant des alliances avec des voisins, etc. C'est ainsi que sont nés des villages et des métiers "en dehors" du monde de l'agriculture pour les enfants qui n'avaient pas accès à la terre. **Conférencière: Marie Careau, maîtrise et baccalauréat en histoire.**

Jour et date	Mercredi, 21 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
DLC	DLC - mercredi, 7 avril 2021

3408 - Stratégies de transfert du REER/FERR

Min. requis (8) Identifier les effets du transfert du REER en FERR. Explorer les solutions avantageuses de décaissement et de placements à l'aide d'une analyse de décaissement. **Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe**

Jour et date	Lundi, 26 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 12 avril 2021

3409 - Mieux dormir pour mieux vivre - apnée du sommeil

Min. requis (8) Êtes-vous souvent fatigués? Est-ce que vous vous levez le matin et vous avez l'impression de ne pas avoir dormi? Souffrez-vous de diabète ou de haute pression? Isabelle Côté, inhalothérapeute formée en sommeil, vous expliquera les différentes phases du sommeil, ce qu'est l'apnée du sommeil, les symptômes et les problèmes de santé que nous retrouvons souvent avec cette pathologie. **Conférencière: Isabelle Côté, inhalothérapeute**

Jour et date	Mercredi, 28 avril 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 14 avril 2021

3410 – Mandat en cas d'inaptitude

Min. requis (8) Cette conférence explique, entre-autre, comment préparer un mandat de protection, ses avantages et ce qu'il peut contenir advenant votre inaptitude. **Conférencier: Représentant du Centre de justice de proximité Outaouais.**

Jour et date	Lundi, 3 mai 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 19 avril 2021

3411 - Mieux comprendre les problèmes de poids

Min requis (8) Vous pourrez mieux comprendre les raisons pour lesquelles certaines personnes ne perdent pas de poids et ainsi mieux comprendre les problèmes de poids. **Conférencière: Julie Goulet, docteure en nutrition et naturopathe.**

Date	Mercredi, 5 mai 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 21 avril 2021

3412 - Au temps des Patriotes - 1837 - 1838

Min requis (12) À l'aide d'un diaporama de plus d'une centaine d'images en lien avec l'époque, le conférencier raconte les faits sur les Patriotes de 1837-1838. L'auteur parle des causes, présente les événements et explique les conséquences politiques et sociales. **Conférencier: Viateur Lefrançois, conférencier et écrivain. Il a été invité dans différentes provinces canadiennes, en Belgique, en France, en Suisse, aux États-Unis et au Mexique. Il a publié vingt-et-un ouvrages depuis 1993, dont cinq romans historiques. Son roman, Les chemins de la liberté, a reçu le prix du Mérite patrimonial FLEUR BLEUE, premier prix.**

Date	Lundi, 10 mai 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 26 avril 2021

3413 - Gatineau géologique par ses sites d'intérêts

Min requis (8) Cet atelier présente une dizaine de sites d'intérêt géologiques spectaculaires, méconnus et fascinants qui se trouvent sur le territoire de Gatineau. Avec ces exemples, on fait le tour de l'histoire géologique de l'Outaouais pour expliquer les paysages que nous avons et les grands événements qui ont façonné notre histoire géologique. **Conférencier: Pascal Samson, biologiste de formation, guide naturaliste pendant 40**

ans à l'île d'Anticosti, ayant approfondi mes connaissances sur la géologie des fossiles et la géologie régionale. Il a également fondé avec un groupe de guides de plein air axés sur la découverte et l'écotourisme qui comprends entre-autre, un volet sur le patrimoine et le paysage. Je suis aussi enseignant à la Cité collégiale d'Ottawa en foresterie et l'influence de la géologie sur la distribution des espèces vivantes font partie de mes activités au collège.

Date	Mercredi, 12 mai 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 28 avril 2021

CROISSANCE PERSONNELLE ET SANTÉ

DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités **INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!*



ATTENTION : 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). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX, LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

2530 - Cheminement et quête de sens

Min. requis (8) En partant du principe que chacun recherche un sens personnel à son existence, cet atelier expérientiel offre aux participants, des gens expérimentés, actifs, engagés, vifs d'esprit et... affamés de savoirs nouveaux, l'occasion de mettre en commun leurs réflexions sur de grands questionnements, par le partage, le jeu, les illusions et la musique. En effet, l'atelier portera sur l'apprentissage, la quête de sens, la spiritualité, l'amour et le bonheur. La quête de sens fut le sujet, pour Jean-Pierre, de son travail de Maîtrise en éducation à l'UQO **Participation : max. (30). Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, formation universitaire en animation. Maîtrise en andragogie. Pèlerin ayant marché plus de 4000 km.**

Jour et date	Jeudi 14, 21, 28 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	31.50 \$ (3 sem. = 6 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2531 - Paraître 20 livres de moins et 20 ans plus jeune, sans chirurgie

Min. requis (10) Venez découvrir vos couleurs, votre silhouette, les avantages de connaître vos styles vestimentaires, pour obtenir une apparence qui vous ressemble, rayonner, sublimer et célébrer la personne merveilleuse que vous êtes. Voici les différents ateliers: 1) Colorez votre vie 1 2) Colorez votre vie 2 3) Les différentes silhouettes 4) Mon style, ma signature 5) Osez les accessoires 6) La parfaite garde-robe 7) Trucs de pro pour magasiner sans se ruiner 8) Pour en finir avec le cauchemar de l'achat du soutien-gorge et des maillots de bain 9) Camouflage vestimentaire 2.0 Conseils mode qui vont changer votre vie 10) 10 façons d'accepter son corps et de l'aimer d'AMOUR. **Participation : max. (30). Formatrice : Luce Papineau, styliste mode, conférencière, auteure.**

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	13 h à 15 h, en ligne
Prix et durée	110 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2532 – Relation amoureuses/sexuelles et vieillissement (**HOMMES SEULEMENT**)

Min. requis (10) En vieillissant, nous sommes en mesure de voir nos acquis, nos points forts et nos points faibles. Ces conférences seront données en quatre parties (sur le vieillissement et les relations amoureuses et sexuelles):

Atelier 1 - Dimensions physiques/physiologiques

Atelier 2 - Dimension morale et comportementale

Atelier 3 - Dimension sociale et culturelle

Atelier 4 - Dimension psychologique, affective et relationnelle

POUR HOMMES SEULEMENT. Participation : max. (20). Conférencière: *Michelle Veilleux*, étudiante en 4e année au baccalauréat en sexologie à l'UQAM et stagiaire au BRAS Outaouais. Avec la collaboration d'*Alexandre Albert*, sexologue B.A. (membre de l'OPSQ)

Jour et date	Mardi, 19 et 26 janvier, 2 et 9 février 2021
Heure et lieu	9 h à 10 h, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 5 janvier 2021

2533 - Relation amoureuses/sexuelles et vieillissement (**FEMMES SEULEMENT**)

Min. requis (10) Même descriptions que 2532

POUR FEMMES SEULEMENT. Participation : max. (20). Conférencière: *Michelle Veilleux*, étudiante en 4e année au baccalauréat en sexologie à l'UQAM et stagiaire au BRAS Outaouais. Avec la collaboration d'*Alexandre Albert*, sexologue B.A. (membre de l'OPSQ).

Jour et date	Mardi, 19 et 26 janvier, 2 et 9 février 2021
Heure	10 h 15 à 11 h 15, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres) DLC – mardi, 5 janvier 2021

2534 - Atelier sur les rêves

Min. requis (8) Ces ateliers seront une occasion pour les participants de mettre en pratique les différents outils à notre disposition pour mieux comprendre nos rêves et en faire une analyse qui nous aidera à mieux nous connaître et à décider des actions à prendre le cas échéant. Le travail se fera en petits groupes et les participants s'entraideront à l'aide de questions ouvertes que nous apprendrons à utiliser adéquatement. Nous utiliserons l'approche de base, l'approche visuelle globale, les 4 cadrans, et bien d'autres outils. **Participation : max. (12). Formatrice : Johanne Morency**

Jour et dates	Mardi, du 19 janvier au 9 février 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	48 \$ + taxes (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2021

COURS D'EXERCICES PHYSIQUES (PLUSIEURS NOUVEAUX FORMATEURS)



2500 - FORMATION VIACTIVE

Vous aimez prendre soin de votre santé physique et influencer positivement les autres à faire de même? Devenez animateurs du programme d'activités physiques Viactive! GRATUIT, simple, amusant et spécialement pour les 50 ans et plus. Il est possible de donner des séances partout en Outaouais, suffit d'avoir les bons outils et le coeur sur la main.

En devenant animateur Viactive, vous pourrez choisir votre horaire, l'endroit où vous donnerez vos cours et la manière de les donner. Un beau défi accessible à qui s'en donne la peine. Nous vous aiderons à démarrer votre groupe ou à trouver un groupe déjà existant. **Formatrice: Olivia Bouffard, conseillère Viactive et kinésologue.**

Dates des séances des formations :

- Viactive, formation ZOOM et Devenez animateurs - Lundi, 25 janvier 2021, de 13 h 30 à 15 h 30
- Formation, Viactive à la carte - Lundi, 8 février 2021, de 13 h 30 à 15 h 30
- Formation, Vivons Viactive - Lundi, 15 mars 2021, de 13 h 30 à 15 h 30

GRATUIT - INSCRIPTION AUPRÈS D'OLIVIA BOUFFARD – aro2.viactive@videotron.ca



2501 - COMBO (FIT + et FIT + sur chaise), lundi AM

Min. requis (10) NOUVEAUTÉ ! Entraînement complet avec ce combo cardio-musculaire. Venez profiter de 2 activités en 1 seul cours ! (Style Tabata)

FIT+

Un cours conçu pour tous et toutes qui offre des options à tous les niveaux. Chaque cours est différent et comprend des exercices variés et originaux. Cet entraînement vise à améliorer votre force, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et vos réflexes tout en donnant du plaisir. Composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

FIT+CHAISE

ATTENTION ! Contrairement aux croyances, ce cours peut être **PLUS INTENSE** que les cours de fitness et de cardio habituellement faits en position debout. Entraînement complet composé d'exercices dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation et l'endurance et peut être accompagné de poids libres. Son objectif est de permettre une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale. Chaque cours est unique et le plaisir est toujours au rendez-vous avec des versions adaptées de sports tels que : danse, ski, soccer, boxe, karaté, football, nage, jogging, canot et plus encore ! **Matériel nécessaire : Poids libre (1, 2 ou 3 lb), accès à un mur, 1 chaise pliante solide et poids pour les chevilles (optionnel). Participation : max (50).**

Formatrice : Julie Fournier

Jour et dates	Lundi, du 11 janvier au 22 mars 2021 (congé - 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 9 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2502 - COMBO (FIT + et FIT + sur chaise) **mercredi AM**

Min. requis (10) Même description que celle du cours 2501. **Participation : max. (50).**

Formatrice : Julie Fournier

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 9 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2503 - Yoga thérapeutique sur chaise (**lundi AM**)

Min. requis (10) Un pur délice pour le corps, le coeur et l'esprit ! Particularités du cours :

- Adapté pour tous;
- Tout en douceur et très relaxant;
- Techniques de respiration;
- Favorisant souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre.

Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et la pratique de différentes techniques.

On veut ainsi obtenir des postures d'inspiration traditionnelle adaptées qui permettent aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive. **Matériel nécessaire : tapis de yoga (antidérapant), 1 chaise pliante solide, 1 bloc de yoga, 1 ceinture de yoga.**
Participation : max. (50). Formatrice : Julie Fournier

Jour et dates	Lundi, du 11 janvier au 22 mars 2021 (congé - 1er mars)
Heure et lieu	10 h à 10 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2504 - Yoga thérapeutique sur chaise (**mercredi AM**)

Min. requis (10) Même description que celle du cours 2503. **Participation : max. (50). Formatrice : Julie Fournier**

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	10 h à 10 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2505 - La Méthode Essentrics® (**mercredi AM**)

Min. requis (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.** **Participation : max. (50). Formatrice : Anne-Marie Tassé (Instructeur Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe YMCA, CanFitPro; FIS, OAS (50 ans+))**

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2506 - Zumba (**lundi AM**)

Min. requis (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 en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. Participation : max. (50). Formatrice : Fannia Brito**

Jour et dates	Lundi, du 11 janvier au 22 mars 2021 (congé - 1er mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2507 - Zumba (**jeudi AM**)

Min. requis (10) Même description que celle du cours 2506. **Participation : max. (50). Formatrice : Fannia Brito**

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	10 h 15 à 11 h 15, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2508 - TONIC'ARO - musculation et flexibilité (**vendredi AM**)

Min. requis (10) Gagnez en force, en équilibre et en flexibilité avec cette séance d'entraînement touchant tout le corps. Les exercices seront effectués parfois avec le poids de votre propre corps, parfois à l'aide d'une bande élastique. De la musique entraînant accompagnera la séance afin de dynamiser le tout. Adieu les déséquilibres, les raideurs et les douleurs articulaires et musculaires. Votre qualité de vie en sera grandement améliorée! (Adapté aux 50 ans et plus.) **Matériel : Chaise, bande élastique avec ou sans poignées de résistance faible à moyenne, espadrilles, serviette et bouteille d'eau. Participation : max. (50). Formatrice : Olivia Bouffard, kinésologue et conseillère Viactive.**

Jour et dates	Vendredi, du 15 janvier au 26 mars 2021 (congé - 5 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2509 - FITNESS'ARO (cardio et mouvements fonctionnels) (vendredi AM)

Min. requis (10) Soyez prêts pour un entraînement énergisant qui fera travailler votre cœur et poussera vos limites, tout en respectant votre capacité physique. L'objectif est d'améliorer l'endurance de votre cœur, de vos muscles et ainsi, vous rendre moins essouffés et plus fonctionnels dans vos activités quotidiennes. Attachez bien vos souliers, c'est parti pour un entraînement qui a du mordant! (Adapté aux 50 ans et plus.) **Matériel** : Accès à un mur, chaise au besoin, espadrilles, serviette et bouteille d'eau. **Participation** : max. (50). **Formatrice** : Olivia Bouffard, kinésiologue et conseillère Viactive.

Jour et dates	Vendredi, du 15 janvier au 26 mars 2021 (congé - 5 mars)
Heure et lieu	10 h 30 h à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2510 - Mise en forme et autodéfense (lundi AM)

Min. requis (8) Cours de mise en forme et d'autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participants. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts MARTiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association des États-Unis) et (Nihon Shotokan Karate-Do Federation du Japon). Les participants doivent verser une cotisation annuelle de 25 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. Assistant : Robert St-Laurent. **Participation** : max. (13). **Formateur** : Michel Chartrand, Sensei yondan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates	Lundi, du 11 janvier au 22 mars 2021 (congé - 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2511 - Mise en forme et autodéfense (jeudi AM)

Min. requis (8) Même description que celle du cours 2510. **Participation** : max. (13). **Formateur**: Michel Chartrand, Sensei yonda (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2512 - VIACTIVE Plus – (mardi 10h30)

Min. requis (10) Cette activité s'adresse à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques, au rythme d'une musique entraînante et dans un environnement convivial. L'objectif est de vous sensibiliser à l'importance de l'activité physique et de vous inciter à vous y adonner régulièrement. Au programme : période d'échauffement, d'aérobic, de musculation et d'étirement, marche, danse en ligne et plaisir assuré. **Matériel nécessaire : Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. Participation : max. (50).**
Animatrice : Colette Morin, Monique Cloutier et Christiane Gougeon

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 27 avril 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres) (15 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2513 - VIACTIVE Plus – (Jeudi 10 h 45)

Min. requis (10) Cette activité s'adresse à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques, au rythme d'une musique entraînante et dans un environnement convivial. L'objectif est de vous sensibiliser à l'importance de l'activité physique et de vous inciter à vous y adonner régulièrement. Au programme : période d'échauffement, d'aérobic, de musculation et d'étirement, marche, danse en ligne et plaisir assuré. **Matériel nécessaire : Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. Participation : max. (50).**
Animateurs: Dyane Gingras, Robert Lalande et Suzanne Scott.

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 29 avril 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, en ligne
Prix et durée	Gratuit (membres) (15 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2514 - Tai chi chuan – débutant (mardi AM)

Min. requis (7) Ce cours de Tai Chi, de style yang, présente la forme courte, dite de Beijing, qui comprend 24 mouvements. L'approche est axée sur la détente des principales articulations du corps, pour produire le mouvement. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. **Participation: max. (30). Préalable : Aucun**
Formatrice : Nicole Brunet, pratique le Tai-chi depuis plus de 25 ans.

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, en ligne
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2515 - Tai chi chuan – intermédiaire (**mardi AM**)

Min. requis (7) Ce cours de Tai Chi permet d'approfondir les principes de base de la posture avec la forme courte ou encore avec la forme solo de la 5-Sections, toujours de style yang. En exploitant davantage sa concentration et son équilibre, le participant fait l'expérience d'une nouvelle relation avec son corps. Initié à une meilleure compréhension du yin-yang dans le mouvement, le participant peut ainsi en ressentir l'effet énergisant. **Participation: max. (30). Préalable :** Tai chi chuan - Débutant. **Formatrice :** *Nicole Brunet, pratique le Tai-chi depuis plus de 25 ans.*

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2516 - Hatha yoga - débutant (**mercredi AM**)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, d'apprendre à mieux respirer et d'assouplir le corps. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50). Préalable :** Aucun **Formatrice :** *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2517 - Hatha yoga 1 (**mardi AM**)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50). Préalable :** Yoga Hatha - débutant. **Formatrice :** *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2518 - Hatha yoga 2 (jeudi PM)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50)**. **Préalable** : Yoga Hatha 1. **Formatrice** : *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2519 - Qi gong (lundi AM)

Min. requis (8) Le Qi Gong 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. Ba duan jin, Wu qin xi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Participation** : max. (50). **Formateur** : *Louis Charbonneau, enseignant retraité du CÉGEP Gabrielle-Roy, formation avec maître Ken Cohen.*

Jour et dates	Lundi, du 11 janvier au 22 mars 2021 (congé - 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2520 - Qi gong (vendredi AM)

Min. requis (8) Le Qi Gong 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. Ba duan jin, Wu qin xi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Participation** : max. (50). **Formateur** : *Louis Charbonneau, enseignant retraité du CÉGEP Gabrielle-Roy, formation avec maître Ken Cohen.*

Jour et dates	Vendredi, du 15 janvier au 26 mars 2021 (congé - 5 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2521 - Initiation à la méditation (**mercredi soir**)

Min. requis (8) Ne mettons pas notre espérance dans le changement des situations (ce qui ne veut pas dire de ne pas tenter de tout faire pour que les choses s'améliorent) car cette voie ne consiste pas à améliorer une situation de la manière habituelle, mais plutôt à la dépasser par notre transformation intérieure, par le passage à un AUTRE NIVEAU DE CONSCIENCE. **Participation: max. (50). Préalable : Aucun** **Formatrice : Sergine Couillard, enseignante et formatrice en yoga, méditation, shiatsu, hypnothérapie, yoga éducateur, naturologie.**

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, en ligne
Prix et durée	105 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

EXERCICES PHYSIQUES - SECTIONS PRINTEMPS 2021

3501 - COMBO (FIT + et FIT + sur chaise) **lundi AM**

Min. requis (10) NOUVEAUTÉ ! Entraînement complet avec ce combo cardio-musculaire, venez profitez de 2 activités en 1 seul cours ! (Style Tabata)

FIT+

Un cours conçu pour tous qui offre des options pour tous les niveaux. Chaque cours est différent et il comprend des exercices variés et originaux. Cet entraînement vise à améliorer votre force, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité et vos réflexes tout en ayant du plaisir. Composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation en force et l'endurance avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

FIT+CHAISE

ATTENTION ! Contrairement aux croyances, ce cours peut être **PLUS INTENSE** que les cours de fitness et de cardio habituellement fait en position debout. Entraînement complet composé d'exercices dont l'agencement peut varier entre l'aérobic, la musculation et l'endurance et peut être accompagné de poids libres. Son objectif est de permettre une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale. Chaque cours est unique et le plaisir est toujours au rendez-vous avec des versions adaptées de sports tels que : danse, ski, soccer, boxe, karaté, football, nage, jogging, canot et plus encore ! **Matériel requis : poids libre (1,2 ou 3 lb), accès à un mur, 1 chaise pliante solide, 1 poids pour les chevilles (optionnel).** **Participation : max (50). Formatrice : Julie Fournier**

Jour et dates	Lundi, du 29 mars au 7 juin 2021 (congé - 5 avril et 24 mai)
Heure et lieu	9 h à 9 h 45, en ligne
Prix et durée	45 \$ + taxes (9 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - Lundi 15 mars 2021

3502 - COMBO (FIT + et FIT + sur chaise) mercredi AM

Min. requis (10) Même description que celle du cours 3501. **Participation : max. (50).** Formatrice : *Julie Fournier*

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	9 h à 9 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3503 - Yoga thérapeutique sur chaise (**lundi AM**)

Min. requis (10) Un pur délice pour le corps, le coeur et l'esprit ! Particularités du cours :

- Adapté pour tous;
- Tout en douceur et très relaxant;
- Techniques de respiration;
- Favorisant souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre.

Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et la pratique de différentes techniques afin d'obtenir des postures d'inspirations traditionnelles adaptées qui permettent aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive. **Matériel nécessaire : tapis de yoga (antidérapant), 1 chaise pliante solide, 1 bloc de yoga, 1 ceinture de yoga.** **Participation : max. (50).** Formatrice : *Julie Fournier*

Jour et dates	Lundi, du 29 mars au 7 juin 2021 (congés - 5 avril et 24 mai)
Heure et lieu	10 h à 10 h 45, en ligne
Prix et durée	45 \$ + taxes (9 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 15 mars 2021

3504 - Yoga thérapeutique sur chaise (**mercredi AM**)

Min. requis (10) Même description que celle du cours 3503. **Participation : max. (50).** Formatrice : *Julie Fournier*

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	10 h à 10 h 45, en ligne
Prix et durée	50 \$ + taxes (10 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3505 - La Méthode Essentrics® (mercredi AM)

Min. requis (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, yoga, tai-chi et Pilates. Les exercices travaillent 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 pour 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. **Participation** : max. (50). **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé (Instructeur Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercice en groupe YMCA, CanFitPro; FIS, OAS (50 ans+))**

Jour et dates	Mercredi, 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3506 - Zumba (lundi AM)

Min. requis (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : max. (50). **Formatrice** : **Fannia Brito**

Jour et dates	Lundi, du 29 mars au 7 juin 2021 (congés - 5 avril et 24 mai)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 15 mars 2021

3507 - Zumba (jeudi AM)

Min. requis (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : max. (50). **Formatrice** : **Fannia Brito**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	10 h 15 à 11 h 15, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 mars 2021

3508 - TONIC'ARO - musculation et flexibilité (vendredi AM)

Min. requis (10) Gagnez en force, en équilibre et en flexibilité avec cette séance d'entraînement ciblant tout le corps. Les exercices seront effectués parfois avec le poids de votre propre corps, parfois à l'aide d'une bande élastique. De la musique entraînante accompagnera la séance afin de dynamiser le tout. Adieu les déséquilibres, les raideurs et les douleurs articulaires et musculaires, votre qualité de vie en sera grandement améliorée! (Adapté pour les 50 ans et plus.) **Matériel nécessaire : Chaise, bande élastique avec ou sans poignées de résistance faible à moyenne, espadrilles, serviette et bouteille d'eau. Participation : max. (50). Formatrice : Olivia Bouffard, kinésiologue de formation et conseillère Viactive.**

Jour et dates	Vendredi, du 9 avril au 11 juin
Heure et lieu	9 h à 10 h, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 26 mars 2021

3509 - FITNESS'ARO (cardio et mouvements fonctionnels) (vendredi AM)

Min. requis (10) Soyez prêts pour un entraînement énergisant qui fera travailler votre cœur et poussera vos limites, tout en respectant votre capacité physique. L'objectif est d'améliorer l'endurance de votre cœur, de vos muscles et ainsi, vous rendre moins essouffés et plus fonctionnels dans vos activités quotidiennes. Attachez bien vos souliers, c'est parti pour un entraînement qui a du mordant! (Adapté pour les 50 ans et plus.) **Matériel nécessaire: Accès à un mur, chaise au besoin, espadrilles, serviette et bouteille d'eau. Participation : max. (50). Formatrice : Olivia Bouffard, kinésiologue de formation et conseillère Viactive**

Jour et dates	Vendredi, du 9 avril au 11 juin 2021
Heure et lieu	10 h 30 h à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 26 mars 2021

3510 - Mise en forme et autodéfense (lundi AM)

Min. requis (8) Cours de mise en forme et autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participants. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts MARTiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association des États-Unis) et (Nihon Shotokan Karate-Do federation du Japon). Les participants doivent verser une cotisation annuelle de 25 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. Assistant : Robert St-Laurent. **Participation : max. (15). Formateur : Michel Chartrand, Sensei yondan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.**

Jour et dates	Lundi, du 29 mars au 7 juin 2021 (congés - 5 avril et 24 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	71 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - lundi 15 mars 2021

3511 - Mise en forme et autodéfense (jeudi AM)

Min. requis (8) Même description que celle du cours 3510. **Participation : max. (15).** **Formateur: Michel Chartrand, Sensei yonda (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi 25 mars 2021

3514 - Tai chi chuan – débutant (mardi AM)

Min. requis (7) Ce cours de Tai Chi, de style yang, présente la forme courte, dite de Beijing, qui comprend 24 mouvements. L'approche est axée sur la détente des principales articulations du corps, pour produire le mouvement. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. **Participation: max. (30).** **Préalable : Aucun**
Formatrice : Nicole Brunet, pratique le Tai-chi depuis plus de 25 ans.

Jour et dates	Mardi, du 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, en ligne
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3515 - Tai chi chuan – intermédiaire (mardi AM)

Min. requis (7) Ce cours de Tai Chi permet d'approfondir les principes de base de la posture avec la forme courte ou encore avec la forme solo de la 5-Sections, toujours de style yang. En exploitant davantage sa concentration et son équilibre, le participant fait l'expérience d'une nouvelle relation avec son corps. Initié à une meilleure compréhension du yin-yang dans le mouvement, le participant peut ainsi en ressentir l'effet énergisant. **Participation: max. (30).** **Préalable : Tai chi chuan - Débutant.** **Formatrice : Nicole Brunet, pratique le Tai-chi depuis plus de 25 ans.**

Jour et dates	Mardi, 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3516 - Hatha yoga - débutant (**mercredi AM**)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, d'apprendre à mieux respirer et d'assouplir le corps. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50)**. **Préalable** : Aucun **Formatrice** : *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3517 - Hatha yoga 1 (**mardi AM**)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50)**. **Préalable** : Yoga Hatha - débutant. **Formatrice** : *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Mardi, du 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3518 - Hatha yoga 2 (**jeudi PM**)

Min. requis (9) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation: max. (50)**. **Préalable** : Yoga Hatha 1. **Formatrice** : *Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans.*

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, en ligne
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 mars 2021

3519 - Qi gong (lundi AM)

Min. requis (8) Le Qi Gong 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. Ba duan jin, Wu qin xi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Participation : max. (50). Formateur : Louis Charbonneau**

Jour et dates	Lundi, du 29 mars au 7 juin 2021 (congés - 5 avril et 24 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	71 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - lundi, 15 mars 2021

3520 - Qi gong (vendredi AM)

Min. requis (8) Le Qi Gong 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. Ba duan jin, Wu qin xi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Participation : max. (50). Formateur : Louis Charbonneau**

Jour et dates	Vendredi, du 9 avril au 11 juin 2021
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, en ligne
Prix et durée	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
DLC	DLC - vendredi, 26 mars 2021

3521 - Initiation à la méditation (mercredi soir)

Min. requis (8) Ne mettons pas votre espérance dans le changement des situations (ce qui ne veut pas dire de ne pas tenter de tout faire pour que les choses s'améliorent) car cette voie ne consiste pas à améliorer une situation à l'intérieur de la manière habituelle de fonctionner, mais plutôt à les dépasser par notre transformation intérieure, par le passage sur un AUTRE NIVEAU DE CONSCIENCE. **Participation: max. (50). Préalable : Aucun** **Formatrice : Sergine Couillard, enseignante et formatrice en yoga, méditation, shiatsu, hypnothérapie, yoga éducateur, naturologie.**

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, en ligne
Prix et durée	105 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi 24 mars 2021

CULTURE GÉNÉRALE



***DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités. INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!**

ATTENTION : 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). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

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

2601 - Le fascisme et ses dérivés: national-socialisme et national-bolchévisme

Min. requis (12) Le fascisme, mondialement, renaît de ses cendres. Nous présenterons le sujet dans le cadre de notre spécialisation des idéologies, en portant plus particulièrement notre attention sur l'histoire du fascisme français. **Participation : max. (40).! Formateur: Dimitri Kitsikis, historien, turcologue, géopoliticien et professeur d'histoire internationale à l'université d'Ottawa.**

Jour et dates	Mercredi, 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, en ligne
Prix et durée	180 \$ (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2602 - PAR CE NOM (Quel est le message de la Bible?)

Min. requis (10) Quel est le message central de la Bible? Y a-t-il un fil conducteur de la Genèse à l'Apocalypse? Si Dieu est l'auteur de la Bible, que voulait-il nous dire? Dieu est-il distant ou peut-on le connaître de façon plus intime? Le cours *Par ce Nom* vous aidera à découvrir cela. **Matériel requis :** Il est obligatoire d'obtenir le livre et le cahier d'exercices (15 \$) payable en argent comptant à l'ARO. Vous devez venir les chercher directement à l'ARO. Un surligneur jaune est aussi nécessaire. Il est recommandé que le participant ait une Bible. Des Bibles gratuites sont disponibles pour ceux qui n'en auraient pas. **Participation : max. (30). Formateur: Jean-Pierre Pelchat, maîtrise en théologie, économiste à la retraite.**

Jour et dates	Jeudi, 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	105 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2603 - SOIR - Adaptation aux changements provoqués par la COVID-19

Min. requis (8) M. Maurice Corriveau vous parlera de plusieurs aspects reliés à la COVID-19:

- Choc passager ou réveil bienfaisant
- Prise de conscience individuelle et collective suscitée par ce nouveau coronavirus
- Sensibilité à la souffrance humaine
- But spirituel et opportunité de croissance
- Anxiété causée par le confinement
- Milieu culturel affecté par cette pandémie
- Vulnérabilité des personnes plus démunies
- Conséquences biologiques, psychologiques, sociales, spirituelles et économiques de cette pandémie
- Autonomie VS dépendance alimentaire
- Simplicité volontaire : biens essentiels et superflus

Participation : max. (30). Formateur: *Maurice Corriveau*, travailleur social et gestionnaire

Jour et dates	Jeudi, 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h, en ligne
Prix et durée	129 \$ (10 sem. = 25 h) DLC – vendredi, 1^{er} janvier 2021

2604 - La marche vers l'Unité italienne (1815-1870) (nouveau)

Min. requis (10) Au début du 19^e siècle, l'Italie n'est pas encore un pays. C'est une contrée constituée de différents États plus ou moins sous la domination autrichienne. Son unité se fait au cours de la seconde moitié du siècle grâce à la volonté d'hommes politiques tels que Cavour, Garibaldi...et aussi directement et indirectement par des intellectuels, des écrivains (Alessandro Manzoni) et des musiciens (Giuseppe Verdi) qui insufflent un sentiment patriotique dans leurs œuvres qui deviennent des vecteurs très importants du sentiment national.

Le cours débutera avec un bref rappel du Congrès de Vienne (1814-1815) et un tableau des différents États de la péninsule. Nous étudierons ensuite le Risorgimento et ses différents courants. En troisième partie nous verrons les acteurs, de l'unification et les étapes de sa réalisation. Enfin nous aborderons les problèmes auxquels le jeune royaume italien unifié a dû faire face. **Participation : max. (40). Formatrice : *Catherine Lagarec*, professeure d'histoire.**

Jour et dates	Mardi, du 9 mars au 30 mars 2021
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne
Prix et durée	58 \$ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - Mardi, le 23 février 2021



TECHNOLOGIE

*DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). *Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.*

Téléphones et tablettes Android

2701 - Introduction aux téléphones et tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer mais PAS Apple)

Min. requis (8) Les nouveaux utilisateurs de tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer mais PAS Apple), se familiariseront avec le fonctionnement et les configurations de base ainsi qu'avec les applications les plus courantes: internet, courriel, calendrier, musique, jeux, photos, etc. **Participation : max. (50). Formateur : Bernard Caron, adepte des appareils Android.**

Jour et dates	Mercredi, les 27 janvier et 3 février 2021
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, en ligne
Prix et durée	28 \$ (2 sem = 5 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 13 janvier 2021

APPLE – iPhone et iPad

2702 - APPLE - Applications (appareil photo, photos, dictaphones et livres)

Min. (8) Venez apprendre les différentes applications (appareil photo, photos, dictaphone et livres). **Matériel nécessaire: Livre payable au bureau de l'ARO au coût de 5 \$.** **Sylvie Huppé, formatrice iPhone et iPad.**

Jour et date	Jeudi, 28 janvier 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 14 janvier 2021

2703 - APPLE - Acheter des applications, jeux, etc

Min. (8) Vous apprendrez comment faire l'achat de différentes applications (jeux, balados, musique, films, etc), comment acheter des abonnements et comment utiliser les modes de paiement offerts. **Matériel nécessaire: Livre payable au bureau de l'ARO au coût de 5 \$** Formatrice: *Sylvie Huppé*, formatrice iPad et iPhone.

Jour et date	Jeudi, 4 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 21 janvier 2021

2704 - APPLE - Gestion du temps et des contacts

Min. (8) Venez en apprendre plus avec les applications Calendrier, contact, notes. **Matériel nécessaire: Livre payable au bureau de l'ARO au coût de 5 \$.** *Sylvie Huppé*, formatrice iPhone et iPad.

Jour et date	Jeudi, 11 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 28 janvier 2020

2705 - APPLE - Application - Facetime, messages et courriel

Min. (8) Venez en apprendre plus pour les applications Facetime, messages et courriel. **Matériel nécessaire: Payable au bureau de l'ARO au coût de 5 \$** Formatrice: *Sylvie Huppé*, formatrice iPhone et iPad.

Jour et date	Jeudi, 18 février 2021
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 4 février 2021



LANGUES ET LETTRES

DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

2800 - Italien - conversation avancée

Min. requis (6) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer 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**: Italien-intermédiaire. **Participation** : max. (9). **Formateur** : *Luigi Petro, titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement.*

Jour et dates	Vendredi, du 15 janvier au 26 mars 2021 (congé - 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, en ligne
Prix et durée	180 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2801 - Espagnol - débutant 1

Min. requis (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.) et la description de diverses activités. **Matériel** : «Para conocernos, Espanol 1- nivel basico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable** : aucun. **Participation** : max. (12). **Formatrice** : *Morayma Martínez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.*

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2802 - Espagnol - débutant 2

Min. requis (8) L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable : Espagnol - débutant 1. Participation : max. (12). Formatrice : Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2803 - Espagnol - débutant 3

Min. requis (8) L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Préalable : Espagnol - débutant 2. Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Formatrice : Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mercredi, du 13 janvier au 24 mars 2021 (congé - 3 mars)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2804 - Espagnol - conversation - débutant

Min. requis (8) El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Participation : max. (12). Préalable : Espagnol - débutant 4. Formateur : Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.**

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2805 - Espagnol - intermédiaire 1

Min. requis (8) El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable : Espagnol - conversation-débutant. Participation : max. (12). Formateur : Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mardi, du 12 janvier au 23 mars 2021 (congé - 2 mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2806 - Espagnol - conversation - intermédiaire

Min. requis (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. **Participation : max. (12). Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - intermédiaire 3. **Formateur : Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.**

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

2807 - Espagnol - avancé 1

Min. requis (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 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Préalable:** Espagnol-conversation intermédiaire. **Formateur : Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.**

Jour et dates	Jeudi, du 14 janvier au 25 mars 2021 (congé - 4 mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 1er janvier 2021

LANGUES - SECTION PRINTEMPS 2021

3800 - Italien - conversation avancée

Min. requis (6) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer 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:** Italien-intermédiaire. **Participation : max. (9). Formateur : Luigi Petro, titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement.**

Jour et dates	Vendredi, du 9 avril au 11 juin 2021
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, en ligne
Prix et durée	180 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 26 mars 2021

3801 - Espagnol - débutant 1

Min. requis (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.) et la description de diverses activités. **Matériel** : «Para conocernos, Espanol 1- nivel basico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable** : **aucun**
Participation : max. (12). **Formatrice** : **Morayma Martínez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mardi, 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3802 - Espagnol - débutant 2

Min. requis (8) L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Matériel** : **prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre.** **Préalable** : Espagnol - débutant 1. **Participation** : max. (12). **Formatrice** : **Morayma Martínez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3803 - Espagnol - débutant 3

Min. requis (8) L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Préalable** : Espagnol - débutant 2. **Matériel** : **prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre.** **Participation** : max. (12). **Formatrice** : **Morayma Martínez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.**

Jour et dates	Mardi, 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne

Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3804 - Espagnol - débutant 4

Min. requis (8) El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias. **Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - débutant 3. **Participation : max. (12). Formatrice: *Morayma Martínez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.***

Jour et dates	Mercredi, du 7 avril au 9 juin 2021
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - mercredi, 24 mars 2021

3805 - Espagnol - intermédiaire 1

Min. requis (8) El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - conversation - débutant. **Participation : max. (12). Formateur : *Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.***

Jour et dates	Mardi, du 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
DLC	DLC - mardi, 23 mars 2021

3806 - Espagnol - intermédiaire 2

Min. requis (8) Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos, juicios de valor y probabilidad. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Matériel : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre à acheter à l'ARO. Participation : max. (12). Préalable :** Espagnol - intermédiaire 1. **Formateur : *Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.***

Jour et dates	Mardi, du 6 avril au 8 juin 2021
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - mardi, 23 mars 2021

3807 - Espagnol - avancé 1

Min. requis (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 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Préalable : Espagnol-conversation intermédiaire. **Formateur : Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 mars 2021

3808 - Espagnol - avancé 2

Min. requis (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 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Préalable : Espagnol avancé 1. **Formateur : Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.**

Jour et dates	Jeudi, du 8 avril au 10 juin 2021
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, en ligne
Prix et durée	137.50 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - jeudi, 25 mars 2021

Café espagnol

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. **Participation min. (10); max. (100). Préalable:** Conversation - débutant. **Formateur : Juan Miranda Sanchez, titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Toutes les rencontres auront lieu de 10 h à 11 h 30 EN LIGNE.**



Cette année, nous ne ferons aucun changement de dates aux séances du Café espagnol

2820 - Café espagnol du 12 février : Los Raramuri, el pueblo de los pies alados (Les Raramuri, le peuple aux pieds ailés)

Min. requis (10) Los Raramuri, el pueblo de los pies alados

El pueblo Raramuri, que habita en las montañas de la Sierra Madre mexicana ha llamado la atención en los últimos años por la buena performance de corredores originarios de esta etnia. Vamos a ver por qué.

Les Raramuri, le peuple aux pieds ailés

Le peuple Raramuri, qui vit dans les montagnes de la Sierra Madre mexicaine, a attiré l'attention ces dernières années sur le bon fonctionnement des coureurs issus de ce groupe ethnique. Voyons pourquoi.

Jour et date	Vendredi, 12 février 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi 29 janvier 2021

2821 - Café espagnol du 26 février : Dos canciones de cuna (Deux berceuses)

Min. requis (10) D!os canciones de cuna

En la tradición de las canciones de cuna; cuyo origen viene del sur de España; en Latinoamérica fueron populares dos canciones, en esta oportunidad vamos a conocer sus historias.

Deux Berceuses

Dans la tradition des berceuses, dont l'origine est le sud de l'Espagne, deux chansons étaient populaires en Amérique latine. Cette conférence vous fera connaître leur histoire.

Jour et date	Vendredi, 26 février 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 12 février 2021

2822 - Café espagnol du 12 mars : El pueblo Osage, la historia de su tragedia y el origen del FBI (Le peuple Osage, l'histoire de sa tragédie et l'origine du FBI)

Min. requis (10) El pueblo Osage, la historia de su tragedia y el origen del FBI

En las llanuras de los EEUU, este pueblo indigena, que vivía de la caza del bisonte; pasó de ser una comunidad pobre a convertirse en la tribu más rica del mundo. Pero a su historia le esperaba una tragedia mayor, la cual fue investigada por el grupo que dio origen al FBI.

Le peuple Osage, l'histoire de sa tragédie et l'origine du FBI

Dans les plaines des États-Unis, ce peuple indigène, qui vivait de la chasse au bison, est passé d'une communauté pauvre à la tribu la plus riche du monde. Mais une grande tragédie les attendait. Celle-ci a fait l'objet d'une enquête par le groupe qui a donné naissance au FBI.

Jour et date	Vendredi, 12 mars 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$ DLC – vendredi, 26 février 2021

2823 - Café espagnol du 26 mars : El señor de las papas (Le seigneur des patates)

Min. requis (10) El señor de las papas

Julio Hanco Mamani fue reconocido como uno de los guardianes de la biodiversidad en Perú. Este campesino de origen quechua es el responsable de la domesticación de cientos de variedades de papas, y esta es su historia.

Le seigneur des patates

Julio Hanco Mamani a été reconnu comme l'un des gardiens de la biodiversité au Pérou. Cet agriculteur d'origine quechua est responsable de la domestication de centaines de variétés de pommes de terre, et voici son histoire.

Jour et date	Vendredi, 26 mars 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 12 mars 2021

Café espagnol - PRINTEMPS 2021

3820 - Café espagnol du 9 avril : Latinoamérica y el covid (L'Amérique latine et le Covid)

Min. requis (10) Latinoamerica y el covid:

Como enfrentaron algunos países latinoamericanos la pandemia de inicios del 2020 y cual es la situación en la que se encuentran estos países.

L'Amérique latine et le Covid-19

Comment certains pays d'Amérique latine ont fait face à la pandémie du début de l'année 2020 et quelle est la situation dans laquelle se trouvent ces pays.

Jour et date	Vendredi, 9 avril 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$
Date limite de confirmation	DLC - vendredi, 26 mars 2021

3821 - Café espagnol du 23 avril : Como cambió el mapa político latinoamericano (Comment la carte politique de l'Amérique latine a changé)

Min. requis (10) Como cambió el mapa político latinoamericano

Desde inicios del siglo XXI aparecieron gobiernos de signo progresista en Latinoamérica, dos décadas después de ese periodo, cómo se ha re estructurado el mapa político latinoamericano.

Comment la carte politique de l'Amérique latine a changé

Dès le début du XXI^e siècle, des gouvernements progressistes sont apparus en Amérique latine, deux décennies après cette période. Nous verrons comment la carte politique latino-américaine a été restructurée.

Jour et date	Vendredi, 23 avril 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$ DLC – vendredi, 9 avril 2021

3822 - Café espagnol du 14 mai: Una historia y cultura del Narco (Une histoire et une culture du "Narco")

Min. requis (10) Una historia y cultura del Narco

En base a fuentes históricas y periodísticas esta presentación nos permitirá tener una visión de los orígenes de la cocaína, desde ser considerada una droga legal hasta la formación de poderosos organismos criminales en el planeta.

Une histoire et une culture du "Narco"

S'appuyant sur des sources historiques et journalistiques, cette présentation nous permettra d'avoir une vision des origines de la cocaïne, depuis le fait d'être considérée comme une drogue légale jusqu'à la formation de puissants organismes criminels sur la planète.

Jour et date	Vendredi, 14 mai 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$ DLC – vendredi, 30 avril 2021

3823 - Café espagnol du 28 mai: “Frutos extraños” historia de una canción (Histoire d'une chanson "Strange fruits")

Min. requis (10) “Frutos extraños” historia de una canción

La canción “Frutos extraños” se considera el inicio de lo que sería la canción protesta en norteamérica, marcaría la vida de su intérprete, se convertiría en el himno de la lucha por los Derechos Civiles y guarda historias más interesantes aún.

Histoire d'une chanson "Strange fruits"

La chanson "Frutos extraños" est considérée comme le début de ce qui serait la chanson de protestation en Amérique du Nord, marquerait la vie de son interprète, deviendrait l'hymne de la lutte pour les droits civils et conserve des histoires encore plus intéressantes.

Jour et date	Vendredi, 28 mai 2021
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne
Prix	13.50 \$ DLC – vendredi, 14 mai 2021



LES CLUBS DE L'ARO

1901 - Club de photographie «Le Pixeliste»

“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. En raison de la pandémie, “le Pixeliste” modifie sa formule de rencontre qui se fera avec le logiciel gratuit Zoom. Pour stimuler la créativité, de nombreuses sorties et affectations respectant la distanciation obligatoire seront organisées et permettront aux membres de se retrouver en personne à l'extérieur.

Plusieurs 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 montrées dans un diaporama.

Notre site internet (<https://lepixeliste.com/>) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement ainsi qu'une familiarisation avec le logiciel Zoom.

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au Club de photographie devront payer une cotisation annuelle de 25 \$ payable par chèque. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au Club "le Pixeliste".

Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet "[Lepixeliste.com](https://lepixeliste.com/)" ou communiquez à l'adresse internet "lepixeliste@live.ca". Nous vous demandons de vous inscrire avant la fin d'août 2020. **Conseillers techniques: Robert Laramée et Claude Wauthier, responsable des relations avec l'ARO: Anne marie Bas Baliu.**

Jour et dates	Lundi, les 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 31 mai 2021
Heure et lieu	9 h à 11 h 45, en ligne
Prix	25 \$ (payable directement au comité organisateur du Club)

1902 - Club ARO'mitié - AUTOMNE 2020, HIVER-PRINTEMPS 2021

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. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire. **Participation: (26) Responsables: Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard.**

IMPORTANT : La mesure de distanciation physique devra être respectée par les membres.

Jour et dates	Vendredi, 8 janvier, 12 février, 12 mars, 9 avril, 14 mai, 11 juin 2021
Heure et lieu	De 13 h 30 à 15 h 30, en ligne
Prix et durée	10 \$ (toute l'année) (membres de l'ARO seulement)

1903 - Club de marche «Les CABANAIRS»- toute l'année

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 donc 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. **À noter : le tableau des marches sera fourni dès le début janvier 2021. Veuillez contacter aro2.viactive@videotron.ca si vous n'avez pas reçu le tableau avant la première sortie. L'inscription est obligatoire. IMPORTANT : La mesure de distanciation physique devra être respectée par les membres.**

Jour et heure	Mardi, à partir du 12 janvier 2021 et pour toute l'année à 10 h
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année) (Membres ARO, ARNF exclusivement)

2904 - Club de billard (en attente)

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. Le port du couvre-visage sera obligatoire en tout temps. **Participation: max. (40). Animateur : Raymond Goneau**

Jour et dates	Lundi (en attente)
Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull) Le port du couvre-visage sera obligatoire en tout temps
Prix et durée	3,00 \$ pour les 2 heures, payable sur place (membres de l'ARO)

2905 - Club de lecture

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO qui aiment la lecture. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue. **À noter : l'inscription est obligatoire. Participation: max. (20). Responsable: Suzanne St-Hilaire. Lectures choisies :** Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil, où les membres de l'ARO ont droit à un rabais de 10% en présentant leur carte de membre en règle.

CHOIX DES LIVRES POUR HIVER - PRINTEMPS 2021

- 8 janvier 2021 - Cap-au-Renard (premier tome), Louise Portal
- 5 février 2021 - L'avalée des avalées, Réjean Ducharme
- 12 mars 2021 - La goûteuse d'Hitler, Rosella Postorino
- 9 avril 2021 - Le Cercle littéraire des amateurs de patates, Mary Ann Shaffer & Annie Barrows
- 7 mai 2021 - La vie mensongère des adultes, Elena Ferrante
- 4 juin 2021 - La tournée d'automne, Jacques Poulin

Jour et dates	Vendredi, 8 janvier, 5 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai, 4 juin 2021
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne
Prix et durée	10 \$ (toute l'année) (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - Vendredi 1er janvier 2021



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 aro2@videotron.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 pour les enfants et leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Magasin-partage

Le Magasin-partage a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à prix réduit. Les bénévoles s'occupent d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner et bricoler ou en jouant avec eux. L'Académie leur offre un livre pour la rentrée scolaire.



NOS DIFFÉRENTS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

- Cabane en bois rond : 331, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)
- Aréna Frank-Robinson : 96, rue du Patrimoine (secteur Aylmer)
- Bar - billard Terminus : 84, rue Jean-Proulx (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 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 culturel Jacques-Auger : 39, rue Leduc (secteur Hull)
- Centre diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)
- Chalet Bisson : rue Richard-Elmer (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)

POUR NOUS JOINDRE

Adresse 331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau (Québec), J8Y 6T3
Téléphone : 819-776-5052 Télécopieur : 819-777-5090 Courriel : aro2@videotron.ca
Site web : www.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 et 13 h)

MERCI À NOS COMMANDITAIRES



250, boulevard St-Joseph, Gatineau (Québec), J8Y 3X6
Tél : 819 776-3000, Tél. sans frais : 1 866 537-5235
desjardinshullaylmer.com



95, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC J8Y 6X3
Tél : (819) 778-2425
www.cfo.coop