



ACADÉMIE
DES RETRAITÉS
DE L'OUTAOUAIS

2025 - 2026

RAPPORT ANNUEL



DEPUIS 1979

Par :

France Caouette
Directrice générale

TABLE DES MATIÈRES



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

Mot de la présidente	3
Mot de la directrice	4-5
Administration et conseil exécutif	6-7
Sommaire des activités 2025-2026	8
Activités	9-19
Clubs à l'ARO	20-23
Publicité et promotions	24-25
Bénévolat et croissance et santé	26-27
Bilan financier	28
Statistiques	29
Conclusion et remerciements	30
Partenariat	31
États financiers (en annexe)	

MOT DE LA PRÉSIDENTE



C'est avec une grande fierté, qu'au nom du conseil d'administration de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), je vous invite à consulter le Programme de cours, conférences et activités pour l'automne 2026.

Nous sommes privilégiés(es), en Outaouais et les environs, d'avoir accès à ce joyau unique qu'est l'Académie des retraités de l'Outaouais, qui en est déjà à sa 47 ième année d'existence.

Encore cette année, nous vous offrons une gamme variée d'activités, de conférences, de cours et d'ateliers ainsi que de clubs.

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

Vous souhaitez : vous laisser inspirer par des conférenciers(ères) et formateurs(trices) motivants(es) et passionnés(es), commencer un nouveau hobby, prendre un cours de langue ou d'art, vous remettre en forme, ou rencontrer de nouvelles personnes en faisant partie d'un club?

Pour une retraite active et enrichissante, inscrivez-vous à l'un des cours et activités de l'ARO. Vous ne serez pas déçus(es) !!

J'aimerais souligner le fait qu'une telle programmation variée et élaborée n'aurait pu voir le jour sans le travail acharné et le professionnalisme d'une équipe compétente sous la direction de notre dévouée directrice générale, France Caouette.

Lucie Savard

Lucie Savard, présidente

MOT DE LA DIRECTRICE



C'est toujours avec plaisir que je m'adresse à vous pour vous faire part des réalisations de la dernière année et vous présenter un aperçu de ce que nous réserve la prochaine saison.

L'année 2025-2026 a été particulièrement enrichissante pour l'ARO. Nous avons accueilli plusieurs nouveaux membres et offert de nombreuses nouveautés, tant dans nos cours que dans nos activités et conférences.

J'aimerais profiter de l'occasion pour vous présenter ma formidable équipe. Tout d'abord, nous avons **Dan**, responsable de la technologie, **Richardson**, adjoint à l'administration, **Brigitte** à la comptabilité, **Williams** à Viactive. Je souhaite également remercier chaleureusement **Christine Olivier**, qui a occupé le poste d'agente à la programmation et qui a quitté ses fonctions en juin dernier. **Merci** Christine, pour ton excellent travail et ton engagement envers l'Académie des retraités. Nous espérons trouver une personne qui se donnera dans son travail autant que toi.

Nous pouvons aussi compter sur l'appui précieux de nos bénévoles régulières au bureau : **Colette Loïselle**, **Lucie Poulin**, **Carole Lefebvre**, **Susie Nantel** et **Thérèse Maheu**. Merci à vous cinq pour le temps et l'énergie que vous consacrez à l'ARO. Un merci également à **Joanne Théodoris** qui nous aide durant les périodes d'inscription. Un merci tout particulier à **Lynda Landry**, qui veille avec dévouement à l'organisation de la fête des enfants destinée aux familles défavorisées.

Je tiens également à souligner le travail des membres du CA, qui se sont réunis à neuf reprises au cours de l'année, afin d'assurer la saine gestion et le bon fonctionnement de l'ARO. Les administrateurs se dévouent tout au long de l'année pour veiller aux intérêts de l'organisme, soutenir son développement à court et à long terme et représenter nos membres au sein de la communauté. Par ordre alphabétique, nous remercions : **Yves Arsenault**, **Chantal Leblanc-Bélanger**, **Monique Belliard**, **Gisèle Bisson**, **Micheline Lalonde**, **Pierrette Mageau**, **Liette Nolet**, **Gilles Parent**, **Lucie Savard**, **Claude Tremblay** et **Gaston Vinet**.

Malheureusement, cette année, nous perdons une personne qui a énormément donné à l'ARO. **Merci Gaston**, pour le temps, l'énergie et le dévouement que tu as consacrés à notre organisme au fil des ans. Gaston était toujours présent lorsque nous avions besoin de lui. Que ce soit lors de nos activités, de nos événements ou pour donner un coup de main au bureau, à l'entrepôt, il répondait toujours avec générosité, enthousiasme et disponibilité. Son implication remarquable, sa bienveillance et son engagement ont laissé une empreinte durable au sein de l'ARO. Nous lui sommes profondément reconnaissants pour tout ce qu'il a apporté à notre grande famille. **Merci** encore pour tout ce que tu as fait pour nous. Ton apport a été inestimable et tu demeureras toujours une personne importante dans l'histoire de l'ARO et dans **mon cœur**. ❤️

Comme vous le savez, je termine à l'ARO fin décembre pour ma retraite. Je quitte avec le cœur rempli de souvenirs. J'y ai vécu de grandes réussites, quelques échecs, des déceptions, mais surtout énormément de joie, de bonheur et de belles rencontres.



Je ne vous cacherai pas que j'ai aussi vécu des périodes plus difficiles, des défis à relever et des décisions parfois complexes à prendre. Cependant, malgré les obstacles, nous avons toujours réussi à avancer ensemble et à faire grandir l'ARO.

Je quitte avec un peu le cœur gros, car l'ARO a été bien plus qu'un lieu de travail pour moi : elle a été ma deuxième famille.

Je tiens à remercier chaleureusement tous les membres du conseil d'administration que j'ai eu le privilège de côtoyer au fil des années, tous et toutes les bénévoles avec qui j'ai travaillé, les membres des différents comités ainsi que tous les membres qui ont été si généreux, bienveillants et précieux à mes yeux.

Merci à tous les formateurs, formatrices, conférenciers et conférencières que j'ai eu le privilège de côtoyer au cours de toutes ces années. Vous avez généreusement partagé vos connaissances, votre expertise et votre passion, contribuant ainsi à enrichir la vie de milliers de personnes. Votre engagement a fait une réelle différence et a grandement contribué au succès de notre organisation. Je vous en suis profondément reconnaissante.

Merci pour votre confiance, votre soutien et votre amitié. Vous avez marqué mon parcours et contribué à faire de ces 24 années une aventure exceptionnelle que je n'oublierai jamais.

Je pars avec une immense gratitude et des souvenirs qui m'accompagneront pour le reste de ma vie. ❤️

France

France Caouette

CONSEIL D'ADMINISTRATION 2025-2026



**PRÉSIDENTE :
LUCIE SAVARD**



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



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



**TRÉSORIER :
YVES ARSENAULT**



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



**ADMINISTRATRICE:
LIETTE NOLET**



**ADMINISTRATEUR:
GASTON VINET**



**ADMINISTRATRICE:
MICHELINE LALONDE**



**ADMINISTRATRICE:
CHANTAL LEBLANC-BÉLANGER**



**DIRECTRICE GÉNÉRALE :
FRANCE CAOUFFETTE**



**ADMINISTRATEUR:
CLAUDE TREMBLEY**



**ADMINISTRATRICE:
MONIQUE BELLIARD**

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



PERSONNEL DU BUREAU

France est dans sa **24^e année** à l'ARO. **24 ans de dévouement** de sa part. Cette année, elle a décidé de prendre sa retraite en décembre 2026. Ce fut une décision difficile pour elle car l'ARO est sa deuxième famille. Elle pourra continuer à l'ARO en venant suivre des cours et conférences. Bonne retraite France!



Richardson a débuté son emploi parmi nous le 27 octobre 2025, à temps plein. Il est responsable des inscriptions, des remboursements, de l'accueil des membres et apporte également son soutien à la direction dans diverses tâches administratives. Depuis son arrivée, nous n'avons reçu que des commentaires positifs à son égard. Son professionnalisme, sa disponibilité et son amabilité sont grandement appréciés des membres. Richardson accomplit son travail avec efficacité et dévouement, tout en assumant plusieurs autres tâches connexes qui contribuent au bon fonctionnement de l'ARO.



Bonne nouvelle! Dan est de retour à l'ARO. Après une pause consacrée à ses études, il est de nouveau parmi nous, et nous avons la chance de pouvoir compter sur son expertise. À titre de technicien informatique, il est la personne à consulter pour toute question ou tout problème informatique. N'hésitez pas à aller le voir, il sera heureux de vous donner un coup de main.



Williams entame sa deuxième année parmi nous. Il coordonne la Marche VIACTIVE et contribue à la réalisation de nombreuses activités organisées par l'ARO. Il apporte également un précieux soutien à la direction dans diverses tâches et projets et son soutien aux autres coéquipiers.



MERCI aux bénévoles du bureau:

Susie Nantel



Lucie Poulin



Thérèse Maheu



Colette Loiselle



Carole Lefebvre



Joanne Théodoris



SOMMAIRE DES ACTIVITÉS 2025-2026

ADMINISTRATION

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

- 2 certificats cadeau – occasion spéciale
- 6 Amène deux amis (carte gratuite)
- 47 Amène un ami (carte à moitié prix)
- 19 “seuils de pauvreté”
- 19 certificats jaunes “seuil de pauvreté”
- 84 personnes ont bénéficié de la promotion salon FADOQ
- 14 formateurs - cartes de membres
- 166 ont bénéficié de la promotion de 3 cours et plus (10%)
- 84 ont bénéficié de l'offre spéciale « 4 conférences »
- 2 cartes de membres pour les Partenaires
- 14 carte-cadeaux formateurs
- 2 promotions - ARUQO (Université du Québec)

Au 30 juin 2026, nous avons 2 106 membres actifs.

Nous sommes fiers de pouvoir encourager ces personnes en contribuant à leur épanouissement et en brisant l'isolement de certaines d'entre elles. Nous aimerions pouvoir rejoindre autant de personnes que possible vivant sous le seuil de la pauvreté pour les accueillir à l'ARO et leur offrir notre belle programmation.

Nous sommes toujours à la recherche de membres qui voudraient travailler au Comité Éducation, culture et santé, ainsi qu'à la recherche de formateurs et de conférenciers. Nous aimerions également refaire un comité des activités sociales, en vue de nouvelles activités, de voyages courts et autres.

Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus!

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

ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS

Activités automne 2025

5 CAFÉ ESPAGNOL

27 ACTIVITÉS

86 COURS

24 CONFÉRENCES

10 CLUBS

4 CAFÉ ESPAG...

15 ACTIVITÉS

75 COURS

27 CONFÉRENCES

9 CLUBS

Activités hiver 2026

ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS



En 2025-2026, nous avons offert 22 conférences gratuites : dont 5 à l'automne, 10 à l'hiver et 7 au printemps.

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



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

SOIRÉE “VINS ET FROMAGES”

Le samedi **22 novembre 2025**, nous avons tenu notre traditionnelle soirée « **Vins et fromages** » au Domaine des Trembles, en compagnie du sommelier et musicien André Thivierge.

Neuf (9) bénévoles ont généreusement offert leur temps afin de préparer les différents mets servis au cours des cinq services de la soirée. Leur précieuse contribution a grandement participé au succès de l'événement.

Lors de cette soirée, nous étions 96 participants, tous ravis de déguster une belle variété de fromages, de pâtés, d'accompagnements raffinés ainsi que des vins de grande qualité. Cette expérience valait vraiment le déplacement.

Les participants ont également profité de la soirée pour danser et partager d'agréables moments dans une ambiance chaleureuse, conviviale et festive. 🍷🧀

Nous espérons accueillir encore plus de participants lors de notre prochaine édition. Vous pouvez former votre propre table de huit personnes ou nous laisser le plaisir de composer les groupes pour vous.

Merci à tous les participants, bénévoles et organisateurs qui ont contribué à faire de cette soirée un véritable succès!



Journée internationale de la femme

Le 6 **mars** 2026, nous avons organisé un déjeuner pour la journée internationale des femmes. Ce sont les hommes du bureau et un membre du CA qui préparaient le déjeuner pour les femmes présentes.

C'était une belle réussite. Les soixante et onze (71) personnes étaient satisfaites du déjeuner. Merci à **Richardson, Williams, Claude, Gérard et Dan**. Après le déjeuner, nous avons eu droit à un petit défilé de mode. Les vêtements provenaient de la boutique Habitude Design, située à l'Espace Canevas.

À recommencer l'an prochain.



Débat avec les candidats à la mairie de Gatineau

15 octobre 2025

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

Action Gatineau: Madame **Maude Marquis Bissonnette**
Équipe Mario Aubé: Monsieur **Mario Aubé**

Voici les regroupements d'associations avec qui nous avons une collaboration:

L'**ANRF** Association nationale des retraités fédéraux section Outaouais

L'**AQDR** Outaouais Association québécoise de défense des droits des personnes retraités et préretraitées de l'Outaouais

L'**AREQ** région Outaouais, Mouvement des personnes retraitées CSQ de l'Outaouais

La **TAG** la Table des aînés de Gatineau

La **TCARO** Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais

La **FADOQ** Fédération de l'Âge d'Or du Québec

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

Les participants ont participé en grand nombre.

PUBLICITÉ

Au cours de la dernière année, nous avons travaillé très fort à l'amélioration de notre plateforme intranet. Nous y avons ajouté davantage de couleurs, de chaleur et d'images afin de la rendre plus accueillante et agréable à consulter. Nous espérons que vous appréciez cette nouvelle présentation et nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires et suggestions.



Notre programme est publié trois fois par année, soit à l'automne, à l'hiver et au printemps. Par ailleurs, nous encourageons fortement nos membres à consulter régulièrement notre site Web au <https://aro.activigo.com>, ce qui contribue à réduire notre consommation de papier et s'inscrit dans une démarche plus respectueuse de l'environnement.

Nous transmettons également des informations à nos membres par courriel tous les mardis et, à l'occasion, plus fréquemment lorsqu'il y a des nouveautés ou des événements à annoncer. Ces communications vous permettent de demeurer bien informés des activités et services offerts par l'ARO.

Nous profitons aussi de ces envois pour diffuser certaines informations provenant d'organismes partenaires qui nous en font la demande. À l'ARO, nous croyons fermement à l'importance de l'entraide et de la collaboration au sein de notre communauté.

Nous sommes inscrits à différents endroits : au Répertoire des ressources et services pour les personnes âgées de l'Outaouais (AQDR), au site de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO), au site de la Fondation des aînés de la Cabane en bois rond, au site web de l'Association des retraités de l'enseignement (AREQ), et à la Table des aînés de Gatineau (TAG). Nous sommes revenus à la Commission des aînés où la 1ère vice-présidente y siégeait jusqu'à dernièrement. Nous avons également un partenariat avec l'Association Nationale des retraités fédéraux (ANRF) Outaouais.

Participation au Salon FADOQ

Nous avons également participé au Salon FADOQ en octobre dernier. Cette expérience a été très enrichissante et nous a permis de rencontrer de nombreuses personnes sympathiques et intéressées par notre organisation.

Ce salon a représenté une belle occasion de faire connaître l'Académie des retraités et les nombreux services et activités que nous offrons.

Grâce à la mobilisation de nos bénévoles et à l'intérêt suscité auprès des visiteurs, nous avons recruté plus de quatre-vingt-quatre (84) nouveaux membres. Ce succès témoigne de la vitalité de l'ARO et de l'importance qu'elle occupe dans la communauté.



SOIRÉE DES TALENTS

Nous avons organisé notre Soirée des talents qui a eu lieu 29 avril 2026 à la Salle Jean-Després. Un gros merci à la Ville de Gatineau de nous avoir fourni la salle à meilleur prix.

Nous avons 18 personnes très heureuses de participer à ce spectacle. Presque 200 personnes y étaient présentes. Je tiens à remercier les personnes inscrites à la Soirée des talents, par ordre alphabétique :

Caroline Aveline, René Neault, Suzanne Duford, Daniel Lamoureux, Michael Dudemaine, Diane Lefebvre, André Thivierge, Lynda Lemieux, Diane Bouchard et Martin Aubé, Caroline Cook, Johanne Lizé, Yolande Cloutier et ses élèves (Linda Ladouceur, Louise Dumouchel, Richard Lecompte, Stefan Woodicka et Sylvie Gariépy).

Un merci spécial à **Caroline Cook** pour avoir accompagné plusieurs de nos participants. Elle a aussi fait toute la logistique des auditions, de la pratique générale ainsi que la soirée.

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

Une autre soirée à répéter l'an prochain!



Repas interculturel à la Cabane

Le 29 avril, nous avons organisé un événement haut en couleur et en saveurs à l'occasion de la 4e édition des Saveurs du monde. Cette journée a permis aux participants de découvrir différentes cuisines du monde, de savourer des produits locaux et de vivre une expérience riche en découvertes culturelles et gastronomiques. Plusieurs kiosques étaient sur place afin de célébrer la diversité culturelle du Grand Gatineau. Parmi les exposants présents, mentionnons :

Ras L'bol (Dumpling/ramen), Les délices de Shama (Haïtien), La Nawab (Indien), Créolement vôtre (Cuisine créole), Arepas la Ricura (Colombien), Charles&Blackberry (Café), RM & Compagnie (Délices au chocolat), Grand Mamy gâteaux (Algérien), El Meson Dominicano (Dominicain), Épicerie Poukham (Cuisine Thai), Mamie Clafoutis (Pâtisseries françaises), Kisisam Pâtisseries (Pâtisseries autochtones), Chez Frantz (Haïtien), Amigorum (crochet), Boiserie Massicotte (bois).

Bien que certaines entreprises inscrites n'aient pu être présentes, les participants ont tout de même profité d'une belle variété de découvertes culinaires grâce aux exposants sur place.

Une centaine de personnes ont participé à l'événement, ce qui témoigne de l'intérêt grandissant pour cette activité. Devant cet enthousiasme, nous souhaitons renouveler l'expérience. Toutefois, nous apporterons certains ajustements à l'organisation afin d'assurer une meilleure participation des entreprises invitées. Malgré quelques imprévus, cette 4e édition a connu un beau succès et a permis de réunir les gens autour du plaisir de découvrir et de partager les richesses multiculturelles de notre région. Nous avons même reçu la chroniqueuse de TVA.

Cette année encore, nous avons organisé notre Marche Viaactive au printemps, soit le 20 mai 2026. Nous étions à l'aréna de Maniwaki, avec 500 participants + bénévoles. Plusieurs kiosques (28) étaient sur place pour faire la promotion de leurs entreprises.

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

Notre prochaine marche se fera dans le Pontiac au printemps 2027 toujours en espérant avoir un bon nombre de participants



TOURNOI DE GOLF PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Nous avons organisé cette année encore, notre tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire. Le tournoi a eu lieu au Club de golf Kingsway. Nous avions **110** participants au départ et en soirée **65** autres se sont ajoutés, faisant ainsi un total de **175 personnes**.



Nous avons été chanceux car la température était de notre côté. Les gens ont apprécié le service que nous leur avons donné. Toutes les personnes étaient présentes lors du souper. Pendant la soirée, nous avons remis **14 bourses** de 500 \$ à des jeunes qui ont persévéré au cours de leur parcours scolaire. Ce fût très émouvant d'entendre les témoignages.

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

RÉCIPIENDAIRES, BOURSE DE 500 \$

- Alician Foran - des Lacs
- Alyanne Pelletier - Le Carrefour
- Aminata Sy - Mont-Bleu
- Christian Muzungu - Éducation aux adultes
- Emerick Legault - Le Carrefour
- Emma Guénette - Nicolas-Gatineau
- Joe-Patrick George - de l'Île
- Lucas Woodbury - Grande-Rivière
- Malyna Prud'Homme - de la Nouvelle-Ère
- Marie-Eve Pilon - Hormisdas-Gamelin
- Miky Beauchamp - du Versant
- Néomie Monette - Grande-Rivière
- Sébastien Escobar - de la Cité (Plateau)
- Xavier Lambert - de l'Érablière

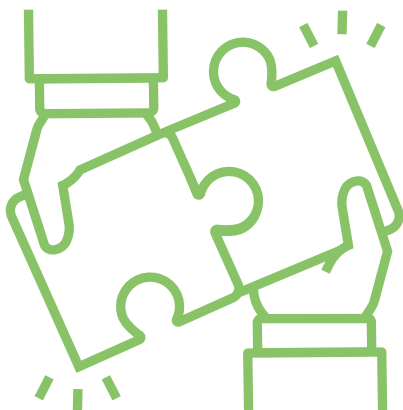


Merci à nos nombreux partenaires - Bourses

- Adrian Corbo, conseiller
- Chartwell, résidence pour retraités
- Les Jardins du Souvenir
- Jean Lessard, conseiller du district de la Rivière-Blanche
- Julie Bélisle, conseillère
- Les Braves du coin (2)
- Mathieu Lacombe, Député de l'Assemblée nationale du Québec
- Promutuel Assurances (2)
- Robert Bussière, Député de Gatineau
- SEO Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais
- Suzanne Tremblay, Députée de Hull
- Timmy Jutras, conseiller

Merci aux bénévoles

- Carole Lefebvre
- Cécile Vinet
- Christian Rochefort
- Gaston Vinet
- Gertrude Charron
- Lucie Savard
- Mimi Levasseur
- Susie Nantel
- Patrick Jordan



Merci au personnel sur place

- Dan Lihumba
- France Caouette
- Lisette Dubois
- Richardson Legagneur
- Williams Faust Guédé

Merci pour le don et le kiosque

- Cégep Heritage College
- Vincent Roy, conseiller
- LOBE

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

CHŒUR TOURNESOL

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

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

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



EXPOSITION 2026

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

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

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

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

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

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

On se retrouve l'an prochain!

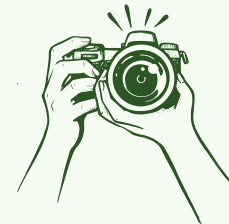




Pickleball :
210 personnes



Lecture :
22 personnes



Le Pixeliste :
79 personnes



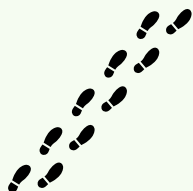
Vélosanté :
55 personnes

LES CLUBS À L'ARO

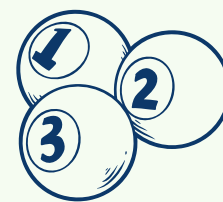
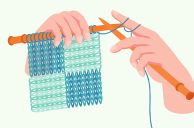


ARO'mitié :
135 personnes

Marche :
157 personnes



Tricot :
33 personnes



Billard :
68 personnes

CLUB DE BILLARD

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



CLUB ARO'MITIÉ



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

Le Club a pour objectif de permettre à ses membres de faire connaissance et d'échanger en participant à plusieurs activités de groupe, récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.

L'ARO met à la disposition du Club une salle communautaire tous les samedis soir de septembre à juin.

En 2025-2026, le Club ARO'mitié comptait 135 membres et a offert 109 activités auxquelles un total de 2 008 participations ont été inscrites. Une nouvelle année record en ce qui concerne la participation des membres aux activités du Club. Voici un sommaire des activités et de la participation des membres :

Activités récurrentes hors salle communautaire: Neuf causeries mensuelles ont été tenues à la salle Giguère de la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires. La participation aux causeries est de 306 membres. Chaque causerie est suivie d'un apéro-souper dans un restaurant de la région, auquel 229 membres ont participé.

Seize (16) petits déjeuners du dimanche matin ont été tenus dans des restaurants de la région; 273 membres ont participé aux petits déjeuners. Ces petits déjeuners sont généralement suivis d'une randonnée pédestre. 111 membres ont participé à 15 randonnées. Trois autres petits déjeuners sans randonnée ont été tenus auxquels 68 membres ont participé.

Huit activités de billard mensuelles ont été tenues à la salle Bar billard Le Saphyr; 129 membres ont participé aux activités de billard.

Neuf « pique-niques de Jean » ont eu lieu les mercredis de l'été au lac Leamy. La participation aux pique-niques a été de 79 membres.

Activités non récurrentes hors salle communautaire: Les huit activités suivantes ont été organisées : participation au souper gastronomique à la Table des Trois Vallées, au souper de Noël et à la cabane à sucre de l'ARO; mini-golf (2); quilles; pétanque et randonnée « Coloris automnal »; 171 membres ont participé à ces activités.

Trois membres du Club ont organisé chacune une activité : une a invité les membres à son chalet, une autre a organisé une visite au Diefenbunker et un repas au restaurant, et une autre a organisé une marche pour voir huit lieux historiques du parc Jacques-Cartier et un repas au restaurant; 74 membres ont participé à ces activités.

Activités à la salle Communautaire Laurent-Groulx: Les cinq activités à thème suivantes, où le Club fournissait une partie de la nourriture, ont été organisées : une soirée d'Halloween, une soirée de Noël, une soirée « Amitiés et délices à la Saint-Valentin », le « temps des sucres avec Claude » et un souper de pizzas de fin d'année; 172 membres ont participé à ces activités.

Grâce à l'équipement audiovisuel à la disposition du Club ARO'mitié à la salle communautaire, dix activités d'inspiration musicales et autres ont été organisées : deux soirées d'improvisation, une soirée de danse en ligne, une soirée jeu-questionnaire, une soirée de cinéma, deux soirées de jeux de société, deux soirées sur le thème « d'En direct de l'univers d'ARO'mitié » et une soirée karaoké et ad lib; 244 membres ont participé à ces activités.

Douze activités tenues hors site, déjà mentionnées, se sont terminées à la salle communautaire avec des soupers de pizza ou poulet, auxquels 152 membres ont participé.

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

CLUB LE PIXELISTE

Voici donc un résumé des activités de notre Club photo Le Pixeliste pour la saison 2025-2026.

Cette année le club de photo Le Pixeliste comprenait 68 membres qui se sont rencontrés chaque mois d'août 2025 à mai 2026. Des sorties de groupe ont eu lieu dans différents endroits de la région, un défi photo du temps des fêtes et aussi, un dîner de Noël avec des jeux et du plaisir. L'activité principale du Club demeure la rencontre mensuelle qui est structurée de façon à faciliter l'apprentissage et un échange de connaissances et expériences en photographie. Les rencontres débutent avec un.e conférencier.ère, suivi d'un diaporama des photos soumises par les membres selon le thème du mois et se terminent par une séance d'analyse de photos avec notre avis technique et formateur à l'ARO, Robert Laramée, avec la collaboration de 2 autres membres; Louise Martel et Yves Geoffrion.

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

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

La saison 2025-2026 a été très intéressante et instructive grâce aux cinq conférenciers que nous avons invités: Michel Proulx, Les secrets de la photo créative avec votre cellulaire; Catherine Veilleux, Le cellulaire s'invite en exposition; Nicolas Chevalier, Le portrait; Pierre-Yves Côté, la créativité à l'aide du mécanisme des vitesses; et le retour de Claude Brazeau qui nous a fait une démonstration de la photo de portrait avec lumière naturelle.

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

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

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

Cuisin'aro

Entre septembre 2025 et juin 2026 les Cuisin'AROs se sont réunis 34 mardis et ont concocté 97 plats de tout genre. La présence, parmi les 23 membres inscrits, était d'au moins 11 ou 12 cuisiniers chaque fois. L'enthousiasme des nouvelles recrues s'est transformé dans des recettes encore plus appétissantes, parsemées de plaisir, bonne humeur, et...de tabliers personnalisés. La camaraderie qui a imprégné le groupe a engendré 4 activités sociales loin des fourneaux.



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

CLUB VÉLOSANTÉ

Le Club Vélosanté continue ses activités en 2026 avec ses 55 membres inscrits. Comme par les années passées, les objectifs du club sont de faire de l'exercice en groupe et au grand air et aussi de découvrir les sentiers récréatifs de notre belle région.

20 participants (en moyenne) ont pédalé sur les divers trajets. Les différents ponts entre les deux rives de la rivière des Outaouais ont été empruntés pour varier les parcours.

Voici la liste des randonnées :

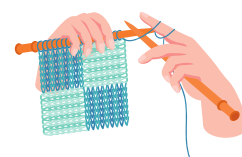
- Lac Leamy – le long du rapibus – Lac Beauchamp
- Parc Moussette – Lac Dow
- Parc Moussette – Musée de l'Aviation – retour par le sentier le long de la rivière des Outaouais
- Parc Moussette – Corridor Champlain
- Parc Moussette – Parc Vincent Massey et Parc Hog's back
- Parc Moussette – Parc des Rapides Remic (courte randonnée pour les journées très chaudes)
- Parc Moussette – Parc des cèdres à Aylmer
- Parc Moussette – Parc Andrew Haydon
- Stationnement Gamelin – Chelsea – La Cigale
- Parc Moussette – Ferme expérimentale
- Stationnement Gamelin – randonnée urbaine : Relais Plein-Air – boul. des Hautes-Plaines – Parc Jacques-Cartier - Lac-des-fées
- Parc Moussette – randonnée urbaine : quartier le Plateau – bibliothèque Donalda-Charron – Promenade de la Gatineau
- Parc Moussette – Musée de l'agriculture (projeté)
- Randonnée finale : Chelsea – Farm Point (projeté)



CLUB DE TRICOT

Depuis l'automne 2024, nous avons débuté notre club de tricot à l'ARO avec vingt-neuf (29) personnes.

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



DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS AUX PROJETS DE LA VILLE DE GATINEAU

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

Encore un gros MERCI
à la Ville de Gatineau!



DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS DE CONCERT AVEC D'AUTRES ORGANISMES

Nous poursuivons notre collaboration avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (**AQDR**) ainsi qu'avec l'Association nationale des retraités fédéraux, section Outaouais (**ANRF**)



SANTÉ QUÉBEC

Nous continuons à publier les différents messages de Santé Québec adressés à nos membres



Promotions



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

BÉNÉVOLAT ET ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE



En septembre 2025, nous avons souligné le travail que nos bénévoles ont fait durant l'année, en les invitant à un déjeuner au restaurant. Nous avons fait l'invitation à plus de 78 personnes. Quarante-et-une (41) personnes étaient présentes. **Merci encore** à tous ces bénévoles (bureau, comité et club). Je tiens à redire un gros **MERCI** aux **personnes qui travaillent fort au succès de l'ARO**. Sans eux, nous ne pourrions pas en faire autant.

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

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

Je remercie les bénévoles de l'ARO qui étaient présents, Nicole Ciot, Chantal Leblanc-Bélanger, Michèle Therrien et Danielle Poirier (ainsi que : la mère Noël, Susie Nantel et le père Noël, Claude Leduc. L'activité a eu lieu le 17 décembre 2025.



MERCI À NOS PARTENAIRES

Chartwell, résidences pour retraités
Les Jardins du Souvenir
Domaine des Trembles
Ville de Gatineau

CROISSANCE ET SANTÉ

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

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

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

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

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



BILAN FINANCIER



Notre stabilité financière dépend toujours des subventions que nous recevons. La direction essaie de toujours faire de son mieux pour respecter le budget.

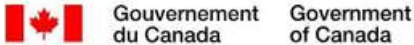
Nous avons signé un bail de 36 mois avec la Fondation pour les aînés de l'Outaouais (FAO) venant à échéance le 31 mai 2029. Selon le bail, le taux sera indexé annuellement selon l'indice des prix à la consommation de Statistique Canada (2,8%). Coût annuel : 2 259 585 \$ plus taxes.

En vertu d'une entente entre la Ville de Gatineau et la Fondation pour les aînés de l'Outaouais (FAO), la FAO nous alloue 2 500 heures gratuites de location de locaux à la Cabane en bois rond. L'ARO doit payer l'excédent des heures de location utilisées à raison de 29,14 \$ de l'heure, en plus des taxes applicables. L'ARO a dépassé ses heures cette année (2 322,88 \$).

Nous n'avons plus de contrat de location pour le photocopieur de marque Toshiba qui s'est terminé en novembre 2025.



Parmi les subventions que nous avons reçues, mentionnons celles qui proviennent du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais - CISSSO (102 118 \$), pour le programme VIACTIVE (50 970 \$).



Nous avons également un local d'entreposage. Le coût mensuel est de 209,58 \$.

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

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



MERCI!

STATISTIQUES 2025-2026

Pour l'année 2025-2026, nous avons eu 2 016 membres actifs.

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

Répartition de nos membres par secteur(en %): Hull (44,77%), Gatineau (24,75%), Aylmer (19,97%), Cantley (1,16%), Chelsea (1,98%), Masson-Angers (0,63%), Ottawa (3,18%), La Pêche (0,67%) Buckingham (0,38%), Val-des-Monts (1,25%), Pontiac (0,77%), Petite-Nation (0,24%), Lanaudière (0,05%), Laurentide (0,10%), Maniwaki (0,05%), Trois-Rivières (0,05%).

Répartition de nos membres par groupes d'âge (en %) : 50 ans et moins (0,014%), 50 à 54 ans (1,21%), 55 à 59 ans (5,26%), 60 à 64 ans (14,42%), 65 à 69 ans (27,01%), 70 à 74 ans (25,86%), 75 à 79 ans (18,33%), 80 ans et plus (7,77%), autres âges non-définis de 50 à 80 ans et plus (38,51%).

Notre effectif est composé de 25,40% d'hommes et de 74,60% de femmes. Cependant 37,80% de comptes non-définis par le sexe.



NOS **HEURES**
D'OUVERTURE



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



**Les bureaux sont fermés en juillet
en raison des vacances**

CONCLUSION

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

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

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

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

À l'année prochaine!

Lucie Savard

Lucie Savard, votre présidente

POUR NOUS JOINDRE



819-776-5052



www.academiedesretraites.ca



direction@academiedesretraites.ca



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

MERCI À TOUS !

MERCI À NOS DIFFÉRENTS PARTENAIRES

Encore une fois, nous tenons à remercier nos partenaires:

Chartwell, résidences pour retraités

Les Jardins du Souvenir

Santé Québec

Ville de Gatineau

La Fondation des aînés de l'Outaouais (FAO)

Chartwell, Domaine des Trembles

