

RAPPORT ANNUEL 2022-2023



*Académie des retraités
de l'Outaouais (A R O)*

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

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : aro2@videotron.ca

www.academiedesretraites.ca

BIENVENUE À TOUS ET À TOUTES

TABLE DES MATIÈRES

	Page
1. Mot de la présidente	3
2. Mot de la directrice générale	4-5
3. Sommaire des activités de 2022-2023	
- Administration	6
- Activités	6 - 11
- Publicité, bénévolat et engagement communautaire	11-13
- Croissance, santé et autres informations intéressantes	13-14
- Finances	15
- Remerciements et conclusion	16
4. États financiers au 30 juin 2023, en annexe	

MOT DE LA PRÉSIDENTE



2022-23... Année El Nino, année difficile dans le monde entier qui n'a pas épargné notre association.

En septembre, notre directrice, France Caouette, doit prendre du repos afin de se ressourcer de tout le travail effectué depuis son entrée à l'ARO. Mme Martin prend sa retraite afin d'en profiter avec son conjoint. Olivia nous quitte pour aller faire profiter ses qualifications aux aînés plus vulnérables dans un CHSLD.

Le bureau se retrouve avec 3 personnes en poste depuis un an, un peu perdues sans une tête dirigeante au bureau. Heureusement, Joanne Théodoris accepte de revenir pour nous dépanner.

La programmation d'hiver tarde à démarrer. Jennifer doit elle aussi prendre des congés de maladie. Heureusement, tous les bénévoles fidèles se mettent de la partie et ont pu réussir à vous présenter cette programmation à temps.

Comme présidente, je dois gérer le tout avec l'aide précieuse de la vice-présidente et de la secrétaire. Merci Lucie et Pierrette de toute votre disponibilité durant cette période.

J'ai tant d'autres personnes à remercier : Joanne, Colette, Oriane... Le retour de France en janvier, en super forme, avec la tête encore pleine d'idées nous a apporté l'espoir de jours meilleurs " ADIEU EL Nino "!

Tournoi de golf, marche Viactive, soirée des talents, journée porte ouverte, programmation d'automne pleine de nouvelles choses.

Je représente toujours l'ARO à la Commission des aînés et à la TCARO (table de concertation des aînés de l'Outaouais) et c'est un grand privilège pour moi à le faire.

Gisèle Bisson

MOT DE LA DIRECTRICE GÉNÉRALE



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

L'année 2022-2023 a été assez difficile à tous les points de vue. Nous avons bien commencé l'année avec nos grandes Portes Ouvertes, sous chapiteau avec le méchoui. Une grande réussite avec une très belle journée. Les formateurs étaient heureux de revoir les gens si nombreux. Nous avons eu au cours de la journée au-delà de 500 personnes.

Par la suite, en septembre j'ai été absente de septembre à décembre. Pendant ce temps, Olivia nous annonçait son départ pour le CISSS. En novembre, Francine nous annonçait qu'elle prenait officiellement sa retraite (**une retraite bien méritée**). Par la suite, en janvier, Soleika nous annonçait son départ pour le CISSS. On leur souhaite de beaux défis.

Pendant mon absence, Joanne Théodoris est venue à la rescousse. Elle a bien géré les activités et le début des cours d'automne 2022. Elle a eu à travailler également sur les bogues de l'automne dernier (crédits fidélité et promotions). Un gros merci Joanne. Nous avons également Jennifer qui a terminé son emploi à l'ARO en janvier. Je tiens à remercier Mme Bisson, Mme Mageau et Mme Savard, ce sont elles qui ont assuré la permanence. Dès mon retour en janvier, je devais commencer graduellement mais finalement la fougue m'a repris rapidement. Préparation du programme d'automne (j'espère que vous aimez) avec l'aide de Christine Olivier et un grand merci à Jean-Pierre Allard.

On se retrouvait Arsène et moi à gérer le bureau avec mes merveilleuses bénévoles. Le travail a été ardu mais nous avons réussi grandement. Un grand merci à Colette Loiselle qui s'occupe du message du mardi, Jocelyne Lavergne, Monique Charette, Carole Lefebvre, Christine Olivier, Lise Strasbourg, Françoise Caron-Houle. Un début de saison occupé par nos nombreux cours, conférences et activités. Une année remplie d'émotions, de réorganisations et de logistique.

Je tiens encore à remercier Joanne Théodoris qui est venue nous prêter main-forte à plusieurs reprises et qui est toujours disponible pour nous aider en tout temps.

Je tiens à mentionner l'excellent travail des membres du Conseil d'administration qui ont siégé à 11 reprises au cours de l'année pour assurer la bonne gestion et le bon fonctionnement de l'ARO.

Les membres du CA se dévouent tout au long de l'année afin de veiller aux bons intérêts de l'ARO, d'assurer son développement à court et à long terme, et de bien vous représenter au sein de la communauté. Par ordre alphabétique, Merci à : Yves Arsenault, Gisèle Bisson, Monique Belliard, Janine Godin, Micheline Lalonde, Pierrette Mageau, André Mercier, Gilles Parent, Marie Régnier, Lucie Savard et Gaston Vinet.

L'automne 2023 s'annonce beau, plein d'enthousiasme, de fébrilité et de nouveauté. Nous sommes prêts à vous offrir à nouveau notre belle programmation d'automne avec des nouveautés, de nouveaux formateurs. Nous espérons que vous serez parmi nous au cours de notre prochaine saison

J'aimerais vous présenter notre nouvel employé qui a débuté avec nous le 5 septembre dernier à titre de « Technicien informatique » Dan. Bienvenue à toi dans notre équipe.

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

France Caouette

ADMINISTRATION

Plusieurs changements au cours de l'année 2022-2023. Beaucoup de changement de personnel. Merci à Francine, Olivia, Soleika, Arsène et Jennifer.

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.

Malgré tout, nous avons pu offrir différentes promotions. Certaines personnes se sont prévaluées d'anciens certificats cadeaux :

- 2 certificats cadeau – carte de membre
- 3 *Amène deux amis* (carte gratuite)
- 15 *Amène un ami*
- 14 certificats jaunes (25 \$ chacun)
- 15 *seuils de pauvreté*
- 22 certificats cadeaux (carte de membre gratuite – formateurs + CA)
- 29 personnes ont bénéficié de la promotion de 3 cours et plus (10%)
- 3 certificats (Quill'ARO, meilleure équipe)
- 25 personnes ont bénéficié de l'offre spéciale « 4 conférences »
- 2 gratuités aux Portes ouvertes
- 2 certificats cadeaux
- 1 certificat cadeau (souper Acadien)
- 1 certificat cadeau (à la découverte du site du patrimoine)
- 1 certificat cadeau (cours de golf)

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 plus de personnes 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, et à la recherche de formateurs et de conférenciers. Nous aimerions aussi refaire un Comité des activités sociales, en vue de nouvelles activités, de voyages courts et autres. Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus!

ACTIVITÉS

À l'automne 2022, l'ARO offrait en tout 77 cours, 39 conférences, 30 activités, 6 clubs et 6 « Café espagnol ». Sur cela, nous avons dû annuler 19 cours, 5 conférences et 5 activités.

À l'hiver 2022-2023, l'ARO offrait en tout 47 cours, 27 conférences, 12 activités, 6 clubs et 3 « Café espagnol ». Nous avons dû annuler 8 cours, 4 conférences et 1 activité.

Au printemps 2023, l'ARO proposait en tout 38 cours, 13 conférences, 18 activités, 6 clubs et 4 « Café espagnol ». Nous avons dû annuler 4 cours, 1 conférence seulement et 1 activité.

Nous avons offert, cette année, 16 conférences gratuites : 10 à l'automne, 4 à l'hiver et 2 au printemps

Plusieurs activités permettent à nos membres de se rencontrer, de développer des amitiés et, dans certains cas, de briser leur isolement. Ceci a permis aux gens de pouvoir continuer de suivre des cours et des conférences, et de pouvoir partager avec les autres membres de l'ARO. Plusieurs personnes se sont inscrites.

Nous avons organisé cette année, notre tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire. Le tournoi a eu lieu au Club de golf Tecumseh. Nous avons 69 participants, et en soirée nous avons 48 autres participants, pour un total de 117 participants. Cette journée et cette soirée ont été un succès. Lors de la soirée, nous avons remis 9 bourses de 500 \$ à des jeunes qui ont persévéré au cours des différentes années scolaires. C'était très émouvant d'entendre le chemin qu'ils ont fait. Bravo et encore félicitations à tous ces jeunes! Je tiens également à remercier tous les bénévoles car si la journée a été un succès, c'est également grâce à ces personnes.

Nous avons aussi organisé un Quill'ARO, encore au profit de la persévérance scolaire. 41 personnes y ont participé. Un merci spécial à Gaston Vinet pour l'organisation de cette activité!

Toutes ces activités sont importantes et permettent aux membres de se rencontrer et de s'engager dans leur milieu. Nos activités sont, pour la plupart, organisées par des bénévoles. Elles ont pour but également de briser l'isolement de certaines personnes. Merci à vous tous et toutes !!!

CLUBS À L'ARO

Marche : 158 inscriptions

Lecture : 24 inscriptions

Pixeliste : 81 inscriptions

Vélo santé : 80 inscriptions

Billard : 51 inscriptions

ARO'mitié : 120 inscriptions

ARO'MITIÉ

Apport d'ARO'mitié pour le Rapport annuel de l'ARO pour l'année financière 2022-2023

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 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.

En 2022-2023, le Club ARO'mitié comptait **120 membres** et a offert **102 activités** auxquelles **1604** participations ont été inscrites. En voici les éléments-clés :

Neuf causeries mensuelles ont été tenues à la salle Giguère de la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires. Les causeries sont suivies d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région. La participation moyenne par causerie est de 25 personnes.

Dix activités de billard mensuelles ont été tenues à la salle *Le Terminus*. Ces rencontres sont suivies d'un souper « Pizza ou poulet » au Centre communautaire Laurent-Groulx. 16 personnes en moyenne ont participé aux activités de billard.

15 déjeuners du dimanche matin ont été tenus dans un restaurant de la région. 14 personnes en moyenne ont participé aux déjeuners. Les déjeuners sont suivis d'une randonnée pédestre. 16 personnes en moyenne ont participé aux **14 randonnées**.

11 « pique-niques de Jean » ont eu lieu les mercredis de l'été au Lac Leamy. La participation moyenne aux piqueniques était de 10 personnes.

Soirées du samedi soir à la salle Communautaire Laurent-Groulx

L'ARO met à la disposition du Club la salle communautaire Laurent-Groulx tous les samedis soir de septembre à juin. Les activités à thème suivantes ont été organisées et ont suscité beaucoup d'intérêt: une soirée « **d'Halloween** », un « **souper de Noël** », une soirée « **Amitiés et délices pour la St-Valentin** » et un « **souper BBQ de fin d'année** ». Une moyenne de 30 personnes a participé à ces activités où le Club fournissait la nourriture et les rafraichissements.

Grâce à l'équipement audio-visuel à la disposition du Club ARO'mitié à la salle communautaire, les activités d'inspiration musicales suivantes ont été organisées : une soirée « **Karaoké** », une soirée « **On connaît la chanson** » et une soirée « **T'as pas l'air + expressions québécoises** » ainsi que quatre soirées « **Cinéma** », auxquelles ont participé une moyenne de 19 personnes par soirée.

Ce programme impressionnant n'aurait pu être réalisé sans le travail indéfectible des quatre membres du Comité organisateur.

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

CUISINARO



La session hiver/printemps des Cuisinaros a vu 20 membres inscrits, avec une présence moyenne de 10 à 12 participants par activité.

Entre septembre 2022 et juin 2023 ils se sont réunis 33 mardis et ont concocté 107 plats de tout genre, chacun préparé pour au moins une vingtaine de personnes, car la règle est d'apporter chez soi deux portions des 3 recettes de la semaine... sans pour autant avoir l'aire d'un traiteur.

Ils ont fait le tour du monde en cuisine, soit découvrant des curiosités exotiques ou goûtant la vieille recette de la grand-mère d'une amie. L'ambiance joviale qui a imprégné le groupe a même engendré deux activités sociales, qui ont clôturé les sessions d'hiver et du printemps. **Un grand merci à Riccardo Rossi-Ricci**

CLUB VÉLO

Nous avons remis sur pied notre Club de vélo. Plus de 80 personnes s'y sont inscrites. Nous tenons à remercier le comité qui s'occupe de ces différentes sorties. Merci à Sylvie Houle qui s'occupe de la logistique, à André Mercier, Lyse Clermont et Gaëtan Raymond.

Le début de la saison a été assez chaotique avec 4 annulations dû au smog, beaucoup trop froid/1°C, trop chaud/canicule et pluvieux. De plus, les travaux routiers nous ont grandement limité dans nos déplacements. La prise des présences hebdomadaires nous a permis de constater que 9 personnes ne se sont jamais présentées malgré nos courriels personnalisés leur demandant de céder leurs place à d'autres personnes intéressées.

Voici les différents parcours qu'ils ont faits avec une moyenne d'environ une 25 participants chaque semaine :

1. Lac Leamy – parc Sanscartier
2. Parc Moussette – parc des Cèdres (3fois)
3. Parc Moussette – corridor Champlain – Morley-Walters – sentier des Voyageurs
4. Lac Leamy – parc Hog's Back
5. Cabane en bois rond – Chelsea – La Cigale
6. Lac Leamy – parc de Rockliffe – musée de l'Aviation
7. Parc de la Baie – boul. Hurtubise
8. Parc Moussette – pont Champlain – parc des rapides Remic – Place Zibi – pont du Portage
9. Parc Moussette – pont Champlain – sentier Trillium – parc Hog's Back

CLUB PIXELISTE

Le club comptait 81 membres actifs lors de la saison 2022-2023. Le club a tenu 8 rencontres mensuelles, et organisé 10 sorties de groupe et un dîner de Noël. L'activité principale demeure la rencontre mensuelle qui est structurée de façon à faciliter l'apprentissage de la photographie. Les rencontres débutent avec un/e conférencier/ière suivi d'un diaporama des photos soumises par les membres selon le thème du mois et se terminent par une séance d'analyse photos. L'analyse des photos a été possible grâce à notre aviseur technique et professeur à l'Académie des retraités de l'Outaouais, Robert Laramée.

Chaque membre a le privilège de soumettre 4 photos par mois, dont une pour l'analyse. Nous avons reçu un total de 972 photos dont 240 ont été analysées.

Les thèmes de la saison 2022-2023 ont été les suivants: paysage, photos de nuit, photos de rue, bâtiments, les ponts, angle et géométrie, heure bleue et thème libre.

La saison 2022-2023 a été très intéressante et enrichissante grâce à nos conférenciers. Nous avons reçu 4 conférenciers de l'extérieur et 2 membres du club.

De l'extérieur, nous avons reçu; Robert St-Jean, géologue de formation et passionné d'astronomie et d'astrophotographie, Marie-José Patry, une photographe culinaire passionnée, Pierre-Yves Côté, un photographe professionnel et excellent pédagogue et Claude Emery d'Artopix. Pour compléter la saison, deux membres du club, Claude Wauthier, artiste multi-disciplinaire et membre-fondateur du club photo Le Pixeliste, ainsi que Lison Chénier, autodidacte, nous ont partagé leur passion en abordant des sujets hors du commun : comment voyager léger avec notre équipement photographique, comment s'y prendre pour monter une exposition et comment photographier les champignons. Merci à tout le comité du Pixeliste! (<https://lepixeliste.com/>)

CLUB DE MARCHÉ

Nous avons eu 158 personnes inscrites au Club de marche. Participation : une moyenne de 20 personnes chaque semaine.

Nous sommes toujours à la recherche d'une autre personne qui pourrait s'occuper avec André du Club de marche. Merci à André Mercier qui s'occupe de la logistique.

ARO'BAND

Nous avons notre beau groupe ARO'Band qui a fait plusieurs représentations un peu partout dans différentes résidences pour aînés dont Jardins Notre-Dame et Vilia Gatineau (secteur Hull) et Résidence La Gappe (secteur Gatineau) et ici à l'ARO. Les membres ont vraiment beaucoup de talents. Un grand merci à Sandra Kelly, Hélène Sansfaçon, Daniel Lamoureux, Caroline Cook, Jean-Paul Boulay et leur invité Marcel Levesque.

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 avec de nombreux participants. Ils vont également dans des résidences pour personnes âgées. 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!

THÉÂTRE AROBAS

Le Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'ARO, a présenté à l'automne 2022 une comédie policière intitulée *À la folie!*, de Chantal Obis.

À la distribution nous avons: Lise Duguay, Marise Grenier, Robert Lalande, Micheline Lalonde, Johanne Lizé, Antoine Lecavalier, Christiane Marois, Jean-Yves Mathé, Sandrine Prasil, Luc Savard; la conception musicale était de Marc Périard. La mise en scène de cette production était de Sasha Dominique, directrice artistique du Théâtre AROBAS. Les représentations ont eu lieu du 17 au 27 novembre, 2022, à l'Espace René-Provost.

VIACTIVE - reporté au 19 octobre

Habituellement, nous organisons une grande marche avec les participants et les regroupements de l'Outaouais. On comptait 500 personnes mais avec la pandémie, cette année, nous avons préféré faire 3 différentes marches à différents endroits : à St-André-Avellin où il y avait une centaine de participants, dans le Pontiac où il y avait une cinquantaine de personnes et à Hull, au Domaine des Trembles, où nous étions cent cinquante personnes. Une belle réussite! Merci à Olivia d'avoir organisé ces trois différentes marches. Nous avons également eu une rencontre à Thurso le 1^{er} septembre 2022 (150 participants à cette rencontre et en plus, le soleil était au rendezvous).

« PORTES OUVERTES 2023 » – Épluchette de blé-d'inde

Le 24 août 2023, nous avons eu 123 personnes inscrites à notre épluchette de blé d'inde. En matinée, nous avons comptés plus de 200 personnes lors des inscriptions. Plusieurs sont venues rencontrer les nombreux formateurs(trices). Merci également aux représentants des différents clubs de l'ARO. Cela a été une grande réussite et les membres ont été très heureux.

Publicité

SITE INTRANET

Nous avons travaillé très fort à améliorer la plate-forme de l'intranet. Nous y avons mis beaucoup plus de chaleur et d'images. Nous espérons que vous appréciez la nouvelle présentation. N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires. Par contre, lors des inscriptions à l'automne dernier, plusieurs petits bogues se sont produits. Nous nous en excusons et nous travaillons très fort à résoudre les problèmes.

Nous publions le programme trois fois par année (automne, hiver et printemps). Par contre, nous encourageons fortement les membres à consulter notre site Internet, ce qui nous aide à réduire la consommation de papier.

Nous envoyons des messages par courriel à nos membres tous les mardis, pour les informer des activités de l'Académie. Dans ces messages, nous avons quelquefois des informations de différents organismes qui nous ont demandé d'en faire la diffusion. Si nous pouvons nous entraider, nous le faisons.

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), où je siège, au site de la Fondation des aînés de la Cabane en bois rond, et au site web de l'Association des retraités de l'enseignement (AREQ). Et nous sommes revenus à la Commission des aînés où je suis fière de siéger également.

L'ARO a pris part, le 29 juin 2022, à la première édition du *Grand rendez-vous des aînés*, une initiative de la Table des Aînés de Gatineau (TAG). Cette participation s'intègre à notre stratégie de visibilité, qui nous permet de nous faire connaître en tant qu'organisme et de faire connaître notre programmation à plus de gens. Nous avons pu échanger avec les aînés qui participaient à l'événement. Ce fut une belle occasion, également, de rencontrer les partenaires du milieu.

La promotion « Amène un ami » se poursuit toujours, ce qui permet aux membres de réduire leur cotisation et de contribuer au recrutement de nouveaux membres à l'ARO.

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

Nous faisons également de la publicité dans le programme « Culture et Loisirs » de la Ville de Gatineau. **Encore un gros MERCI à la Ville de Gatineau!**

CISSS – SANTÉ PUBLIQUE

Nous continuons à publier les différents messages du CISSS – santé publique adressés à nos membres.

Différentes participations de concert avec d'autres organisations

Nous poursuivons aussi notre collaboration avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) qui nous prête un local pour nos différentes conférences. Nous avons organisé le débat entre les représentants municipaux le 12 septembre 2022 à la Cabane en bois rond.

Nous avons aussi conclu un partenariat avec l'ANRF. Les membres de l'ANRF peuvent participer à nos activités au même prix que les membres de l'ARO.

Nous avons conclu d'autres ententes avec différents partenaires. En présentant leur carte de membre de l'ARO, les membres peuvent bénéficier de rabais à la Librairie du Soleil, à la boutique Atmosphère et chez De Serres.

BÉNÉVOLAT ET ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE

Nous avons souligné tout le travail que les bénévoles ont fait durant l'année en les invitant à un déjeuner au restaurant. Nous avons invité une soixantaine de personnes et finalement, nous étions une trentaine. Merci encore à tous ces bénévoles (bureau, comité et club). Je tiens à redire un gros Merci à ces personnes qui travaillent fort au profit de l'ARO.

Nous espérons que, pour la prochaine année, nous pourrions trouver 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 gens qui nous aideront à trouver des formateurs, des 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 158 enfants de 0 à 12 ans et à 175 adultes dont 99 accompagnateurs et bénévoles **pour un total de 333 personnes**. Je remercie les bénévoles de l'ARO qui étaient présents.

CROISSANCE ET SANTÉ

Notre priorité sera toujours d'offrir à nos membres les moyens de se garder en santé, sur les plans **physique, psychologique, intellectuel ou artistique**, 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), jeudis et vendredis.

Nos autres cours d'activité physique sont également très populaires (Yoga, Qi Gong, méditation, cardio, Zumba, la Méthode Essentrics®), la Méthode Feldenkrais, Cardio-Fit, Cardio et musculation, équilibre, mise en forme et autodéfense, etc.). Nous en sommes très fiers.

L'ARO a trouvé de nouveaux cours et formateurs pour son volet « Exercices physiques » et dans d'autres volets. Si vous avez d'autres idées de cours que vous voulez nous proposer, n'hésitez pas à nous en faire part.



L'inscription à la session d'automne 2023 s'est faite surtout en ligne (70% d'inscriptions en ligne et 30% en personne). Nous avons modernisé et mis à jour notre site Web afin de le rendre plus attrayant et plus facile d'accès à tous nos membres.



Répartition de nos membres par secteur (en %) : Hull (48.46%), Gatineau (25.47 %), Aylmer (16.66%), Cantley (0.97%), Chelsea (1.20%), Masson-Angers (0.24%), Ottawa (2.96%), La Pêche (0.97%), Buckingham (0.60%), Val-des-Monts (0.84%), Pontiac (0.97%), Petite-Nation (0.36%), autres (0.30%).

Répartition de nos membres par groupes d'âge (en %) : 50 à 54 ans (1.57%), 55 à 59 ans (8.75%), 60 à 64 ans (24.44%), 65 à 69 ans (28.24%), 70 à 74 ans (20.94%), 75 à 79 ans (11.89%), 80 ans et plus (3.86%), moins de 50 ans (0.31%).



Notre effectif est composé de 25.8% d'hommes et de 74.2% de femmes.

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.



FINANCES

Notre stabilité financière dépend toujours des subventions que nous recevons. Le budget est toujours une source de préoccupation pour le conseil d'administration, le trésorier et pour la directrice générale. Plusieurs personnes ont pu bénéficier du crédit fidélité que l'ARO avait offert. Ils ont été utilisés pour des cours et des conférences. Ce crédit ne s'applique pas à la carte de membre et est non-remboursable. Malheureusement, lors de l'inscription, plusieurs bogues ont fait que plusieurs membres ont reçu jusqu'à trois fois le crédit fidélité. Nous avons apporté les corrections nécessaires à ce bogue.

Nous avons signé un bail de 36 mois venant à échéance le 31 mai 2026. Selon le bail, le taux sera indexé annuellement selon l'indice des prix à la consommation de Statistique Canada. Coût mensuel : 2 015 \$ 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 25.93 \$ de l'heure, plus les taxes applicables.



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

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



Parmi les subventions que nous avons reçues, mentionnons celles qui proviennent du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (65 219 \$), pour le programme VIACTIVE (36 916 \$), Programme Action Aînés du Québec - PAAQ (16 320 \$), Nouveaux horizons (5 000 \$), Ville de Gatineau (6 210 \$), Emploi Québec (90 \$).

Nous avons également un local d'entreposage. Le coût mensuel est de 192 \$, plus les taxes applicables.

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



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier sincèrement le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO) pour l'aide financière qu'il nous apporte chaque année et pour les informations qu'ils nous transmettent.

Nous tenons également à remercier nos partenaires: La Coopérative funéraire de l'Outaouais, **Grand merci!** Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, **Grand Merci!** Et bien sûr, la Ville de Gatineau, **Grand Merci!** Un merci aussi à Chartwell - Domaine des Trembles qui nous encourage toujours dans nos différentes activités!

CONCLUSION

Nous ne savons pas encore ce que sera demain mais nous devons avoir une façon de penser positive. L'ARO sera toujours là pour répondre aux besoins de ses membres. Elle gardera avec tous et toutes un contact fréquent qui les aidera à continuer à apprendre et à se tenir en bonne forme physique et mentale.

Gardons espoir!

Gisèle Bisson, votre présidente



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

