



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

Profitez de la semaine de relâche pour essayer quelque chose de nouveau !

DÉJEUNER - JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

TOURNOI DE GOLF (AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE)

1- INSCRIPTIONS PRINTEMPS 2025

2 - Nouveaux : conférences et cours

3 - Pense bête Du mois de MARS

4- Prochains cours de culture générale

5 - Club

6 - Activités spéciales

7- Des invitations

ACADÉMIE DES RETRAITÉS (ARO) INSCRIPTIONS PRINTEMPS 2025



[Cours Printemps 2025](#)

<https://aro.activigo.com/admin-communications>

0000.01B DÉJEUNER - Journée internationale des femmes (petit défilé de mode) Date limite: demain, 5 mars 2025

Venez jaser entre femmes lors d'un petit déjeuner à la Cabane le vendredi, 7 mars 2025. **Un mimosa sera servi** pour accompagner les différentes viennoiseries et autres.

Le coût est de 5 \$/membre et 10 \$/non-membre. Au plaisir de vous y rencontrer,

Jour et dates **Vendredi, 7 mars 2025**

Heure et lieu **9 h à 12 h, à la Cabane**

Prix 5 \$ membre
 10 \$ non-membre

TOURNOI DE GOLF (AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE)

Cliquez ici [Tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire.jpg](#)

2- Nouvelles conférences au programme

2200.48-P Rencontre avec Daniel Lessard

Jour et date **Mercredi, 2 avril 2025**

Heure et lieu 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne

Prix 5 \$ (membre)
 15 \$ (non-membre)

2200.43-H Les aspects légaux du monde funéraire

Conférencier: Coopérative funéraire de l'Outaouais

Jour et date **Mercredi, 19 mars 2025**

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

Prix Gratuit (membre et non-membre)

2200.51-P Vos achats de tous les jours: vos droits expliqués **NOUVELLE CONFÉRENCE**

Conférencière: Me Annick Nguénang Nono est notaire accréditée en médiation civile et commerciale, en milieu de travail et dans des demandes relatives aux petites créances. Elle est inscrite au tableau de l'ordre des notaires du Québec et exerce sa profession au Centre de Justice de Proximité de l'Outaouais (CJPO).

Jour et date	Mercredi, 9 avril 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 26 mars 2025

2200.54 Douleur Chronique Outaouais

Cette conférence a pour objectif de sensibiliser le public aux différents aspects de la douleur chronique et de mieux comprendre son impact au quotidien. Voici un aperçu du déroulement :

1. Introduction à la douleur chronique

Nous commencerons par une présentation générale sur la douleur chronique, ses caractéristiques et ses effets sur la vie des patients. Nous expliquerons ce qui différencie la douleur aiguë de la douleur chronique, ainsi que les mécanismes physiopathologiques qui entrent en jeu.

2. Les différents types et cause de la douleur chronique

Nous aborderons les diverses formes de douleur chronique : nociceptive, neuropathique, et psychogène. Nous mettrons en lumière les facteurs sous-jacents, notamment les maladies chroniques, les blessures anciennes, ou encore les troubles nerveux, ainsi que l'impact de facteurs environnementaux et psychologiques.

3. Statistiques et impact de la douleur chronique

Des chiffres clés sur la prévalence de la douleur chronique seront présentés, illustrant l'ampleur du phénomène. Nous discuterons également de ses conséquences sociales, économiques et humaines.

4. Présentation de notre association

Pour conclure, nous vous présenterons notre association, ses missions, ses actions et ses initiatives pour soutenir les personnes souffrant de douleur chronique. Vous découvrirez également nos projets à venir et la manière dont vous pouvez participer à cette cause importante.

Nous espérons que vous pourrez nous rejoindre pour cet événement enrichissant et participatif. N'hésitez pas à nous faire savoir si vous avez des questions ou des demandes spécifiques avant la conférence. infos@douleurchroniqueoutaouais.ca

Conférencière: *Martin St-Amand et Gislaine Leduc* qui fait partie de Douleur Chronique Outaouais depuis 18 ans.

Jour et date	Mercredi, 23 avril 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 9 avril 2025



3-

DU MOIS DE MARS

Jeudi, 6 mars (Inscrivez-vous avant le 5 mars, midi)



2130.03-H - Spectacle "La guitare dans toutes ses couleurs" avec Marc-Étienne Leclerc

Lundi, 10 mars

2200.37-H - La Hull Match, la Canada Match et la Federal Match, toutes à Hull au cours des années 1929 à 1949

Mercredi, 12 mars

2320.10-H - ALIMENTATION : Retrouvez le plaisir de manger avec l'approche de l'alimentation intuitive

Attention 2110.04-H - Cabane à sucre au Domaine de l'Ange-Gardien - reportée au 2 avril 2025, 11h30

11 h 30, au Domaine de l'Ange-Gardien (1031, chemin de l'Ange-Gardien, L'Ange-Gardien, Qc J8L 0E9)

2135.05-H Chantons avec Benoît Légise - Jeudi, 13 mars 2025

Vendredi, 14 et 21 mars

2370.44-H PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (vendredi - 9h15) - **reste 3 places**

2200.44-H Les relations Chine et Taïwan - mercredi, 19 mars 2025

2310.28-H DÉCORATION - Créer du rangement par pièce - Jeudi, 20 mars 2025

2370.18-P **DÉBUT** KARATÉ - Mise en forme et autodéfense

2122.03-H Déjeuner - Jeudi, 20 mars 2025 - Cora - 1, rue Gamelin, Gatineau (Secteur Hull)

0000.03 - HONORONS LES FEMMES DU MONDE - Soyons les alchimistes de nos vies - Prenons notre envol - mercredi, 26 mars 2025, 19 h

2135.06-H Chantons avec André Casavant - jeudi, 27 mars 2025

2200.46-P Le système politique français - lundi, 31 mars 2025

2310.09- P Début DESSIN - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues

4-Prochains cours de Culture générale

2340.02-P - Le Moyen-Âge - mercredi du 2 avril au 7 mai 2025 de 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

2340.04-P - Ces croyances qui mènent le monde. Un voyage dans le temps, l'espace... et les perceptions

Jeudi, 17 avril au 22 mai 2025, 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

2340.03-P - Fondation des États-Unis : de l'indépendance à la guerre de Sécession

Mercredi, 14 mai au 28 mai 2025, de 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

5- Club de Pickleball

1906-P Club de Pickleball - DÉBUTANT- Vous pourrez vous inscrire à compter du mercredi 5 mars, 9 h

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

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

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball.

Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents par bloc.

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

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

Responsable: *Claude Tremblay et Mario Caron*

Jour et dates	Vendredi, 28 mars au 6 juin 2025 (congé 18 avril)
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	50 \$ (membres de l'ARO seulement)

Date limite de confirmation DLC - 14 mars 2024

1906B - P Club de Pickleball - INTERMÉDIAIRE Vous pourrez vous inscrire à compter du **mercredi 5 mars, 9h**

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

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball.

La ligue vous propose donc **trois** blocs horaires soit le

- **bloc A** (vendredi de 10h30 à 12h00),
- **bloc B** (vendredi de 13h à 14h30) et
- **bloc C** (vendredi de 14h 30 à 16h).

Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents par bloc.

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

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

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

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

Responsable: *Claude Tremblay et Mario Caron*

Jour et dates	Vendredi, 28 mars au 6 juin 2025 (congé 18 avril)
Heure et lieu	10 h 30 à 12 h 00, 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	50 \$ (membres de l'ARO seulement)

Date limite de confirmation DLC - 14 mars 2025

6- Activités spéciales

0000.02 AUDITIONS SOIRÉE DES TALENTS (POUR LE PLAISIR SEULEMENT) Nous vous invitons à venir dévoiler votre passion, montrer ce dont

vous êtes capable: *Chanter/danser *Jouer un instrument de musique *Conter une histoire *Réciter un poème *Imiter *Faire de l'humour et plus encore. C'est à vous de nous surprendre.

Nous vous demandons de vous inscrire aux auditions avant la date de clôture des candidatures [le 12 mars 2025 *](#)**

Modalités de participation :

- ▶ Être membre de l'ARO
- ▶ S'inscrire auprès de l'ARO avant le 12 mars 2025
- ▶ Être prêt à présenter son talent lors de l'audition
- ▶ Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

Jour et dates **Vendredi, 21 mars 2025**

Heure et lieu Heure à venir (à la Cabane)

Prix GRATUIT

2110.05-P Visite guidée de Wakefield - 26 mai 2025

GUIDE : Michel Prévost, D.U., président de la Société d'histoire de l'Outaouais

Jour et date **Lundi, 26 mai 2025**

Heure et lieu 9 h 30 Départ de la Cabane - (veuillez arriver au moins 15 minutes à l'avance)
Aucun retardataire / SVP Faire du co-voiturage pour venir à la Cabane (places limitées)
Se stationner dans le 2e stationnement
Arrivée à la Cabane 17 h

Prix 98 \$ + tx (membre et ANRF)
109 \$ + tx (non-membre)

Date limite de confir DLC - 20 mai 2025

7- DES INVITATIONS

1) **Un peu d'espoir pour nos aînés. Lire l'article du Journal Le Droit de ce matin**
: <https://www.ledroit.com/actualites/actualites-locales/gatineau/2025/02/17/des-millions-du-federal-investis-dans-la-resilience-des-aines-F2TPSZIAZJCFRA6V7ASOUXMPGQ/>

2)



UQAR
Université du Québec
à Rimouski

Recherche de participant.e.s

Pour un projet de maîtrise sur l'intersectionnalité en contexte de catastrophes naturelles plus précisément sur les inondations de 2017 et de 2019 en Outaouais

Nous recherchons des personnes majeures de différents âges, différents genres, différentes classes sociales, différentes ethnicités et différentes capacités qui auraient vécu ces inondations et seraient intéressés à participer à une entrevue d'environ une heure sur ce sujet.

Si vous êtes intéressé.e à participer à cette étude vous pouvez contacter la responsable du projet :

- par courriel : Mahe.Louat@uqar.ca
- par téléphone : 418 723-1986 poste 1600

Mahé nous a demandé de partager l'information sur son projet, car celui-ci concerne les inondations de 2017 et de 2019 en Outaouais. Plus précisément, Mahé étudie en géographie sociale/humaine et le but de son projet est d'essayer de comprendre les différences de vulnérabilités et de capacités en fonction de différentes caractéristiques identitaires. Ces caractéristiques identitaires sont au nombre de cinq et sont le genre, l'âge, la capacité, l'ethnicité et la classe sociale. Ses objectifs sont de comprendre ce que chaque personne a pu vivre, percevoir et ressentir pendant une catastrophe naturelle, plus particulièrement lors des inondations de 2017 et de 2019 en Outaouais.



"Je connais mes limites. C'est pourquoi je vais au-delà."

Serge Gainsbourg, chanteur français