



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

Bonne journée à vous tous !

- 1- Remerciements
- 2- Nouveautés
- 3- Conférences à venir
- 4- Soirées en chanson
- 5- Repas
- 6- Concerts et spectacles
- 7- Cours et ateliers
- 8- Culture générale
- 9- Informatique
- 10- Oubli
- 11- Invitations



Nous souhaitons à toutes et tous **une très belle journée internationale des personnes âgées.**

Un gros merci d'être présents aux différentes activités de nos programmes.

1- BRUNCH

Remerciements à nos partenaires pour leur soutien lors du brunch soulignant les 45 ans de l'Académie des retraités de l'Outaouais, tenu le 29 septembre 2024. MERCI également à tous ceux et celles qui ont participé à cet excellent brunch. Merci aussi à nos bénévoles: Lucie Chevalier, Amélie Castilloux, Stéphanie Castilloux, Brigitte Bourgeois, Marie Régnier, Sylvie Guillot, Mimi Levasseur, Daniel Simard, Christine Olivier et son conjoint Michel

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE - 25 SEPTEMBRE 2024 Merci à tous ceux et celles qui ont participé à l'AGA. Voici notre nouveau conseil exécutif

Lucie Savard , présidente

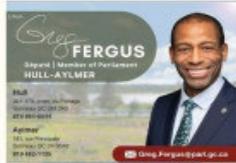
Gisèle Bisson, 1e vice-présidente

Gilles Parent, 2e vice-président

Pierrette mageau, secrétaire et représentante de l'UQO

Yves Arsenault, trésorier

Liette Nolet, administratrice



Merci à:

- Métro Cité-des-Jeunes
- Cosco
- Club de golf Kingsway
- Vieux Duluth
- Vignoble des Collines - BEE API
- Gisèle Bisson
- Pousse Poussière (de la Carrière)
- L'AQETA
- Ville de Gatineau (Arts, culture et lettres)



MERCI AU COMITÉ ORGANISATEUR

- MARIE RÉGNIER
- GISÈLE BISSON
- LIETTE NOLET
- MONIQUE BELLIARD
- MIRELLE CASTOR
- LUCIE CHEVALIER
- FRANCE CAOUCETTE



Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) 1979-2024



ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)
 331, boulevard Cité-des-Jeunes
 Gatineau, Qc J8Y 6T3
 direction@academiedesretraites.ca
 Téléphone: 819-776-5052
 www.academiedesretraites.ca

2- Nouveautés

1110.03A La retouche des photos et les effets créatifs...

Min. (8) Les photographes disent souvent que 50% de l'impact de la photo vient du travail de postproduction une fois que la photo est déjà prise. Les téléphones intelligents permettent des centaines d'opérations de retouche, et ce, dans le confort de votre foyer au moment de votre choix. Dans ce cours vous apprendrez à améliorer vos photos directement dans votre téléphone, et cela autant avec les nombreux outils de retouche disponibles dans votre appareil qu'avec des applications externes souvent gratuites. Même si vos photos sont bien prises, il est rare qu'une petite (ou grande) amélioration ne s'impose. Vous apprendrez aussi comment corriger ou effacer des éléments distrayants et comment apporter une touche d'originalité et de folie à vos œuvres avec des effets spéciaux amusants. Vous verrez comment améliorer vos futures photos à la prise de vue en apprenant de vos erreurs à partir des images déjà produites. Votre créativité et votre plaisir ne s'en porteront que mieux!

FORMULE ATELIER PRATIQUE.

Théorie/conférence et pratique supervisée avec vos téléphones en présentiel. Exercices à faire à la maison à l'aide du document pédagogique inclut dans la formation. Formateur: Michel Proulx

Advenant de la pluie, la rencontre sera annulée

Durée: 2 heures

Jour et date	Mercredi, 16 octobre 2024
Heure et lieu	19 h à 21 h.
Prix	45 \$ + tx (membre)
Date limite de confirmation	DLC - 9 Octobre 2024



1110.06 Randonnée nocturne et souper dans le Parc de la Gatineau

Profitez pleinement de la saison automnale avec une randonnée guidée à la lueur des étoiles dans le Parc de la Gatineau jusqu'à une belle cabane en bois où un bon souper chaud sera préparé par votre guide sur le poêle à bois et servi dans la chaleur et la tranquillité. Découvrez le Parc de la Gatineau pendant qu'il s'anime la nuit.

L'excursion elle-même est considérée comme étant de difficulté facile à modérée et d'une longueur d'environ 6 km (aller-retour). Avec l'aide d'un guide formé et expérimenté, vous serez assisté tout au long de cette aventure amusante et recevrez de nombreux conseils de professionnel. L'aventure devrait prendre environ 3 heures, dont 1 heure pour se reposer et manger au refuge.

Cette excursion peut être reportée ou annulée en cas de mauvais temps (pluie, orage, vents violents, etc.)

Les pourboires ne sont pas inclus mais appréciés.

Organisateur: Aventure Outaouais

Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation

Jour et date	Vendredi, 18 Octobre 2024 (soir)
Heure et lieu	Départ de la Cabane: vers 17 h 30 (à confirmer) Retour à la Cabane: vers 21 h 30 Arrivez au moins 15 minutes à l'avance pour ne pas retarder le départ
Prix	70 \$ + tx (membre) (comprend le transport + Guide + nourriture) 80 \$ + tx (non-membre) (comprend le transport + Guide + nourriture) Des frais de 25\$ seront applicables lors d'une annulation
Date limite de confirmation	DLC - 11 octobre 2024

1110.07 Visite hantée de la Vallée de l'Outaouais

Vous ferez une visite hantée de quatre villages historiques de la vallée de l'Outaouais. Découvrez le premier poltergeist enregistré au Canada, la mariée perdue du bûcheron, le décès de Jacques Cadieux, Ghost Hill, le fantôme d'Hannah, les sorcières d'Eardly, et bien d'autres choses encore! Ces lieux historiques portent encore les souvenirs du passé !

4 villages historiques seront visités :

- Aylmer
- Luskville
- Qyoun
- Bristol

Cette excursion comprend le transport à partir de la Cabane, une visite guidée hantée des 4 villages historiques avec plusieurs arrêts le long de la route 148 avec un conteur local, ainsi qu'une délicieuse tarte aux pommes et du cidre chaud à la cidrerie de Coronation Hall à Bristol!

Il sera possible d'acheter des produits (cidre et produits de la pomme) à la cidrerie de Coronation Hall.

Organisateur: Aventure Outaouais

Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation

Jour et date	Mercredi, 23 octobre 2024 (soir)
Heure et lieu	Départ de la Cabane: vers 18 h 00 (à confirmer) Retour à la Cabane: vers 22 h 30 Arrivez au moins 15 minutes à l'avance pour ne pas retarder le départ
Prix	70 \$ + tx (membre) (comprend le transport + Guide + nourriture) 80 \$ + tx (non-membre) (comprend le transport + Guide + nourriture) Des frais de 25\$ seront applicables lors d'une annulation
Date limite de confirmation	DLC - 16 octobre 2024

3- Les conférences à venir. Ne les manquer pas

1200.12B Régulation des émotions agréables et désagréables puis le bien-être ... [Ce soir](#)

Min. (10) Il importe de s'intéresser à la dimension émotionnelle qui est très présente dans le quotidien de chacun. Mikolajczak (2014) reconnaît cinq compétences émotionnelles importantes pour la santé mentale. Les cinq compétences émotionnelles seront présentées, en s'appuyant sur des exemples de situations pouvant être vécues dans le quotidien.

Conférencière: Karina Lapointe, doctorante en éducation à l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Elle est également conseillère pédagogique au Cégep de l'Outaouais, chargée de cours à l'UQO, et dans le réseau Performa de l'Université de Sherbrooke. Ses travaux s'intéressent tout particulièrement au développement des compétences émotionnelles, de la régulation émotionnelle et du bien-être.

Jour et date	Mardi (SOIR) 1er octobre 2024
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)

1200.13 Transférer vos REER en FERR

Min. (8) Venez vous informer sur la façon de transférer vos REER en FERR et quand doit-on le faire.

Conférencière: Chantal Fortier, planificatrice financière, assisté par Leonardo Laranjeira.

Jour et date	Mercredi, 2 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne

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

1200.14 Réformer les Nations unies

Min. (8) Les Nations unies apparaissent de plus en plus comme une institution désuète. Son impuissance devant des crises internationales, comme les guerres à Gaza et en Ukraine, suscite beaucoup de questions. Pourtant, des projets de réformes circulent, mais seront-ils un jour appliqués ?

Conférencier: *André Racicot*, Maitrise en science politique. Spécialiste de la politique allemande.

Jour et date Mercredi, 2 Octobre 2024

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

Prix 18 \$ (membre)
 28 \$ (non-membre)

1200.15 Comment évaluer la sécurité à domicile et bien l'adapter.

Min. (8) Vivre à la maison le plus longtemps possible est le souhait de bien des gens et leurs proches. Dans cette conférence, je vous montrerai une évaluation de l'environnement globale, de la sécurité générale pour mettre en pratique des solutions concrètes et immédiates pour optimiser la sécurité à la maison sans attendre une évaluation de professionnels. Vous pourrez agir maintenant.

Conférencière: *Nancy Gauthier*, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées.

Jour et date Lundi, 7 octobre 2024

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

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

1200.16 Comment reconnaissons nous les personnes?

Min. (8) Discussion de l'importance de la reconnaissance des personnes qui nous entourent pour nos interactions sociales. Discussion des études scientifiques qui nous éclairent sur la façon dont les humains reconnaissent les personnes. Quel est l'impact du vieillissement sur ces processus et ce que les aînés peuvent faire pour améliorer leur habilité à se souvenir des personnes qu'ils ont déjà rencontrées.

Conférencière: *Isabelle Boutet*, professeure et chercheuse en psychologie cognitive, Université d'Ottawa.

Jour et date **Lundi, 7 Octobre 2024**

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

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

1200.18 Un moulin disparu (Présentation sur le livre Un (Présentation sur le livre Un Moulin disparu – Le moulin banal de la seigneurie de la Petite-Nation)

Min. (8) À travers les 316 pages abondamment illustrées, on découvre, brossée à grands traits, l'histoire de la colonisation dans l'unique seigneurie de l'Outaouais et on y suit le sort du moulin, depuis les années 1820 jusqu'à son abandon et sa démolition, quelque 150 ans plus tard. Toujours habitée, la maison du meunier, face au parc du Moulin-Seigneurial-Papineau où se trouvent les ruines du moulin, en plein cœur de la municipalité de Papineauville, reste aujourd'hui le seul témoin de cette époque.

Conférencier: Alain Faubert, généalogiste chercheur agréé par le Bureau québécois d'attestation de compétence en généalogie, retraité de l'enseignement et d'une entreprise de RPA dans la région de la Petite-Nation.

Jour et date **Mercredi, 9 Octobre 2024**

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

Prix 18 \$ (membre)
23 \$ (non-membre)

200.19 Le bien-être dans les relations...

Min. (8) Cette conférence souhaite aborder les concepts de générations et de relations intergénérationnelles entre des adultes aînés et des jeunes adultes, adolescents ou enfants, avec leurs avantages et risques. Il sera également question d'âgisme et comment les relations intergénérationnelles peuvent le diminuer. Le point focal sera axé sur la notion de bien-être en lien avec les relations intergénérationnelles.

Conférencière: Béatrice Crettenand Pecorini, candidate au doctorat, elle a effectué de nombreuses recherches sur les relations intergénérationnelles avec des adultes aînés.

Jour et date **Mercredi, 16 octobre 2024**

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

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

1200.20 Régime Canadien de soins dentaire

Min. (8) Informations générales sur le programme, les critères d'admissibilité, les services couverts par le programme ainsi que la procédure de dépôt de la demande. Cette séance pourrait être suivie d'une séance d'inscription au programme pour les membres qui ne sont pas en mesure de le faire.

Conférencière: Spécialiste pour les Services aux Citoyens Service Canada.

Jour et date Mercredi, 16 octobre 2024

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

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

1200.21 FRAUDES, comment les éviter

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

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

Conférencière : L'agente Anne Trottier

Jour et date **Lundi, 21 Octobre 2024**

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

Prix Gratuit (membre et non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 7 octobre 2024

1200.22 La faillite de l'humanité envers le Rwanda

Min. (14) La conférence du Major Plante sera axée sur le rôle du Conseil de sécurité des Nations Unies dans un conflit et ou génocide tel qu'a vécu le Rwanda en 1994. Ces explications serviront, par la suite, à mieux comprendre les raisons qui ont paralysé la communauté internationale à tenter de porter secours à la mission (MINUAR) du Général Dallaire.

Le conférencier expliquera aussi le rôle des Casques Bleus canadiens qui faisaient partie du groupe du Général Dallaire.

Conférencier: Major Jean-Guy Plante MMM, MSM, CD, a servi dans les forces canadiennes plus de trente quatre ans. En avril 1994, lorsque les massacres commencèrent au Rwanda, il fut affecté

au Rwanda où il servit une année tant que porte-parole des Nations Unies et comme Commandant de la Compagnie de policier militaire de l'ONU au Rwanda.

Jour et date	Lundi, 21 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 octobre 2024

1200.24 Le Laos à travers les yeux d'une passionnée...

Min. (8) Depuis qu'elle a pris sa retraite en 2007, Micheline Lajoie s'est consacrée au Slow Travel, une approche qui prône une exploration approfondie et sans hâte. Elle aime s'immerger dans une culture en prenant le temps de découvrir les traditions locales, les sites, la gastronomie et les marchés. Son voyage initialement prévu de cinq mois à travers le Sud-Est asiatique s'est prolongé à huit mois à cause de la COVID-19.

Sous cette perspective, nous partirons à la découverte d'une région exceptionnelle : le Laos. Parmi les joyaux à explorer, il y a la splendide ville de Luang Prabang, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, et la capitale incomparable du pays, Vientiane.

Conférencière: *Micheline Lajoie*, en 1992, une année au Cambodge pour organiser les premières élections démocratiques avec l'ONU. En 1995, une année en Palestine avec Oxfam-Québec et la Fédération des femmes Palestiniennes.

Jour et date	Mercredi, 23 Octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 9 octobre 2024

4- Soirées en chanson

1135.04 Les grands succès des années 1950-60-70. **Ce jeudi**

Min. (10) *Régnald Daigneault* chantera de grands succès des plus variés en français et en anglais des époques 1950-60-70 où la chanson rejoignait un très grand public.

Vous entendrez de très beaux souvenirs inoubliables comme: "Au jardin de mes souvenirs" de Fernand Gignac, "Le temps des fleurs" de Dalida, "Who's sorry now" de Connie Francis, "Twilight time" de The Platters et une trentaine d'autres chansons mémorables qui ont marqué ces époques.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer car ce sera un spectacle-souvenir, le 3 octobre prochain à 18 h 30 à la Cabane.

Jour et date Jeudi, 3 Octobre 2024

Heure et lieu 18 h 30, à la Cabane

Prix 10.00 \$ (membre)
13.50 \$ (non-membre)

5- Repas

1120.05 Dîner - Vendredi, 4 octobre 2024 - Restaurant. Quai St-Raymond

Minimum (10) Maximum (35)

IMPORTANT:

- Carte de membre et inscription obligatoire
- inscrivez-vous directement à partir du programme (automne 2024) pour les dîners auxquels vous désirez participer

Jour et date Vendredi, 4 Octobre 2024

Heure et lieu 11 h 30 à 14 h 00 - Quai Chic Taverne (Quai St-Raymond)
60, boul. Saint-Raymond, Gatineau (secteur Hull)

Prix \$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)



1120.03 SOIRÉE DES VINS ET FROMAGE

Min. (70) L'Académie des retraités vous invite à **sa soirée des vins et fromage.**

Date : samedi 23 novembre 2024, 18 h 30, au Domaine des Trembles, 250 boul. Saint-Raymond.

Une belle soirée où l'on découvre de petits trésors

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

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

Jour et dates	Samedi, 23 Novembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, au Domaine des Trembles
Prix	85 \$ (membre) 95 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 novembre 2024

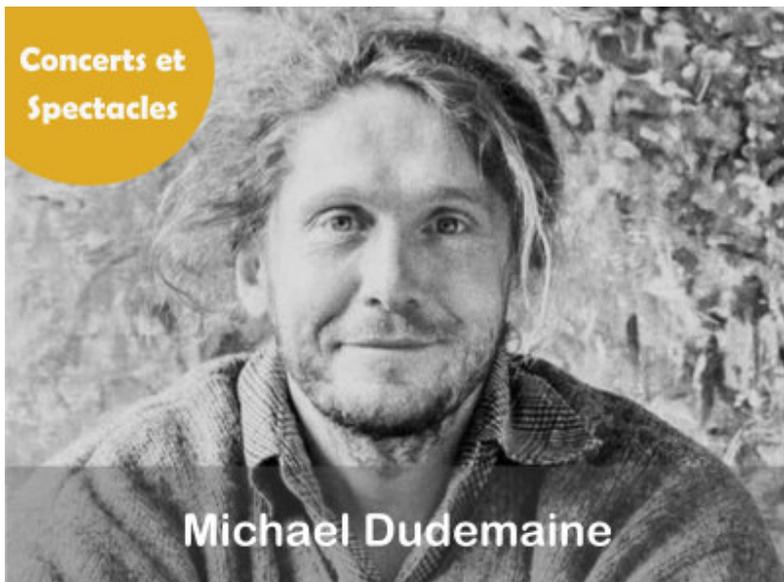
6- Concerts et spectacles

1130.01 Spectacle avec Michaël Dudemaine (piano-chant)...**Prochainement . À ne pas manquer**

Ses chansons sont comme un livre ouvert poétique et touchant ou le piano suit le texte à la lettre. Il nous propose un voyage ou le temps s'arrête... **Michaël Dudemaine** est auteur-compositeur-interprète.

Jour et dates	Jeudi, 10 Octobre 2024
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)

Concerts et
Spectacles



Michael Dudemaine

1130.02 Concert guitare classique avec Marc-Étienne...

Éloge à la nature *Concert de guitare classique*

Ce concert hors de l'ordinaire propose une sélection d'œuvres inspirées de la nature, notamment au moyen des 4 éléments de la matière, mais touchant également à ce qu'on pourrait qualifier 'd'immatériel' (ou l'espace associé au 5^e élément), avec plusieurs petits bijoux suscitant quelque chose de tout simplement divin. **Musicien: *Marc-Étienne Leclerc***

Jour et dates **Jeudi, 24 Octobre 2024**

Heure et lieu 19 h, à la Cabane

Prix 20 \$ (membre)
25 \$ (non-membre)



7- 1300 - COURS ET ATELIERS

1310.17 DÉCORATION - intérieure - B - **Commence la semaine prochaine**

Min. (11) Conseils pratiques pour la maison

1. Aménager une salle de bain
2. Rénover pour vendre et home staging
3. Revêtement muraux et couvre-sols
4. Les stores et les rideaux

Formatrice: Jacynthe Brouillette, présidente et fondatrice de tendance design, 30 ans d'expérience comme designer intérieur, elle a plus de 900 projets réalisés dans l'Outaouais.

Jour et dates **Jeudi, 10 Octobre - au 31 Octobre 2024**

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

Prix 70 \$ + tx (4 sem. = 8 h)

1330.06 ENVIRONNEMENT - Imaginons ensemble l'Outaouais de...

Min. (6) À quoi ressemblera l'Outaouais en 2050?!

Dans cet atelier, nous allons nous projeter dans le futur et explorer à quoi pourrait ressembler notre région d'ici 25 ans. À travers un petit récit narratif, nous découvrirons les changements qui pourraient se réaliser... ou non!

À partir de ce récit, nous discuterons afin d'identifier les éléments souhaitables pour notre futur et réfléchir ensemble aux dilemmes que posent les vastes transformations qui devront être menées pour atteindre des objectifs de carboneutralité et de justice sociale.

Formateur: Collectivités ZÉN Outaouais, Avec le soutien du Front commun pour la transition énergétique (FCTÉ) et l'appui d'un réseau robuste de partenaires nationaux, régionaux et locaux, les Collectivités ZÉN de l'Outaouais ont pour mission de rassembler les acteurs clé de tous les secteurs en Outaouais autour d'une démarche inclusive de transition énergétique, écologique et sociale conçue par et pour le territoire.

Jour et dates Jeudi, 7 novembre 2024

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

Prix Gratuit (membre et non-membre)

Date limite de confirmation DLC - 24 octobre 2024

8- 1350 - CULTURE GÉNÉRALE

1350.05 Histoire de la musique latino-américaine - La...

Min. (8) Histoire de la musique populaire: Histoire, en 4 étapes, des genres les plus importants et les plus influents de la musique latino-américaine. Cet automne, Juan parlera 1 - de la Salsa (voir programmation) et 2 - du Tango. Les 2 autres styles musicaux seront traités durant la session d'hiver.

2 - Histoire du tango Le tango a toujours été considéré comme le résultat de l'expression musicale de la plus grande ville du "pays le moins latino-américain du continent" et de la richesse de l'immigration principalement blanche et européenne. Ces dernières années, les origines africaines du tango et les noms de ses premiers artistes afro-argentins sont de plus en plus connus. Ces origines, l'enrichissement évident par la migration européenne, les classiques du tango, ses noms les plus importants, ainsi que le tango de nos jours feront l'objet de ce cours, en quatre étapes. Quatre étapes du tango.

2 - Historia del Tango Siempre se pensó que el tango era el resultado de la expresión musical de la ciudad más grande del país "menos latinoamericano del continente" y de la riqueza de la migración fundamentalmente blanca y europea. En los últimos años se conoce cada vez mejor el origen africano del tango y los nombres de sus primeros cultores afroargentinos. Esos orígenes, el evidente enriquecimiento por la migración europea, los clásicos del tango, sus nombres más relevantes, así como el tango de nuestros días serán materia de este curso, en cuatro pasos. Cuatro pasos de tango. **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et dates Lundi, 7 Octobre au 4 Novembre (congé: 14 Octobre)

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

Prix 56 \$ (4 sem. = 8 h)

9- 1360 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE

Les cours qui suivent se donneront à une date qui sera connue bientôt. Vous recevrez un message de confirmation.

1360.05 Iphone et Ipad : Les réglages

1360.06 Iphone et Ipad : Les applications I

1360.07 Iphone et Ipad : Les applications II

1360.08 Iphone et Ipad : Gestion de temps

10- Oubli

Une veste noire avec insertions bourgogne a été laissé lors du brunch du 29 septembre. Elle attend son ou sa propriétaire au bureau de l'Académie.

Le Grand rendez-vous des Aînés 2024



4 OCTOBRE
9h30 à 15h

Cabane en bois rond
de Gatineau
331 boul. Cité des jeunes

Informations
coordo@tagatineau.org

- Kiosques d'information
- Choix d'ateliers

PRIX ET TIRAGES!

Activités et dîner **GRATUITS!**
Aucune inscription nécessaire

**S'INFORMER,
SE DIVERTIR,
SOCIALISER**



En collaboration avec



Le Grand rendez-vous des Aînés 2024



Heure	Activité	Salle
9h15	ACCUEIL Tentez votre chance pour un petit cadeau de participation	Espace central et salle Giguère
9h30	Kiosques des organismes Les kiosques seront sur place de 9h30 à 14h	Salle Desjardins
10h15	Mot de bienvenue	Salle Desjardins
11h	Conférence: Mandats de protection et planification successorale Avec Delisca Doan et Kim Lambert de la Clinique de droit notarial C'est tellement important de bien s'informer et se préparer pour l'avenir. Apprenez-en plus sur les différentes possibilités qui s'offrent à vous.	Salle du Foyer
12h-12h45	DINER Mot des invités	Salle Giguère
13h	Conférence : Les multiples horizons de la participation sociale Avec Jessica Dupuis de la Fédération des aînés et aînées francophones du Canada Cette conférence vise à vous inspirer, puisqu'il y a de nombreuses façons de participer à la vie communautaire et sociale.	Salle du Foyer
14h	Conférence: L'activité physique, la prescription pour ma santé. Avec Stephan Ouimette Cette conférence propose un regard plus précis sur le rôle que joue l'activité physique dans la prévention et la gestion des maladies et de la douleur chronique.	Salle Giguère
15h	DÉPART N'oubliez pas de remplir la fiche d'appréciation de la journée	



SOIRÉE DU MÉRITE COMMUNAUTAIRE



SAMEDI 26 OCTOBRE 2024 À 17 H
À LA CABANE EN BOIS ROND

Soirée “Vin et fromage”
Menu proposé par
Janou Landry, sommelière

M. Robert Leduc
Président du CA de la
TCARO

M. Gilles Desjardins
PDG de Brigil

présentée par



*Inscrivez-vous ou
commanditez l'évènement*

331 Boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, Québec J8Y 6T3

20e soirée du Mérite communautaire 2024 de la FAO

Nous sommes emballés de vous convier à la soirée du Mérite communautaire 2024 - 20e édition présentée par la Fondation pour les Aînés de l'Outaouais.

Joignez-vous à nous pour célébrer les actions concrètes de citoyens remarquables qui contribuent activement à l'amélioration de notre communauté. Cette année, nous honorons la générosité de M. Robert Leduc, Président du conseil d'administration de la TCARO, et M. Gilles Desjardins, Président-Fondateur de Brigil.

Hâtez-vous! Réservez maintenant, les places sont limitées. Le prix du billet est de 125 \$ et un reçu de 60 \$ est remis à des fins fiscales.

Si vous ne pouvez assister à cet évènement, un don à la Fondation pour les Aînés de l'Outaouais permettrait à quelque 1 000 aînés de continuer à se rencontrer chaque semaine pour participer à des activités, des cours, des conférences et d'autres loisirs à la Cabane en bois rond.

Vous souhaitez participer à l'évènement ? Vous pouvez vous inscrire en ligne au lien suivant : <https://www.zeffy.com/ticketing/a8ea142f-5ca1-4767-b828-79458978f171>, ou encore en contactant

Mme Liette Poitras, directrice générale de la Fondation pour les Aînés de l'Outaouais, au 819 777-3595 poste 203.

Courriel fao.lpoitras@videotron.ca



"Je vous souhaite une de ces journées où la vie aura l'air de s'être mise sur son 31 pour vous plaire."

Auteur inconnu

Colette Loiselle (bénévole)

Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)

331, boul. Cité-des-Jeunes

Gatineau, Qc J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052

Courriel : direction@academiedesretraites.ca

Site web : www.academiedesretraites.ca