

MESSAGE DU MARDI, 20 FÉVRIER 2024

VEUILLEZ NOTER QUE CEUX QUI ONT UNE ADRESSE COURRIEL (videotron.ca) LES ENVOIS NE SE FONT TOUJOURS PAS. SI VOUS CONNAISSEZ DES GENS QUI ONT CES ADRESSES, SVP FAIRE PARVENIR CE MESSAGE. NOUS ESSAYONS DE RÉGLER LE PROBLÈME

Aujourd'hui

- 1- Informations importantes
- 2- Dernière chance de vous procurer des billets pour la pièce de théâtre 2/25 \$
- 3- Journée internationale de la femme
- 4 - **BONNE NOUVELLE** -Ajouts au programme (**Soirée des talents et souper thème**)
- 5- Repas
- 6- Les dernières conférences de l'hiver
- 7- Soirées en chanson
- 8- INSCRIPTION POUR LE PRINTEMPS
- 9- Tournoi DE GOLF (au profit de la persévérance scolaire)
- 10- Campagne : Gardez l'esprit **sein**
- 11- Publicité

[PROGRAMMATION HIVER 2024](#) (cliquez pour vous inscrire)

1) MESSAGES IMPORTANTS

Nous tenons à vous rappeler que lorsque vous êtes inscrits à une activité ou conférence, il serait important de nous aviser si vous êtes dans l'impossibilité d'y participer. Ceci nous permettrait d'offrir ces places à des participants de dernière minute. Lors de la conférence de Mme Buzzetti 106 personnes ont réservé une place et seulement 70 personnes se sont présentées, nous aurions pu offrir ces places à d'autres membres.

Nous vous demandons également si c'était possible de partager les messages dans vos facebook pour partager à plus de monde possible. Merci de votre collaboration!

https://www.facebook.com/?locale=fr_CA

2. THÉÂTRE AROBAS - PIÈCE INTERGÉNÉRATIONNELLE (à l'auditorium du Cégep de l'Outaouais) La semaine prochaine- Inscrivez-vous

Dernière chance pour vous procurer des billets pour notre pièce de théâtre de la troupe Arobas. Les dernières représentations auront lieu vendredi le 24 février, samedi le 25 février et dimanche le 26 février. N'oubliez pas la promotion 2 billets pour \$25.00

LA NOSTALGIE DU PARADIS

[PIÈCE DE THÉÂTRE](#) **cliquez ici**

Profitez de la promotion 2 billets pour 25 \$ OU 15 \$ le billet (APPELEZ-NOUS)

2140.01 - Vendredi, 23 février 2024 à 19 h 30

2140.02 - Samedi, 24 février 2024 à 19 h 30

2140.03 - Dimanche, 25 février 2024 à 14 h

3- 2100.04 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME - Vendredi 8 mars 2024. Inscrivez-vous

Bonjour mesdames, nous vous invitons à venir prendre un petit déjeuner continental lors de la Journée internationale de la Femme (muffins, croissants, fromage, etc).

Nous vous demandons de **confirmer votre présence** pour s'assurer d'avoir suffisamment de nourriture et également **de ne pas en avoir trop non plus.**

4 - **BONNE NOUVELLE** - Ajouts au programme

LA SOIRÉE DES TALENTS EST DE RETOUR...

Bonne nouvelle, le succès de l'an dernier de notre soirée des talents, nous encourage à répéter cette activité. Il y aura des auditions pour les nouveaux et les anciens talents. Veuillez envoyer votre nom et une description de votre talent à France Caouette direction@academiedesretraites.ca Plus de détails suivront sous peu.

2103 Auditions pour les aspirants de la soirée des talents

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 8 mars 2024. ***

Modalités de participation :

- ▶ Être membre de l'ARO
- ▶ S'inscrire auprès de l'ARO avant le 8 mars 2024
- ▶ Être prêt à présenter son talent lors de l'audition
- ▶ Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

[AUDITIONS](#)(cliquez pour vous inscrire)

2130.07 SOIRÉE DES TALENTS A LA SALLE JEAN DESPRÉZ

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa quatrième édition de la « Soirée des talents ». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean Despréz de Gatineau! Nous vous invitons à partager cet événement autour de vous, car nous souhaitons présenter ce spectacle à guichet fermé !

Soyez des nôtres ! Et que le spectacle commence !

Activité réalisée en collaboration avec la Ville de Gatineau.

Jour et date Mercredi, 17 avril 2024
Heure et lieu 18 h 30, à la salle Jean Despréz **Prix**
15 \$ + tx (membre et non-membre)

2120.06 - Souper et soirée (transportez-vous dans les Caraïbes pour le temps d'une soirée)

Menu:

Entrée: Assortiment d'entrées Jamaïcaine

Salade: Salade des Caraïbes servie avec une vinaigrette au miel et limette

Plat principal: Saumon aux saveurs Jamaïcaine de coconut et curry

servi avec un riz aux fèves rouges et pois vert

Dessert: Gâteau renversé aux ananas

SOIRÉE: Band avec de la musiques Caraïbe

Place limitée (faites-vite pour vous inscrire)

Date: Samedi, 20 avril 2024

Heure et lieu: 18 h 30, au Domaine des Trembles (250, St-Raymond)

PRIX: 30 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)

Aucun remboursement après le 12 avril 2024

[TRANSPORTEZ-VOUS LE TEMPS D'UN SOUPER ET SOIRÉE - CARAIBE](#) (cliquez ICI pour vous inscrire)



SOIRÉE CARAÏBES

L'Académie des retraités en
collaboration avec le Domaine des
trembles organise un souper et une
soirée

Transportez-vous dans les Caraïbes le
temps d'un souper et d'une belle
soirée

avec de la belle musique des Caraïbes

Inscrivez-vous rapidement

Places limitées

Endroit: Domaine des Trembles

258, boul. des Trembles

Pour inscription:

www.academiedesretraites.ca

ou par téléphone au 819-776-5052



Tarif

30\$+ tx membres / 40 \$+ tx non-membres

Réservation obligatoire

il 2024

5- Repas

A) 2120.05 DINER - **1er mars 2024** - La semaine prochaine

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredi du mois.

Jour et dates Vendredi, 1 mars 2024
Heure et lieu 11 h 30 **Restaurant L'Académie, 25 Chemin de la Savane**
Prix Vous payez directement votre facture au restaurant

6- LES CONFÉRENCES au programme (Si vous avez besoin d'accommodements pour participer aux conférences, veuillez nous en faire part le plus tôt possible, afin que nous puissions prendre les mesures qui s'appliquent à votre situation).

2200.20 - Desjardins: transfert REER-FEER

Venez vous informer sur la façon de transférer vos REER en FERR et quand doit-on le faire.
Conférencières: Mme Chantal Faucher et Mme Soheir Benmansour

Lundi, 26 février, 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne Gratuit (membre et nonmembre)

2200.21 - Patrimoine mondial de l'UNESCO: Anticosti, un nouveau joyau de l'humanité (Prendre note que M. Desrochers apportera des fossiles lors de cette conférence)

Anticosti constitue le meilleur laboratoire naturel du monde pour l'étude des fossiles et des strates sédimentaires issus de la première extinction de masse du vivant à la fin de l'Ordovicien, il y a environ 444 millions d'années avant aujourd'hui. La conférence couvrira des éléments de vulgarisation scientifique en paléontologie ainsi que les démarches d'une petite municipalité et de ses partenaires pour inscrire Anticosti sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Conférencier: André Desrochers, Directeur scientifique pour la mise en valeur d'Anticosti, Site du patrimoine mondial de l'UNESCO / Professeur auxiliaire, Département des sciences de la Terre et de l'environnement, Université d'Ottawa

Mercredi, 28 février, 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne

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

2200.23 Alzheimer et démence: présentation, prévention...

Dans cette présentation nous discuterons en détails de la démence, la maladie d'alzheimer ainsi que la prévention et les traitements possibles. **Conférencier: Dr. André Moreau, Clinique de la mémoire.** M. Moreau a donné 700 conférences aux pré-retraités de la fonction publique sur les saines habitudes de vie et conférencier pour la clinique de la

mémoire. M. Moreau possède une expérience de plus de 40 ans à travailler auprès de patients atteints de troubles cognitifs.

Jour et date Lundi, 11 mars 2024
Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Gratuit (membre)
Prix
10 \$ (non-membre)

7- 2200.24 Louis Joseph Papineau Seigneur de la Petite-Nation

Louis-Joseph Papineau,....un siècle de silence. Avocat de formation, Seigneur de la Petite-Nation, homme politique de grande renommée, impliqué dans la rébellion de 1837, il fut pendant toute sa vie un homme à la fois engagé et controversé. À sa mort le 23 septembre 1871, pour toutes sortes de raisons il tombe dans l'oubli. Depuis une trentaine d'années on le redécouvre, POURQUOI ? La conférence nous apprendra des choses intéressantes et surprenantes. **Conférencier: Pierre Ippersiel**, Bac en théologie, maîtrise en éducation, président pendant 25 ans de la fondation Louis-Joseph Papineau, conférencier expert sur la vie, la famille, et l'œuvre de Louis Joseph Papineau.

Jour et date Mercredi, 13 mars 2024
Heure et lieu 10 h à 12 h, à la Cabane et en ligne
18 \$ (membre)
Prix
28 \$ (non-membre)

8- 2200.25 Que faire pour préserver la biodiversité et...

Nous vivons deux crises simultanément en regard de la perte de la biodiversité et du réchauffement climatique. Ce sont deux problèmes intimement liés et inquiétants qui nécessitent une grande mobilisation de toutes les forces de la société, jeunes et personnes âgées, étudiants et travailleurs, entrepreneurs et universitaires, citadins, banlieusards et campagnards, organisations de bénévoles et associations de citoyens, avant que des seuils sans retour ne soient franchis sur la Planète. Le résultat de cette mobilisation se nomme **transition socio-écologique.**

Trois conférencier.e.s provenant des organismes Mères au front - Outaouais, la Coop des forêts et des Gens et Action Climat Outaouais (ACO), présenteront leur organisme et décriront ce qu'ils font et les actions requises dans notre région.

Conférencier.e.s:

Julie Brillant-Picard, porte-parole pour Mères au front - Outaouais

Daniel Picard, membre de la Coopérative des Forêts et des Gens

Réal Lalande, président d'Action Climat Outaouais (ACO)

Jour et date Mercredi, 20 mars 2024

Heure et lieu 13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane et en ligne

Gratuit (membre)

Prix

10 \$ (non-membre)

7- Soirées en chansons- 2 autres belles soirées prochainement

2130.05 - Chantons avec Benoit Léglise - Ce jeudi

Venez au "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis!**

Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur** : *Benoit Léglise*

Jeudi, 22 février 2024 à 18 h 30, à la Cabane 7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)

2130.06 - Chantons comme autour du feu - La semaine prochaine

Venez chanter comme autour d'un feu. Rien de compliqué (pas de micro, juste avoir du plaisir ensemble).

Petits moments de bonheur garantis!

Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur** : **André Casavant**

Jeudi, 29 février 2024 à 18 h 30, à la Cabane 7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)

8- INSCRIPTION PRINTEMPS 2024 - dates à retenir

1er mars - le programme sera disponible, en ligne, pour consultation seulement -

6 mars - Inscription en ligne (90%)

7 mars - En personne



9- Tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire

Tournoi de golf au Club de golf Kingsway, Jeudi 6 juin 2024

Formule départ croisé, meilleure balle.

Inscription : 11 h

Départ: 12 h

Souper :18 h

Voiturette et souper inclus : 120 \$ +tx (membres) 130 \$ +tx (non-membres)

Souper seulement; 34 \$ +tx (membres) 44 \$+tx (non-membres) **Nous**

vous attendons en grand nombre .

Formez votre équipe et venez vous amuser en faisant une bonne action !

10- Campagne de financement

Campagne Gardez l'esprit sein

Cette campagne de collecte de soutiens-gorge usagés par les magasins la Vie en Rose est une initiative pour amasser des fonds pour la recherche sur le cancer du sein.

Toutes les marques sont acceptées. Tous les soutiens-gorge amassés vont à un partenaire pour leur donner une seconde vie. Tous ceux qui ne peuvent être réutilisés sont défaits et toutes les portions récupérables sont recyclées. Il est possible de déposer les soutiens-gorge dans les boîtes de collecte à l'année longue mais si vous les accumulez pour les y déposer en mai, 1\$ pour chacun sera alors versé pour la cause.

Pour ceux qui n'ont pas la possibilité de se rendre directement dans les succursales de la Vie en Rose, ils pourraient laisser leurs "dons" au secrétariat de l'ARO et Johanne Thiffault les ramassera tous les mois comme elle le fait depuis des années. Merci

Publicité Relais Plein Air

Le Relais Plein Air offre une programmation gratuite à la communauté . Vous pouvez vous inscrire de manière autonome aux activités de votre choix.

La voici : <https://bit.ly/ProgrammationGratuiteHiver2024>

3 activités gratuites, mardi soir, mercredi soir et samedi en avant-midi.

Au plaisir,

Jean-Sébastien Blais - Coordonnateur plein air

Bonne journée !

« Ne laissez pas une petite dispute briser une grande amitié. »

Dalai-Lama

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

