

BONNE SESSION D'AUTOMNE !

Photo: Danielle Aubut, Club Pixeliste

ARO

Un mode de vie pour les jeunes de coeur!

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

Téléphone: 819-776-5052

www.academiedesretraites.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE

2024 marque le 45e anniversaire de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO). En effet, l'ARO a été créée en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.

45 ans de travail acharné, de dévouement, de compétences et de professionnalisme de la part des bénévoles et du personnel qui continuent de faire de l'ARO un joyau unique dans la province de Québec, au service des retraités (ées) de l'Outaouais.

Venez célébrer le 45e anniversaire de l'ARO lors d'un brunch qui se tiendra à la Cabane en bois rond le dimanche 29 septembre 2024. Le Théâtre AROBAS y fera une présentation.

Lors de la séance de remue-méninges de 2024, vous vous êtes exprimés et, comme vous pourrez le constater en parcourant le Programme de l'automne 2024, nous vous avons entendus. Encore cette année, nous vous offrons une gamme variée d'activités, de conférences, de cours et d'ateliers ainsi que de clubs. Vous verrez qu'il y en a pour tous les goûts !!

Sous la direction de notre directrice générale, France Caouette, cette programmation riche et diversifiée a été organisée en pensant à vous. Consultez le calendrier et inscrivez-vous en grand nombre !!

Merci à vous toutes et tous pour votre appui et votre participation !!

Lucie Savard

STRUCTURE DU PROGRAMME

- **Renseignements généraux**

- **Dates d'inscription Automne 2024**

- **Membres**
 - Avantages d'être membre
 - Devenir membre
 - Accéder à votre compte
 - Politiques

- **Information et annonces**
 - Messages importants
 - Promotion

- **0000 - Activités spéciales**

- **1100 - Activités**
 - 1110 - Sorties et visites
 - 1120 - Repas
 - 1130 - Concerts et spectacles
 - 1135 - Soirée en chansons

- **1200 - Conférences**

- **1300 - Cours et ateliers**
 - 1310 - Arts, artisanats, photos et musique
 - 1320 - Exercices physiques et méditation
 - 1330 - Ateliers
 - 1340 - Soins corporels
 - 1350 - Culture Générale
 - 1360 - Informatique et technologie
 - 1370 - Langues, lettres

- **1400 - Café Espagnol**

- **1900 - Les Clubs de l'Académie**

- **Le bénévolat à l'Académie des retraités (ARO)**
- **DON**
- **Pour nous joindre**
- **Nos lieux d'activités et de cours**
- **Nos patenaires**
- **Merci à nos commanditaires!**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Conseil d'administration

Présidente	Lucie Savard
1ère vice-présidente	Gisèle Bisson
2e vice-président	Gaston Vinet
Trésorier	Yves Arsenault
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur et représentant du CEGEP	Gilles Parent
Administratrice	Monique Belliard
Administratrice	Micheline Lalonde
Administratrice	Liette Nolet
Administratrice	Henriette Provost
Administratrice	Marie Régnier
Directrice générale	France Caouette

Administration

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Christine Olivier
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois
Conseillère Viactive	Mirelle Castor
Adjointe administrative	Johanne Normand
Technicien en informatique	Poste vacant
Révision de textes	Colette Loiselle, Lucie Chevalier
Aide à la Programmation	Jean-Pierre Allard et comité ECSE

À propos de nous

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) est un organisme à but non lucratif (OBNL), créé en 1979 par l'Université du Québec à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.

Après plus de 45 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

L'Académie a pu se développer au cours des années grâce au travail de nombreux bénévoles qui ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

Heures d'ouverture

- Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi, de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h** (Fermé entre 12 h et 13 h).

Congés

Veillez noter qu'aucune activité de l'ARO n'aura lieu lorsque nos bureaux seront fermés lors de ces congés:

- Lundi - 2 septembre 2024 (Fête du travail)
- Lundi - 14 octobre 2024 (Action de grâce)

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2024 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discrétion absolue garantie.

DATES D'INSCRIPTION AUTOMNE 2024

Consultation du programme

INSCRIPTION DE L'AUTOMNE 2024

- **À partir du jeudi, 22 août 2024:**
 - **Pour consultation seulement:** mise en ligne du programme automne 2024 sur le site intranet de l'ARO et également sur notre site web. Version papier disponible au bureau de l'ARO.

Inscription

- **À partir du lundi 26 août (70% en ligne):**
 - Inscription en ligne et en personne (tout au long de la journée "Portes Ouvertes" et jusqu'à la date limite de confirmation du ou des cours choisis.

Date limite de confirmation (DLC)

- Inscrivez-vous avant la DLC pour éviter l'annulation de vos activités !!!
 - **DLC** : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités.
- **Attention :**
 - Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.
 - La DLC devient **la date limite d'inscription** pour les cours où il y a eu majoration de prix. Les retardataires ne seront plus acceptés dans ce cas.

INSCRIPTION DE L'HIVER 2025

- **À partir du :**
 - **Pour consultation seulement:** mise en ligne du programme hiver 2025 sur le site intranet de l'ARO et également sur notre site web. Version papier disponible à l'ARO.

Inscription

- **À partir du _____ (70% en ligne):**
 - Inscription en ligne et en personne (tout au long de la journée "Portes Ouvertes" et jusqu'à la date limite de confirmation du ou des cours choisis.

Date limite de confirmation (DLC)

- Inscrivez-vous avant la DLC pour éviter l'annulation de vos activités !!!
 - **DLC** : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités.
- **Attention :**
 - Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.
 - La DLC devient **la date limite d'inscription** pour les cours où il y a eu majoration de prix. Les retardataires ne seront plus acceptés dans ce cas.

MEMBRES

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

En étant membre, vous avez accès à tous les cours, conférences et activités en plus de certains avantages mentionnés ci-dessous.

- Participer gratuitement au programme Viactive, aux Clubs: marche et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant **de 5 \$ à 25 \$** lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil;
- Profiter d'un **rabais de 10 %** sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

DEVENIR MEMBRE

Modalités de l'adhésion

- Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non)
- L'adhésion est de 30 \$ plus taxes
- Veuillez prendre note que cette adhésion doit être renouvelée annuellement et que **cette cotisation n'est pas remboursable**
- Vous devez faire votre adhésion avant de vous inscrire aux différentes activités

NOUVEAU MEMBRE

Trois façons de faire votre adhésion

1. **Par Internet sur notre site WEB**
 1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
 2. Cliquez sur « Connexion »
 3. Cliquez sur « Vous n'êtes pas inscrits? inscrivez-vous ici » en bas
 4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal.
 5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case.
 6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement ».
 7. Choisissez votre méthode de paiement (carte de crédit ou chèque)
 8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
 9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
 10. Cliquez sur « Régler ma commande »
 11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel.
2. **Par téléphone au 819-776-5052**
3. **À nos bureaux au 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull)**

ACCÉDER À VOTRE COMPTE - RENOUELEMENT

Vous êtes déjà membre et vous souhaitez accéder à votre compte pour **renouveler votre carte** ou **consulter / modifier votre profil**? Voici la marche à suivre:

1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
2. Cliquez sur « Inscription en ligne »
3. Cliquez sur l'icône de connexion située en haut, à la droite de votre écran.
4. Entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de membre dans la seconde case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet et cliquez sur « Se connecter ».

Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « Mot de passe oublié ». Le système vous enverra alors un nouveau mot de passe temporaire à votre courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier.

Renouvellement

1. Cliquez sur la fiche « Renouvellement » en bas, à la gauche de votre écran.
2. Cliquez sur votre panier situé dans le haut de la page.
3. Cliquez sur « Régler ma commande »
4. Choisissez votre méthode de paiement.
5. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
6. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
7. Cliquez sur « Soumettre le paiement »

8. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel.

Consulter ou modifier votre profil

1. Vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom en haut à droite de votre écran.
2. Ensuite, cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant.
3. À partir de votre profil, vous pouvez modifier vos données personnelles, vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez acquitté vos frais d'inscription.

Pour obtenir de l'aide, veuillez composer le 819-776-5052 pendant les heures d'ouverture ou bien laissez-nous un court message sur la boîte vocale, et un membre du personnel communiquera avec vous.

POLITIQUES

Politiques d'inscription

- **Paiement accepté en personne:** argent comptant, chèque, Visa, Mastercard, Interac.
- **Paiement en ligne :** Visa, Mastercard, chèque.

- ***Veillez noter que si vous payez par chèque, celui-ci doit être acheminé à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables, sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription. Pour éviter la manipulation inutile de l'argent comptant, choisissez le paiement par carte de crédit.***

Politiques de remboursement

- **La totalité des frais** est remboursée si l'Académie des retraités doit annuler l'activité. Les personnes concernées sont alors avisées par courriel ou par téléphone (pour celles qui n'ont pas de courriel).
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **après le 2e cours** ou après la date limite d'inscription s'il s'agit d'une activité sociale.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé s'il s'agit d'une conférence.
- **Une pénalité de 15 \$** sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription.
- **Une pénalité de 15 \$** sera retenue s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.
- **Une pénalité de 25 \$** sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.
- **Déduction de la promotion:** Si vous avez bénéficié d'une promotion, celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis, lors du remboursement.

INFORMATION ET ANNONCES

MESSAGES IMPORTANTS

Avis : Après publication dans ce document, certaines informations peuvent être mises à jour sur l'intranet. En tout temps, en cas de différence entre la version papier et la version numérique, le contenu de l'intranet prévaut.

A) - MESSAGES IMPORTANTS

Tempête de neige

- En cas de conditions météorologiques difficiles, l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. Pour vérifier, veuillez téléphoner au 819-776-5052. Dès **7 h 30 la journée même, un message vocal sur le répondeur** de l'ARO vous informera de la situation. Advenant une tempête de neige, nous vous proposerons de suivre votre cours ou conférence en ligne, pour ne pas avoir à les reporter.

L'absentéisme aux gratuités

- Ceci est pour vous sensibiliser au fait que plusieurs personnes s'inscrivent, mais ne se présentent pas aux activités. Nous comprenons que vous avez pu avoir d'autres obligations, mais nous vous demandons d'avoir l'amabilité de nous prévenir de votre absence afin que nous libérions votre place.

Consommation d'alcool et d'autres substances

- À moins d'avis contraire, la consommation d'alcool ou d'autres substances lors de la tenue d'événements ou d'activités pratiqués dans des locaux prêtés ou loués par l'ARO est formellement interdite.

Intolérance au parfum

- De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en porter lorsque vous participez aux activités tant intérieures qu'extérieures de l'ARO. Merci de votre collaboration!

Tasses, bouteilles et contenants réutilisables

- L'ARO est au fait des enjeux environnementaux. C'est pour cette raison qu'elle encourage fortement ses membres à utiliser leurs propres tasses, bouteilles et contenants réutilisables lors de la tenue de ses activités. Nous pouvons tous faire une différence, un geste à la fois!

Avis : Après publication dans ce document, certaines informations peuvent être mises à jour sur l'intranet. En tout temps, en cas de différence entre la version papier et la version numérique, le contenu de l'intranet prévaut.

Mesures de prévention

La majorité des conférences sont offertes en mode hybride afin de mieux desservir les membres. Voici quelques bonnes habitudes à conserver pour participer à nos cours ou conférences à l'ARO:

- Se désinfecter les mains dès que vous arrivez à la Cabane en bois rond ou dans un centre communautaire.
- Porter le couvre-visage si vous en ressentez le besoin.
- Maintenir une certaine distance avec les autres personnes.
- Éviter de porter les mains au visage.
- Tousser ou éternuer dans votre coude.
- Éviter le partage de matériel (stylo, etc.)
- Éviter de venir à un cours si vous êtes grippé(e).

Si vous avez des symptômes de rhume ou une grippe, veuillez svp ne pas vous présenter à votre cours ou à votre conférence. Il est très important de rester à la maison pour ainsi éviter la propagation de virus. Veuillez noter que nous ne ferons aucun remboursement pour le cours ou l'activité manqué. Merci de votre compréhension!

Risques inhérents

Je comprends qu'en participant à une activité de groupe intérieure ou extérieure avec d'autres membres de l'ARO, je m'expose à un risque de contracter la COVID-19. L'organisateur de l'activité met en œuvre les consignes de l'Académie des retraités et de la Fondation pour les aînés dans la tenue des activités. Je comprends que j'ai la responsabilité de les respecter pour assurer ma sécurité et celle des autres.

PROMOTIONS**A) - DIFFÉRENTES PROMOTIONS À L'ARO****• Promotion « AMÈNE UN AMI »**

- En amenant **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU MEMBRE**, vous obtiendrez **50 % de réduction** sur le coût de votre carte. Et si **deux de vos amis** deviennent membres, votre carte sera **gratuite pour un an**.

• 12 \$ de réduction

- À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de **3 \$ par conférence** sera accordée.
- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

• 10 % de réduction

- À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de **10 % par cours** sera accordée.
- **Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.**

• Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2024 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer Johanne Normand. Discretion absolue garantie.

- ***Veillez noter que si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement, celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis.***

0000 - ACTIVITÉS SPÉCIALES

0000.01 - BRUNCH - 45e ANNIVERSAIRE DE L'ARO (1979-2024)

Min. (50) Info à venir

Jour et dates	Dimanche, 29 septembre 2024
Heure et lieu	10 h, à la Cabane
Prix	32 \$ + tx (membre) 36 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 septembre 2024

0000.02 - AGA ARO - Mercredi, 25 septembre 2024

Min. requis (10) Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le **mercredi 25 septembre 2024, de 13 h 15 à 16 h**. Si vous souhaitez assister à l'assemblée générale, nous vous prions de **réserver votre place au plus tard le 20 septembre 2024**. Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration sont invitées à se procurer un bulletin de mise en candidature au bureau de l'Académie et à le remettre dûment rempli avant **le 15 septembre 2024 à 15 h**, à la direction.

Jour et date	Mercredi, 25 septembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 22 septembre 2024

0000.03 - COMPLET / MÉCHOUI - "SOUS LE GRAND CHAPITEAU"

Méchoui (**complet**) - Portes ouvertes 2024

Si désiré, vous pouvez vous inscrire sur une liste d'attente pour le méchoui.

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), en collaboration avec les Retraités fédéraux section Outaouais l'ANRF (Association Nationale des Retraités Fédéraux), vous attendent en grand nombre pour notre Journée Portes Ouvertes ! C'est le temps des retrouvailles et du plaisir de manger ensemble!

Venez rencontrer les formateurs qui offriront des cours à l'ARO à l'automne 2024. Ils sont là pour vous informer.

Nous pourrions nous retrouver sous le grand Chapiteau ou pour déguster un bon dîner et de plus, nous aurons un invité qui viendra chanter et jouer du piano.

Si vous désirez partager le repas avec nous, le coût est de 25 \$ + tx

Jour et dates	Lundi, 26 août 2024
Heure et lieu	11 h 30, à la Cabane
Prix	25 + tx (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 20 août 2024

1100 - ACTIVITÉS

1110 - SORTIES ET VISITES

1110.01 - Visite du Centre de préservation de Bibliothèque et Archives Canada

Min. (8) à venir

Jour et date	à venir
Heure et lieu	à venir
Date limite de confir	DLC - à venir

1110.02 - ESCAPADE photo avec votre cellulaire et Michel Proulx (13 h - 15 h)

Min. (8) Dans cette formation dispensée dans votre environnement vous pratiquerez avec un enseignant expérimenté qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Contenu:

- Une révision des fonctions de base de votre application photo avec cellulaire
- La prise de photos dans des situations variées dans votre environnement
- Un support technique pour les réglages personnalisés de votre appareil
- Plusieurs visionnements sur place offrant la possibilité d'améliorer et de reprendre les images.
- Des conseils selon vos besoins spécifiques et vos sujets préférés
- De nombreux défis créatifs et audacieux à réaliser dans l'environnement nature ou urbain
- Des conseils sur la manipulation de votre téléphone dans une variété de conditions lumineuses à difficultés variables
- Des réponses à toutes vos questions

Sujets traités:

- Le contrôle de l'exposition dans différentes lumières
- La mise au point et les flous d'arrière plan
- Les effets lumineux et l'intensité des tons et des couleurs
- La manipulation adéquate de votre téléphone sur le terrain pour des angles de vue originaux
- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos
- Les grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature, urbaines, rues, portraits extérieurs et plus.
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité
- La transformation des photos couleurs en noir et blanc et autres effets

Prérequis: Les cours portant sur les secrets de la photo cellulaire ou posséder une expérience de la manipulation en autodidacte.

Documentation: Une liste de travaux pratiques et un résumé des règles de composition.

Durée: 2 heures **Endroit:** En nature, dans un parc urbain ou dans la rue.

Suite possible: Le visionnement critique de vos photos et les retouches et les effets créatifs.

Jour et date	Mercredi, 16 octobre 2024
Heure et lieu	13 h à 15 h, Rencontre au Gazebo en arrière de la Cabane.
Prix	45 \$ + tx (membre)
Date limite de confir	DLC - 9 octobre 2024

1110.03 - ESCAPE photo avec votre cellulaire et Michel Proulx (16 h - 18 h)

Min. (8) Dans cette formation dispensée dans votre environnement vous pratiquerez avec un enseignant expérimenté qui vous guidera image par image. Vous recevrez sur place des conseils pratiques pour mieux composer vos photos à l'aide de règles simples mais aussi en revisitant les fonctions techniques de votre téléphone. La pratique supervisée avec un formateur chevronné est le meilleur moyen d'apprendre.

Contenu:

- Une révision des fonctions de base de votre application photo avec cellulaire
- La prise de photos dans des situations variées dans votre environnement
- Un support technique pour les réglages personnalisés de votre appareil
- Plusieurs visionnements sur place offrant la possibilité d'améliorer et de reprendre les images.
- Des conseils selon vos besoins spécifiques et vos sujets préférés
- De nombreux défis créatifs et audacieux à réaliser dans l'environnement nature ou urbain
- Des conseils sur la manipulation de votre téléphone dans une variété de conditions lumineuses à difficultés variables
- Des réponses à toutes vos questions

Sujets traités:

- Le contrôle de l'exposition dans différentes lumières
- La mise au point et les flous d'arrière plan
- Les effets lumineux et l'intensité des tons et des couleurs
- La manipulation adéquate de votre téléphone sur le terrain pour des angles de vue originaux
- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos
- Les grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature, urbaines, rues, portraits extérieurs et plus.
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité
- La transformation des photos couleurs en noir et blanc et autres effets

Prérequis: Les cours portant sur les secrets de la photo cellulaire ou posséder une expérience de la manipulation en autodidacte.

Documentation: Une liste de travaux pratiques et un résumé des règles de composition.

Durée: 2 heures **Endroit:** En nature, dans un parc urbain ou dans la rue.

Suite possible: Le visionnement critique de vos photos et les retouches et les effets créatifs.

Jour et date	Mercredi, 16 octobre 2024
Heure et lieu	16 h à 18 h, Rencontre au Gazebo en arrière de la Cabane.
Prix	45 \$ + tx (membre)
Date limite de confir	DLC - 9 octobre 2024

1110.04 - VENDANGE au vignoble "Les Collines"

Min. requis (15) Les vendanges sont prévues dans la première semaine d'octobre (date à confirmer) Il n'y a pas de récolte par mauvais temps. S'il pleut, l'activité est généralement reportée au lendemain. L'activité est gratuite, et le repas est fourni avec dégustation après la récolte.

Récolte dès 9 h le matin jusqu'à environ 13 h. Possibilité de faire une autre heure de récolte après le repas.

Les gens qui s'y inscrivent doivent avoir conscience **d'être au rendez-vous** car cela peut compromettre la journée pour le vigneron.

Le vigneron donne également plein d'informations sur place et cette activité est des plus conviviales.

Bien que ce soit assez facile physiquement, on recommande tout de même d'être moyennement en forme. La récolte se fait surtout debout, les plants de vigne étant tous montés sur des supports à hauteur de personne. Nous vous invitons si possible à faire du co-voiturage. **Responsable: François Lahaie**

Jour et date	Date à préciser en octobre 2024
Heure et lieu	Départ de la Cabane à 8 h 15 Arrivée au vignoble à 8 h 45 Récolte de 9 h à 15 h Endroit: 415 chemin Crégheur Municipalité de Pontiac QC J0X 2G0 (Nous vous fournirons une carte précise de l'endroit) S'il y a pluie, l'activité est reportée au lendemain
Prix	Gratuit
Date limite de confir	DLC - Date à confirmer

1110.05 - SALON DES MÉTIERS D'ART

Joignez-vous à nous pour « Retrouvez l'art d'ici » à la 68^e édition du Salon des métiers d'art du Québec à Montréal (SMAQ), de retour au Palais des Congrès de Montréal (<https://tpropdc.ticketpro.ca/fr/pages/smaq2023?aff=smaq>). Une édition qui s'annonce rassembleuse et empreinte de festivité!

Jour et date	Jeudi, 12 décembre 2024
Heure et lieu	Départ de la Cabane à 8 h et retour à 17 h Arrivez au moins 15 minutes à l'avance car nous partons à 8 h. Nous n'attendons pas les gens en retard
Prix	55 \$ + tx (membre) (comprend l'autobus et l'entrée au Salon) 65 \$ + tx (non-membre) (comprend l'autobus et l'entrée au Salon)
Date limite de confir	DLC - 5 décembre 2024

1120 - REPAS

1120.01 - CUISIN'ARO

Min. (8) Tanné(e) d'ouvrir des boîtes de conserve en solitude? Depuis 2016, les **Cuisinaros** se délectent en réalisant ensemble des plats de tous azimuts, ce qui porte aussi à de belles découvertes. Loin d'être une école de cuisine, cela permet de socialiser dans la bonne humeur avec la cuisine comme toile de fond. Mieux encore, chaque semaine on emporte chez soi des mets savoureux et appétissants à très bon marché. **Responsable: Riccardo Rossi-Ricci**

Jour et dates	Mardi, du 10 septembre 2024 au 17 décembre 2024 Mardi, du 14 janvier 2025 au 25 février 2025 Mardi, du 11 mars 2025 au 17 juin 2025
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
Prix	25 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1120.02 - SOUPER DE NOEL

Min. (50) Venez festoyer avec nous en partageant un bon repas du temps des Fêtes entre amis... et pourquoi pas y aller aussi pour un petit pas de danse! Venez vous amuser. Gaiété garantie dans une ambiance chaleureuse! Faites vite, les places sont limitées.
Animation et musique : André Desjardins

Jour et dates	Jeudi, 5 décembre 2024
Heure et lieu	18 h, à la Cabane
Prix	35 \$ + tx (membre) 45 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 21 novembre 2024

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

1120.04 - Dîner - Vendredi, 6 septembre 2024 - Restaurant Boston Pizza - 247 Boul des Grives Local 2A, Gatineau (secteur Hull)

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

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, 6 septembre 2024
Heure et lieu	11 h 30 à 14 h 00 - Boston Pizza - 274 Boul des Grives Local 2A, Gatineau (secteur Hull)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 3 septembre 2024

1120.05 - Dîner - Vendredi, 4 octobre 2024 - Restaurant Quai Chic Taverne (Quai St-Raymond) 60, boul. Saint-Raymond, Gatineau (secteur Hull)

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

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)
Date limite de confi	DLC - 1 octobre 2024

1120.06 - Dîner - Vendredi, 1 novembre - Restaurant Shaker (Promenade de Gatineau) 1100 Boul. Maloney Ouest #73, Gatineau (secteur: Gatineau)

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

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, 1 novembre 2024
Heure et lieu	11 h 30 à 14 h 00 - Restaurant Shaker (Promenade de Gatineau) 1100 Boul. Maloney Ouest #73, Gatineau (secteur Gatineau)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 29 octobre 2024

1120.07 - Dîner - Vendredi, 6 décembre - Restaurant Pacini (Hull) - 615 Boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

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, 6 décembre 2024
Heure et lieu	11 h 30 à 14 h 00 - Restaurant Pacini (Hull) - 615 Boul. St-Joseph, Gatineau (Secteur Hull)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 3 décembre 2024

1120.08 - Déjeuner - Jeudi, 26 septembre - La Station - 611 St-Joseph (secteur Hull)**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

Venez déjeuner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

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	Jeudi, 26 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30, à La Station, 611 St-Joseph (secteur Hull)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 19 septembre 2024

1120.09 - Déjeuner - Jeudi, 17 octobre - Restaurant Coco Frutti, 210 Chemin (secteur Aylmer)**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

Venez déjeuner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

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	Jeudi, 17 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 30, au restaurant Coco Frutti, 210 Chemin (secteur Aylmer)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 10 octobre 2024

1120.10 - Déjeuner - Jeudi, 21 novembre - Restaurant La Buena Déjeuner - 1160 St-Joseph (secteur Hull)**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

Venez déjeuner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

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	Jeudi, 21 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30, Restaurant La Buena Déjeuner, 1160 St-Joseph (secteur Hull)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 14 novembre 2024

1120.11 - Déjeuner - Jeudi, 19 décembre - restaurant La Creppa - 106B Gréber (secteur Gatineau)**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

Venez déjeuner et «jaser» avec nous, en toute convivialité!

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	Jeudi, 19 décembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 - La Creppa, 106B Gréber (secteur Gatineau)
Prix	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
Date limite de confi	DLC - 12 décembre 2024

1130 - CONCERTS ET SPECTACLES

1130.01 - Spectacle avec Michaël Dudemaine (piano-chant) 10 octobre 2024

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)
Date limite de confirmation	DLC - 26 septembre 2024

1130.02 - Concert guitare classique avec Marc-Étienne Leclerc - 24 octobre**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)
Date limite de confirmation	DLC - 10 octobre 2024

1130.03 - Spectacle avec Gilbert Troutet et Pierre André Rolland - 7 novembre**Chansons du temps qui passe**

Ce duo de chansonniers-musiciens de l'Outaouais vous offrira un moment de musique, d'humour et de poésie, le jeudi 7 novembre, à 19 heures, à la Cabane en bois rond.

Pierre-André est guitariste et interprète, Gilbert auteur-compositeur et interprète lui aussi. Tous deux font un duo de choix pour vous présenter une brochette de chansons puisées à leur vaste répertoire. Quelques pièces de leur cru, mais surtout des chansons de grands auteurs de la Francophonie, de Félix Leclerc à Beau Dommage, en passant par Georges Dor, Clémence Desrochers, Yves Duteil, Guy Béart et bien d'autres.

Tous deux donnent régulièrement des concerts, chacun de leur côté. Voilà une belle occasion de les voir ensemble. **Avec Pierre-André Roland et Gilbert Troutet**

Jour et dates	Jeudi, 7 novembre 2024
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	15 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 octobre 2024

1130.04 - Spectacle avec LouNat (slameuse) - 21 novembre

Min. 10 Le slam est un art de la parole où la poésie est rédigée en vue d'être interprétée sur scène avec humour, émotion et créativité. **LouNat** pratique cet art de performance depuis près de 15 ans. Elle offre des spectacles, ateliers et recueils abordant autant l'histoire que des enjeux contemporains tels; les questions de genre, l'environnement, la prolifération des armes, la dépendance aux écrans, la toxicomanie, l'âgisme, etc. Championne du Grand slam du Québec 2022, elle est aussi Lauréate du Concours Québec-France et récipiendaire d'un Certificat hommage de la ville de Gatineau. Venez la rencontrer le 21 novembre prochain.

Jour et dates	Jeudi, 21 novembre 2024
Heure et lieu	19 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 novembre 2024

1130.05 - Concert de Noël "Choeur TourneSol"

Venez nombreux et nombreuses écouter des chansons entraînantes et émouvantes qui vous feront vivre et revivre la magie des Fêtes et l'enchantement de Noël. Le concert se donnera à la salle Jean-Després. On vous attends en grand nombre!

Jour et dates	Samedi, 14 décembre 2024
Heure et lieu	14 h, à la salle Jean-Després - Maison du Citoyen, 25 rue Laurier, Gatineau, Qc (Secteur Hull)
Prix	15 \$ (membre) 20 \$ (non membre) 7.50 \$ (enfant 12 ans et moins)
Date limite de confirmation	DLC - 30 novembre 2024

1135 - SOIRÉES EN CHANSON

1135.01 - Chantons comme autour du feu - 12 septembre

Min. (10) Venez chanter comme autour du 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. Vous pouvez apporter des chansons que vous aimez!**

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)

1135.02 - Chansons française des années 1950-60-70 - 19 septembre

Min. (10) Rénaud Daigneault présentera son nouveau spectacle dédié uniquement à la chanson française des années 1950-60-70. Vous entendrez des grands succès de ces années fastes en chansons. Par exemple: "C'est beau la vie" de Jean Ferrat; "L'amour te ressemble" d'Adamo, "Mon manège à moi" d'Edith Piaf et une trentaine d'autres succès. Un rendez-vous à ne pas manquer le 19 septembre prochain à 18h30 à la Cabane en bois rond. **Animateur: Rénaud Daigneault.**

Jour et date	Jeudi, 19 septembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2024

1135.03 - Chantons ensemble avec Benoit Légglise - 26 septembre

Min. (10) 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 Légglise**

Jour et date	Jeudi, 26 septembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 septembre 2024

1135.04 - Les grands succès des années 1950-60-70 (français et anglais) - 3 octobre

Min. (10) Rénaud 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)
Date limite de confirmation	DLC - 19 septembre 2024

1135.05 - Chantons comme autour du feu - 17 octobre

Min. (10) Venez chanter comme autour du 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**
Vous pouvez apporter des chansons que vous aimez!

Jour et date	Jeudi, 17 octobre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 octobre 2024

1135.06 - Chantons ensemble avec Benoit Légglise - 31 octobre

Min. (10) 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 Légglise

Jour et date	Jeudi, 31 octobre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 octobre 2024

1135.07 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 14 novembre

Min. (10) 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*

Jour et date	Jeudi, 14 novembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2024

1135.08 - Chantons comme autour du feu - 28 novembre

Min. (10) Venez chanter comme autour du 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*

Vous pouvez apporter des chansons que vous aimez chanter!

Jour et date	Jeudi, 28 novembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 novembre 2024

1135.09 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 12 décembre

Min. (10) 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*

Jour et date	Jeudi, 12 décembre 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	10.00 \$ (membre) 13.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 novembre 2024

1200 - CONFÉRENCES

1200.01 - Prévenir et traiter le cancer du sein : le pouvoir des hormones féminines

Min. (8) Présentation de 30 minutes suivie d'une discussion.

Pour la qualité de vie des femmes! Avec ce nouvel ouvrage, la Dre Sylvie Demers, pionnière de l'hormonothérapie en santé des femmes, s'attaque à l'un des mythes les plus tenaces, hautement émotif et bien ancré dans le discours dominant du monde médical: celui voulant que les hormones féminines soient non seulement en cause dans le cancer du sein, mais aussi qu'elles l'aggravent en le «nourrissant». L'autrice, qui n'avance rien qui ne soit vérifié à partir d'études scientifiques probantes, y fait la démonstration éclatante que les hormones féminines ne sont pas impliquées dans cette maladie, mais qu'elles constituent au contraire une protection et un facteur d'atténuation. Elle ne manque pas, au détour, de pointer les véritables coupables. Sans nul doute, ses conclusions feront encore une fois avancer la cause des femmes, de leur santé et de leur qualité de vie.

Conférencière: Dre Sylvie Demers : Clinicienne, chercheuse, conférencière, auteure du best-seller *Hormones au féminin : Repensez votre santé* et fondatrice du Centre ménopause-andropause Outaouais. Elle s'est donnée comme principale mission de faire reconnaître les multiples bienfaits des hormones féminines pour la santé.

Jour et date	Lundi, 9 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)

1200.03 - Vieillir en Santé (9 h) - REPORTÉ AU 25 SEPT.

Min. (8) Exceptionnellement cette conférence est d'une durée de 3 heures considérant la quantité d'information qui y sera présentée.

- Revue systématique des facteurs de risque, de morbidité et mortalité face à la personne retraitée
- Discussion de prévention, de régime alimentaire, d'activités physiques
- Approche face à certaines conditions psychologiques telles l'insomnie, l'anxiété, la dépression, et la maladie d'Alzheimer.
- Ainsi qu'une discussion sur l'aide médicale à mourir.

Conférencier: Dr André Moreau, 43 ans de pratique médicale au Québec et en Ontario. Plus de 700 conférences données aux pré-retraités de la fonction publique sur le même sujet de "Vieillir en Santé".

Jour et date	Mercredi, 25 septembre 2024
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 10 \$ (non-membre)

1200.04 - Le soutien à domicile et les personnes âgées

Min. (8) Présentation des services offerts par le soutien à domicile et comment faire pour y accéder.

- Quels sont ces services, qui peut les recevoir et comment les demander.

Conférencière: Mélissa Joubarne, travailleuse sociale, Spécialiste en activités cliniques, CISSSO

Jour et date	Mercredi, 11 septembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)

1200.05 - Le sens à donner au 3e tiers de sa vie

Min. (8) Cette conférence vient à satisfaire un besoin fréquemment exprimé lors de ma conférence « Bien vieillir, malgré tout », soit d'aborder davantage l'importance croissante de son intériorité, de sa vie spirituelle et de vertus inspirantes à cette étape de vie qu'est la vieillesse tout en prenant soin de nos besoins d'autonomie, d'utilité et de dignité.

La question du sens donné à sa vie est au cœur de cette conférence. Un regard personnel propre à chacun.e sur ce chemin visant à élargir les horizons et y puiser les assises et les balises pour s'animer et s'élever de l'intérieur, acquérir davantage de consistance ainsi que nourrir une légèreté d'être et nos liens affectifs et solidaires malgré les différentes pertes vécues.

Conférencier: Guy Vermette, formation en psychologie, 10 ans comme clinicien et gestionnaire dans un centre de traitement suivi de 28 ans comme consultant à tous les niveaux du réseau de la santé et des services sociaux. 25 ans comme chargé de cours en psychologie du vieillissement à l'UQAM. Conférencier depuis 2017.

Jour et date	Lundi, 16 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)

1200.06 - ANNULÉ - L'histoire des cinémas de Gatineau

Min. (8) Cette conférence a pour objet de raconter l'histoire des cinémas qui ont été exploités sur l'actuel territoire de Gatineau à partir de la première projection tout en traitant brièvement de cet art qui attire depuis plus de 125 ans l'attention d'un vaste public, pour ensuite parler des premières salles de cinéma de type scope, de l'engouement de la population pour les films, des batailles menées par l'Église catholique pour le supprimer ou à tout le moins de le contrôler, de la censure, de la domination du cinéma étasunien et des qualités entrepreneuriales de quelques propriétaires de cinémas d'ici. **Conférencier: Raymond Ouimet**, il a publié une douzaine de livres en histoire, a présidé le Centre régional d'archives de l'Outaouais pendant 20 ans, a fondé la revue d'archives, d'histoire et de patrimoine *Hier encore*.

Jour et date	Lundi, 16 septembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 00, à la Cabane et en ligne
Prix	15 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)

1200.07 - Immigration (Comprendre les différentes facettes) Accueil Parrainage Outaouais(APO)

Min. (8) Les différents aspects liés à l'immigration seront abordés.

- Les projets et la réalité de l'immigration, en explorant les motivations et les défis auxquels les migrants sont confrontés
- Discussion sur les différents statuts d'immigration, en examinant les critères et les procédures nécessaires pour les obtenir
- Le processus d'intégration sera traité en mettant en lumière les efforts et les initiatives qui facilitent l'adaptation des immigrants à leur nouvelle société
- Enfin, les chocs culturels que les migrants peuvent rencontrer, ainsi que les stratégies pour les surmonter et favoriser une coexistence harmonieuse seront analysés

Conférencier: Bato Redzovic, directeur général d'Accueil Parrainage Outaouais (APO) depuis 2003, diplôme universitaire en sciences économiques, il dispose de plus de 35 ans d'expérience professionnelle dans différents domaines.

Jour et date	Mercredi, 18 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)

1200.08 - La tapisserie de Bayeux

Min. (10) Tapisserie de Bayeux = une BD médiévale.

D'une longueur de près de 230 pieds, la tapisserie de Bayeux, une broderie du XIe siècle, raconte la conquête de l'Angleterre par Guillaume le Conquérant en 1066. Les fils de laine de couleur brodés sur ce tissu de lin illustrent non seulement la conquête normande qui a changé le cours de l'histoire, mais aussi les habitudes et les coutumes médiévales. Venez découvrir une page de l'histoire de l'Angleterre et de la Normandie en vous joignant à la présentation de cette bande dessinée millénaire.

Conférencière: Dominique Lajoie, baccalauréat et maîtrise en histoire, enseignante d'histoire à l'école secondaire pendant 8 ans, enseignante aux adultes retraités depuis 2020.

Jour et date	Mercredi, 18 septembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	15 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)

1200.09 - ANNULÉ - La Vie sur les collines, présenté par le réalisateur du documentaire

Min. requis (8) Présentation du documentaire tourné en 2021 sur les dessus et les dessous de la production viticole du vignoble "Les Collines" situé dans la municipalité du Pontiac, tout près d'Aylmer. Le film relate la complexité et les réalisations de cette nouvelle production agricole en Outaouais. L'auteur-réalisateur et producteur du film aborde également la question de la production du vin dans la région et tout le travail de production d'un film documentaire, qui met l'Outaouais de l'avant. **Conférencier: François Lahaie**, autodidacte, diplômé en géographie, enseignant au réseau collégial pendant plus de 30 ans, dégustateur et spécialiste communicateur auprès de groupes d'intérêts.

Jour et date	Lundi, 23 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	15 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)

1200.12 - Visages et légendes de la Petite-Nation

Min. (8) Cette conférence porte sur la présence historique des Anishinabés de la Petite-Nation et des Laurentides. Le nom des lieux nous ouvre au réservoir de la mémoire collective. Il cache parfois une légende qui explique comment le monde nous est révélé.

« Il y a vingt ans déjà, Yvonne Simon ouvrait en moi le pays blessé qu'elle portait en elle. Sans trop le savoir, je touchais la branche de l'arbre de tout un peuple. »

Conférencier: Jean-Guy Paquin, Diplômé en littérature de l'Université Laval, Jean-Guy Paquin est originaire de l'île de Hull, à Gatineau, et demeure aujourd'hui dans la Petite-Nation à Lac-Simon. Conférencier invité à parler des Premières Nations qui ont occupé le territoire de la Petite-Nation, il a fait paraître *Le pays de Canard Blanc*, *Au pays des Weskarinis*, *Un endroit appelé le premier côté du monde* et *Il est resté quelque chose de la mer*, des livres illustrés de documents, de cartes anciennes, de photos d'archives publiques et privées. Membre fondateur de l'Association des auteurs et auteures de l'Outaouais, ses travaux en généalogie sur les familles algonquiennes sont accessibles à weskarini.ca.

Jour et date	Lundi, 30 septembre 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 - 16 septembre 2024

1200.12B - Régulation des émotions agréables et désagréables puis le bien-être (la relation entre)

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. La compétence liée à la régulation des émotions sera abordée plus en détails, de sorte à permettre aux personnes de réfléchir aux émotions agréables et désagréables vécues dans leur quotidien.

Elles seront également invitées à noter les stratégies de régulation utilisées, puis à les analyser selon les stratégies fonctionnelles et dysfonctionnelles exposées. Pour terminer, une combinaison des modèles de bien-être de Seligman (2011) et de Goyette (2014) sera dévoilée afin d'établir des liens entre la régulation émotionnelle et le bien-être global. **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)
Date limite de confirmation	DLC - 17 septembre 2024

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)
Date limite de confirmation	DLC - 18 septembre 2024

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)
Date limite de confirmation	DLC - 18 septembre 2024

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. Par exemple, la prévention du feu, prévention des chutes, intoxication, oublis de médication, etc.

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)
Date limite de confirmation	DLC - 23 septembre 2024

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)
Date limite de confirmation	DLC - 23 septembre 2024

1200.18 - Un moulin disparu (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. Un collectif d'auteurs retracent les diverses facettes de l'histoire de ce moulin à eau et de son importance pour la colonie naissante. Ils y abordent, entre autres, les aléas de sa construction, exposent les rouages des divers types de moulins à farine et évoquent la fin du régime seigneurial. Ils recensent les différents propriétaires et meuniers qui se sont succédé à l'époque post-seigneuriale afin, sait-on jamais, de vous permettre d'y retrouver le récit de vie d'un parent proche ou lointain!

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, Alain Faubert s'intéresse à la généalogie et à l'histoire des familles de cette région depuis 2007. Membre de plusieurs sociétés de généalogie, il a été coordonnateur de la revue *L'Outaouais généalogique* pendant quelques années à la Société de généalogie de l'Outaouais. Depuis 2018, il est directeur du Centre de généalogie de la Petite-Nation à Papineauville.

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)
Date limite de confirmation	DLC - 25 septembre 2024

1200.19 - Le bien-être dans les relations intergénérationnelles

Min. (8) Faire rencontrer les générations dans les programmes intergénérationnels pourrait réduire la perception de stéréotypes sur les autres générations, renforcer la solidarité intergénérationnelle et contribuer à développer le capital et la cohésion sociale. Les relations intergénérationnelles favorisent, entre autres, le bien-être des personnes en contact.

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, écrit des articles scientifiques et participé à des conférences. Issue des sciences infirmières, elle a une expertise en éducation pour la formation des adultes (andragogie), ainsi que pour les adultes aînés (gérontagogie).

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)
Date limite de confirmation	DLC - 2 octobre 2024

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)
Date limite de confirmation	DLC - 2 octobre 2024

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?

- Fraude en ligne
- Fraude des contraventions / fausses accusations criminelles
- Fraude des dons d'animaux
- Fraude « gagner un prix »
- Opportunités non sollicitées
- Fraude concernant l'héritage d'une fortune
- Fraude de location immobilière / petites annonces / Marketplace (ex.)
- Fraude par cryptomonnaie (survol)
- Fraude par rançongiciel
- Fraude de l'ami dans le besoin / famille
- Hameçonnage / harponnage
- Stratagème amoureux
- Fraude en personne / collecte de fonds
- Fraude par guichet
- Fraude des entrepreneurs / homme à tout faire
- Utilisation frauduleuse du compte bancaire
- Fraude par téléphone
- Fraude à l'impôt
- Fraude des grands-parents

Conférencière : L'agente Anne Trotter

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 Major Plante raconte, dans ses propres mots, son histoire de la façon dont il a vu et vécu le génocide en tant que porte-parole de la mission.

Les massacres continuaient à un rythme infernal et le monde entier, dont certains des 5 pays membres permanents du Conseil de sécurité des Nations Unies se fermaient les yeux et bloquaient toutes tentatives de nous venir en aide en appliquant leur droit de VÉTO à chacune des résolutions à cet effet. Et plus encore, en refusant d'utiliser le mot GÉNOCIDE, tous étaient certains de ne rien voir et par conséquent n'avaient pas à intervenir militairement pour arrêter les massacres.

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. Il s'y mérita une autre décoration du Gouverneur Général du Canada : (Médaille du Service Méritoire) pour avoir porté secours à des Rwandais et des Canadiens en danger de mort. En 1995, il prit sa retraite des Forces et fut immédiatement embauché par les Nations Unies comme haut fonctionnaire dans leur division de sécurité internationale au Togo et par la suite dans plusieurs autres pays d'Afrique et en Macédoine. Il prit sa retraite des Nations Unies en 2004. En novembre 2019, le Major Plante a reçu la Médaille de l'Assemblée nationale du Québec pour l'ensemble de sa carrière.

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 du Slow Travel

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

1200.25 - Changer de vie, passer à l'action "Vivre le monde"

Min. (8) Dans un monde où tout va trop vite. Où le monde semble se diriger tout droit vers la catastrophe, regarder les nouvelles est une des activités les plus déprimantes. « Imaginez les écrire », répond souvent Jean-Philip Rousseau.

Rédacteur de nouvelles chez CBC/Radio-Canada était son métier depuis plus de 15 ans. Quatre ans de Trump, une pandémie et une guerre ont eu raison de sa santé mentale. Un changement s'imposait. Un besoin de renouveau. De faire une différence. De passer du négativisme contemplatif de l'information quotidienne au positivisme actif. Aider le monde à progresser, ici et maintenant. Mais par où commencer? Comment tout plaquer pour passer à autre chose? Où trouver le courage? Où trouver l'inspiration? Et comment plonger?

Faire sa part pour transformer cette planète en un monde meilleur... une aventure, un article, une vidéo à la fois. C'est la nouvelle mission que s'est donné Jean-Philip Rousseau. Et c'est au bout du monde qu'il a reconnecté avec ce qui l'inspire et l'exalte : la faune, la nature, la conservation et la science. Une aventure de six mois autour du globe lui a fait tourner la page sur une carrière de journaliste qui ne lui convenait plus. Qui ne lui ressemblait plus. Accompagnez-le dans ce périple autour du monde qui a transformé ce journaliste d'expérience de chez nous en créateur de contenu indépendant et citoyen global. Une nouvelle vie consacrée à vivre le monde et à le raconter grâce à la puissance des images et des mots.

Conférencier : *Jean-Philip Rousseau*, une aventure de six mois autour du globe, lui a fait tourner la page sur une carrière de 15 ans comme journaliste à CBC/Radio-Canada. Détenteur d'un baccalauréat en science, technologie et société, ainsi qu'une maîtrise en journalisme international, il se consacre dorénavant à "vivre le monde" et à le raconter, grâce à la puissance des images et des mots.

Jour et date	Lundi, 28 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 octobre 2024

1200.26 - Vers une Santé Optimale par l'Assiette: Équilibrer Alimentation, Budget et Bien-Être (9h - 12h)

Min (25) Prendre note que cette conférence est d'une durée de 3 heures

Introduction à la saine alimentation, mettant l'accent sur des choix éclairés, adaptés à différents budgets. Conseils pratiques pour maintenir un équilibre alimentaire, même face aux défis financiers induits par l'augmentation du coût de la vie. En plus de fournir des informations sur la prévention de l'embonpoint et de l'ostéoporose à travers une alimentation équilibrée, la conférence vise à inspirer les participant.e.s à prendre des décisions alimentaires positives pour favoriser leur bien-être global.

Conférencière: *Rosalie Lefebvre*, diplômée en nutrition de l'Université d'Ottawa et membre de l'Ordre des diététistes nutritionnistes du Québec (ODNQ).

Jour et date	Mercredi, 30 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 00 à 12 h 00, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 octobre 2024

1200.27 - Le Québec: territoire envahi

Min. (8) Approche géopolitique et historique de la question des frontières incertaines du Québec. *Nota* : C'est une approche personnelle qui n'est pas la position officielle d'aucun mouvement ou parti politique.

Conférencier: *Marc Labelle*, connaissance des grands enjeux religieux, civilisationnels et historiques du monde.

Jour et date	Mercredi, 30 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 16 octobre 2024

1200.28 - La planification funéraire (Coopérative funéraire de l'Outaouais)

Min. (8) Nous planifions tous les événements importants dans notre vie, l'achat d'une maison, un mariage, un voyage, une retraite; Pourquoi ne faisons-nous pas de même avec l'évènement le plus marquant, soit celui de notre départ? Faire mes arrangements préalables ou laisser mes proches s'entendre pour faire les choix et prendre des décisions. Voilà la question. **Conférencières: Nadine Filiatreault et Marie-Andrée Laganière**

Jour et date	Lundi, 4 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non membre)
Date limite de confirmation	DLC - 21 octobre 2024

1200.29 - L'Art de la chanson

Min. (8) Cet art populaire qu'est la chanson fait partie de notre quotidien. **Gilbert Troutet**, lui-même auteur-compositeur, nous expliquera comment et pourquoi les chansons ont autant de résonance dans nos vies.

Avec quelques extraits sonores, il analysera pour vous les divers types de chansons, leurs composantes (texte et musique) et les ressorts de ce « petit produit culturel » aussi répandu. Il tentera de montrer pourquoi la chanson exerce une telle force d'attraction et comment un texte, même banal, nous paraît plus beau dès qu'il s'accompagne d'une musique.

La chanson populaire est aussi un patrimoine commun et nous avons, tous et chacun, des exemples qui pourront illustrer son propos.

Jamais neutre, la chanson offre en effet de multiples visages : divertissant, attendrissant, dramatique... En quelques couplets, elle peut évoquer toute une vie, un pays. Elle peut avoir la force d'un roman, d'un film entier. La belle chanson peut aussi éveiller, ouvrir sur le monde, faire réfléchir, devenir ainsi dangereuse pour l'ordre établi.

« Une chanson, dit Félix Leclerc, c'est le petit parc dans le tumulte des villes ». Georges Dor écrit pour sa part : « La vertu première de la chanson, c'est de nous aider à nous reconnaître ».

Conférencier: Gilbert Troutet, auteur-compositeur et interprète, il a produit 5 albums de chansons et présente régulièrement des concerts. Il a donné aussi plusieurs conférences dans l'Outaouais, i.e. "Georges Brassens, l'orfèvre de la chanson", "Jacques Brel, l'inaccessible étoile".

Jour et date	Mercredi, 6 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 23 octobre 2024

1200.30 - Prévenir les chutes: des conseils à intégrer au quotidien

Min. (8) Plusieurs personnes croient que les chutes font partie du vieillissement normal alors que la majorité d'entre elles peuvent être évitées. En réalité, toute personne a la possibilité de réduire son risque de chute. Venez apprendre comment!

Les sujets qui seront traités :

- Pourquoi se préoccuper des chutes?
- Ce qui cause les chutes
- Comment prévenir les chutes
- Un programme de prévention des chutes dans notre région

Formatrice: Catherine Baril, Agente de planification, programmation et recherche à la Direction de la santé publique du CISSS de l'Outaouais. Elle sera accompagnée par un(e) professionnel(elle) en activité physique/réadaptation physique.

Jour et date	Mercredi, 6 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 23 octobre 2024

1200.31 - Au volant de ma santé

Min. (8) Stressé à l'idée de perdre votre permis de conduire? Rassurez-vous! Sachez que très peu de personnes (environ 1 %) se font retirer leur permis à la suite de l'examen médical et de la vue. Venez en apprendre plus sur l'importance de préserver un bon état de santé pour maintenir de bonnes aptitudes à la conduite. La SAAQ veut vous aider à conduire le plus longtemps possible et en toute sécurité!

Conférencier : Un représentant de la SAAQ

Jour et date	Lundi, 11 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 octobre 2024

1200.32 - Conflit Israélo-palestinien: Judaïsation et apartheid

Min. (8) Ce conflit naît par la Déclaration de Balfour en 1917. Il est possible de démêler la réalité de ce litige. Ensemble, nous explorons où en sont les divergences tout en se replongeant dans les points de repères historiques et politiques pour une meilleure compréhension. Nous explorons également des pistes de solutions.

Conférencier: Richard Nadeau, ancien député de Gatineau et co-président de l'Association parlementaire de Canada-Palestine. Il a été observateur en Palestine et Israël en 2009 et 2019.

Jour et date	Mercredi, 13 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 30 octobre 2024

1200.33 - La Biodiversité et nous

Min. (8) Définition de la biodiversité: Apparition et évolution de la vie sur Terre; place de l'humain; menaces pesant sur la biodiversité.

Conférencier: Gilles Martel, fondateur de Biodiversi-Terre; membre du Comité de biodiversité de MRC Papineau.

Jour et date	Mercredi, 13 novembre 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 - 30 octobre 2024

1200.34 - Génétique et transmission des gènes (introduction)

Min. (12) « Comme il ressemble à son père/à sa mère! » Vous avez entendu cette phrase des milliers de fois. Venez comprendre comment et pourquoi un enfant ressemble à ses parents. Venez en apprendre plus sur l'ADN, les chromosomes et les gènes. Vous apprendrez également comment ses gènes peuvent s'exprimer ou non (dominance de certains gènes sur d'autres), comment et pourquoi certaines maladies génétiques affectent un enfant mais pas un autre. Si vous voulez comprendre les groupes sanguins et/ou ce que sont les organismes génétiquement modifiés, cette conférence est pour vous.

Conférencier: Patrick Fillion, 24 ans dans l'enseignement aux niveaux collégial et universitaire.

Jour et date	Lundi, 18 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 novembre 2024

1200.36 - L'aide médicale à mourir avec le Dr Morissette

Min. (8) Avec l'adoption de la loi révisée au printemps 2023, il y a eu des modifications au niveau des règles qui encadrent l'admissibilité. Venez vous informer.

Conférencier: Dr. Guy Morissette, Coordonnateur médical de l'aide médicale à mourir, Centre intégré de santé et de services sociaux - Outaouais.

Jour et date	Lundi, 18 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 novembre 2024

1300 - COURS ET ATELIERS

1310 - ARTS, ARTISANATS, PHOTOS ET MUSIQUE

1310.01 - CHORALE - Chorale "Choeur TourneSol"

Min. (25) Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les ateliers de chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie (quatre voix mixtes). Les répétitions ont lieu une fois par semaine, et des concerts devant public sont présentés en décembre et en mai. **Préalable:** Les nouveaux venus doivent passer une audition avant d'être admis au chœur. **Co-directrices: Sandra Kelly et Louise Brisson Lafontaine. (en décembre prochain, la chorale présentera un concert à la salle Jean-Després).**

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 12 décembre 2024
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	96 \$ + tx (14 sem. = 28 h)

1310.02 - AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle (NOUVEAU)

Min (8) Ce cours d'aquarelle s'adresse aux débutant.e.s. Apprenez les bases de ce médium aux possibilités illimitées avec des exercices amusants et progressifs. Comment combiner les multiples techniques pour aborder tout type de création, en utilisant une palette limitée. Évitez les erreurs de débutant les plus fréquentes grâce aux conseils de Daniel et offrez-vous de vrais moments de détente!

Matériel requis: Le matériel sera disponible au premier cours au coût de \$70,00. Le kit comprend la peinture professionnelle Winsor Newton, les pinceaux et la palette. **Tout le matériel didactique est fourni au coût de \$35,00 payable au premier cours, en argent comptant.**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)

1310.03 - DESSIN - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues

Min (8) Ce cours s'adresse à tous, il est structuré de façon évolutive. Le dessin académique est utilisé depuis des siècles pour enseigner les bases du dessin. Vous y apprendrez l'utilisation de la ligne, les contours, les formes, les hautes et basses lumières. Ce cours de dessin datant du 19^e siècle a influencé les maîtres Van Gogh, Picasso ainsi que Cézanne entre autre. Il se donne dans les grandes institutions des beaux-arts ainsi que dans les prestigieux ateliers privés. Ce cours de dessin est basé sur les copies de sculptures grecques et romaines. À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

Matériel requis: Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B, gomme à effacer mie de pain, carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse, une règle 12 pouces, rapporteur de proportion pour dessin Accurasee (Amazon). **Le reste du matériel didactique est fournie au coût de 35,00 \$ payable au premier cours, en argent comptant).**

Formateur: Daniel Jolicoeur, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)

1310.04 - DESSIN - Le merveilleux monde des crayons de couleurs

Min. (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débiter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau. Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier. **Matériel nécessaire:** Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 80 \$) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité). **Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 35 \$, payable lors du premier cours, en argent comptant.** **Formateur: Daniel Jolicoeur**, dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 20 ans. Il est formateur en art à l'ARO depuis 2022.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)

1310.05 - PEINTURE - Acrylique - Débutant (Mardi - 13 h)

Min. (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple. **Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire:** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 septembre 2024

1310.06 - PEINTURE - Acrylique - Intermédiaire / Avancé (Mercredi - 9 h)

Min. (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "Peinture acrylique - Débutant". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. **Préalable:** débutant-acrylique. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice: Julie Denoncourt**, enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 13 novembre 2024
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)

1310.07 - PEINTURE - peinture à la spatule (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile et l'acrylique. **Matériel nécessaire:** prévoir environ 130 \$ pour acheter le matériel. **Formateur: Guy Brassard**

Jour et dates	Vendredi, 13 septembre au 15 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	138 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 6 septembre 2024

1310.08 - PHOTO - Photographie numérique 4.0 (nouveaux défis)

Min. (8) En six semaines, apprenez à mieux utiliser votre appareil-photo. À chaque rencontre, courte présentation d'un thème que les participants devront pratiquer durant la semaine, suivie de l'analyse des photos sur le thème présenté la semaine précédente. Les thèmes seront choisis en accord avec les participants. **Prérequis:** Les participants devraient avoir suivi un cours de technique de base ou connaître le maniement de leur appareil-photo. **Matériel requis :** un appareil-photo avec réglages PASM (ou P, Av, Tv et M). **Formateur: Robert Laramée**, enseigne à l'ARO depuis 2012. Diplômé de SPAO, conférencier et juge certifié de concours.

Jour et date	Vendredi, 11 octobre au 15 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 septembre 2024

1310.09 - PHOTO - Capturer la Magie (NOUVEAU)

Min. (8) Max (12) Maîtrisez l'Art de la Photographie Ce cours de photographie est conçu pour les passionnés de tous niveaux, des débutants aux amateurs éclairés, qui souhaitent développer leurs compétences en photographie. À travers des sessions théoriques et pratiques, vous apprendrez à maîtriser les aspects techniques et artistiques de la photographie.

Contenu du Cours :

1. Introduction à la Photographie
2. Techniques de Prise de Vue
3. Post-Production
4. Pratique et Projets

Objectifs à la fin de ce cours, vous serez capable de :

- Utiliser efficacement votre appareil photo en mode manuel
- Composer des images équilibrées et esthétiques
- Corriger et améliorer vos photos grâce à la post-production
- Développer votre propre style photographique

Matériel Requis

- Appareil photo (DSLR ou sans miroir)
- Objectifs variés
- Ordinateur portable avec Adobe Lightroom et Photoshop installés (**facultatif**)

Formateur: Sylvain Perrier, est photographe professionnel avec plus de 12 ans d'expérience en formation photographique. Il a exposé dans 98 pays et ses photos ont été publiées dans plus de 30 magazines renommés.

Jour et date	Lundi, 16 septembre au 11 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (8 sem. = 22 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1310.10 - PHOTO - avec votre cellulaire (les secrets de la photo - niveau #1)

Min. (10) On dit que le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi. C'est pourquoi, savoir optimiser la prise de photo avec cellulaire peut être extrêmement intéressant mais aussi très créatif.

Les téléphones intelligents sont de plus en plus performants et ils offrent la possibilité de prendre des photos de qualité, de les éditer et de les diffuser sur les réseaux sociaux à partir du même appareil. Pratiques, efficaces et offrant une grande liberté, ils stimulent votre créativité et votre plaisir de faire de la photo partout, tout le temps sans soucis techniques.

Dans cette conférence vous irez beaucoup plus loin que la simple manipulation de l'appareil. Vous constaterez, par la pratique, que votre téléphone est un outil extraordinaire pour développer votre créativité et votre regard sur le monde. Vous pensez connaître votre téléphone? Vous n'utilisez probablement que 25% des possibilités de cet appareil photo qui est toujours avec vous.

Suite à ce cours vous allez maximiser l'utilisation de la fonction photo de votre appareil et, comme des milliers d'utilisateurs, conclure que vous n'avez besoin d'aucun autre appareil en

vacances, en voyages ou en balade dans la nature.

Contenu:

Après une visite guidée de votre appareil (iPhone ou Android) agrémentée de présentations visuelles originales, vous profiterez d'une multitude de trucs et de conseils incontournables pour réussir vos photos dans n'importe quelle situation. Vous pratiquerez à la maison en suivant les instructions du « cahier de l'étudiant », une aide précieuse pour apprendre la photo. Ces exercices seront autant de défis techniques et créatifs pour aller plus loin que le « selfie » ou que les photos à la sauvette.

Sujets traités:

- L'utilisation des outils de base pour régler la luminosité, le contraste et la saturation des couleurs.
- Les modifications d'expositions pour obtenir des plus belles couleurs
- La profondeur de champ ou comment faire des beaux flous derrière vos sujets.
- La grille de la composition pour dynamiser vos images.
- Les réglages utiles et inutiles...
- Les formats de fichiers démystifié (Raw, JPEG, HEIF)
- Le flou contrôlé ou l'importance du foyer en photo
- Différents réglages concrets adaptés aux situations les plus courantes (vacances, nature, paysages, voyages, urbaines et famille)
- Prendre vos photos couleurs ou noir et blanc.
- Les effets numériques de l'intelligence artificielle
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité en utilisant les outils cachés dans votre téléphone.
- Quelques notions de base de retouches

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

Pré requis: Posséder un téléphone iPhone ou Android et avoir beaucoup de questions à poser...

Formateur: *Michel Proulx*, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe. **(Voir**

Escapade avec Michel Proulx - 1110.02)

Jour et date	Mercredi, 11 septembre 2024
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	25 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 septembre 2024

1310.11 - PHOTO - avec votre cellulaire (La composition des photos en nature, paysages et voyages)

Min. (10) Votre téléphone cache de multiples possibilités de créations lors de la prise de photos. Dans cette formation vous apprendrez à mieux composer vos images en allant à l'essentiel du message et de l'émotion que vous voulez transmettre dans vos images. Vous apprendrez à ralentir et à mieux « sentir » ce que vous voulez exprimer. Par des règles de composition précises ou par des applications cachées dans votre téléphone, vous découvrirez des possibilités de créations amusantes et utilisables lors de vos balades en ville, en nature ou en voyage. Votre téléphone est un outil qui ouvre des portes insoupçonnées vers la création et vous n'avez besoin de rien d'autre pour réaliser des images touchantes et précieuses.

Contenu:

À partir de démonstrations concrètes et de présentations multimédias très visuelles vous apprendrez à structurer vos photos et à prendre le temps de composer vos images. Vous verrez l'importance des règles de composition pour transmettre un message plus touchant et percutant dans vos photos.

Sujets traités:

- Les règles de composition les plus utiles pour donner de l'impact à vos photos
- Les secrets des grands thèmes comme la photo de voyages, paysages, nature, urbaines, rues, portraits et plus
- Des conseils pour développer votre regard et votre créativité
- L'utilisation des outils d'effets de base à partir de votre téléphone
- Comment développer un regard différent sur vos sujets préférés
- Le processus de prise de vue étape par étape pour être plus satisfait de ses photos
- Les sept étapes de la prise de photos parfaites
- La technique au service de la création, facile et accessible peu importe la marque de votre téléphone
- La gestion de la galerie d'images dans votre téléphone
- Plusieurs travaux pratiques à faire à la maison, à partir d'une documentation complète

Pré requis: Posséder un téléphone intelligent et avoir beaucoup de questions.

Documentation: Le cahier de l'étudiant et une liste de travaux pratiques en PDF

Conférencier: **Michel Proulx**, Passionné de photographie et fin pédagogue de la créativité, Michel Proulx cumule plus de 40 ans d'expérience comme photographe, professeur de photographie, conférencier et animateur de groupe. **(Voir escapade avec Michel Proulx - 1110.02)**

Jour et date	Mardi, 24 septembre 2024
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	25 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 septembre 2024

1310.12 - TRICOT - Débutant (NOUVEAU)

Min. requis (8) Vous n'avez jamais tricoté? Ces ateliers ont été créés pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fier(e)s. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire:** Une pelote de laine de catégorie 4 (grosseur moyenne), par exemple *Patons Canadiana*, *Bernat Super Value*, *Loops and Threads Impeccable*, *Red Heart Soft*, *Lion Brand Wool Ease*, une paire d'aiguilles 5 mm (U.S. 8), et une paire d'aiguilles 4 mm (US 6). Une pelote de laine moins dispendieuse, (pour apprendre à tricoter), par exemple, *Red Heart Super Saver*. **Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Formatrice : **Micheline Lalonde**, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Jeudi, 3 octobre au 7 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (6 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 septembre 2024

1310.13 - CONFECTION DE CARTES - Niveau débutant

Min. (6) Cours de confection de cartes niveau débutant, aucun prérequis. On fera 4 cartes (enveloppes incluses) avec des techniques de base: comment monter une carte, étamper, utilisation du papier, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble! **Prérequis:** Aucun.

Formatrice: **Carole Lefebvre**, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mardi, 22 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	25 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 8 octobre 2024

1310.14 - CONFECTION DE CARTES - Niveau intermédiaire

Min. (6) Cours de confection de cartes niveau intermédiaire avec différentes techniques dont l'embossage, pochoirs, poinçons, découpes. Vous devez avoir fait un cours de base ou connaître quelques techniques. Tout le matériel vous sera fourni (si vous avez une petite paire de ciseau, vous pouvez les apporter). Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble tout en confectionnant 4 cartes (enveloppes incluses) en utilisant ses différentes techniques.

Prérequis: cours de base **Formatrice: Carole Lefebvre**, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mardi, 29 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	25 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2024

1310.15 - CONFECTION DE CARTES - Cartes de Noël

Min. (6) Cartes de Noël (4) pour tous. Vous confectionnerez 4 cartes de Noël (enveloppes incluses) de différents thèmes ainsi que deux étiquettes cadeaux ou étiquettes bouteilles de vin/huile d'olive par exemple. Tout le matériel sera fourni (si vous avez une petite paire de ciseau vous pouvez les apporter). Venez-vous amuser et passer un bon moment ensemble.

Formatrice: Carole Lefebvre, plusieurs années en collimage, confection de cartes et autre artisanat.

Jour et date	Mardi, 12 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	30 \$ + tx (2.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 novembre 2024

1310.16 - ANNULÉ - DÉCORATION - intérieure - A**Min. (11) Conseils pratiques pour la maison**

1. Agencer couleur et texture
2. Comment disposer le mobilier
3. Harmoniser l'éclairage dans les pièces de la maison
4. Aménager une cuisine

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, 12 septembre au 3 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1310.17 - DÉCORATION - intérieure - B**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)
Date limite de confirmation	DLC - 26 septembre 2024

1310.18 - TEMPO ET RYTHME (Comprendre le tempo de la musique et comment incorporer le même rythme)

Min. (8) Vous chantez? Vous jouez un instrument? Apprendre des nouveaux rythmes est un défi pour vous? Si vous avez dit "oui" au moins une fois, cet atelier est pour vous! Lire la musique n'est pas un prérequis. Avec quelques notions de base, vous ferez une série d'exercices qui vous aidera à intérioriser votre compréhension toute en ayant du plaisir! **Formatrice: Caroline Cook**, musicienne, chanteuse, directrice de chorale et professeur de musique depuis plus de 40 ans. Elle a donné de la formation (non-musique) aux groupes depuis plus de 20 ans. Coaching pour avancer la compréhension de rythme avec des chanteurs est une spécialité qu'elle a développée.

Jour et date	Vendredi, 27 septembre 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (3 h)
Date limite de confirmation	DLC - 13 septembre 2024

1310.19 - THÉÂTRE - Atelier de théâtre - Jeu 1 et 2

Min. (8) Cet atelier est destiné autant à ceux et celles qui ont envie de s'initier au théâtre qu'à ceux et celles qui ont déjà suivi le cours de Jeu 1 et/ou qui ont une expérience de scène de base. Travail d'approfondissement de la composition du personnage (corporel et vocal). Travail de scènes de théâtre et analyse de textes variés. Exploration de l'espace scénique et mise en scène.

Formatrice: Sasha Dominique, directrice artistique du Théâtre AROBAS depuis 2018. Comédienne professionnelle depuis 32 ans. Plusieurs mises en scène à son actif et projets de directions d'acteurs. Formatrice d'ateliers de théâtre à l'ARO depuis 2018.

Jour et date	Lundi, 23 septembre au 11 novembre 2024 (congés: 14 octobre et 21 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	70.00\$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 9 septembre 2024

1320 - EXERCICES PHYSIQUES, YOGA ET MÉDITATION

1320.01 - PHYSIO - Perte d'équilibre et chutes (niveau 1) (NOUVEAU)

Min. (9) Cours d'exercice axé sur l'équilibre et le renforcement des jambes et prévenir les chutes. Bienvenue aux gens avec marchette ou canne. **Matériel requis:** Bouteille d'eau et serviettes. **Formatrice: Nancy Gauthier**, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, spécialisée dans les soins à domicile et les personnes âgées. S'adapte selon les besoins de chaque personne.

Jour et date	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 45, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	98 \$ + tx (10 sem. = 12.5 h)

1320.02 - PHYSIO - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture

Min. (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne.

La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis** : être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel** : tapis de sol et vêtements confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy**, physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale.

Jour et dates	Mercredi, 18 septembre au 20 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	120 \$ + tx (10 sem.=20 h)

1320.03 - PHYSIO - Problèmes urinaires? Voici les solutions

Min. (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien qui est l'approche de première ligne recommandée. **Matériel nécessaire** : vêtements et tapis de sol confortables. **Formatrice : Nicole Geoffroy**, physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demandez à l'ARO de nous mettre en communication pour une évaluation de votre condition particulière.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	120 \$ + tx (10 sem.=20 h)

1320.04 - YOGA - Yoga santé multiniveau (Mardi - 10 h)

Min. (10) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Ainsi, il convient autant aux débutants qu'aux initiés, avec un cheminement progressif permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, couverture et 2 blocs de yoga. **Formateur : Marc-Etienne Leclerc**, cumule plus de 1500 heures d'enseignement du yoga.

Jour et dates	Mardi, 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	99 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.05 - YOGA - Yoga sur chaise (nouvelle formatrice)

Min. (8) Amener votre volonté de bouger le corps, tout simplement. La session se fera assis sur une chaise et PEUT-ETRE debout avec les mains sur la chaise comme support. Le corps en entier sera sollicité durant la classe en pratiquant une respiration consciente. Le tout dans une ambiance de bienveillance. Expérience en yoga pas nécessaire. **Matériel requis** : Vêtements amples, une bouteille d'eau, un tapis pour le Sivasana (le repos/méditation) si vous le voulez.

Formatrice: Maureen Schiller, enseigne à Idolem Yoga chaud Gatineau, Yoga et Yoga sur chaise pour aînés 50+

Jour et date	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.06 - YOGA - Yoga doux et pleine conscience

Min. (11) Cours convenant à tous les niveaux, avec une approche douce et accessible convoitant à approfondir sa pratique de respiration (Pranayama) et améliorer les postures physiques permettant la relaxation ainsi qu'une meilleure compréhension de soi-même et d'un bien-être physique et spirituel.

Formatrice : Solange Mattar-Rossignol a une approche inclusive dans ses cours, elle offre toujours des alternatives pour que chacun.e se sente inclus.e dans le cours. Elle enseigne le yoga à temps plein depuis plus de 7 ans, ses formations varient du yoga pré-postnatal, yoga Hatha, méditation, yoga sur planche à pagaie et autres.

Jour et date	Jeudi, 26 septembre au 28 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	100 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.07 - YOGA - Yoga 1 - (Mardi - 9 h 30)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga débutant. **Formatrice: Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans.

Jour et dates	Mardi, 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.08 - YOGA - Yoga 1 - (Jeudi - 9 h 30)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les postures de base, de les corriger et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, ceinture, couverture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga débutant. **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans et donne les cours à l'ARO depuis plus de 15 ans.

Jour et date	Jeudi, 19 septembre au 21 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	74 \$ + tx (10 sem.=15 h)

1320.09 - YOGA - Yoga 2 - (Mardi - 13 h 15)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans.

Jour et date	Mardi, 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	74 \$ + tx (10 sem.=15 h)

1320.10 - YOGA - Yoga 2 - (Jeudi - 13 h 15)

Min. (10) Ce cours s'adresse à toute personne connaissant déjà les principales postures de yoga. Vous aurez l'occasion d'améliorer et de corriger les postures de base en travaillant l'alignement et différentes respirations. **Matériel nécessaire:** tapis de sol, couverture, ceinture et bloc de yoga. **Préalable :** Yoga 1 **Formatrice : Joëlle Paquet**, pratique le yoga depuis plus de 40 ans.

Jour et date	Jeudi, 19 septembre au 21 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	74 \$ + tx (10 sem.=15 h)

1320.11 - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense - (Lundi - 9 h 30)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur : Michel Chartrand**, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.12 - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense - (Jeudi - 9 h 30)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF); une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur : Michel Chartrand**, ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo. **Assistant: Robert St-Laurent**, ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.13 - QIGONG - (Lundi - 9 h 30)

Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150, boul. des Trembles (secteur Hull)
Prix	112 \$ + tx (10 sem. = 20 h)

1320.14 - QIGONG - (Vendredi - 9 h 30)

Min. (8) « *Le Qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le Qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps.* » Roger Jahnke

Le Qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: Louis Charbonneau**

Jour et dates	Vendredi, 13 septembre au 15 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix	112 \$ + tx (10 sem. = 20 h)

1320.15 - FELDENKRAIS - La méthode Feldenkrais (Jeudi - 14 h)

Min. (7) La méthode Feldenkrais est basée sur les mécaniques du corps, elle encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participantes pourront ainsi accroître leur mobilité, leur flexibilité, leur force et leur vitalité. Autant d'atouts pour se procurer un bien-être et vivre en santé. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse.

Formatrice: Lise Parent

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 21 novembre 2024 (congé le 17 octobre)
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	108 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.16 - ESSEINTRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 11 h)

Min. (10) La méthode *Essentrics®* est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice : Alejandra Moreno** (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	82 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.16B - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)

Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice : Alejandra Moreno** (Instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	82 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.17 - ESSETRICS - La méthode Essentrics® (Mercredi - 11 h 15)

Min. (10) La méthode *Essentrics*® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice : Alejandra Moreno** (Instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 13 novembre 2024
Heure et lieu	11 h 15 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	82 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.18 - ESSETRICS - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM - (Jeudi - 11 h)

Min. (10) Essentrics® est un entraînement sans impact n'utilisant ni poids ni charges, qui consiste à équilibrer l'ensemble de la musculature grâce à des mouvements fluides circulaires et de rotation. Essentrics est une technique unique et originale qui a été influencée par plusieurs disciplines tels que Ballet, Tai chi, Pilates.

L'utilisation **d'une barre(chaise) avec Essentrics**® ajoute un élément de stabilité, de soutien et de résistance, ce qui peut intensifier l'entraînement tout en améliorant la posture et la force musculaire. **L'Essentrics® avec la chaise** offre une approche globale de la remise en forme, combinant renforcement musculaire, flexibilité, posture, stimule l'énergie et la vitalité. La chaise ou barre offre un support supplémentaire, permettant aux participants de mieux maintenir la forme et de travailler en profondeur. Les participants peuvent ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de leurs besoins et de leur niveau de forme physique. Cette méthode peut être bénéfique pour tous les âges et niveaux de condition physique. **Matériel nécessaire** : Une chaise stable, tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

Formatrice : Alejandra Moreno (Instructrice Essentrics® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 21 novembre 2024 (congé 10 octobre)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	82 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2024

1320.19 - PILATES - (NOUVEAU) (Jeudi - 14 h 15)

Min. (8) Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

- **Renforcement musculaire** : Renforce les muscles profonds de l'abdomen, du dos et du plancher pelvien.
- **Amélioration de la posture** : Aide à corriger les déséquilibres posturaux et à maintenir une bonne posture.
- **Flexibilité accrue** : Étire et allonge les muscles, augmentant ainsi la flexibilité.
- **Équilibre et coordination** : Améliore la proprioception et l'équilibre général.
- **Réduction du stress** : Encourage une respiration profonde et contrôlée, ce qui peut aider à réduire le stress et l'anxiété.
- **Prévention des blessures** : Renforce les muscles stabilisateurs et améliore l'alignement, réduisant ainsi le risque de blessures.

Matériel nécessaire: vêtements confortables, tapis de yoga et bouteille d'eau.

Formatrice: **Chantal Rolland**, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	14 h 15 à 15 h 15, au Centre communautaire des Trembles
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.20 - CARDIO - Cardio Fit - niveau 1 - (avec ou sans chaise) (Jeudi - 13 h)

Min. (8) Pour toute personne qui veut se mettre et se garder en forme. Les mouvements sans impact sont exécutés avec la musique sur un tempo plus lent et peuvent se faire debout, assis ou avec l'aide de la chaise. Tous les membres du corps sont sollicités afin d'augmenter tranquillement la capacité cardiovasculaire et la tonification des muscles ce qui favorise la mise en forme globale et pouvoir faire les activités quotidiennes de façon autonome. Ce cours aide aussi à la coordination, l'équilibre et la stabilité. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau et une bande élastique sont requis pour ce cours.

Formatrice : **Chantal Rolland**, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire des Trembles
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.21 - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Lundi 9 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours. **Formatrice** : **Chantal Rolland**, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 oct.)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire du parc Moussette
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.22 - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Jeudi - 15 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours. **Formatrice** : **Chantal Rolland**, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi ainsi que Pilates au sol et sur reformer (NPCP).

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	15 h 30 à 16 h 30, au Centre communautaire des Trembles
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.23 - MUSCULATION - Musculation et Cardio (Mardi 10 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis. **Formatrice** : **Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique.

Jour et dates	Mardi, 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 20 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	60 \$ + tx (10 sem. = 8,33 heures)

1320.24 - MUSCULATION - Musculation et Cardio (Jeudi 10 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis. **Formatrice** : **Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique.

Jour et dates	Jeudi, 19 septembre au 21 novembre 2024
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	70 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.25 - MUSCULATION - Musculation et Cardio - Intermédiaire / Avancé (NOUVEAU) (Mardi 9 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs format de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les gens doivent être capable de se coucher par terre pour les exercices.

Matériel nécessaire : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3lb et 5lb) ou (5lb et 8 lb) et tapis. **Formatrice** : **Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique.

Jour et dates	Mardi, 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 20 au Pavillon Robert Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres)
Prix	60 \$ + tx (10 sem. = 8,33 h)

1320.26 - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 30)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Formatrice** : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	63 \$ + tx (10 sem. = 10 h)

1320.27 - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 14 h 15)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Formatrice** : **Stéphanie Boudrias**

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	14 h 15 à 15 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	63 \$ + tx (10 sem. = 10h)

1320.28 - TAI CHI - Tai Chi chuan - débutant 1 (MARDI SOIR)

Min. (10) Le Tai chi est bon pour la santé, l'équilibre et la relaxation. Dans ce cours, je présenterai la forme de style YANG. Plus spécifiquement, la section 5 qui est une forme courte aidant à l'apprentissage pour ceux n'ayant aucune expérience.

Formatrice: **Maude Perreault-Dupuis**, membre du Centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

Jour et dates	Mardi SOIR, du 17 septembre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 00, à la Cabane
Prix	86 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.29 - TAI CHI- 5 sections Tai Chi chuan - intermédiaire 1 - (Mardi - 10 h)

Min. (8) Le cours "5 Sections Tai Chi Chuan" - Intermédiaire 1 - est la suite du cours de tai chi débutant 2 offert à la session printemps 2024. Ce dernier constitue un prérequis pour s'inscrire au cours niveau intermédiaire 1, à moins que la personne ait déjà suivi des cours de tai chi dans les cinq dernières années au niveau débutant. Dans ce cas, l'inscription ne sera confirmée qu'une fois le niveau de connaissances de la personne vérifié. **Comme le cours est contingenté, la priorité sera donnée aux personnes qui ont suivi la session hiver et/ou printemps 2024 de l'ARO.**

Le cours Intermédiaire 1 a pour objectif de perfectionner l'apprentissage de la forme de 20 mouvements en introduisant les éléments suivants dans la pratique déjà enseignée: (i) l'application des concepts de Yin et de Yan (vide et plein); (ii) l'apprentissage de la technique respiratoire qui s'y rattache, dans chacun des 20 mouvements de la forme; et (iii) l'introduction aux quatre énergies de base utilisées dans la pratique de la forme - soit Peng, Lu, Ji, An - de même que certaines de leurs applications martiales dans une forme solo. Ces trois nouveaux éléments dans l'apprentissage de la forme 5 sections Tai Chi Chuan devraient permettre aux participants de développer une meilleure conscience du fonctionnement interne de l'expression énergétique du corps, au repos comme dans l'action.

Formatrice: Diane Vermette, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	95 \$ + tx (10 sem. = 15 h)

1320.30 - VIACTIVE - MATINAL (Mardi - 9 h)

Min. (10) Joignez-vous à cette séance Viactive s'adressant à toutes personnes désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance vers 9 h 45. Soyez prêt à bouger et à adopter une vie active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice: Gisèle Robichaud**, animatrice bénévole.

Jour et date	Mardi, 10 septembre au 26 novembre 2024
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (12 semaines)

1320.31 - VIACTIVE - CLASSIQUE (Mardi - 10 h 30)

Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrices: Monique Cloutier, Christiane Gougeon**, animatrices bénévoles.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 26 novembre 2024
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (12 semaines)

1320.32 - VIACTIVE - Chez soi ZOOM - (Mercredi - 10 h)

Min. (8) Joignez-vous à cette séance Viactive chez vous (ZOOM) s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice: Gisèle Robichaud**, animatrice bénévole.

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 27 novembre 2024
Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (12 semaines)
Date limite de confirmation	EN TOUT TEMPS

1320.33 - VIACTIVE - CLASSIQUE (Vendredi - 13 h 30)

Min. (10) Cette séance Viactive classique s'adresse à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial aux sons de musiques entraînantes. Vivez le plaisir de bouger et d'adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire :** vêtements confortables, chaussures de sport, bouteille d'eau, serviette et poids libres selon votre capacité musculaire. **Animation : Dyane Gingras et Robert Lalonde**, animatrice et animateur bénévoles.

Jour et dates	Vendredi, 13 septembre au 15 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, Centre communautaire du parc Moussette
Prix	Gratuit (membre et ANRF) (10 semaines)
Date limite de confirmation	DLC - En tout temps

1320.34 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 13 et 20 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)

1320.35 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 13 et 20 septembre 2024
Heure et lieu	11 h 00 à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 6 septembre 2024

1320.36 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 27 septembre et 4 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.37 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 27 septembre et 4 octobre 2024
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.38 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 11 et 18 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.39 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 11 et 18 octobre 2024
Heure et lieu	11 h 00 à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.40 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball

Jour et dates	Vendredi, 25 octobre et 1er novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.41 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 25 octobre et 1er novembre 2024
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.42 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE A - (Vendredi - 9 h 15)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball

Jour et dates	Vendredi, 8 et 15 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.43 - PICKLEBALL - INITIATION - GROUPE B - (Vendredi - 11 h)**Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation**

Que vous n'avez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

Formateur: Jean-Pierre de Beaumont, instructeur certifié / Pickleball Canada. Monsieur de Beaumont vient de représenter le Québec-Canada lors des jeux Olympiques américains pour Aînés (National Senior Games) à Pittsburgh. M.Éd., Académie de Pickleball.

Jour et dates	Vendredi, 8 et 15 novembre 2024
Heure et lieu	11 00 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ + tx (2 sem. = 3h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 septembre 2024

1320.44 - RCR - Réanimation cardio respiratoire et défibrillation externe automatisée

Min (10) Max (15) D'une durée de 4 heures, cette formation vous prépare à intervenir dans le cas d'arrêt cardiorespiratoire et d'obstruction des voies respiratoire chez l'adulte et l'enfant. La validité est de trois ans. Les sujets sont adaptés aux participants et à leur réalité. Le temps alloué à chacun d'eux peut varier d'un groupe à l'autre selon les besoins identifiés et les demandes spécifiques s'il y a lieu.

Plan de cours

- Principes d'intervention en cas d'urgence ;
- Appel des services médicaux d'urgence ;
- Reconnaissance des problèmes cardiaques ;
- Réanimation cardiorespiratoire adulte et enfant ;
- Désobstruction des voies respiratoires ;
- Utilisation du défibrillateur externe automatisé ;
- Position latérale de sécurité ;

Les formations sont dynamiques, axées sur la pratique et les mises en situations. Notre but premier est d'offrir les outils nécessaires pour que les participants puissent intervenir en confiance.

Faites vite, les places sont limitées

Jour et date	Vendredi, 27 septembre 2024
Heure et lieu	8 h à 12 h, à la Cabane
Prix	65 \$ + tx (membre) 75 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 13 septembre 2024

1320.45 - RCR - Réanimation cardio respiratoire et défibrillation externe automatisée

Min (10) Max (15) D'une durée de 4 heures, cette formation vous prépare à intervenir dans le cas d'arrêt cardiorespiratoire et d'obstruction des voies respiratoire chez l'adulte et l'enfant. La validité est de trois ans. Les sujets sont adaptés aux participants et à leur réalité. Le temps alloué à chacun d'eux peut varier d'un groupe à l'autre selon les besoins identifiés et les demandes spécifiques s'il y a lieu.

Plan de cours

- Principes d'intervention en cas d'urgence ;
- Appel des services médicaux d'urgence ;
- Reconnaissance des problèmes cardiaques ;
- Réanimation cardiorespiratoire adulte et enfant ;
- Désobstruction des voies respiratoires ;
- Utilisation du défibrillateur externe automatisé ;
- Position latérale de sécurité ;

Les formations sont dynamiques, axées sur la pratique et les mises en situations. Notre but premier est d'offrir les outils nécessaires pour que les participants puissent intervenir en confiance.

Faites vite, les places sont limitées

Jour et date	Vendredi, 25 octobre 2024
Heure et lieu	8 h à 12 h, à la Cabane
Prix	65 \$ + tx (membre) 75 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 11 octobre 2024

1320.46 - RCR - Réanimation cardio respiratoire et défibrillation externe automatisée

Min (10) Max (15) D'une durée de 4 heures, cette formation vous prépare à intervenir dans le cas d'arrêt cardiorespiratoire et d'obstruction des voies respiratoire chez l'adulte et l'enfant. La validité est de trois ans. Les sujets sont adaptés aux participants et à leur réalité. Le temps alloué à chacun d'eux peut varier d'un groupe à l'autre selon les besoins identifiés et les demandes spécifiques s'il y a lieu.

Plan de cours

- Principes d'intervention en cas d'urgence ;
- Appel des services médicaux d'urgence ;
- Reconnaissance des problèmes cardiaques ;
- Réanimation cardiorespiratoire adulte et enfant ;
- Désobstruction des voies respiratoires ;
- Utilisation du défibrillateur externe automatisé ;
- Position latérale de sécurité ;

Les formations sont dynamiques, axées sur la pratique et les mises en situations. Notre but premier est d'offrir les outils nécessaires pour que les participants puissent intervenir en confiance.

Faites vite, les places sont limitées

Jour et date	Vendredi, 25 octobre 2024
Heure et lieu	12 h 30 à 16 h 30, à la Cabane
Prix	65 \$ + tx (membre) 75 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 11 octobre 2024

1330 - ATELIERS

1330.01 - ANNULÉ - MIEUX-ÊTRE : Ateliers sur les rêves

Min. (8) Ces ateliers s'adressent à toute personne intéressée à comprendre et analyser ses propres rêves. Différents outils vous seront proposés pour vous aider à comprendre les messages de vos rêves et seront pratiqués en groupe. Nous apprendrons aussi comment identifier nos symboles. Il s'agit donc d'ateliers où une participation active est essentielle pour bien intégrer les différents outils présentés. La discrétion et le respect des partages de chaque personne sont essentiels puisque les rêves dévoilent nécessairement des émotions et ressentis de notre vie dans le moment présent. Une belle occasion d'apprivoiser vos messages oniriques. **Formatrice: Johanne Morency**, Psychoéducatrice de formation, elle a travaillé pendant 17 ans auprès de survivantes d'agression sexuelle. Cette expérience lui a permis d'explorer avec elles leurs rêves récurrents et leurs cauchemars. De là, un intérêt grandissant s'est manifesté pour comprendre les messages de nos rêves, quels qu'ils soient.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 15 octobre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	65 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1330.02 - MIEUX-ÊTRE - Aime-toi

Min. (8) Mieux se connaître, se comprendre et comprendre l'autre.

Sujets traités:

- Ici et maintenant
- Lâcher-prise
- Le pardon
- La gratitude

Formatrice: Pierrette St-Jean, Baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki

Jour et dates	Vendredi, 25 octobre au 15 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	45 \$ (4 sem. = 8 h)

1330.03 - MIEUX-ÊTRE : Promotion de la santé mentale 2 octobre

Min. (8) Prendre conscience des facteurs qui influencent notre santé mentale et notre bien-être ainsi que la façon dont nous nous occupons de notre santé mentale et celle des autres. Atelier interactif à participation volontaire. **Formatrice: Intervenante du CISSSO**

Jour et date	Mercredi, 2 octobre 2024
Heure et lieu	10 h à 12 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)

1330.04 - MIEUX-ÊTRE : Promotion de la santé mentale 20 novembre

Min. (8) Prendre conscience des facteurs qui influencent notre santé mentale et notre bien-être ainsi que la façon dont nous nous occupons de notre santé mentale et celle des autres. Atelier interactif à participation volontaire. **Formatrice: Intervenante du CISSSO**

Jour et date	Mercredi, 20 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 6 novembre 2024

1330.05 - MIEUX-ÊTRE : Atelier sur la résilience

Min. (8) Cet atelier est conçu autour du coffret NOURRISSEZ VOTRE RÉSILIENCE. Ce coffret servira à une activité d'échange et de réflexion pour nourrir sa résilience. Quels sont vos moyens de résilience? À quelles activités avez-vous recours pour vous faire du bien au quotidien et lors de bouleversements petits et grands? Ces ateliers sont pour les personnes qui ressentent la curiosité, l'intérêt ou la détermination d'explorer, de nourrir ou d'accroître leur résilience, ce qui demande une participation active des personnes présentes. **Formatrice: Pierrette St-Jean**, baccalauréat en travail social, formation en développement personnelle, spirituelle et animation de groupes, Reiki.

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 21 novembre 2024 (congé: 26 septembre)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	90 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1330.06 - ENVIRONNEMENT - Imaginons ensemble l'Outaouais de demain!

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.

Les thématiques abordées lors des ateliers sont aussi vastes que la mobilité, l'aménagement du territoire, les valeurs et normes, la sobriété énergétique ou encore la place des technologies numériques. En participant aux ateliers d'exploration du futur, vous contribuerez à élaborer une vision collective de notre territoire, l'Outaouais, une fois la transition socio-écologique réalisée.

Au plaisir d'imaginer la transition socio-écologique de l'Outaouais avec vous!

Formateur: Collectivités ZéN Outaouais, Avec le soutien du Front commun pour la transition énergétique (FCTÉ (<https://www.pourlatransitionenergetique.org/>)) 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

1340 - SOINS CORPORELS**1340.01 - Soins de beauté et technique de maquillage de base**

Min. (8) L'enseignement portera sur l'importance et les étapes pour bien prendre soin de sa peau ainsi que sur des techniques et astuces de maquillage de base. Un aperçu général permettra à chaque participante de pouvoir reproduire sur elle-même aux quotidiens les techniques enseignées. **Formatrice: Stéphanie Dansereau**, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté. **N.B.**

- Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.
- À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 85 \$ et plus.
- **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 22 novembre 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 novembre 2024

1340.02 - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant

Min. (8) L'enseignement portera sur des techniques spécifiques liées au maquillage de rajeunissement. Il y aura une partie théorique et pratique. La pratique des techniques permettra à chaque participante d'approfondir ses connaissances d'auto-maquillage afin de bien l'adapter à sa morphologie et son type de peau. Il est préférable (mais non obligatoire) d'avoir d'abord suivi l'atelier #1 ou tout autre formation de base ou avoir une connaissance de base de technique maquillage.

Formatrice: Stéphanie Dansereau, artiste maquilleuse et conseillère indépendante en soin de beauté.

- N.B.**
- Les produits Mary Kay seront utilisés pour pratiquer les notions acquises, l'essai est optionnel.
 - À noter que la valeur d'un cours d'auto-maquillage individuel est généralement estimé à 85 \$ et plus.
 - **Veillez prendre note** qu'il ne s'agit en aucun cas d'une présentation de produits mais bien d'un cours sur les notions beauté de base. Aucune sollicitation n'est faite mais les produits essayés sont disponibles sur demande.

Jour et date	Vendredi, 29 novembre 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 novembre 2024

1350 - CULTURE GÉNÉRALE

1350.01 - L'aventure d'écrire de la fiction en collaboration

Min. (8) Par des jeux de mots, de phrases et de textes pratiqués individuellement et à plusieurs, les participants expérimentent différents modes d'écriture, développent leur vocabulaire et stimulent leur imaginaire en bonne compagnie. Optionnel : exercice d'écriture en collaboration entre les rencontres. **Matériel requis:** Papier 8,5 x 11, crayons/stylos, duo-tang. **Formatrice: Danielle Lafrance**, praticienne de l'écriture ayant conçu et animé des ateliers d'écriture à l'intention des adultes, et fondé les Collectifs d'écriture de récits virtuels de l'Outaouais (CERVO). <https://www.plaisirsdecire.info/>

Jour et dates	Lundi, 9 et 23 septembre, 7 et 21 octobre et 4 et 18 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	45\$ (6 sem. = 12 h)

1350.02 - Histoire des religions (NOUVEAU)

Min. (14) D'où viennent les religions? Comment ont-elles évolué dans chaque région du monde? Qu'ont en commun Bouddha, Zoroastre et Jésus? Ce cours dresse une chronologie des religions de la préhistoire à aujourd'hui en expliquant quelques éléments de base des croyances des grandes religions orientales et occidentales.

Cours 1 – Préhistoire

- Premiers gestes religieux, premières croyances religieuses
- Comment le polythéisme se développe

Cours 2 – Philosophies orientales

- Sagesses chinoises (traditions anciennes, taoïsme, confucianisme)
- Hindouisme
- Bouddhisme

Cours 3 – Sagesse grecque

- Empire perse = Zoroastrisme
- Panthéon grecque
- Culte dans l'Empire romain = culte d'Isis, Mithracisme

Cours 4 – Judaïsme

Cours 5 – Christianisme

Cours 6 - Islam

Formatrice: Dominique Lajoie, Baccalauréat et maîtrise en histoire, enseignante d'histoire à l'école secondaire pendant 8 ans, enseignante aux adultes retraités depuis 2020.

Jour et dates	Mercredi, 16 octobre au 20 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	115 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confi	DLC - 2 octobre 2024

1350.03 - L'histoire de la région andine (cours en espagnol)

Min. (8) La région andine est l'une des deux zones de développement culturel les plus importantes de notre continent, où se trouve la culture la plus ancienne enregistrée par l'archéologie, parmi les plus anciennes du développement de la civilisation humaine. Ce cours couvre la période allant de la civilisation Caral, environ 3 500 ans avant notre ère, jusqu'à la chute de l'empire Inca en 1533. Le cours fournira également des informations actualisées sur les sites touristiques et archéologiques les plus importants de cette période.

Historia de la región andina El área andina es una de las dos zonas de desarrollo cultural más importantes de nuestro continente, donde se ubica la cultura más antigua registrada por la arqueología, entre las más antiguas del desarrollo de la civilización humana. Este curso abarca desde la civilización Caral, aproximadamente 3,500 años antes de nuestra era, hasta la caída del imperio Inca, en 1533. El curso dará además información actualizada de las más importantes zonas turísticas y arqueológicas que abarcan todo este periodo. **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 4 novembre (congé: 14 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	112 \$ (8 sem. = 16 h)

1350.04 - Histoire de la musique latino-américaine - La Salsa (cours en espagnol)

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 de la Salsa et le Tango (voir programmation). Les 2 autres styles musicaux seront traités durant la session d'hiver.

1 - Histoire de la Salsa Avec les différentes vagues migratoires des pays hispanophones vers les États-Unis, de la fin du XIXe siècle au début du XXe siècle, arriveront également différents genres musicaux d'origine traditionnelle et principalement caribéenne, qui formeront ce concept ambigu de "musique latine", ce chemin qui va du boléro, du son, du mambo, du jazz et du bugaloo latin et qui créera la dernière révolution musicale latino-américaine, la Salsa, dont voici l'histoire.

1 - Historia de la Salsa Con las distintas olas migratorias de los países de habla hispana a Estados Unidos, desde finales del siglo XIX e inicios del siglo XX van a llegar también distintos géneros musicales, de origen tradicional y mayormente caribeños, que van a formar ese concepto ambiguo de "la música latina", ese camino que transita desde el bolero, el son, el mambo, el jazz y boogaloo latino va a ir creando la última revolución musical latinoamericana, La Salsa, esta es su historia. **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et dates	Lundi, 9 au 30 septembre 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	56 \$ (4 sem. = 8 h)

1350.05 - Histoire de la musique latino-américaine - La Tango (cours en espagnol)

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)

1350.06 - Généalogie (Formation sur les bases de données)

Min (8) Bref cours d'initiation à la généalogie: méthodologie, instruments de recherche, sources, logiciels. Comment utiliser les bases de données du BMS2000, Généalogie Québec. Pratique individuelle sur un portable si membre du Centre de généalogie de la Petite-Nation.

Formateur: Alain Faubert, Généalogiste chercheur agréé par le Bureau québécois d'attestation de compétence en généalogie depuis 2017. Directeur du Centre de généalogie de la Petite-Nation depuis 2012.

Jour et date	Jeudi, 26 septembre 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane (en présentiel seulement)
Prix	25 \$ (1 sem. = 3 h)

1360 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE**1360.01 - Introduction à l'intelligence artificielle**

Min. (8) Cette présentation vous permettra de vous familiariser avec les possibilités d'applications d'intelligence artificielle tels que ChatGPT, maintenant disponible pour le grand public. Vous verrez comment il vous sera possible de l'utiliser pour des tâches courantes et on discutera des risques créés par cette technologie. Formateur : Bernard Caron, a une connaissance des applications d'intelligence artificielle.

Jour et date	Lundi, 4 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 21 octobre 2024

1360.02 - Partir en voyage bien connecté

Min (8) Bernard Caron nous expliquera comment les nouveaux outils informatiques peuvent simplifier nos prochains voyages à travers le monde. Quelles sont les sites internet les plus utiles pour planifier un voyage, faire des réservations d'hôtel ou de moyens de transport ? Comment rester connecté en voyage ? Comment utiliser économiquement son téléphone cellulaire à l'étranger ? Quelle sont les applications les plus utiles pour votre téléphones intelligent ou votre tablette ? Quoi mettre dans ses bagages pour un voyage sans soucis ? **Formateur: Bernard Caron** est un voyageur ayant des connaissances approfondies des appareils.

Jour et date	Lundi, 11 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 octobre 2024

1360.03 - Microsoft WINDOWS 10 et 11

Min (6) Atelier pour les utilisateurs d'un ordinateur fonctionnant sous **WINDOWS**. Comment améliorer vos connaissances de **WINDOWS** afin de mieux l'utiliser et vous faciliter la vie.

Comment organiser votre ordinateur pour retrouver facilement vos fichiers ou vos dossiers perdus, comment créer de nouveaux dossiers, les copier, les coller, les déplacer, les classer ainsi que comment supprimer en toute sécurité les fichiers inutiles qui ralentissent votre ordinateur. Venez aussi découvrir quelques différences pratiques avec le **Windows 11** versus le **Windows 10**. **Matériel nécessaire** : Clé USB min. 2 ou 4 Go et un tapis de souris. **Formateur: Éric Bulot**

Jour et date	Mardi, 17 septembre au 15 octobre 2024
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 45, au Cégep de l'Outaouais (333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc)
Prix	76 \$ (5 sem. = 11 h 25)

1360.04 - MICROSOFT MS PAINT

Min. (6) Pour les amateurs de photos et les artistes créateurs, atelier d'initiation au logiciel MS PAINT, programme faisant partie de tous les **WINDOWS** et qui permet aux amateurs de photos de manipuler en toute sécurité leurs photos personnelles, de les copier, classer, réduire ou agrandir en jouant avec les pixels ainsi que les corriger.

Outil très utile pour copier/importer/enregistrer des photos, des images ou des dessins provenant du Net ou des réseaux sociaux. Laissez libre cours à votre imagination et à votre créativité en réalisant des dessins artistiques en couleur. Un outil amusant, indispensable et irremplaçable. **Matériel requis**: une clé USB min 2 ou 4 Go et un tapis de souris. **Formateur: Éric Bulot**

Jour et date	Mardi, du 22 octobre au 19 novembre 2024
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 45, au Cégep de l'Outaouais (333, Cité-des-Jeunes)
Prix	76 \$ (5 sem. = 11h25)
Date limite de confirmation	DLC - 15 octobre 2024

1360.05 - Iphone et Ipad : Les réglages

Min. (8) SUJET: wifi, Bluetooth, mise à jour, touche et face ID, Réseau cellulaire, centre de contrôle

Découvrez les fondamentaux de la personnalisation de vos iPad et iPhone! Rejoignez-nous dans une ambiance d'apprentissage et de divertissement, où nous explorerons ensemble l'art de maîtriser vos réglages pour une expérience optimale.

Formateur/formatrice: à venir

Jour et date	À venir
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane
Prix	15 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - à venir

1360.06 - Iphone et Ipad : Les applications I

Min. (8) SUJET: Dictaphone, Siri , assistance, appareil photo, App store Explorez les fondamentaux de diverses applications sur votre appareil! Plongez dans une séance d'apprentissage où nous aborderons les bases de plusieurs applications, afin que vous puissiez maîtriser diverses fonctionnalités et optimiser votre utilisation de ces outils. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante d'exploration et d'amélioration de vos compétences applicatives.

Formateur, Formatrice: A venir

Jour et date	À venir
Heure et lieu	À venir, à la Cabane
Prix	15 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - a venir

1360.07 - Iphone et Ipad : Les applications II

Min. (8) SUJET: Facetime, message, courriel, météo, ...

Explorez les fondamentaux de diverses applications sur votre appareil! Plongez dans une séance d'apprentissage où nous aborderons les bases de plusieurs applications, afin que vous puissiez maîtriser diverses fonctionnalités et optimiser votre utilisation de ces outils. Rejoignez-nous pour une expérience enrichissante d'exploration et d'amélioration de vos compétences applicatives.

Formateur- Formatrice, À venir

Jour et date	À venir
Heure et lieu	À venir, à la Cabane
Prix	15 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC À venir

1360.08 - Iphone et Ipad : Gestion de temps

Min. (8) SUJET: Ne pas déranger, Rappel, plans, Calendrier, note
Maîtrisez l'art de la gestion du temps avec des applications dédiées sur l'Apple Store! Optimisez votre productivité et planifiez vos tâches efficacement. Rejoignez-nous pour une session d'apprentissage rapide et pratique.

Formateur, formatrice - À venir

Jour et date	À venir
Heure et lieu	À venir, à la Cabane
Prix	15 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - À venir

1370 - LANGUES ET LETTRES**1370.01 - Espagnol - débutant 1 - (Mercredi - 9 h 15)**

Min. (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.). **Matériel** : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond. **Préalable**: aucun. **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 13 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.02 - Espagnol - débutant 2 - (Mercredi - 13 h 15)

Min. requis (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation. **Matériel nécessaire**: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond. **Préalable** : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 13 novembre 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.03 - Espagnol - débutant 3 - (Mercredi - 9 h 15)

Min. (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin.

Matériel nécessaire: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre (Prisma latinoamericano A1 comienzo). **Préalable** : Espagnol - débutant 2. **Formateur**: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 13 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.04 - Espagnol - intermédiaire 2 (Mardi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Matériel**

: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano A2 continúa). **Préalable**: Espagnol - intermédiaire 1. **Formateur** : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.04B - Espagnol - intermédiaire 2 (Mercredi - 13 h 15)

Min. (8) El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Matériel**

: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano A2 continúa). **Préalable**: Espagnol - intermédiaire 1. **Formateur** : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, 11 septembre au 20 novembre 2024 (congé: 9 oct)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.05 - Espagnol - Conversation intermédiaire (Jeudi - 9 h 15)

Min. requis (8) El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos. **Préalable** : Espagnol - intermédiaire 2.

Formatrice : *Gladis Serna Campos*

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.06 - Espagnol - Avancé 2 (Jeudi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Matériel** : prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano B2 avanza). **Préalable**: Espagnol - Avancé 1.

Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 12 septembre au 14 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.07 - Espagnol - Perfectionnement - (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales. **Préalable** : Conversation avancé .

Formateur: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et dates	Vendredi, 13 septembre au 22 novembre 2024 (congé: 4 octobre)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.08 - Italien - débutant 1 (Lundi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Formateur** : *Luigi Petro*

Jour et dates	Lundi, 16 septembre au 25 novembre 2024 (congé: 14 octobre 2024)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	165 \$ (10 sem.=25 h)

1370.09 - Italien - Conversation débutant (Mercredi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises.

Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Italien débutant 3. **Formateur** : *Luigi Petro*

Jour et dates	Mercredi, 18 septembre au 20 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	165 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.10 - Italien - Conversation intermédiaire (Vendredi - 9 h 15)

Min. (8) Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises.

Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

Ce cours vous apprendra à vous exprimer confortablement en italien en apprenant les éléments suivants :

- Les mots de tous les jours, l'alphabet italien, la phonétique et la prononciation
- Les formules de politesse, les expressions de courtoisie et la manière de se présenter
- Comment demander de l'aide, des directions, naviguer dans un magasin italien, réserver une chambre d'hôtel, commander un repas, et bien plus encore
- Des notes culturelles et des traditions sont incluses tout au long du cours pour aider à mieux comprendre le mode de vie italien. Apprenez ce que les différents gestes signifient pour les Italiens, lesquels utiliser, et ceux que vous devriez éviter
- Suivez l'essentiel des nouvelles, des autres médias, des annonces publiques et des messages

Le matériel de lecture et d'étude sera fourni par l'enseignant, des vidéos ou des fichiers audio seront partagés par email pour continuer à s'entraîner à la maison.

Préalable: Italien intermédiaire. **Formateur :** *Luigi Petro*

Jour et dates	Vendredi, 13 septembre au 22 novembre 2024 (congé: 4 octobre)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	165 \$ (10 sem. = 25 h)

1370.11 - Allemand - Initiation à la langue allemande (Mardi - 9 h 15)

Min. (6) Cours de base conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones.

Permet d'appivoiser certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'un certain nombre d'outils d'apprentissage.

Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir une langue riche en défis. **Préalable :** Aucun ou connaissances élémentaires. **Matériel :** au choix du participant parmi les suggestions de la formatrice. **Formatrice : Yolande Cloutier**, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Mardi, 10 septembre au 12 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	163 \$ (10 sem. = 22.5 h)

1370.12 - Allemand - Révision et consolidation - niveau avancé (Lundi - 13 h 15)

Min. (6) Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Permet de continuer d'explorer certaines particularités phonétiques, grammaticales, lexicales et stylistiques de l'allemand ainsi qu'une variété d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. **Préalable :** Solides connaissances au niveau intermédiaire. **Matériel :**

supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice. **Formatrice: Yolande Cloutier**, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Lundi, 16 septembre au 25 novembre 2024 (congé le 14 octobre)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	163 \$ (10 sem. = 22.5 h)

1400 - CAFÉ ESPAGNOL

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et "d'habituer l'oreille" à l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Préalable:** Conversation débutant. **Formateur: Juan Miranda Sanchez.** Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

1400.01 - CAFÉ ESPAGNOL - 20 septembre 2024 - Paco de Lucia y Caitro Soto, la historia de un cajón (Tema reciclado)

Min. (8) El flamenco es uno de los géneros musicales más reconocidos internacionalmente; sin embargo, hasta antes de los años 70 del siglo XX; no existía una percusión que identificara a esta música. A partir de la presencia de "el cajón flamenco", este instrumento de percusión aparece en una diversidad de géneros, el jazz, el rock, la música fusión, etc. y se ha internacionalizado a gran escala. Sin embargo, su origen es bastante antiguo y tiene que ver con alguna de las prohibiciones más duras contra la población esclavizada de la colonia. Pero, específicamente; tiene que ver con el encuentro fortuito entre dos maestros de la música, en aquellos años de los 80.

Paco de Lucia et Caitro Soto, l'histoire d'un cajón (Thème recyclé)

Le flamenco est l'un des genres musicaux les plus reconnus au niveau international ; cependant, jusqu'aux années 70 du 20e siècle, il n'y avait pas de percussion pour identifier cette musique. Depuis l'apparition du "cajon flamenco", cet instrument de percussion est apparu dans une variété de genres, jazz, rock, musique de fusion, etc. et s'est internationalisé à grande échelle. Cependant, son origine est assez ancienne et a trait à certaines des interdictions les plus sévères imposées à la population asservie de la colonie. Mais, plus précisément, elle est liée à la rencontre fortuite de deux maîtres de la musique, dans les années 80.

Formateur: Juan Miranda Sanchez

Jour et date	Vendredi, 20 septembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 13 septembre 2024

1400.02 - CAFÉ ESPAGNOL - 18 octobre 2024 - La tribu perdida de Israel en la selva peruana (Tema reciclado)

Min. (8) En los últimos años, entre otros factores; la relación entre movimientos religiosos conservadores y la política ha puesto en el poder a personajes muy controversiales en los países más importantes del mundo; ha sucedido en Brasil y puede volver a suceder en Estados Unidos.

Además de la vieja relación entre religión y política, sobre todo en países musulmanes; en los años 80 fue toda una novedad la presencia de un grupo religioso que buscaba ocupar la presidencia en Perú, ellos se llamaban "la tribu perdida de Israel", se vestían a la usanza -según el imaginario popular- de los discípulos de Jesucristo, y su líder religioso y candidato a las elecciones les prometió que resucitaría a los 3 días de su muerte. Anos después, en pleno siglo XXI, esa tribu perdida de Israel, obtuvo sus mejores resultados electorales.

La tribu perdue d'Israël dans la jungle péruvienne (Thème recyclé)

Ces dernières années, entre autres facteurs, la relation entre les mouvements religieux conservateurs et la politique a mis au pouvoir des personnages très controversés dans les pays les plus importants du monde ; cela s'est produit au Brésil et cela pourrait se reproduire aux États-Unis.

En plus de l'ancienne relation entre religion et politique, surtout dans les pays musulmans, dans les années 80, la présence d'un groupe religieux candidat à la présidence au Pérou était une nouveauté ; ils s'appelaient eux-mêmes "la tribu perdue d'Israël", ils s'habillaient dans le style - selon l'imagination populaire - des disciples de Jésus-Christ, et leur ligne de pensée était "la tribu perdue d'Israël". **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et date	Vendredi, 18 octobre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 octobre 2024

1400.03 - CAFÉ ESPAGNOL - 1er novembre 2024 - Los afro indígenas de América

Min. (8) América es fundamentalmente un continente mestizo, y de ese mestizaje se conoce mayormente a los descendientes de blancos europeos e indígenas americanos; así como a los descendientes de blancos y negros: mulatos. En sus orígenes, este mestizaje fue la expresión de relaciones de poder, hombres blancos contra mujeres indígenas y negras. Sin embargo hubo otro mestizaje que no obedecía a relaciones de poder, sino a relaciones horizontales, entre indígenas y africanos y que el sistema de castas, en la colonia, denominó como “zambos”. Ellos son los afro indígenas de las Américas, que en algunos casos, han logrado mantener el conocimiento de sus orígenes.

Les peuples afro-indigènes des Amériques

Les Amériques sont fondamentalement un continent métis, et de ce métissage nous connaissons surtout les descendants d'Européens blancs et d'Amérindiens, ainsi que les descendants de Blancs et de Noirs : les mulâtres. À l'origine, ce métissage était l'expression de relations de pouvoir, les hommes blancs contre les femmes indigènes et noires. Cependant, il existait un autre métissage qui n'obéissait pas à des rapports de force, mais plutôt à des relations horizontales, entre les indigènes et les Africains, que le système de castes de la colonie appelait "zambos". Il s'agit des afro-indigènes des Amériques qui, dans certains cas, ont réussi à conserver la connaissance de leurs origines. **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et date	Vendredi, 1er novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC -18 octobre 2024

1400.04 - CAFÉ ESPAGNOL - 15 novembre 2024 - La Malinche y el “malinchismo”

Min. (8) El nombre original habría sido “Malintzin”, pero los españoles lo castellanizaron como “Doña Marina”, y ha pasado a la historia de México como “La Malinche”, uno de los personajes cruciales en el capítulo de la conquista del Imperio de los mexicas o “aztecas”. “La Malinche” es un personaje controversial y es más lo que se ha creado alrededor del personaje, de lo que realmente se conoce sobre la persona real. El “malinchismo” como expresión construida a partir del imaginario popular representa la preferencia hacia lo extranjero y el menosprecio de lo propio. En los últimos años hay mayor interés por conocer la riqueza de la persona real y este es un acercamiento a ese interés.

La Malinche et le "Malinchismo"

Le nom original aurait été "Malintzin", mais les Espagnols l'ont espagnolisé en "Doña Marina", et elle est entrée dans l'histoire du Mexique sous le nom de "La Malinche", l'un des personnages cruciaux du chapitre de la conquête de l'empire des Mexica ou "Azèques". "La Malinche est un personnage controversé, qui a suscité plus d'intérêt que l'on n'en connaît réellement. Le "Malinchismo", expression construite à partir de l'imaginaire populaire, représente une préférence pour l'étranger et un mépris pour les siens. Ces dernières années, l'intérêt pour la connaissance de la richesse de la personne réelle s'est accru, et le présent Café constitue une approche de cet intérêt. **Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et date	Vendredi, 15 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er novembre 2024

1400.05 - CAFÉ ESPAGNOL - 22 novembre 2024 -La historia de "Relato de un naufrago"

Min. (8) "Relato de un naufrago" es un reportaje periodístico, con el estilo de novela, escrito por Gabriel García Márquez que apareció publicado en una serie de 14 artículos en el diario El Espectador de Bogotá, Colombia; y que con los años se convirtió en uno de los libros fundamentales del periodismo literario escrito en español. La publicación periodística original, en 1955, tuvo fuertes repercusiones políticas en Colombia, obligando a García Márquez a exiliarse en París. Esta es la historia de cómo se escribió aquella historia del marinero colombiano "que estuvo diez días a la deriva en una balsa sin comer ni beber, que fue proclamado héroe de la patria, besado por las reinas de la belleza y hecho rico por la publicidad, y luego aborrecido por el gobierno y olvidado para siempre".

L'histoire du "Relato de un naufrago"

"Relato de un naufrago" est un reportage journalistique, dans le style d'un roman, écrit par Gabriel García Márquez qui a été publié dans une série de 14 articles dans le journal El Espectador de Bogotá, en Colombie, et qui est devenu au fil des ans l'un des livres fondamentaux du journalisme littéraire écrit en espagnol. La première publication journalistique, en 1955, a eu de fortes répercussions politiques en Colombie et a contraint García Márquez à s'exiler à Paris. Voici comment fut écrite l'histoire du marin colombien "qui passa dix jours à la dérive sur un radeau, sans boire ni manger, qui fut proclamé héros de la patrie, embrassé par des reines de beauté et enrichi par la publicité, puis abhorré par le gouvernement et oublié à jamais".

Formateur: Juan Miranda Sanchez

Jour et date	Vendredi, 22 novembre 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 8 novembre 2024

1900 - LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

*** La carte de membre est obligatoire pour faire partie des différents clubs à l'ARO.***

1901 - Club de photographie "Le Pixeliste" - (en présentiel seulement)

"Le Pixeliste" se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent

à la photo, peu importe le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissance

Pour stimuler la créativité et dans la mesure du possible, de nombreuses sorties seront organisées et permettront aux membres d'expérimenter de nouvelles techniques, d'approfondir leurs connaissances et de tisser des liens.

Les conférences et analyses de photos mensuelles font toujours partie de notre objectif. À chaque rencontre, un thème est choisi et les membres qui le désirent peuvent soumettre leurs photos, qui seront présentées dans un diaporama.

Notre site internet (<https://lepixeliste.com>) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement du club.

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront compléter leur inscription directement sur le site de l'ARO et payer les frais de 25 \$. Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet (<https://lepixeliste.com>) ou rejoignez-nous à l'adresse courriel lepixeliste@live.ca

Conseiller technique: Robert Laramée

Responsable des relations avec l'ARO: Anne Fournier.

Jour et dates	Lundi, 30 septembre, 28 octobre et 25 novembre 2024, et 27 janvier, 24 février, 31 mars, 28 avril et 26 mai 2025
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1902 - Club ARO'mitié

Le Club ARO'mitié 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 ainsi qu'à diverses activités sociales. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.

Le Club s'adresse aux personnes célibataires qui ne sont pas en couple.

Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Activités de billard, de pétanque et de quilles suivies de soupers au Centre communautaire Laurent-Groulx

- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici: soirée de karaoké, de chant, de cinéma, de jeux questionnaires et de société, de soirée à thème (Halloween, Noël)
 - Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
- Autres sorties pour assister à des événements de la région tels que « *Le Coloris automnal* » dans le Parc de la Gatineau.

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

Jour et dates	Vendredi, 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre 2024, 17 janvier, 14 février, 14 mars, 18 avril et 16 mai 2025
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	10 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2024 au 17 août 2025
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1903 - Club de marche "LES CABANAIRS"

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. La marche se déroule au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire**

: chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions

météorologiques. **Nous vous enverrons par courriel le calendrier des**

itinéraires. Il sera aussi possible de l'obtenir à notre bureau, et également à l'affiche sur notre site internet (academiedesretraites.ca).

Responsable: André Mercier

Jour et dates	Mardi, 10 septembre 2024 au 23 juin 2025
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, voir le calendrier
Prix	Gratuit (membre de l'ARO et ANRF)
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Animateur : Raymond Goneau**

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 25 novembre 2024
Heure et lieu	A partir de 10 h, "Le Huit - Bar Billard" 174 boul. Gréber, Carré Piccadilly (au 2ième étage de l'édifice de gauche), secteur Gatineau
Prix	6 \$ par personne (membres de l'ARO seulement) Payable sur place
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1905 - Club de lecture - 2024-2025

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO qui aiment la lecture et désirent en discuter. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des œuvres littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue.

La première heure des rencontres est consacrée à un tour de table pendant lequel chaque participant(e) commente le roman du mois durant quelques minutes. Puis, il y a une discussion générale qui est l'occasion de renchérir sur ce qu'a dit un(e) participant(e) lors du tour de table ou d'approfondir la discussion concernant un des aspects du roman. Une quinzaine de minutes avant de clore la rencontre, les personnes qui le veulent donnent un aperçu des romans qu'elles ont lus récemment et dont elles recommandent la lecture.

- La politique de présence stipule qu'après deux absences non motivées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.
- Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO). Vous pouvez également emprunter les livres à la Bibliothèque de Gatineau.
- **Inscription obligatoire.**

Responsable: Danielle Lecavalier.

CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2024 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2025

- 2024-09-13 Les villes de papier de Dominique Fortier, Éditions Alto, 2018
- 2024-10-11 Egoman de Serge Marquis, Guy Saint-Jean Éditeur, 2016
- 2024-11-08 Le destin c'est les autres de Claudine Bourbonnais, Éditions Québec Amérique, 2023 **(EN ZOOM)**
- 2024-12-13 Si tu vois mon pays, tome 1 : La tempête de Joseph Facal, Éditions Hurtubise, 2023
- 2025-01-10 L'usure d'un monde: Une traversée de l'Iran de François-Henri Désérable, Éditions Gallimard, 2023
- 2025-02-14 La papeterie Tsubaki de Ogawa Ito, Éditions Philippe Picquier, 2018
- 2025-03-14 Veiller sur elle de Jean-Baptiste Andrea, Les Éditions L'Iconoclaste, 2023
- 2025-04-11 Ce que je sais de toi de Éric Chacour, Alto, 2023
- 2025-05-09 Rue Duplessis : Ma petite noirceur de Jean-Philippe Pleau, Éditions LUX, 2024
- 2025-06-13 Que notre joie demeure de Kevin Lambert, Hélotrope, 2022

Jour et dates	Vendredi, 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre (ZOOM) et 13 décembre 2024 et 10 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 13 juin 2025
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	20 \$ (Inscription en tout temps s'il reste de la place)

1906 - Club de Pickleball**PLACES DISPONIBLES : seulement le lundi BLOC A (mise à jour le 2024-09-04)**

Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses 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 quatre blocs horaires soit le bloc A (lundi de 9h 00 à 10h30), bloc B (lundi de 10h30 à 12h 00), bloc C (vendredi de 13h à 14h 30) et bloc D (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, troisième choix ou quatrième choix nous permettra de vous attribuer une des quatre 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 complété le cours d'initiation au Pickleball et avoir une connaissance du jeu, c'est à dire:

- * comment faire un service
- * connaissance du pointage
- * comment respecter la zone de non volée
- * comment effectuer un retour de service dans la zone
- * etc

Responsable: Claude Tremblay et Mario Caron

Jour et dates	Lundi, 9 septembre au 18 novembre 2024 (congé: 14 octobre) et Vendredi, 13 septembre au 22 novembre 2024
Heure et lieu	Lundi, 9 h 00 à 10 h 30 et 10 h 30 à 12 h 00 Vendredi, 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	40 \$ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2024

1907 - ANNULÉ - Club de tricot (NOUVEAU)

Min. requis (8) Que vous soyez du niveau débutant, intermédiaire ou avancé, n'hésitez pas à vous joindre au Club de Tricot. Micheline sera disponible pour vous aider avec vos patrons et vous apprendre plusieurs techniques de tricot. Ce sera aussi l'occasion idéale pour socialiser avec les autres tricoteurs et tricoteuses. Matériel nécessaire: apportez vos aiguilles, votre laine et votre patron. Veuillez noter qu'un vaste choix de patrons sera aussi disponible lors de la première rencontre. **Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Formatrice: Micheline Lalonde, professeure de tricot depuis 2010 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.

Jour et dates	Vendredi, 20 septembre au 29 novembre 2024 (congé: 4 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane 85 \$ (10 sem = 20 heures)
Prix et durée	85 \$ (10 sem. = 25 h) (membres de l'ARO seulement) (Inscription en tout temps s'il reste de la place)

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

Volet administratif

L'ARO est fière de pouvoir compter sur l'implication de ses membres comme bénévoles dans des tâches administratives diverses. Si vous voulez vous proposer comme bénévole, communiquez avec nous au 819-776-5052, et à l'adresse courriel: direction@academiedesretraites.ca

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël

Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie des enfants défavorisés. L'activité en décembre consiste à organiser une fête destinée aux enfants et à leurs parents. L'Académie leur offre un livre neuf et un repas de Noël.

Responsable : France Caouette : direction@academiedesretraites.ca

DON

7777.01 - Don - Grand-parent d'un jour 100 \$

FÊTE DE NOËL

En décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **100 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux. Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

7777.02 - Don - Grand-parent d'un jour 75 \$

FÊTE DE NOËL

En décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **75 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux. Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

7777.03 - Don - Grand-parent d'un jour 50 \$

FÊTE DE NOËL

En décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **50 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux. Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

7777.04 - Don - Grand-parent d'un jour 25 \$

FÊTE DE NOËL

En décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de **25 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux. Merci pour votre perpétuelle générosité!

France Caouette, directrice générale

POUR NOUS JOINDRE

Administration

Directrice générale	France Caouette	direction@academiedesretraites.ca
Agente à la programmation	Christine Olivier	programmation@academiedesretraites.ca
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois	comptabilite@academiedesretraites.ca
Conseillère Viactive	Mirelle Castor	viactive@academiedesretraites.ca
Adjointe administrative	Johanne Normand	adjointe@academiedesretraites.ca
Technicien(ne) en informatique	Poste à combler	technicien@academiedesretraites.ca
Bénévoles	Colette, Lucie C, Carole	administration@academiedesretraites.ca

Adresse

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

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : direction@academiedesretraites.ca

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h

(Les bureaux sont fermés entre 12 h et 13 h)

www.academiedesretraites.ca

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

Cabane en bois rond : 331, boul. de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Bar - billard Terminus : 174, boul. Gréber (Carré Picadilly-2e étage-édifice de gauche), Gatineau, Qc (secteur Gatineau)

Centre communautaire Desjardins : 1, rue Goyette (secteur Hull)

Centre communautaire Eugène-Sauvageau : 179, rue Mutchmore (secteur Hull)

Centre communautaire des Hautes-Plaines : 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)

Centre communautaire Fontaine : 120, rue Charlevoix (secteur Hull)

Centre communautaire Larocque : 2, rue Fortier (secteur Hull)

Centre communautaire du Plateau : 145, rue de l'Atmosphère (secteur Hull)

Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)

Centre communautaire Yvon-A Grégoire : 70, boulevard Saint-Joseph (secteur Hull)

Centre Diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)

Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (secteur Hull)

Domaine des Trembles : 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)

Espace René-Provost : 39, rue Leduc (secteur Hull)

Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau) : 361, boulevard de Lucerne (secteur Hull)

Pavillon Robert Middlemiss : 1 Rue Principale, Gatineau, QC J9H 7J3 (secteur Aylmer, Marina)

MERCI À NOS PARTENAIRES



95, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC J8Y 6X3
Tél : (819) 778-2425
www.cfo.coop (<https://www.cfo.coop/>)

