

PROGRAMME HIVER 2024

HIVER 2024



UN MODE DE VIE POUR LES JEUNES DE COEUR!
 331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3
 Téléphone: 819-776-5052 Télécopieur: 819-777-5090
www.academiedesretraites.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE

C'est avec une grande fierté que, en tant que nouvelle présidente, j'ai accepté de prendre la relève de Mme Gisèle Bisson qui a occupé de main de maître, le poste de présidente de l'ARO pendant plus de 20 ans. Nous la remercions pour son dévouement et son travail acharné, qui ont permis de faire de l'Académie des retraités (ARO) un joyau unique dans la province de Québec, au service des retraités (ées) de l'Outaouais.

Sous la direction de notre directrice générale, France Caouette, l'équipe de l'ARO nous a encore préparé pour la session hiver 2024 un calendrier de cours, de conférences et d'activités qui sauront plaire à tous et à toutes.

Vous souhaitez :

- vous remettre en forme?
- apprendre une langue étrangère?
- suivre un cours ou une conférence sur un sujet qui vous passionne?

Consultez le calendrier et inscrivez-vous en grand nombre!! Cette programmation riche et diversifiée a été organisée en pensant à vous.

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

Lucie Savard, Présidente du CA de l'Académie des retraités

STRUCTURE DU PROGRAMME

- **Renseignements généraux**

- **Dates d'inscription Hiver 2024**

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

- **Messages importants**

- **2100 - Activités**
 - 2110 - Sorties et visites
 - 2120 - Repas
 - 2130 - Soirée en chansons
 - 2140 - THÉÂTRE AROBAS

- **2200 - Conférences**

- **2300 - Cours et ateliers**
 - 2310 - Arts, artisanats et musique
 - 2320 - Exercices physiques et méditation
 - 2330 - Ateliers mieux-être
 - 2340 - Soins corporels
 - 2350 - Culture Générale
 - 2360 - Informatique et technologie
 - 2370 - Langues, lettres

- **1900 - Les Clubs de l'Académie**

- **Le bénévolat à l'Académie des retraités**

- **Pour nous joindre**

- **Nos lieux d'activités et de cours**

- **Merci à nos commanditaires!**

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Conseil d'administration

Présidente	Lucie Savard
1ère vice-présidente	Gisèle Bisson
2e vice-présidente	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
Conseiller Viactive	Poste vacant
Adjointe administrative	Johanne Normand
Technicien en informatique	Dan Mugalu Lihumba
Révision de textes	Colette Loiselle, Linda Landry, Jocelyne Lavergne
Aide à la Programmation	Jean-Pierre Allard

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 44 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).

Fermeture de nos bureaux durant la période des Fêtes

- Veuillez noter que nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2023 au 3 janvier 2024 inclusivement.

Congés

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

- Vendredi Saint - 29 mars 2024
- Lundi de Pâques - 1er avril 2024
- Fête des Patriotes - 20 mai 2024

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 France Caouette. Discretion absolue garantie.

DATES D'INSCRIPTION HIVER 2024

Consultation du programme

- **À partir du jeudi le 30 novembre 2023:**
 - **Pour consultation seulement:** mise en ligne du programme hiver 2024 sur le site intranet de l'ARO et également sur notre site web. Version papier disponible à l'ARO.

Inscription

- **À partir du mercredi 6 décembre 2023 (90% en ligne):**
 - Inscription en ligne seulement
- **À partir du jeudi 7 décembre 2023:**
 - Inscription en ligne, en personne et par téléphone

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 de marche, de vélo et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant **de 5 \$ à 15 \$** 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 Cité-des-Jeunes

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.

PROMOTIONS

• 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.**

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

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.

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.

2100 - ACTIVITÉS

2100.01 - JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA FEMME

Horaire à venir....

2110 - SORTIES ET VISITES

2110.01 - Sortie nocturne en raquette dans le Parc de la Gatineau - 24 janvier

Min(5) Profitez pleinement de l'hiver! Aventure en raquettes guidée à la lumière des étoiles dans le Parc de la Gatineau sur le sentier #72 jusqu'à l'abri du lac Brown où un bon dîner chaud sera préparé par votre guide sur le poêle à bois et servi dans la chaleur et la tranquillité de ce magnifique abri situé au bord du lac. Le parcours en lui-même est considéré comme étant de difficulté modérée, avec une longueur d'environ 5 km (aller-retour). Mais que cela ne vous gêne pas. Avec l'aide d'un guide formé et expérimenté, vous serez assisté tout au long de cette aventure amusante et recevrez de nombreux conseils de pro. La formation et l'équipement nécessaires pour aller jusqu'au refuge et en revenir vous seront fournis. Ce parcours aller-retour devrait prendre environ 3 heures, dont 1 heure pour se reposer et manger au refuge.

Ce qui est inclus:

- Tout l'équipement nécessaire : lampes frontales, bâtons de randonnée, raquettes ou crampons selon les conditions du sentier ;
- Un bon repas chaud : une délicieuse soupe chaude avec des fromages grillés et un dessert ;
- Une formation sur l'utilisation de l'équipement, la randonnée de nuit dans le parc de la Gatineau, et bien plus encore ;
- Votre guide pour toute la durée de l'excursion ;
- Le transport gratuit depuis et vers la Cabane ;
- Les frais d'accès au parc de la Gatineau ;
- De nombreuses collations !

Selon l'état des sentiers, il est possible que ce voyage soit effectué avec l'aide de crampons au lieu de raquettes pour rendre votre aventure plus confortable et adaptée. En cas de restrictions alimentaires, un autre repas peut être proposé. Les pourboires ne sont pas inclus mais appréciés.

Organisateur: Aventure Outaouais

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

jour et date	Mercredi, 24 janvier 2024
Heure et lieu	Départ à 17 h 30 de la Cabane Arrivée à 21 h 30 à la Cabane
Prix et durée	75 \$ + tx (membre) 85 \$ + tx (non-membre) Des frais de 25\$ seront applicables lors d'une annulation
Date limite de confirmation	DLC - 10 janvier 2024

2110.02 - Aventure de traîneau à chiens

Min (5) Cette aventure de traîneau à chiens vous emmènera dans la magnifique région de la Petite-Nation. Avec les guides les plus expérimentés, un repas chaud et du chocolat chaud pour vous réchauffer, et votre transport depuis la Cabane, c'est vraiment la meilleure façon de profiter d'une belle journée d'hiver!

Ce qui est inclus :

- Une heure complète de traîneau à chiens avec un guide professionnel (vous aurez la chance de guider les chiens, si vous le désirez, ainsi que de passer du temps avec eux) (cette activité durera 2 heures) ;
- Une visite guidée des chutes de Plaisance;
- Un bon repas chaud (pizza au four à bois du Bistro Montebello) ;
- Le transport depuis et vers la Cabane ;
- et beaucoup plus, comme des collations illimitées dans le minibus et tout l'équipement nécessaire.

Les pourboires ne sont pas inclus mais appréciés. Il sera possible d'acheter des produits.

Cette visite peut être reportée en cas de mauvaises conditions météorologiques, telles que des pluies verglaçantes ou des températures inférieures à -25 degrés.

Organisateur: Aventure Outaouais en partenariat avec l'équipe des Chiens de traîneau

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

Jour et date	Mercredi, 21 février 2024
Heure et lieu	Départ à 8 h de la Cabane Arrivée à 15 h à la Cabane
Prix	210 \$ + tx (membre) 220 \$ + tx (non-membre) Des frais de 25 \$ seront applicables lors d'une annulation
Date limite de confirmation	DLC - 7 février 2024

2120 - REPAS

2120.01 - Déjeuner St-Éloi le Jeudi 18 janvier 2024

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

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

Rendez-vous à 10 h 00 le 18 Janvier au St-Éloi, 100, rue Atave - secteur Hull

Inscriptions et réservations : Diane Alain Courriel : aro.dejeuner@gmail.com

Jour et date	Jeudi, 18 janvier 2024
Heure et lieu	10 h, Au restaurant St-Éloi, 100, rue Atave - secteur Hull
Prix	Vous payez directement votre facture au restaurant
Date limite de confirmation	DLC - 11 janvier 2024

2120.02 - Déjeuner chez Ben et Florentine - 15 février 2024

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

Rendez-vous à 10 h 00 le jeudi 15 février 2024 chez Ben et Florentine, 25, chemin de la Savane - secteur Gatineau

Inscriptions et réservations : Diane Alain Courriel : aro.dejeuner@gmail.com

Jour et date	Jeudi, 15 février 2024
Heure et lieu	10 h, Ben et Florentine, 25, chemin de la Savane - secteur Gatineau
Prix	Vous payez directement votre facture au restaurant
Date limite de confirmation	DLC - 8 février 2024

2120.03 - Déjeuner chez Cora - 21 mars 2024

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

Rendez-vous à 10 h 00, jeudi, 21 mars 2024 - Cora, 1, Gamelin - secteur Hull

Inscriptions et réservations : Diane Alain Courriel : aro.dejeuner@gmail.com

Jour et date	Jeudi, 21 mars 2024
Heure et lieu	10 h, Cora, 1, rue Gamelin - secteur Hull
Prix	Vous payez directement votre facture au restaurant
Date limite de confirmation	DLC - 14 mars 2024

2120.04 - DINERS - Barbies Resto Bar Grill (5 janvier)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredi du mois.

Le choix du restaurant sera précisé aux participants inscrit pour cette activité à chaque mois par message courriel. Il sera alors requis de confirmer sa participation pour ce dîner.

Pour janvier 2024 le dîner sera le vendredi 5 janvier chez Barbies Resto Bar Grill.

Pour les mois suivants le choix du restaurant sera déterminé selon les suggestions des participants.

Merci.

Jour et dates	Vendredi, 5 janvier 2024
Heure et lieu	12 h Barbies Resto Bar Grill - 52 Boul. La Gappe - Gatineau
Prix	Vous payez directement votre facture au restaurant
Date limite de confirmation	DLC - 29 janvier 2024

2130 - SOIRÉES EN CHANSON

2130.01 - Chantons autour du feu

Min. (10) Venez chanter comme autour d'un feu. Rien de compliqué (pas de micro, juste avoir du plaisir ensemble).

Petits moments de bonheur garantis!

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

Jour et date	Jeudi, 11 janvier 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2024

2130.02 - Chantons avec Benoit Légise

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** : **Benoît Légise**

Veillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi, 18 janvier 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 janvier 2024

2130.03 - Chantons avec Pierre-André Rolland

Min. (10) Venez au "Chantons Ensemble", . **Petits moments de bonheur garantis!**

Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur** : **Pierre André Rolland**

Veillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi, 25 janvier 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 11 janvier 2024

2130.04 - Les jeudis chantant et dansant avec Rénaud Daigneault

Min. (10) "Les jeudis chantant et dansant", une soirée où la musique des années 1950-60-70 sera à l'honneur avec Rénaud Daigneault chanteur crooner et rocker à l'occasion. Rénaud chantera des grands succès de ces époques où la musique était enivrante et existante et où chaque chanson faisait bouger ou chanter le public. Une soirée disco pour les nostalgiques des années 1980 et aussi de la musique de danse sociale pour les amateurs de danse en ligne. Venez avec des amis, ils seront ravis !

Jour et date	Jeudi, 8 février 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er février 2024

2130.05 - Chantons avec Benoit Légise

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** : **Benoît Légise**

Veillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi, 22 février 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ + tx (membre) 10.50 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 février 2024

2140 - THÉÂTRE AROBAS

2140.01 - "La nostalgie du paradis" (PIÈCE INTERGÉNÉRATIONNELLE)

La nostalgie du paradis, de l'auteur québécois François Archambault. Il s'agit de la célébration d'un mariage médiéval, qui se déroule sur le toit d'un édifice. Il n'y a que la famille immédiate des futurs mariés qui est invitée. Cette pièce expose un micro portrait de notre société, par le biais de conversations variées entre des gens qui se rencontrent pour la première fois. C'est une production conjointe avec la troupe de théâtre du Cégep "Les Fous de la rampe" et le "Théâtre AROBAS". Il y a 11 personnages, dont 5 sont joués par des jeunes du Cégep et les 6 autres sont joués par les membres d'AROBAS.

Membres d'AROBAS:

Antoine Lecavalier: Lemoine

Yves Rochon: Royal

Lucie Lalonde: Madame Lenoble

Jean-Daniel Bélanger: Monsieur Lenoble

Diane Regaudie: Lasage

Luce Legresley: Marguerite

Mise en scène: Sasha Dominique

Prix: 1 billet pour 15 \$ ou 2 billets pour 25 \$ (nous appeler pour avoir la réduction)

Jour et date	Vendredi, 23 février 2024
Heure et lieu	19 h 30, au Cégep de l'Outaouais, campus Gabrielle-Roy 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau
Prix	15 \$ (membre et non membre) OU 2 billets pour 25\$ Vous devez nous appeler
Billets	En vente par l'entremise de l'ARO: site Internet, au téléphone ou en personne au bureau de l'ARO
Date limite de confirmation	DLC - 9 février 2024

2140.02 - "La nostalgie du paradis" (PIÈCE INTERGÉNÉRATIONNELLE)

La nostalgie du paradis, de l'auteur québécois François Archambault. Il s'agit de la célébration d'un mariage médiéval, qui se déroule sur le toit d'un édifice. Il n'y a que la famille immédiate des futurs mariés qui est invitée. Cette pièce expose un micro portrait de notre société, par le biais de conversations variées entre des gens qui se rencontrent pour la première fois. C'est une production conjointe avec la troupe de théâtre du Cégep "Les Fous de la rampe" et le "Théâtre AROBAS". Il y a 11 personnages, dont 5 sont joués par des jeunes du Cégep et les 6 autres sont joués par les membres d'AROBAS.

Membres d'AROBAS:

Antoine Lecavalier: Lemoine

Yves Rochon: Royal

Lucie Lalonde: Madame Lenoble

Jean-Daniel Bélanger: Monsieur Lenoble

Diane Regaudie: Lasage

Luce Legresley: Marguerite

Mise en scène: Sasha Dominique

Prix: 1 billet - 15 \$ ou 2 billets pour 25 \$ (nous appeler pour avoir la réduction)

Jour et date	Samedi, 24 février 2024
Heure et lieu	19 h 30, au Cégep de l'Outaouais, campus Gabrielle-Roy 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau
Prix	15 \$ (membre et non membre) OU 2 billets pour 25 \$ (vous devez nous appeler pour avoir la réduction)
Billets	En vente par l'entremise de l'ARO: site Internet, au téléphone ou en personne au bureau de l'ARO
Date limite de confirmation	DLC - 10 février 2024

2140.03 - "La nostalgie du paradis" (PIÈCE INTERGÉNÉRATIONNELLE)

La nostalgie du paradis, de l'auteur québécois François Archambault. Il s'agit de la célébration d'un mariage médiéval, qui se déroule sur le toit d'un édifice. Il n'y a que la famille immédiate des futurs mariés qui est invitée. Cette pièce expose un micro portrait de notre société, par le biais de conversations variées entre des gens qui se rencontrent pour la première fois. C'est une production conjointe avec la troupe de théâtre du Cégep "Les Fous de la rampe" et le "Théâtre AROBAS". Il y a 11 personnages, dont 5 sont joués par des jeunes du Cégep et les 6 autres sont joués par les membres d'AROBAS.

Membres d'AROBAS:

Antoine Lecavalier: Lemoine

Yves Rochon: Royal

Lucie Lalonde: Madame Lenoble

Jean-Daniel Bélanger: Monsieur Lenoble

Diane Regaudie: Lasage

Luce Legresley: Marguerite

Mise en scène: Sasha Dominique

Prix: 1 billet pour 15 \$ OU 2 billets pour 25 \$ (nous appeler pour avoir la réduction)

Jour et date	Dimanche, 25 février 2024
Heure et lieu	14 h, au Cégep de l'Outaouais, campus Gabrielle-Roy 333, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau
Prix	15 \$ membres et non membres 1 billet pour 15 \$ OU 2 billets pour 25 \$ (nous appeler pour avoir la réduction)
Billets	En vente par l'entremise de l'ARO: site Internet, au téléphone ou en personne au bureau de l'ARO
Date limite de confirmation	DLC - 11 février 2024

2200 - CONFÉRENCES

2200.01 - L'avenir de la démocratie aux États-Unis

Min. (8) Après l'assaut donné au Congrès le 6 janvier 2021, quel avenir attend la démocratie américaine ? Un grand nombre d'Américains est convaincu que l'élection de Joe Biden a été truquée et certains remettent en question la légitimité des institutions. Le système politique américain tiendra-t-il le coup ? **Conférencier: André Racicot**, détient une maîtrise en science politique

Jour et date	Mercredi, 10 janvier 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 - 27 décembre 2023

2200.02 - Les chemins de Compostelle en France

Min. (8) Il y a 25 ans, l'UNESCO a inscrit « Les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle en France » au Patrimoine mondial. Un document du XIIe siècle a influencé cette inscription. Comment la France a-t-elle procédé pour obtenir cette reconnaissance ? Quels monuments sont inscrits sous ce titre ? Qu'apprend-on ainsi sur le Moyen Âge? Yves de Belleval a parcouru sur 10 chemins de Compostelle en France. Il illustre ses propos par ses propres photos. **Conférencier: Yves de Belleval**, maîtrise en administration, 12 ans d'enseignement dispensés à l'UTA sur le patrimoine mondial. Voyages dans plus de 90 pays.

Jour et date	Mercredi, 10 janvier 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 - 27 décembre 2023

2200.03 - Bien vieillir, malgré tout

Min. (18) Vieillir est propre à chacun. Cependant, il nous conduit toutes et tous à un carrefour qui invite au questionnement sur le sens et la portée que l'on souhaite donner au troisième tiers de notre vie.

La conférence aborde de manière dynamique et imagée les croyances et les stéréotypes associés au fait de vieillir et d'être vieux ; la nature de ce vieillissement ; les moyens qu'on peut déployer pour bien l'accomplir ; les avantages qu'on peut en retirer ainsi que les vertus qui peuvent en découler malgré le fait que vieillir amène inévitablement un ralentissement et une plus grande vulnérabilité dans plusieurs sphères de notre vie.

La conférence abordera ces différents thèmes avec de nombreuses illustrations issues des cheminements personnel et professionnel du conférencier dans une perspective de susciter chez les participant(e)s l'éveil, l'affirmation ou la consolidation de cette quête de sens.

Une conférence des plus dynamiques qui suscite beaucoup d'intérêt chez les participant.e.s. **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. 23 ans comme chargé de cours en psychologie du vieillissement à l'UQAM. Conférencier depuis 2017

Jour et date	Lundi, 15 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 1er janvier 2024

2200.04 - 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	Mercredi, 17 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2024

2200.05 - Voyager autrement

Min. (8) Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions ? Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture ? Si oui, venez en apprendre davantage sur la «Force de l'amitié», qui compte plus de 300 clubs à travers le monde, dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne. **Conférencier: Claire Morissette**, membre de la Force de l'amitié depuis 2011. Elle a participé à 10 accueils et 9 séjours à l'étranger, a donné cette conférence à plusieurs reprises à divers organismes dont à l'ARO en octobre 2022. Détient de l'expérience comme conférencière au Groupe d'appréciation de l'art de la Corpo.

Jour et date	Mercredi, 17 janvier 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre, CORPO, ANRF) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 janvier 2024

2200.06 - La composition des photos avec votre cellulaire 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 voyages. 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 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.

Jour et date	Jeudi, 18 janvier 2024
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	25 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 janvier 2024

2200.07 - Rencontre avec M. Maxime Pedneaud-Jobin

Min. (8) Maxime Pedneaud-Jobin Maire de Gatineau de 2013 à 2021, collaborateur à La Presse et Radio-Canada, auteur et conférencier recherché. M. Pedneaud-Jobin nous entretiendra de son dernier livre **Libérer les villes** et discuter avec vous de différents sujets d'actualités.

Libérer les villes

Pour faire face aux grands enjeux contemporains, le Québec doit réformer le monde municipal. Les villes pourraient être en effet des moteurs puissants pour s'attaquer aux changements climatiques, pour lutter contre l'itinérance, pour mieux intégrer les nouveaux arrivants ou encore pour faire la promotion de la culture québécoise. Mais les villes d'aujourd'hui sont régies par des règles adoptées il y a un siècle et demi, de sorte qu'elles ont une main attachée dans le dos (une fiscalité déficiente) et un boulet attaché au pied (un cadre légal déficient). Libérer les villes du carcan dans lequel elles sont prises, ce serait donner des ailes à tout le Québec.

Jour et date	Lundi, 22 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 8 janvier 2024

2200.08 - Consentement aux soins

Min. (8) Les notions de base liées au consentement aux soins seront décortiquées lors de cette séance d'information. Vous serez aussi en mesure de vous outiller sur les différents régimes de représentation ainsi que sur les directives médicales anticipées (DMA). **Conférencier: Centre de justice de proximité Outaouais**

Jour et date	Lundi, 22 janvier 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 - 8 janvier 2024

2200.09 - Tour d'horizon sur l'agriculture urbaine

Min. (10) Cette conférence abordera la notion d'agriculture urbaine en parcourant son évolution dans le temps. Les multifonctionnalités (alimentaire, environnemental, sociale et communautaire, etc.) qu'elle revêt seront passées en revue. Cette conférence se terminera avec un aperçu de l'agriculture urbaine à Gatineau **Conférencier: Armel Assogba** responsable des opérations chez **Horti-Cité (OBNL)**, a étudié les sciences agricoles et développe ses compétences en agriculture urbaine à Gatineau.

Jour et date	Mercredi, 24 janvier 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 - 10 janvier 2024

2200.10 - Arthrite et qualité de vie !

Min. (8) Explication de l'arthrite ainsi que ses différentes formes et ses implications sur la santé physique et mentale. Options conservatrices et lignes directrices en matière d'activités/exercices physiques en lien avec l'arthrite seront abordées. "Fausses croyances" seront démystifiées. **Conférencière: Véronique Routhier**, physiothérapeute propriétaire de la Clinique Arthrite & Plus. Graduada de l'Université d'Ottawa depuis 2007. Carrière débutée en milieu hospitalier et dans les cliniques externes de l'Hôpital Montfort pendant plus de 15 ans. Pratique avancée pour plus de 10 ans avec la clientèle arthritique du genou et de la hanche travaillant de pair avec les orthopédistes. Formation clinique en arthrite complétée avec la Société d'Arthrite en 2018.

Jour et date	Mercredi, 24 janvier 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 - 10 janvier 2024

2200.11 - Les aînés et la fiscalité - en ligne seulement

Min. (12) Cette conférence sera fait sur TEAMS

Objectif: Renseigner les aînés sur les différentes règles fiscales qui s'appliquent à eux.

Important : Cette conférence n'est pas un atelier de préparation à la retraite.

Sujets abordés:

- Principaux changements pour l'année en cours
- Présentation des règles fiscales qui pourraient concerner les aînés
 - Revenus
 - (pension de sécurité de la vieillesse, versement net des suppléments fédéraux, prestations du Régime de rentes du Québec, prestations d'un régime de retraite)
 - Déductions
 - (revenu net et revenu imposable)
 - Crédits d'impôt non remboursables
 - (frais médicaux, crédit d'impôt pour prolongation de carrière [60 ans ou plus], montant pour déficience grave et prolongée des fonctions mentales ou physiques, etc.)
 - Crédits d'impôt remboursables
 - (crédit d'impôt pour personne aidante, crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, etc.)
 - Cotisations
 - Programmes sociofiscaux et autres
 - (programme Allocation-logement, crédit d'impôt pour solidarité, Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles et autres informations)

Conférencier: Philippe Gariépy, Revenu Québec

Jour et date	Lundi, 29 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 15 janvier 2024

2200.12 - Vers une Santé Optimale par l'Assiette: Équilibrer Alimentation, Budget et Bien-Être

Min (25) 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, 31 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 00, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 17 janvier 2024

2200.13 - Mise à jour - Aide médicale à mourir

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	Mercredi, 31 janvier 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 - 17 janvier 2024

2200.14 - Personnes retraitées de retour sur le marché du travail

Min (8) Cette conférence sera fait sur TEAMS (le lien vous sera envoyé)
Objectif: Renseigner les personnes retraitées sur différentes règles fiscales et sur certains éléments pertinents relatifs au retour sur le marché du travail après la retraite.

Sujets abordés:

- Présentation des règles fiscales qui pourraient concerner les personnes retraitées
 - Revenus
 - (pension de sécurité de la vieillesse, supplément de revenu garanti, prestations du Régime de rentes du Québec, prestations d'un régime de retraite)
 - Déductions
 - (déduction pour travailleur, déduction pour REER, déduction pour revenus de retraite transférés à votre conjoint)
 - Crédits d'impôt non remboursables
 - (montant accordé en raison de l'âge ou pour personne vivant seule ou pour revenus de retraite, crédit d'impôt pour prolongation de carrière, etc.)
 - Crédits d'impôt remboursables
 - (crédit d'impôt relatif à la prime au travail, crédit d'impôt remboursable pour frais médicaux, etc.)
 - Programmes sociofiscaux et autres
 - (crédit d'impôt pour solidarité, programme Allocation-logement)
 - Cotisations (RAMQ)
 - Présentation de mises en situation
 - Renseignements utiles
 - (outil de calcul, site Internet de Revenu Québec, Service d'aide en impôt – Programme des bénévoles et autres informations)

Conférencier: Philippe Gariépy, Revenu Québec

Jour et date	Lundi, 5 février 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, en ligne seulement
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 janvier 2024

2200.15 - Rencontre avec M. Daniel Lessard ex-journaliste et romancier

Min (8) M. Daniel Lessard, ex-journaliste à la Société Radio-Canada et romancier, nous entretiendra de son dernier livre **Zigoune et autres histoires du pays de Beauce** qui est un florilège d'histoires basées sur des faits vécus, mettant en scène tantôt des bêtes, dont un cochon friand de pommes et autres particularités étonnantes. Lors de la période de questions M. Lessard traitera aussi de sujets d'actualité courante.

Jour et date	Lundi, 5 février 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 22 janvier 2024

2200.16 - La présidence de John Kennedy

Min. (8) Qu'est-ce que Kennedy a réalisé exactement ? Qu'est-ce qu'il a laissé à son successeur Lyndon Johnson ? Les idéaux progressistes de Kennedy. La crise de la baie des Cochons et l'affrontement avec l'URSS sur les missiles stationnés à Cuba ; les relations avec les Noirs ; le rôle de Robert Kennedy ; sa capacité à gouverner compte tenu du fait qu'il était lourdement médicamenteux. **Conférencier: André Racicot**, détient une maîtrise en science politique

Jour et date	Lundi, 5 février 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 - 22 janvier 2024

2200.17 - Les albums Tintin, misogynes?

Min. (8) Présence et portrait des jeunes filles et des femmes dans les albums de Tintin, de même que dans d'autres albums jeunesse parus à la même époque. Ce qu'en a dit Georges Rémi, l'auteur, et d'autres après lui.

Comparaison entre les albums jeunesse, chez les Latins, d'une part et chez les Anglo-saxons et les Scandinaves, d'autre-part. **Conférencière: Louise Dumoulin**, nombreuses conférences sur des sujets variés à l'intention du Service des arts, de la culture et des lettres de la ville de Gatineau, de l'Académie des retraités de la Cabane en bois rond, la Corporation des aînés de la Cabane en bois rond, Retraite en action et l'Université du troisième âge en Outaouais (UTA)

Jour et date	Mercredi, 7 février 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 - 24 janvier 2024

2200.18 - Bien comprendre votre bail dans une résidence

Min. (8) CAAP-Outaouais offre le nouveau service *CAAP sur le bail* dans les résidences privées pour aînés (RPA), qui s'ajoute à leur mandat principal dans le *Régime d'examen des plaintes*. Le nouveau service consiste à informer, assister et accompagner la personne aînée dans l'exercice et le respect de ses droits, notamment, lors du renouvellement du bail ou pour se préparer à une rencontre avec la direction de sa résidence, en vue d'une entente ou d'une démarche au Tribunal administratif du logement (TAL). L'approche privilégiée par le CAAP est la conciliation et la recherche de solutions avec le propriétaire de la résidence. **Conférencières: Judith Ferreira**, directrice générale **et Colette Paré**, conseillère.

Jour et date	Lundi, 12 février 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 29 janvier 2024

2200.19 - Rencontre avec Mme Hélène Buzzetti analyste politique

Min. (8) Journaliste depuis près de 25 ans, Mme Buzzetti a été correspondante parlementaire à Ottawa pour le journal Le Devoir de 1999 à 2021.

Elle est actuellement analyste politique indépendante à Radio-Canada, aux émissions de grande écoute. Elle collabore également au journal Le Droit, membre des Coops de l'information.

Mme Buzzetti nous entretiendra de son livre paru en février 2023 : **Plaidoyer pour l'extrême droite**. La chroniqueuse politique jette un regard critique sur certains aspects de la polarisation qui provoque des perturbations importantes de certains systèmes, notamment sociaux, politiques et médiatiques. Elle nous fera part de son regard critique de la situation et des pistes de solution qu'elle préconise pour tenter de sortir de ce borborygme dont la profession fait partie.

Jour et date	Lundi, 19 février 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 février 2024

2200.20 - Desjardins: transfert REER-FEER

Min. (8) Venez vous informer sur la façon de transférer vos REER en FERR et quand doit-on le faire. **Conférencières: Mme Chantal Faucher et Mme Soheir Benmansour**

Jour et date	Lundi, 26 février 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 - 12 février 2024

2200.21 - Patrimoine mondial de l'UNESCO: Anticosti, un nouveau joyau de l'humanité

Min. (8) Anticosti constitue le meilleur laboratoire naturel du monde pour l'étude des fossiles et des strates sédimentaires issus de la première extinction de masse du vivant à la fin de l'Ordovicien, il y a environ 444 millions d'années avant aujourd'hui. La conférence couvrira des éléments de vulgarisation scientifique en paléontologie ainsi que les démarches d'une petite municipalité et de ses partenaires pour inscrire Anticosti sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. **Conférencier: André Desrochers**, Directeur scientifique pour la mise en valeur d'Anticosti, Site du patrimoine mondial de l'UNESCO / Professeur auxiliaire, Département des sciences de la Terre et de l'environnement, Université d'Ottawa

Jour et date	Mercredi, 28 février 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 - 14 février 2024

2200.22 - Compostelle: Une vie en chemin

Min. (8) Yves de Belleval a vécu près de 900 jours sur des chemins de Compostelle, de la Hongrie au Portugal. Ses pas s'y échelonnent sur près de 20 000 kilomètres. Quels paysages intérieurs meublent ses chemins et son cheminement ? Pourquoi des hommes et des femmes, arpentent ces routes anciennes ou modernes de pèlerinage ? Quels bilans, personnel ou autres, peut-on en tirer ? Les réponses à ces questions sont illustrés par des photos prises par le conférencier. **Conférencier: Yves de Belleval**, maîtrise en administration, 12 ans d'enseignement dispensés à l'UTA sur le patrimoine mondial. Voyages dans plus de 90 pays

Jour et date	Mercredi, 28 février 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 février 2024

2200.23 - Alzheimer et démence: présentation, prévention et traitements

Min. (8) Dans cette présentation nous discuterons en détails de la démence, la maladie d'alzheimer ainsi que la prévention et les traitements possibles. **Conférencier: Dr. André Moreau, Clinique de la mémoire.** M. Moreau a donné 700 conférences aux pré-retraités de la fonction publique sur les saines habitudes de vie et conférencier pour la clinique de la mémoire. M. Moreau possède une expérience de plus de 40 ans à travailler auprès de patients atteints de troubles cognitifs.

Jour et date	Lundi, 11 mars 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 26 février 2024

2200.24 - Louis Joseph Papineau Seigneur de la Petite-Nation

Min. (8) Louis-Joseph Papineau,....un siècle de silence. Avocat de formation, Seigneur de la Petite-Nation, homme politique de grande renommée, impliqué dans la rébellion de 1837, il fut pendant toute sa vie un homme à la fois engagé et controversé. À sa mort le 23 septembre 1871, pour toutes sortes de raisons il tombe dans l'oubli. Depuis une trentaine d'années on le redécouvre, POURQUOI ? La conférence nous apprendra des choses intéressantes et surprenantes. **Conférencier: Pierre Ippersiel**, Bac en théologie, maîtrise en éducation, président pendant 25 ans de la fondation Louis-Joseph Papineau, conférencier expert sur la vie, la famille, et l'œuvre de Louis Joseph Papineau.

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

2200.25 - Que faire pour préserver la biodiversité et lutter contre le réchauffement climatique en Outaouais ?

Min. (8) Nous vivons deux crises simultanément en regard de la perte de la biodiversité et du réchauffement climatique. Ce sont deux problèmes intimement liés et inquiétants qui nécessitent une grande mobilisation de toutes les forces de la société, jeunes et personnes âgées, étudiants et travailleurs, entrepreneurs et universitaires, citoyens, banlieusards et campagnards, organisations de bénévoles et associations de citoyens, avant que des seuils sans retour ne soient franchis sur la Planète. Le résultat de cette mobilisation se nomme **transition socio-écologique**.

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

Conférencier.e.s:

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

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

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

Jour et date	Mercredi, 20 mars 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 mars 2024

2300 - COURS ET ATELIERS

2310 - ARTS, ARTISANATS ET MUSIQUE

2310.01 - Chant choral "Choeur TourneSol - Hiver 2024

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.**

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 4 avril 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	70 \$ + tx (membre) (12 sem. = 24 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2310.02 - 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 : 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.

Pantographe pour dessin Accurasee (Amazon)

Le reste du matériel didactique est fournie (30,00 \$ payable au premier cours). Formateur: Daniel Jolicoeur. Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

Jour et date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
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 - 25 décembre 2023

2310.03 - 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 30 \$, payable lors du premier cours. **Formateur: Daniel Jolicoeur.** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2310.04 - Peinture acrylique (Débutant)

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 date	Mardi, du 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
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 - 26 décembre 2023

2310.05 - Peinture acrylique (Intermédiaire-avancé)

Min. (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "débutant-acrylique". 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 date	Mercredi, du 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2023

2310.06 - Peinture à la spatule

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 date	Vendredi, du 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
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 - 29 décembre 2023

2310.07 - Sur la route de la musique (en ligne)

Min. (8) À la manière d'un cercle de lecture, Viviane LeBlanc vous propose des musiques variées. On s'imprègne de celles-ci tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. On écoute et on échange. Au menu : Pachelbel, Telemann, Ravel, Orff, Nielson. Aussi, on s'intéresse à notre musique traditionnelle, on parle tango et on explore l'histoire du piano à travers le temps. Idéal pour élargir vos connaissances et votre écoute musicale. Avec support visuel, extraits audios et vidéos. **Formatrice: Viviane Leblanc**, a enseigné la musique à la Commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020.

Jour et date	Mardi, du 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne seulement
Prix	80 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2310.08 - Initiation à la théorie musicale-1 (en ligne)

Min. (8) Vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur - ainsi que la formation des accords. Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour ceux et celles qui pensent à l'idée d'apprendre ou de se remettre à jouer d'un instrument ou tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. **Formatrice: Viviane Leblanc**, a enseigné la musique à la commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020.

Jour et date	Mercredi, du 10 janvier au 20 mars 2024 (congé 6 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, en ligne seulement
Prix	80 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2023

2310.09 - Photographie numérique 3.0 (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. Ceux-ci 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, du 12 janvier au 16 février 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2023

2310.10 - Guitare - Initiation

Min. (8) Lors d'une séance, on voit donc l'ensemble des outils nécessaires pour jouer son instrument notamment la posture et la production d'un bon son. Pour chaque participant cependant, on trouve des éléments très semblables. **Formateur: Alexandre Danis**, plus de 20 ans d'expérience (Musique Adagio et Sonart)

Jour et date	Vendredi, du 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 00, à la Cabane
Prix	165 + tx \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2023

2310.11 - Guitare - Intermédiaire

Min. (10) Lors d'une séance, on voit donc l'ensemble des outils nécessaires pour jouer son instrument notamment la posture et la production d'un bon son. Pour chaque participant cependant, on trouve des éléments très semblables. **Formateur: Alexandre Danis**, plus de 20 ans d'expérience (Musique Adagio et Sonart)

Jour et date	Vendredi, du 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 00, à la Cabane
Prix	165 + tx \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2023

2310.12 - Tricot de base

Min. (8) Vous n'avez jamais tricoté? Cet atelier est idéal pour vous. Vous apprendrez les points de base du tricot pour ensuite réussir un projet de tricot dont vous serez fiers. **Matériel requis:** Une pelote de laine de grosseur moyenne, catégorie 4, tel qu'indiqué sur l'étiquette, 1 paire d'aiguilles grosseur 5 mm(US 8). **Formatrice: Micheline Lalonde**, professeur de tricot depuis 2020 pour tous les niveaux, de débutant à avancé.
ATTENTION: Nous ne travaillons pas au CROCHET.

Jour et date	Lundi, 15 janvier 2024
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane
Prix	20 \$ + tx (3 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 1 janvier 2024

2310.13 - Décoration intérieure - niveau 1 - A

Min. (8) Conseils pratiques pour la maison

- Agencer couleur et texture
- Comment disposer le mobilier
- Harmoniser l'éclairage dans les pièces de la maison
- Comment choisir les bons produits de fenêtrage

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 date	Mercredi, du 10 janvier au 31 Janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (4 sem = 8 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2310.14 - Décoration intérieure - niveau 1 - B

Min. (8) Conseils pratiques pour la maison

- Aménager une cuisine
- Aménager une salle de bain
- Comment rénover pour vendre la maison : (revalorisation home staging)
- Couvre sols et revêtements muraux

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

Jour et date	Mercredi, du 7 février au 28 février 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	70 \$ + tx (4 sem.=8 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 24 janvier 2024

2310.15 - Création de cartes (St-Valentin et autres)

Min. (6) Cet atelier vous permet de faire quelque chose de vos mains que vous redonnerez ensuite, de passer de bons moments de jasette et de plaisir à créer des projets!

Pour cet atelier, tout le matériel est inclus. Vous exécuterez 4 cartes et la plupart des découpes seront prêtes pour les participant.e.s.. Vous pourrez y mettre vos sentiments selon vos besoins. Des enveloppes seront fournies pour toutes les cartes. Le thème de la **St-Valentin** sera mis en pratique et les 3 autres cartes seront au choix (fête, remerciement et/ou sympathie)

Formatrice: Carole Lefebvre, Plusieurs années en scrapbooking, confection de carte, et autres artisanat

Jour et date	Mardi, le 30 Janvier 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	18 \$ + tx (2 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 16 janvier 2024

2310.16 - Création de cartes au choix

Min. (6) Cet atelier vous permet de faire quelque chose de vos mains que vous redonnerez ensuite, de passer de bons moments de jasette et de plaisir à créer des projets!

Pour cet atelier, tout le matériel est inclus. Vous exécuterez 4 cartes avec le thème de votre choix. La plupart des découpes seront prêtes pour les participant.e.s.. Vous pourrez y mettre vos sentiments selon vos besoins. Des enveloppes seront fournies pour toutes les cartes.

Formatrice: Carole Lefebvre, Plusieurs années en scrapbooking, confection de carte, et autres artisanat

Jour et date	Mardi, le 12 Mars 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	18 \$ + tx (2 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 27 Février 2024

2320 - EXERCICES PHYSIQUES ET MÉDITATION**2320.01 - 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**

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 14 mai 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre) (18 sem = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2320.02 - 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.**

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 14 mai 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membre) (18 sem = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2320.03 - Viactive chez vous (sur ZOOM)

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.**

Jour et date	Mercredi, 10 janvier au 15 mai 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	10 h à 11 h, à la maison
Prix	Gratuit (membre) (18 sem = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2023

2320.04 - Mise en forme et autodéfense - (Lundi - 9 h)

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 date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2023

2320.05 - Mise en forme et autodéfense - (Jeudi - 9 h)

Min. (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 date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.06 - Yoga santé débutant (Jeudi - 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 1000 heures d'enseignement du yoga.

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	99 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.07 - 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 date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	92 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC -26 décembre 2023

2320.08 - 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, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	92 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.09 - 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, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	92 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2320.10 - 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, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé le 7 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix	92 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.11 - Apprendre à méditer selon la philosophie bouddhiste tibétaine (Mardi - 13 h 30)

Min. (8) Nous voulons tous être heureux, avoir l'esprit en paix et diminuer notre stress. Par la méditation, nous pouvons cultiver des états intérieurs plus paisibles, ce qu'on appelle le calme mental. La pratique de la méditation s'adresse à tous, quelles que soient ses croyances ou convictions philosophiques ou religieuses.

Dans le cours Apprendre à méditer nous verrons comment méditer selon la philosophie bouddhiste tibétaine, quels sont les préparatifs nécessaires à la méditation, quelles sont les conditions favorables à l'atteinte du calme mental, quels obstacles surgissent durant la méditation et quelles sont les étapes du calme mental.

Chacun des 10 cours, d'une durée d'une heure trente comprendra une partie théorique, des exercices de méditation de concentration pour développer le calme mental et des périodes de questions. Il n'y a aucun pré-requis pour ce cours. **Matériel nécessaire:** veuillez porter des vêtements confortables. Si désiré, vous pouvez apporter votre coussin ou tapis de méditation, sinon il y aura des chaises pour tous. **Formatrice : Brigitte Lizotte**, enseignante formée par le Centre Paramita de bouddhisme tibétain du Québec (<https://www.centrepramita.org/> (<https://www.centrepramita.org/>)).

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé le 5 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 00, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	90 \$ + tx (10 sem.= 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 janvier 2024

2320.12 - Tai Chi chuan - débutant 1 (Vendredi - 13 h)

Min. (10) Le cours de Tai Chi pour [débutant.es](http://xn--dbutant-bya.es) (<http://xn--dbutant-bya.es>) niveau 1 est une introduction au Programme des cinq sections Taijiquan développé par Maître Sam Masich à la fin des années 90s pour faciliter l'apprentissage des 10 grands principes du Tai Chi dans la recherche du bien-être et la pratique de l'auto-défense. Les participant.es (<http://participant.es>) pourront commencer à apprendre la forme dite "Cinq sections solo", première étape de ce programme. Composée de 20 mouvements de base, cette forme simple permet d'aborder certains éléments fondamentaux de l'apprentissage du Tai Chi tels que l'enracinement, la concentration dans le mouvement, l'équilibre de la structure corporelle, le relâchement des tensions internes, le déplacement de poids dans le mouvement. L'objectif est une meilleure connaissance et un meilleur contrôle de l'énergie interne, ce qui ne peut que contribuer au maintien et/ou à l'amélioration de la santé du corps et de l'esprit. Il est possible que l'apprentissage de ces 20 mouvements doivent s'étendre sur deux sessions selon la facilité d'apprentissage du groupe. **Il est important de noter que la pratique individuelle entre les cours est indispensable pour assurer le développement de la mémoire corporelle.** **Formatrice: Diane Vermette**, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

Jour et date	Vendredi, 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
Heure et lieu	13 h 00 à 14 h 30, à la Cabane
Prix	95 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.13 - Tai Chi chuan - débutant 2 (Mardi - 10 h 30)

Min. (10) Le cours de Tai Chi pour [débutant.es](http://xn--dbutant-bya.es) (<http://xn--dbutant-bya.es>) niveau 2 est la poursuite du cours niveau 1 dans l'apprentissage de la forme 5 sections solo. Il s'adresse en priorité à ceux et celles qui ont déjà complété l'apprentissage d'au moins les deux premières sections de cette forme de 20 mouvements. Si des places sont toujours disponibles, il serait possible de s'inscrire si les personnes intéressées ont déjà appris totalement ou en partie d'autres formes du Tai Chi Chuan. La professeure évaluera alors cette possibilité lors d'une rencontre avant que l'inscription soit confirmée. À la fin du cours, les participant.es devraient avoir complété l'apprentissage des 20 mouvements de la forme 5 sections solo et être [familiarisé.es](http://xn--familiaris-k7a.es) (<http://xn--familiaris-k7a.es>) avec au moins cinq des principes fondamentaux. Tout comme dans le cas du cours Débutant 1, **la pratique individuelle entre les cours est essentielle.** **Formatrice: Diane Vermette**, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 12 h 00, à la Cabane
Prix	95 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.14 - Qi gong - (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 date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
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)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2023

2320.15 - Qi gong - (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 date	Vendredi, 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix	112 \$ + tx (10 sem.=20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.16 - 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 date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	14 h 00 à 15 h 30, Centre communautaire du Parc Moussette
Prix	108 \$ + tx (10 sem.=15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.17 - 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 Essentric® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	82 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.18 - La méthode Essentrics® (Mercredi - 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® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Mercredi, 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	11 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2023

2320.19 - La Méthode Essentrics® en ZOOM - (Jeudi - 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® certifiée, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+))

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.20 - CARDIO FIT (Mardi 13 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 et Pilates.

Jour et date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire du Plateau
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2320.21 - CARDIO FIT (Jeudi - 9 h 15)

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 et Pilates

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire des Trembles
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.22 - CARDIO FIT - Chaise (Jeudi 10 h 30)

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 et Pilates.

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.23 - Cardio et Musculation (Lundi 9 h 30)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau et haltères et tapis. **Formatrice : Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30 au Centre communautaire du Parc Moussette
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2023

2320.24 - Cardio et Musculation (Jeudi 9 h)

Min. (8) Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau et haltères et tapis. **Formatrice : Francine Roy**, Instructeur de groupe de conditionnement physique

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 28 mars 2024 (congé: 7 et 21 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire du Parc Moussette
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.25 - Une question d'équilibre - Débutant (Jeudi - 11 h 15)

Min. (8) Ce cours vise à incorporer des exercices permettant de renforcer majoritairement les membres inférieurs des participants. Le but étant d'améliorer l'endurance, la force musculaire, la coordination et la proprioception. C'est-à-dire, des capacités essentielles pour l'équilibre. Lors des entraînements, les participants seront portés à relever quelques défis qui les mettront en déséquilibre, favorisant ainsi la prévention des chutes. Ce cours est excellent pour ceux et celles qui veulent faire face aux intempéries de l'hiver. **Équipement**: Vêtement sport, soulier (sport idéalement), bouteille d'eau, bande à élastique ou tube à élastique avec poignés (10-20 lbs). **Formateur: Pierre-Luc Girouard**, possède un baccalauréat en science de l'activité physique. Il exerce le métier d'entraîneur personnel depuis 6 ans.

Jour et date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	11 h 15 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.26 - Une question d'équilibre - Intermédiaire/Avancé (Mercredi - 10 h)

Min. (8) Ce cours vise à incorporer des exercices permettant de renforcer majoritairement les membres inférieurs des participants. Le but étant d'améliorer l'endurance, la force musculaire, la coordination et la proprioception. C'est-à-dire, des capacités essentielles pour l'équilibre. Lors des entraînements, les participants seront portés à relever quelques défis qui les mettront en déséquilibre, favorisant ainsi la prévention des chutes. Ce cours est excellent pour ceux et celles qui veulent faire face aux intempéries de l'hiver. **Équipement**: Vêtement sport, soulier (sport idéalement), bouteille d'eau, tapis à entraînement, bande à élastique ou tube à élastique avec poignés (10-20 lbs). **Formateur: Pierre-Luc Girouard**, possède un baccalauréat en science de l'activité physique. Il exerce le métier d'entraîneur personnel depuis 6 ans.

Jour et date	Mercredi, 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	10 h à 11 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2023

2320.27 - Zumba Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 30)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (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 date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2023

2320.28 - Zumba Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 14 h 15)

Min. (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînant (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 date	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	14 h 15 à 15 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2023

2320.29 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 1 - GROUPE A - (Vendredi 9 h 15)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 12, 19 et 26 janvier
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.30 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 1 - GROUPE B (Vendredi 11 h)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 12, 19 et 26 janvier 2024
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42\$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.31 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 2 - GROUPE A - (Vendredi 9 h 15)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 9, 16 et 23 février 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 Janvier 2024

2320.32 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 2 - Groupe B - (vendredi 11 h)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 9, 16 et 23 février 2024
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42\$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 Janvier 2024

2320.33 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 3 - Groupe A - (Vendredi 9 h 15)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 15, 22 et 29 mars 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42\$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er mars 2024

2320.34 - Initiation au Pickleball - SÉRIE 3 - GROUPE B (Vendredi 11 h)

Min. (8) Que vous n'ayez 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. **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 date	Vendredi 15, 22 et 29 mars 2024
Heure et lieu	11 h à 12 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix	42 \$ + tx (3 sem.=4.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er mars 2024

2320.35 - Solutions pour problèmes urinaires!

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 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, demander à l'ARO de nous mettre en communication pour évaluation de votre condition particulière.

Min. (8) Matériel : tapis de sol et vêtements confortables. **Formatrice** : **Nicole Geoffroy**, physiothérapeute avec intérêt de longue date en approche corporelle globale.

Jour et date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	120 \$ + tx (10 sem.=20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2320.36 - Nœuds 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. **Pré-requis** : 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 date	Mardi, 9 janvier au 19 mars 2024 (congé: 5 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	120 \$ + tx (10 sem.=20 h)
Date limite de confirmation	DLC -30 décembre 2023

2330 - ATELIERS MIEUX-ÊTRE (lieux d'échanges entre les participants et le formateur)**2330.01 - Cultivons notre jardin intérieur (Jeudi - 13 h)**

Min (8) La croissance personnelle définit le processus par lequel une personne améliore certains aspects de sa vie. La manière dont chaque personne s'épanouit varie selon sa personnalité et ses objectifs personnels, que ce soit sur le plan mental, physique, financier ou spirituel. En d'autres mots, le développement personnel est un cheminement continu. L'expérience en groupe favorise le cheminement de chacun.

Dans cette atelier, la formatrice abordera 8 thèmes échelonnés sur 8 semaines.

- Ici et maintenant
- L'égo
- Le lâcher-prise
- Le deuil
- Le pardon
- Le pouvoir du moment présent
- Aime-toi
- Goûter le bonheur de la vie en soi

Chaque thème débute par une courte méditation suivie d'une période de discussion.

Cultivons notre jardin intérieur parce que la vie, ça sent tellement bon!

Formatrice: **Pierrette St-Jean**, maître Reiki, baccalauréat en travail social, formation en croissance personnelle, spirituelle et animation de groupes.

jour et date	Jeudi, 11 janvier au 29 février 2024
Heure et lieu	13 h 00 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	99 \$ + tx (8 sem.=20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2350 - CULTURE GÉNÉRALE

2350.01 - La politique en Allemagne, de 1871 à nos jours

Min (8) Fin XIX^e siècle, l'Allemagne veut se construire un empire et entre en conflit direct avec la Grande-Bretagne, maîtresse des mers. La Grande Guerre s'ensuit et on accuse (à tort) l'Allemagne d'en être seule responsable. La montée du nazisme et la Deuxième Guerre mondiale. La division de l'Allemagne en deux États et la chute du communisme. La réunification du pays et son rôle de grande puissance européenne, particulièrement sous le règne d'Angela Merkel. **Formateur: André Racicot**, Maîtrise en science politique. Diplôme en études allemandes. Bourse d'études d'un an à l'Université de Bonn.

Jour et dates	Lundi, 8, 15 et 22 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	40 \$ + tx (3 sem.=6 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2350.02 - Histoire de l'éthique

Min (8) L'éthique change avec l'histoire et vice-versa. De nouvelles questions apparaissent, d'autres deviennent dérisoires mais les questions fondamentales demeurent, seul le regard change. Ces repères historiques sont essentiels, surtout dans le monde chaotique qui est le nôtre présentement. **Formateur: Roger Blanchette**, Maîtrise en Éthique, Chargé de cours en Éthique, Université Saint-Paul Ottawa.

jour et date	Mercredi, du 10 janvier au 7 février 2024
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	90 \$ + tx (5 sem.= 15 h)
Date limite de confirmation	DLC -30 décembre 2023

2360 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE

2360.01 - 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 dates	Lundi, 8 janvier 2024
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2360.02 - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et tablettes électroniques Android

Min. (8) Les utilisateurs déjà familiers avec les fonctions de base de leur appareil, pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs nouvelles applications intéressantes : Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Photos, Téléphonie, Musique, Baladodiffusion, Jeu... **Formateur: Bernard Caron a une connaissance approfondie des appareils Android**

Jour et dates	Mercredi, 13 mars 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$
Date limite de confirmation	DLC - 21 février 2024

2360.03 - PowerPoint avancé 2

Min. (6) Continuez à développer votre expertise dans la création de vos diaporamas à l'aide de ce cours davantage consacré à de nombreux exercices pratiques guidés par le formateur. À ces exercices s'ajouteront de nouveaux outils pratiques qui vous faciliteront la vie et vous permettront d'intégrer plus solidement vos acquis et d'enrichir vos connaissances et votre habileté dans la création de vos diaporamas.

Tout en vous amusant et en exerçant votre créativité, vous découvrirez une façon dynamique et originale de mettre en valeur textes et images par une animation d'entrée, d'accentuation ou de sortie et par la transition entre les diapositives. Apprenez aussi comment intégrer de la musique à votre diaporama en créant votre propre banque de son. **Matériel:** Clé USB min. 4 GO et tapis de souris. **Pré requis :** Très bonnes connaissances de PowerPoint et de Windows. **Formateur : Eric Bulot**

Jour et dates	Mercredi, du 10 janvier au 31 janvier 2024
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, au Cégep de l'Outaouais (331, boul. Cité-des-Jeunes)
Prix	54 \$ (4 sem.=8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370 - LANGUES ET LETTRES

2370.01 - Espagnol - débutant 1 - (mercredi pm)

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 au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable**: aucun. **Formatrice** : Gladis Serna Campos

Jour et dates	Mercredi 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.02 - Espagnol - débutant 2 - (Mercredi 9 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 au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable** : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : Gladis Serna Campos

Jour et dates	Mercredi 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.03 - Espagnol - débutant 4 - (mercredi am)

Min. (8) El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias. **Matériel** : prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre. **Préalable** : Espagnol - débutant 3. **Formateur**: Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi 10 janvier au 20 mars 2024 (congé: 6 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.04 - Espagnol - Intermédiaire 1 - (Jeudi 9 h 15)

Min. requis (8) El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Matériel** : prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (**Prisma latinoamericano A2**). **Préalable**: Espagnol - débutant 4 ou conversation débutant. **Formateur**: Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 11 janvier au 21 mars 2024 (congé: 7 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.05 - Espagnol - Conversation intermédiaire - (mardi am)

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	Mardi 9 janvier au 19 mars 2023 (congé le 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.06 - Espagnol- Avancé 1 - (Mardi - 9 h 15)

Min. requis (8) El estudiante será capaz de hacer la diferencia entre el modo indicativo y el subjuntivo. Aprenderá a expresar probabilidad en presente, pasado y futuro. Podrá expresar su punto de vista claramente sobre diversos temas utilizando estructuras complejas. **Matériel**: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre à acheter à l'ARO. **Préalable** : Conversation intermédiaire ou Espagnol - intermédiaire 3. **Formateur**: Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et date	Mardi 9 janvier au 19 mars 2023 (congé le 5 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.07 - 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** : Espagnol avancé. **Formateur: Carlos Torres**, écrivain colombien, bibliothécaire.

jour et date	Vendredi, du 12 janvier au 22 mars (congé: 8 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 309 décembre 2023

2370.08 - Espagnol - « Amusons-nous et apprenons l'espagnol et sa culture à travers de ses chansons »

Min. (8) Salut! Qu'ont en commun ces chansons et leurs chanteurs ? : « La Bamba » de Los Lobos, « Pedro Navaja » de Rubén Blades, « El Rey » de José Alfredo Jiménez et « Me llamas » de José Luis Perales. Nous pouvons les considérer comme quelques classiques incontournables et des célébrités authentiques du monde de l'espagnol et de sa culture.

Ainsi, à travers notre cours, je t'invite à découvrir au-delà des histoires et des anecdotes intéressantes de ces chanteurs et de leurs chansons. Afin de parler, d'écouter, de comprendre et, pourquoi pas ? même pour chanter et déguster ensemble les secrets de leurs paroles et la richesse de leurs significations grâce à la générosité de l'Espagnol et de son monde. Alors oses-tu ? **Formateur: Jimmy Sanchez Perez**, Enseignant de cours de culture sur la culture ibéro-américaine et le Mexique.

jour et date	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
Prix	112 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.09 - Italien - débutant 2 (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. **Préalable**: Débutant 1. **Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Lundi, 8 janvier au 18 mars 2024 (congé: 4 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	165 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30décembre 2023

2370.10 - Italien - Conversation débutant

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 date	Vendredi, 12 janvier au 22 mars 2024 (congé: 8 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	165 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2023

2370.11 - Allemand - Initiation à la langue allemande 4 (Jeudi - 9 h)

Min. (6) Cours de base (suite) conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Permet d'appriivoiser 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** : Initiation à la langue allemande 3 ou bonnes connaissances de base. **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 en enseignement des langues secondes aux adultes.

jour et date	Jeudi, 11 janvier au 29 février 2024
Heure et lieu	9 h à 11 h, à la Cabane
Prix	112 \$ (8 sem.= 16 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

2370.12 - Allemand - Révision et consolidation 4 (Jeudi - 13 h 30)

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** : Révision et consolidation 2 et 3 ou très bonnes connaissances de base. **Formatrice** : **Yolande Cloutier**, détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et en enseignement des langues secondes aux adultes.

jour et date	Jeudi, 11 janvier au 29 février 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	112 \$ (8 sem.= 16 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 décembre 2023

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 PERSONNE - Club de photographie «Le Pixeliste»

"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> (<http://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> (<https://lepixeliste.com/>)) ou rejoignez-nous à l'adresse courriel lepixeliste@live.ca.

AVIS aux nouveaux membres : Une visio-conférence de bienvenue vous sera offerte. Un courriel avec le lien et plus de détails vous sera acheminé lors de votre inscription.

Conseiller technique: *Robert Laramée*

Responsable des relations avec l'ARO: *Lynda Lemieux.*

Jour et date	Lundi: 29 janvier, 26 février, 25 mars, 29 avril, 27 mai 2024
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$ (pour les membres 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. 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 et de quilles suivies d'un souper au Centre communautaire Laurent-Groulx
- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici de :
 - soirées karaoké, de chant, de cinéma, de jeux-questionnaires et de société, de soirées à thèmes (Halloween, Noël),etc.
- 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 date	Vendredi, 12 janvier, 16 février, 15 mars, 19 avril et 10 mai 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	10 \$ (pour les membres de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2023 au 17 août 2024
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. Si vous passez au bureau, nous en aurons des copies.**

Dates et jour	Mardi, du 12 septembre au 25 juin 2024
Heure et lieu	10 h à 11 h 30
Prix	Gratuit (membres de l'ARO et ANRF)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2023

1905 - Club de lecture - 2024

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.

Inscription obligatoire. Responsable: Danielle Lecavalier. 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

Veillez prendre note qu'après deux absences non expliquées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.

CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2023 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2024

- 8 décembre 2023, *La jeune fille à la tresse de Françoise de Luca, Édition Marchand de feuilles, 2022*
- 12 janvier 2024, *Quand tu écouteras cette chanson de Lola Lafon, Éditions Stock, 2022*
- 9 février 2024, *Les abeilles grises d'Andreï Kourkov, Éditions Liana Lebi, 2022*
- 8 mars 2024, *Les années d'Annie Ernaux, Édition Gallimard, 2008*
- 12 avril 2024, *La brodeuse de Winchester de Tracy Chevalier, Éditions La Table Ronde, 2020*
- 10 mai 2024, *Riopelle et moi (biographie + making of) d'Hélène de Billy, Édition Québec Amérique, 2023*
- 14 juin 2024, *Je ferai le tour du monde d'Alexandra Szacka, Édition Boréal, 2023*

Dates et jour	Vendredi, 12 janvier, 9 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin 2024
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)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2023

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 date	Lundi, du 18 septembre au 10 juin 2024
Heure et lieu	10 h à 12 h, au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (secteur Hull)
Prix	3 \$ pour les 2 heures, payable sur place (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

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
Conseiller Viactive	Poste vacant	viactive@academiedesretraites.ca
Adjointe administrative	Johanne Normand	adjointe@academiedesretraites.ca
Technicien en informatique	Dan Mugalú Lihumba	technicien@academiedesretraites.ca
Bénévoles	Jocelyne, Linda, Colette, Lucie P. Lucie C, Carole	administration@academiedesretraites.ca

Adresse

331, boul. 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 et 13 h)

www.academiedesretraites.ca

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

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

Bar - billard Terminus : 84, rue Jean-Proulx (secteur Hull)

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)

MERCI À NOS PARTENAIRES





Gouvernement
du Canada

Government
of Canada



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



PARTENAIRES-COMMANDITAIRES

