

# PROGRAMMATION

## HIVER 2026



**ARO**  
Académie des  
Retraités de  
l'Outaouais

331 Boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau

[direction@academiedesretraites.ca](mailto:direction@academiedesretraites.ca)

(819) 776-5052



## A) - Mot de la présidente, Lucie Savard

Chers(ères) membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO),

L'ARO a pour mission de promouvoir le bien-être, la solidarité et le développement personnel de ses membres, retraités de la région de l'Outaouais. L'ARO vise à offrir un espace d'échange, de formation et de loisirs, favorisant ainsi une vie active et enrichissante pour ses membres.

C'est avec une grande fierté que nous vous présentons encore cette année un programme exceptionnel de cours et d'activités.

Vous aimeriez :

- participer à un cours ou à une conférence sur un sujet qui vous intéresse?
- suivre un cours de langue?
- suivre un atelier artistique?
- faire une sortie culturelle en groupe?
- vous remettre au sport ou au yoga?
- faire partie d'un club afin de partager des activités de groupe ?

En parcourant le programme d'hiver 2026, vous constaterez qu'il y en a pour tous les goûts!!

En tant que présidente, je tiens à remercier l'équipe de l'ARO sous la direction de France Caouette, qui travaille sans relâche pour nous offrir un programme de cours et d'activités d'une telle qualité. Je tiens aussi à remercier les nombreux bénévoles qui donnent leur temps, leurs talents et leur énergie pour que l'ARO soit un milieu où il fait bon se retrouver.

Grâce à vous, nous avons une retraite active, saine et enrichissante.

N'hésitez pas à vous inscrire en grand nombre !!

**Joyeux Noël et bonne année 2026!**

**Lucie Savard, présidente du CA de l'ARO.**

- **Renseignements généraux**

- **Dates d'inscription Hiver 2026**

- 

- **Membres**

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

- **Information et annonces**

- Messages importants
- Promotion

- **0000 - Activités spéciales**

- 0000.01 - Soirée de l'amitié (danse et chansons)
- 0000.02 - Déjeuner - Journée internationale des femmes
- 0000.03 - Soirée dansante avec le groupe "Les Airs des Temps"
- 0000.04 - Auditions (soirée des talents)
- 0000.05 - Soirée des talents (salle Jean-Despréz)
- 0000.06 - Repas interculturel - tout en couleur et en saveur
- 0000.07 - Souper et soirée "CRÉOLE"

- **1100 - Activités**

- 1110 - Sorties et visites
- 1120 - Cuisine collective et soupers
- 1124 - Dîners
- 1130 - Concerts et spectacles
- 1135 - Soirée en chansons

- **1200 - Conférences**

- **1300 - Café rencontre, Café espagnol, ateliers et cours**

- 1305 - Café rencontre
- 1307 - Café-partage
- 1310 - Café espagnol
- 1315 - Ateliers
- 1320 - Informatique et technologie
- 1325 - Culture générale
- 1330 - Lettre
- 1335 - Langues
- 1340 - Artisanats et arts (chorale, musique, théâtre et arts visuels)
- 1345 - Exercices physiques, yoga

- **1900 - Les Clubs de l'Académie**

- Club de photographie "Le Pixeliste", Club ARO'mitié, Club de marche "Les Cabanairs", Club de billard, Club de lecture, Club de Pickleball débutant et intermédiaire, Club de Pickleball (jeux libre), Club de tricot

- **Le bénévolat à l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)**

- **Pour nous joindre**

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

- **Nos partenaires**

- **Merci à nos partenaires!**

## Conseil d'administration

<b>Présidente</b>	Lucie Savard
<b>1ère vice-présidente</b>	Gisèle Bisson
<b>2e vice-président et représentant du Cégep</b>	Gilles Parent
<b>Trésorier</b>	Yves Arsenault
<b>Secrétaire et représentante de l'UQO</b>	Pierrette Mageau
<b>Administratrice</b>	Liette Nolet
<b>Administratrice</b>	Monique Belliard
<b>Administratrice</b>	Micheline Lalonde
<b>Administratrice</b>	Chantal Leblanc
<b>Administrateur</b>	Claude Tremblay
<b>Administrateur</b>	Gaston Vinet
<b>Directrice générale</b>	France Caouette

## Administration

<b>Directrice générale</b>	France Caouette
<b>Agente à la programmation</b>	Christine Olivier
<b>Technicienne comptable</b>	Brigitte Bourgeois
<b>Conseiller Viactive</b>	Williams Faust Guedé
<b>Adjoint administratif</b>	Richardson Legagneur
<b>Technicien en informatique</b>	Dan Lihumba
<b>Révision de textes</b>	Colette Loiselle, Lucie Poulin
<b>Aide à la programmation</b>	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 45 ans, l'Académie compte plus de 2 000 membres. Elle a pour mission:

- D'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences;
- D'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles;
- De collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

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

## Heures d'ouverture

Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi,

- de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h** (Fermé entre 12 h et 13 h).

## Congés

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

- 3 et 6 avril 2026 (Pâques)
- 18 mai 2026 (Fête des Patriotes)

## 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 2025-2026 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 Richardson Legagneur. Discrétion absolue garantie.

## **Mardi, 9 décembre 2025**

- Mise en ligne du programme d'hiver 2026 **pour consultation seulement.**
- Le programme sera sur la plateforme de l'ARO et également sur notre site web.
- Version papier disponible au bureau de l'ARO dès le 9 décembre.

## **Vendredi, 12 décembre 2025 à 9 h**

- **Journée d'inscription SAUF pour CLUB DE PICKLEBALL**

- **Inscription en ligne et en personne**

- **80%** des places disponibles dans chaque cours et conférence pourront être utilisées en ligne
- **20%** des places disponibles dans chaque cours et conférence sont gardées pour les personnes qui se présentent à nos bureaux

## **Lundi, 15 décembre 2025 à 9h**

- **Inscription pour les Clubs de Pickleball.**

### **Date limite de confirmation (DLC)**

La date limite de confirmation (DLC) qui apparaît dans la programmation, est la date limite que l'ARO se donne pour annuler un cours/conférences/activités. Elle vous indique qu'à partir de cette date, le cours ou la conférence sera donné, car l'activité aura atteint le nombre minimum de personnes inscrites pour que le cours ou la conférence ait lieu.

Le nombre d'inscriptions minimum désiré est inscrit dans chacune des activités du programme.

**Note :** Si vous êtes intéressé par un cours ou conférence, inscrivez-vous avant la date limite de confirmation (DLC), afin que nous puissions atteindre le nombre minimum de personnes requis pour que l'activité ait lieu.

### **Annulation cours/conférences/activités :**

- 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). Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.
- Une annulation peut arriver pour des raisons hors de notre contrôle. Si vous étiez inscrit à cette activité, vous recevrez un courriel vous avisant de l'annulation.

# 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, à différents Clubs: marche, tricot, etc... et à certaines conférences;

- Bénéficier de rabais allant **de 5 \$ à 25 \$** lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Profiter d'un **rabais de 10%**, 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](http://www.academiedesretraites.ca)
2. Cliquez sur « Connexion »
3. Cliquez sur « Vous n'êtes pas inscrit? Inscrivez-vous ici » en bas
4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal
5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case
6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement »
7. Choisissez votre méthode de paiement (carte de crédit ou chèque)
8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
10. Cliquez sur « Régler ma commande »
11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel

#### 2. Par téléphone au 819-776-5052

#### 3. À nos bureaux au 331, boulevard de la Cité-des-Jeunes (secteur Hull), 3e étage

## ACCÉDER À VOTRE COMPTE - RENOUVELLEMENT

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](http://www.academiedesretraites.ca)
2. Cliquez sur « Académie des retraités »
3. Cliquez sur l'icône de connexion située en haut, à la droite de votre écran
4. Entrez votre numéro de membre dans la seconde case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet et cliquez sur « Se connecter »

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

## **Renouvellement**

1. Cliquez sur la fiche « Renouvellement » en bas, à la gauche de votre écran
2. Cliquez sur votre panier situé dans le haut de la page
3. Cliquez sur « Régler ma commande »
4. Choisissez votre méthode de paiement
5. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
6. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité (Code à 3 chiffres derrière la carte)
7. Cliquez sur « Soumettre le paiement »
8. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel.

## **Consulter ou modifier votre profil**

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

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

## **POLITIQUES**

### **Politiques d'inscription**

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

- **Paiement en ligne :** Visa, Mastercard, chèque.
- **Veuillez 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 serons 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 début du 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.

### **Frais d'administration**

- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription.
- **Des frais d'administration de 15 \$** seront retenus s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.
- **Des frais d'administration de 25 \$** seront retenus en cas d'une demande d'annulation d'inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.

### **Promotion**

- **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

## A) - MESSAGES IMPORTANTS

### Tempête de neige

- En cas de conditions météorologiques difficiles: Si le Centre de service scolaire des Portages-de-l'Outaouais est fermé, il y a de fortes chances que l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) ferme ses portes et annule ses activités. Pour vérifier, veuillez téléphoner au 819-776-5052, dès **7 h 30 la journée même, et 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 toutes autres substances lors de la tenue d'événements ou d'activités pratiquées 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 ou optez pour les produits "sans fragrance", 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.
- Tousser ou éternuer dans votre coude.
- 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!

## PROMOTIONS

### A) - DIFFÉRENTES PROMOTIONS À L'ARO

#### • **Promotion « AMÈNE UN AMI »**

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

#### • **12 \$ de réduction**

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

#### • **10 % de réduction**

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

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

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2026-2027 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 Richardson Legagneur. Discrétion absolue garantie.

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

# 0000 - ACTIVITÉS SPÉCIALES

## 0000.01-H - Soirée de l'amitié - Venez chanter et danser avec le duo "KAZBEK"

**Min. (15)** Venez vous amuser lors de notre **soirée de l'amitié**.

Profitez de cette belle occasion pour bouger, rencontrer du monde, danser, chanter et passer un excellent moment en bonne compagnie !

Des croustilles seront offertes sur place.

Amenez vos amis! Ambiance garantie, plaisir assuré!

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 12 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (membre) 25 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 janvier 2026

## 0000.02-H - Déjeuner - Journée internationale des droits des femmes

Venez jaser entre femmes lors d'un petit déjeuner continental à la Cabane le vendredi, 6 mars 2025. **Un mimosa sera servi** pour accompagner les différentes viennoiseries et autres.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 6 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	8 \$ (membre) 13 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 février 2026

## 0000.03-H - SOIRÉE DANSANTE avec le groupe "Les Airs des Temps"

**Min. (12)** Les Airs des Temps, c'est quoi? Quatre jeunes hommes qui jouent un mélange de rock, de country, de populaire, de chansons en français, de chansons en anglais, des chansons rythmées, moins rythmées, des chansons d'hier et des chansons d'aujourd'hui.... Bref un bon spectacle. Vous pourrez vous amuser lors de cette soirée (danse sociale, danse en ligne).

Profitez de cette belle occasion pour **bouger, rencontrer du monde, danser, chanter et passer un excellent moment** en bonne compagnie !

Des croustilles seront offertes sur place. Amenez vos amis, votre partenaire.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 19 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 mars 2026

## 0000.04-H - Auditions - Soirée des talents (Nous voulons de nouveaux aspirants.tes)

Nous vous invitons à venir dévoiler votre passion, montrer ce dont vous êtes capable: \*Chanter/danser \*Jouer un instrument de musique \*Conter une histoire \*Réciter un poème \*Imiter \*Faire de l'humour et plus encore. C'est à vous de nous surprendre. On aimerait avoir de nouveaux candidats.

**Nous vous demandons de vous inscrire aux auditions avant la date de clôture des candidatures le 14 mars 2026**

**Modalités de participation :**

- Être membre de l'ARO
- S'inscrire auprès de l'ARO avant le 14 mars 2026
- Être prêt à présenter son talent lors de l'audition
- Présenter son talent d'une durée maximum quatres minutes

<b>Jour et date</b>	À déterminer
<b>Heure et lieu</b>	9 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2026

## 0000.05-H - Soirée des talents - Salle Jean-Després

**Min. (50)** L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa cinquième édition de la « Soirée des talents ». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean-Després de Gatineau! Nous vous invitons à partager cet événement autour de vous, car nous souhaitons présenter ce spectacle à guichet fermé !

Soyez des nôtres ! Et que le spectacle commence !

<b>Jour et dates</b>	A déterminer
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la salle Jean-Després Maison du Citoyen, 25, rue Laurier (secteur Hull)
<b>Prix</b>	15.00 \$ + tx (membre et non membre) 7.50 \$ + tx (enfants de moins de 12 ans)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 avril 2026

## 0000.06-H - Repas interculturel - Tout en couleur et en saveur

Un repas tout en couleur et en saveur! Lors de cette 3e édition, dégustez les cuisines du monde, découvrez des produits bien de chez nous et repartez avec un goût d'aventure et de découverte! Avec plus de 12 kiosques et artisans régionaux, joignez-vous à nous pour célébrer la belle et grande diversité culturelle du grand Gatineau. Entrée gratuite pour tous! Inscription obligatoire.

Plusieurs entreprises de la région viendront vous rencontrer lors d'un dîner. Différentes entreprises de mets de différentes cultures (Haïtien, africain, chinois, libanais, français, pâtisserie etc) viendront vous faire goûter leur spécialité. À notre 2e édition, nous avions reçu au-delà de 250 participants, ceci pour promouvoir la diversité.

**Frais** : Entrée gratuite mais il faut prévoir de l'argent pour les dégustations alimentaires ou pour l'achat de différents produits (pains, viande, produits, etc).

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 29 avril 2026
<b>Heure et lieu</b>	11 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	GRATUIT (prévoir de l'argent pour les dégustations alimentaires ou pour l'achat de différents produits (pains, viande, produits, etc).
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 avril 2026

## 0000.07-H - Souper et soirée CRÉOLE

Descriptif à venir

<b>Jour et dates</b>	Samedi, 2 mai 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h, au Domaine des Trembles, 250, St-Raymond
<b>Prix</b>	28 \$ + tx (membre) 38 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 24 avril 2026

## 1110 - SORTIES ET VISITES

### 1110.01-H - Cabane à sucre - Domaine de l'Ange-Gardien

Venez prendre un bon repas de cabane à sucre en bonne compagnie et profitez-en pour danser!

**MENU:**

Soupe aux pois, omelette, jambon à l'érable, saucisses de porc et de bœuf, oreilles de crisse, pommes de terre rôties, fèves au lard, crêpes, tarte au sucre, sirop d'érable, marinades (pain, beurre et 1 tire d'érable sur neige).

**Groupe de 60 personnes (faites-vite, inscrivez-vous rapidement pour avoir votre place)**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 11 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	11 h 30, au Domaine de l'Ange-Gardien (1031, chemin de l'Ange-Gardien, L'Ange-Gardien, Qc J8L 0E9)
<b>Prix</b>	37 \$ + tx (membre) 42 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 4 mars 2026

## 1120 - CUISINE COLLECTIVE ET SOUPERS

### 1120.01-AHP - CUISIN'ARO (Cuisine collective)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 16 juin 2026 (congé: 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque, 2, rue Fortier (secteur Hull)
<b>Prix</b>	25 \$ (membre seulement)

## 1124 - DINER

### 1124.01-H - Dîner - Vendredi, 9 janvier 2026 - Pacini - 615, boul. St-Joseph (Hull)

**Minimum (15) Maximum (30)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

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

**IMPORTANT:**

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- inscrivez-vous directement à partir du [programme Hiver 2026](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 9 janvier 2026
<b>Heure</b>	11 h 30 à 14 h 00 - Pacini, 615, boul. St-Joseph (Hull)
<b>Prix</b>	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 6 janvier 2026

### 1124.02-H - Dîner - Vendredi, 6 février 2026 - La Cage - 229, boul. des Grives (Plateau)

**Minimum (15) Maximum (30)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

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

**IMPORTANT:**

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- Inscrivez-vous directement à partir du [programme Hiver 2026](#) pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 6 février 2026
<b>Heure</b>	11 h 30 à 14 h 00 La Cage - 229, boul. des Grives (Plateau)
<b>Prix</b>	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 2 février 2026

**Minimum (15) Maximum (30)**

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

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

**IMPORTANT:**

- Carte de membre et inscription obligatoire - Preuve d'inscription requise
- inscrivez-vous directement à partir du programme Hiver 2026 pour les dîners auxquels vous désirez participer
- En raison de l'incertitude de la restauration, surveillez vos courriels pour tous changements ou détails supplémentaires

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 6 mars 2026
<b>Heure</b>	11 h 30 à 14 h 00 - La Belle et la Boeuf - 1100, boul. Maloney Ouest (Gatineau)
<b>Prix</b>	À VOS FRAIS, chacun paie sa facture directement au restaurant
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 mars 2026

**1130 - CONCERTS ET SPECTACLES****1130.01-H - Spectacle: Rénald Daigneault chante des grands hits des Beatles et en deuxième partie, chansons québécoises**

**Min. (10)** Rénald Daigneault présentera un nouveau spectacle.

La première partie sera consacrée aux grands hits des Beatles et la deuxième à des grands succès souvenirs de la chanson Québécoise.

Un rendez-vous à ne pas manquer avec du plaisir assuré!

**Animateur: Rénald Daigneault**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 22 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	19 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	12 \$ (membre) 16 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 janvier 2026

**1130.02-H - Spectacle - Denis Dupont, auteur, compositeur, interprète**

**Min. (10)** **Denis Dupont** vous convie à une soirée musicale où il partagera les chansons qui ont marqué son parcours, une véritable anthologie de sa vie en musique.

Guitariste depuis de nombreuses années et ayant suivi des cours de chant pour enrichir ses prestations, Denis vous offrira également quelques pièces originales. Auteur, compositeur et interprète, il saura vous entraîner dans une soirée à la fois intéressante, touchante et divertissante.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 5 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	19 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	12 \$ (membre) 16 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 janvier 2026

**1135 - SOIRÉES EN CHANSON (TU VEUX CHANTER - ON T'ATTENDS!)****1135.01-H - Chantons avec Benoît Léglise - 15 janvier 2026**

**Min. (10)** Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur : Benoit Léglise**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**1135.02-H - Chantons avec Benoît Léglise - 29 janvier 2026**

**Min. (10)** Venez chanter avec moi pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises et anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès. **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur : Benoit Léglise**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 29 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 janvier 2026

## 1135.03-H - Chantons avec Benoît Léglise - 11 février 2026

**Min. (10)** Venez chanter avec moi 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 Léglise**

Jour et dates	Mercredi, 11 février 2026
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 29 janvier 2026

## 1135.04-H - Chantons avec Benoît Léglise - 26 février 2026

**Min. (10)** Venez chanter avec moi 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 Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 26 février 2026
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 février 2026

## 1135.05-H - Chantons avec Benoît Léglise - 12 mars 2026

**Min. (10)** Venez chanter avec moi 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 Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 12 mars 2026
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 26 février 2026

## 1135.06-H - Chantons avec Benoît Léglise - 26 mars 2026

**Min. (10)** Venez chanter avec moi 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 Léglise**

Jour et dates	Jeudi, 26 mars 2026
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	11 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 mars 2026

## 1200.03-H - Services Canada - Présentation sur les programmes et services destinés aux aînés.

**Min. (8)** Cette présentation a pour objectif d'informer les citoyens sur les programmes et services auxquels ils peuvent prétendre.

**Les sujets abordés seront les suivants :**

- Sécurité de vieillesse (SV)
- Supplément de revenu garanti (SRG)
- Allocation pour les personnes âgées de 60 à 64 ans
- Allocation au survivant
- Montant des paiements de la Sécurité de la vieillesse
- Calculatrice du revenu de retraite canadienne
- Séparation pour raisons indépendantes de la volonté
- Consentement à communiquer des renseignements
- Administration des prestations par un tiers
- Diminution de revenus
- Programme Nouveaux Horizons pour les aînés
- Programmes et services pour les aînés

**Conférencière:** *Lisa Gervais*, spécialiste des services aux citoyens, assure la liaison entre les programmes et services de Service Canada, possède une connaissance approfondie de l'ensemble de ces programmes et services, fournit des renseignements importants et précis dans un langage clair et accessible.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 14 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)

<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026
------------------------------------	----------------------

## 1200.05-H - L'Ordre de Jacques-Cartier : le dernier bastion du Canada français (en soirée) "La Patente"

**Min. (20)** Le Canada français a eu sa société secrète, l'Ordre de Jacques Cartier, « La Patente », qui a vu le jour en 1926 dans l'est d'Ottawa. Durant toute sa durée de vie, des centaines de commanderies furent créées principalement en Ontario et au Québec, mais aussi au Nouveau-Brunswick, au Manitoba, en Saskatchewan et en Alberta. À son apogée, dans les années 1950, l'Ordre comptait plus de 40 000 membres. Parmi ceux-ci, on comptait des figures célèbres dont le maire de Montréal, Jean Drapeau, les anciens premiers ministres du Québec, Jean-Jacques Bertrand, Jacques Parizeau et Bernard Landry, l'ancien premier ministre du Nouveau-Brunswick, Louis Robichaud, et le cardinal Paul-Émile Léger. Au cours de son histoire, qui aura duré près de 40 ans, l'Ordre aura obtenu des gains importants pour les francophones comme les chèques bilingues au Canada, l'expansion des Caisses populaires Desjardins et l'adoption du fleurdilé en 1948. Cette conférence contribuera à jeter un peu de lumière sur les zones d'ombres qui restent autour de cette société secrète qui fait partie de notre histoire collective.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 19 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	19 h à 20 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	22 \$ (membre) 32 \$ (non-membre)

<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026
------------------------------------	----------------------

**Conférencier:** *Hugues Théorêt*, détient un doctorat en histoire canadienne. En 2012, il publie au Septentrion Les Chemises bleues. Adrien Arcand, journaliste antisémite canadien-français pour lequel il remporte le Prix du Canada en sciences sociales en 2014. Toujours au Septentrion, on lui doit aussi L'Expédition allemande à l'île d'Anticosti (2017), La Presse canadienne-française et l'extrême droite européenne, 1918-1945 (2018) et La peur rouge, histoire de l'anticommunisme au Québec (2020) pour lequel il a reçu le Prix du livre politique 2021 Prix de la présidence de l'Assemblée nationale. Plus récemment, il a publié l'ouvrage "La Patente". L'Ordre de Jacques-Cartier, le dernier bastion du Canada français (2024).

## 1200.06-H - Les Petits Frères, pour un grand âge bien entouré

**Min. (8)** Les Petits Frères a pour mission de lutter contre l'isolement des personnes du grand âge (*75 ans et plus*) que nous appelons affectueusement nos « Grandes Amies et Grands Amis ».

C'est en 1962 que Les Petits Frères des Pauvres ont vu le jour dans la grande région de Montréal et qu'ils se sont déployés à travers la province au fil du temps (Québec 1987, Trois-Rivières 2002, Lévis 2014...).

À Gatineau, Les Petits Frères sont présents depuis 2021. Nous nous engageons à offrir un accompagnement bienveillant, gratuit, régulier et durable sous forme de visites, d'appels téléphoniques, de sorties et de célébration de grands moments importants. Ensemble, nous créons des liens et nous agissons pour maintenir le lien social indispensable au bien vieillir.

**Conférencier:** **Claire Bond**, coordonnatrice de l'équipe Gatineau.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 21 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 11 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 7 janvier 2026

## 1200.07-H - Le soutien à domicile et les personnes aînées

**Min. (8)** Présentation des services offerts par le soutien à domicile et comment faire pour y accéder. Quels sont ces services, qui peut les recevoir et comment les demander.

**Conférencières:** **Mélissa Joubarne et Karène Lemieux**, travailleuses sociales, Spécialistes en activités cliniques, CISSSO

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 21 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 7 janvier 2026

## 1200.08-H - Le cerveau à l'épreuve: sensibilisation aux AVC et TCC (Vendredi)

**Min. (8)** L'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais (ANO) vous invite à assister à une conférence portant sur les réalités entourant l'accident vasculaire cérébral (AVC) et le traumatisme craniocérébral (TCC).

Cette présentation vise à mieux faire connaître les causes, les conséquences et les défis vécus par les personnes atteintes d'un AVC ou d'un TCC, ainsi que par leurs proches. Elle inclut:

- Une explication des causes et séquelles possibles de l'AVC et du TCC
- Des témoignages touchants
- Des pistes de prévention
- Une présentation des services offerts par l'ANO

**Conférencières:** **Jessica Limoges**, étudiante au doctorat en psychologie et **Laurie-Anne Vézina**, étudiante au doctorat en neuropsychologie, toutes deux intervenantes à l'Association des neurotraumatisés.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 23 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h , à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 janvier 2026

## 1200.10-H - Les grands photographes qui ont fait le 20e siècle

**Min. (12)** Revisiter le 20e siècle et un peu du 21e via le travail et la vie des photographes qui ont marqué l'histoire de la photo (et l'histoire tout court) est une expérience touchante. Les images iconiques, bien sûr, sont importantes et ont influencé la société à leur époque, mais l'histoire des humains (les photographes et les acteurs, les personnages) derrière ces images est fascinante d'émotions et aussi de drames. Plusieurs photographes y ont laissé leur vie, au sens propre et figuré. C'est ma prétention de vous faire vivre autant d'émotions que j'en ai vécu moi-même en préparant cette conférence. J'espère que vous allez apprécier ce grand tour de table des photographes que j'ai sélectionné pour vous.

J'ai été très touché d'aller dans l'intimité de ces femmes et ces hommes qui ont à leur époque fait exister sur la planète des images fortes qui seraient dans les ténèbres de l'histoire sans leurs audaces sur le terrain. Faire exister de façon significative quelque chose qui n'était pas là avant, c'est la définition même de la créativité et c'est la créativité et la vision intime de ces photographes qui est sans limites et qui change le monde. Plus de 300 images vous feront revivre l'histoire du monde via des événements marquants, comme la guerre du Vietnam, les photos de rues de Paris et la Deuxième Guerre mondiale.

**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.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 26 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	30 \$ (membre) 40 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 12 janvier 2026

## 1200.11-H - 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 près de 300 clubs à travers le monde, dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne.

**Conférencière:** *Claire Morissette*, membre de la Force de l'amitié depuis 2011. Elle a participé à 12 accueils et à 11 séjours à l'étranger au sein de familles locales.

Jour et date	Mercredi, 28 janvier 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membre, CORPO et ANRF) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 janvier 2026

## 1200.12-H - De la crise démocratique à l'autoritarisme : Comment résister au fascisme avant qu'il ne soit trop tard ?

**Min. (20)** La nouvelle vague autoritaire marquée par la montée des populismes conservateurs et des gouvernements d'extrême droite met en évidence une profonde crise des démocraties. Comment comprendre les causes de ce phénomène, et les meilleurs moyens d'y résister, avant qu'il ne soit trop tard chez nous ?

**Conférencier:** *Jonathan Durand Folco*, professeur à l'École d'innovation sociale Élisabeth-Bruyère à l'Université Saint-Paul, Ottawa. Ses travaux de recherche portent sur la démocratie participative, la politique municipale, les communs, le capitalisme, les impacts sociaux de l'intelligence artificielle et l'autoritarisme. Il est l'auteur de nombreux livres dont *À nous la ville! Traité de municipalisme* (Écosociété, 2017), *Réinventer la démocratie : de la participation à l'intelligence collective* (PUO, 2023) et *Fascisme tranquille : affronter la nouvelle vague autoritaire* (Écosociété, 2025).

Jour et date	Mercredi, 28 janvier 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1200.14-H - Bien dormir pour bien penser

**Min. (15)** Conférence préparée par l'Association québécoise des neuropsychologues (AQNP). Une neuropsychologue et un doctorant en neuropsychologie viennent à votre rencontre pour discuter de la santé cognitive et du sommeil au cours du vieillissement. Au programme, une déconstruction des mythes autour du sommeil et des changements cognitifs dans le vieillissement, suivie de l'enseignement de stratégies permettant d'améliorer le sommeil et dépister les troubles du sommeil méritant une consultation.

**Conférencier.ères:** *Sophie Benoit et Jean-François Caron* pratiquent tous deux la neuropsychologie à la Clinique d'évaluation neuropsychologique de l'Outaouais (CENO) auprès d'une clientèle d'enfants, d'adolescents, d'adultes et de personnes âgées.

Jour et date	Lundi, 2 février 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 29 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 19 janvier 2026

## 1200.15-H - Les personnes aînées et la fiscalité

### Min. (8) Cette conférence sera faite sur TEAMS

**Clientèle visée:** Les personnes de 60 ans ou plus.

Cette conférence vise à vous informer sur les différentes règles fiscales qui s'appliquent aux personnes aînées.

Au cours de cette conférence, apprenez-en plus, entre autres, sur les sujets suivants :

- les retenues à la source et les acomptes provisionnels;
- la déduction pour revenus de retraite transférés au conjoint;
- les crédits d'impôt disponibles pour les personnes aînées, notamment le crédit d'impôt pour soutien aux aînés et le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés;
- la cotisation au régime d'assurance médicaments du Québec;
- les programmes sociofiscaux.

**Conférencier:** Un professionnel de Revenu Québec présentera cette conférence et pourra répondre à vos questions.

Jour et date	Mercredi, 4 février 2026
Heure et lieu	9 h à 11 h, en ligne seulement (sur TEAMS)
Prix	Gratuit (membre) 5 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 21 janvier 2026

## 1200.18-H - Création et évolution du rock progressif

**Min. (14)** M. Fontaine vous propose un survol des origines et de l'évolution du rock progressif de 1966 à 1979. De nombreuses pièces musicales serviront à illustrer les points principaux.

Vers 1966, la musique rock devient "sérieuse" sous l'influence de musiciens un peu plus jeunes, souvent des universitaires issus de milieux bourgeois ou même aisés, et bénéficiant souvent d'une formation classique ou d'un background en jazz.

Quelles sont les caractéristiques de ce nouveau courant musical ?

- Fusion du rock et de la musique classique
- Exploration des avancements technologiques (studios plus élaborés multipistes, nouveaux instruments (mellotron, synthétiseurs)
- Paroles inspirées du surréalisme, du fantastique et de la science-fiction On accorde dorénavant une plus grande importance aux textes.
- Compositions plus longues, parfois tout un côté d'un microsillon.
- Emphase sur la virtuosité.
- Les indications de la mesure (time signatures) s'éloignent du 4/4 ou 3/4 traditionnels. On retrouve des compositions en 5/4, 7/4, 6/8.
- Les claviers prennent davantage de place. Moins d'emphase sur la guitare au profit d'instruments parfois plus associés au jazz (flûte traversière, saxophone, percussions ésotériques, etc)
- Désinvolture pour la musique dite "commerciale", c.-à-d. les tournées de trois minutes qui tournent au AM
- Le "Prog" a favorisé l'évolution de la radio FM, anciennement le domaine presque exclusif de la musique classique.

### Pièces musicales:

- *A Whiter Shade of Pale* - Procol Harum (1967)
- *Nights in White Satin* - The Moody Blues (1967)
- *2000 Light Years from Home* - The Rolling Stones (1967) - 12
- *In the Court of the Crimson King* - King Crimson (1969) - 5
- *Living in the Past* - Jethro Tull (1969) en 5/4 - 4
- *Lucky Man* - Emerson, Lake and Palmer (1970) - 13
- *Harlequin* - Genesis (1971) - 6
- *New World Rising* - Electric Light Orchestra (1973) - 4
- *Money* - Pink Floyd (1973) - 5
- *Tubular Bells* - Mike Oldfield (1973) en 15/8
- *Histoires sans paroles* - Harmonium (1975) - 5

**Conférencier:** **Robert Fontaine**, batteur depuis l'âge de huit ans - âge à laquelle il reçoit une batterie de son père, musicien professionnel, il fera ses premières armes professionnelles à 16 ans, dans les clubs et les fêtes populaires. Au cours des cinquante dernières années, il a fondé et évolué dans de nombreux groupes. On a pu entendre sa batterie lors de nombreuses émissions de télé et radio sur les ondes de Radio-Canada et CBC Radio. Son quartet de jazz, The Robert Fontaine Quartet, a joué à plusieurs reprises au Festival International de Jazz d'Ottawa. Robert a aussi été chroniqueur de musique et de cinéma pour Radio-Canada et CBC Radio pendant près de trente ans. Après sa retraite de CBC, il a enseigné le cinéma pendant quelques années à l'Université d'Ottawa.

## 1200.20-H - Arthrite et qualité de vie !

**Min. (10)** 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 démythifiées. **Conférencière:** **Véronique Routhier**, physiothérapeute propriétaire de la Clinique Arthrite & Plus. Graduée 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.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 9 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 janvier 2026

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 11 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 janvier 2026

## 1200.21-H - L'impérialisme russe PARTIE 1

### Min. (8) PARTIE 1

Pourquoi la Russie cherche sans cesse à envahir ses voisins ? Elle pratique l'impérialisme dès la Révolution bolchévique, en annexant l'Ukraine et la Biélorussie. Après la Seconde Guerre mondiale, elle instaure son hégémonie dans les pays occupés en Europe de l'Est. La chute du communisme n'arrange rien et Vladimir Poutine n'a qu'un seul but : reconstituer l'Empire soviétique.

**Conférencier:** André Racicot, maîtrise en science politique.

Jour et date	Lundi, 16 février 2026
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 février 2026

## 1200.22-H - Sur les traces de Samuel de Champlain : personnage de mystères

**Min. (12)** Samuel de Champlain, le père de la Nouvelle-France, est le premier explorateur européen à venir dans notre région, au début du XVII<sup>e</sup> siècle. Bien qu'il soit considéré comme un des plus grands explorateurs et cartographe de son époque, il demeure toujours un personnage mystérieux. En fait, quand Champlain est-il né? Est-il catholique ou protestant à sa naissance? Est-ce un fils de roi ou un noble? Quel genre de mariage a-t-il contracté? A-t-on vraiment retrouvé son astrolabe perdu dans l'Est ontarien? A-t-il nommé les chutes Rideau. Où sont ses archives? Enfin, qui a hérité de ses biens et où est-il enterré? Bref, le premier explorateur français à naviguer sur la rivière des Outaouais cache encore aujourd'hui bien des secrets.

**Conférencier:** Michel Prévost s'intéresse au patrimoine de la grande région de la capitale fédérale depuis près de 50 ans. Il est le président de la Société d'histoire de l'Outaouais depuis 1997. Il a été l'archiviste en chef de l'Université d'Ottawa de 1990 à 2017. Il détient une maîtrise en histoire de l'Université d'Ottawa et un doctorat honorifique de l'Université Saint-Paul pour son engagement exceptionnel en patrimoine régional.

Jour et date	Lundi, 16 février 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 février 2026

## 1200.23-H - L'impérialisme russe PARTIE 2

### Min. (8) PARTIE 2

Pourquoi la Russie cherche sans cesse à envahir ses voisins ? Elle pratique l'impérialisme dès la Révolution bolchévique, en annexant l'Ukraine et la Biélorussie. Après la Seconde Guerre mondiale, elle instaure son hégémonie dans les pays occupés en Europe de l'Est. La chute du communisme n'arrange rien et Vladimir Poutine n'a qu'un seul but : reconstituer l'Empire soviétique.

**Conférencier:** André Racicot, maîtrise en science politique.

Jour et date	Mercredi, 18 février 2026
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 4 février 2026

## 1200.25-H - Les personnes retraitées de retour sur le marché du travail

### Min. (8) Conférence sur TEAMS

**Clientèle cible:** Les personnes retraitées qui songent à effectuer un retour sur le marché du travail.

Cette conférence vise à vous informer sur différentes règles fiscales et sur certains éléments pertinents relatifs au retour sur le marché du travail après la retraite. Au cours de cette conférence, apprenez-en plus, entre autres, sur les sujets suivants :

- les conséquences d'un retour au travail sur certaines prestations de retraite;
- les retenues à la source et les acomptes provisionnels;
- les principales déductions liées à un retour sur le marché du travail;
- le crédit d'impôt pour prolongation de carrière.

**Conférencier:** Un professionnel de Revenu Québec présentera cette conférence et pourra répondre à vos questions.

Jour et date	Jeudi, 19 février 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement (sur TEAMS)
Prix	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 5 février 2026

## 1200.26-H - Compostelle, une aventure à votre portée?

**Min. (8)** À 58 ans, Eric est parti marcher "pour voir". Résultat : plus de 1 600 km avalés sur trois chemins : le Chemin du Puy, le Camino Francés et même le Finisterre. Pourquoi s'arrêter quand on peut presque sentir l'océan?

Dans cette rencontre, il raconte un Compostelle bien réel : celui d'un retraité ordinaire qui curieux, qui n'est pas un athlète, et qui a découvert qu'on peut aller très loin, un pas à la fois. Pas de discours techniques, pas de gourous du sac ultraléger : juste des histoires vraies, des rencontres improbables, des paysages qui méritent chaque ampoule, et cette surprise constante de se dire : « Hé, finalement... c'est faisable! »

Une conférence pour ceux qui veulent rêver, rire, et peut-être se demander : « Et si c'était à ma portée? »

**Conférencier:** **Éric Perreault**, fort de plus de trente ans dans la fonction publique fédérale, il a animé d'innombrables présentations devant des publics variés, toujours avec un style direct et accessible. Comme pèlerin, il a marché plus de 1 600 km sur trois chemins — le Chemin du Puy, le Camino Francés et le Finisterre — découvrant concrètement ce qu'implique une longue marche, étape après étape. Il combine donc une solide expérience de présentation avec un vécu authentique du Chemin.

## 1200.27-H - Héma Québec

**Min. (8)** Présentation de Héma-Québec et de ce que nous offrons à la population.

### Notre mission:

Répondre avec efficience aux besoins de la population québécoise en sang et autres produits biologiques d'origine humaine de qualité.

- Nous parlerons des besoins en produits biologiques (produits sanguins et particulièrement le Plasma)
- Finalement l'organisation d'un partenariat en don de plasma.

**Conférencier.ères :** **Vanessa Levasseur**, conseillère en organisation d'événements (collectes de sang pour la région de l'Outaouais, des Hautes-Laurentides et de l'Abitibi-Témiscamingue, et recrutement des donneurs de plasma en Outaouais), et **Faouzi Rezagui**, conseiller en recrutement des donneurs de plasma pour la région de Montréal.

## 1200.29-H - Le système immunitaire : notre principal allié contre les infections PARTIE 1

**Min. (8)** Cette conférence se fera en deux parties de deux heures chacune.

**Première partie :** Découvrez comment notre système immunitaire nous protège des microorganismes et des cellules tumorales. Apprenez-en plus sur les composantes et le mode d'action de notre principal système de protection.

**Deuxième partie :** Notre système immunitaire, si utile soit-il, peut parfois nous jouer de vilains tours : maladies auto-immunes, allergies, hypersensibilités, etc. Nous discuterons de ces principaux dysfonctionnements du système immunitaire et de ce qui peut être fait pour en diminuer l'impact sur notre santé.

Au cours de ses deux conférences, nous aborderons également le sujet des vaccins et de la vaccination.

**Conférencier:** **Patrick Fillion**, 25 ans dans l'enseignement aux niveaux collégial et universitaire

<b>Jour et date</b>	Lundi, 23 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	8 \$ (membre) 18 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 février 2026

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 25 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 11 février 2026

<b>Jour et date</b>	Lundi, 2 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 16 février 2026

## 1200.30-H - Le système immunitaire : notre principal allié contre les infections PARTIE 2

### Min. (8) Cette conférence se fera en deux parties de deux heures chacune.

**Première partie :** Découvrez comment notre système immunitaire nous protège des microorganismes et des cellules tumorales. Apprenez-en plus sur les composantes et le mode d'action de notre principal système de protection.

**Deuxième partie :** Notre système immunitaire, si utile soit-il, peut parfois nous jouer de vilains tours : maladies auto-immunes, allergies, hypersensibilités, etc. Nous discuterons de ces principaux dysfonctionnements du système immunitaire et de ce qui peut être fait pour en diminuer l'impact sur notre santé.

Au cours de ses deux conférences, nous aborderons également le sujet des vaccins et de la vaccination.

**Conférencier:** **Patrick Fillion**, 25 ans dans l'enseignement aux niveaux collégial et universitaire

Jour et date	Mercredi, 4 mars 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 18 février 2026

## 1200.31-H - État des lieux en politique avec Françoise Boivin

### Min. (14) Présentation des enjeux politiques provinciaux et fédéraux.

**Conférencière:** **Françoise Boivin** est membre de l'équipe des Mordus de politique à ICI RDI, également chroniqueuse politique à Power & Politics (en) à CBC et à l'émission *Les Matins d'ici* sur ICI Première à Ottawa-Gatineau, en plus d'écrire des lettres d'opinions dans les journaux dont *La Presse*.

Jour et date	Vendredi, 6 mars 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	25 \$ (membre) 35 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 11 février 2026

## 1200.33-H - Être actif pour vieillir en santé : la science derrière l'activité physique

### Min. (8) Cette conférence présentera la science derrière le rôle essentiel de l'activité physique pour un vieillissement en santé.

L'impact d'un mode de vie actif et de l'exercice sur la santé globale, la capacité physique et la réduction du risque de chutes sera abordé.

Les bénéfices pour la mobilité, l'équilibre et le bien-être général seront expliqués, ainsi que l'apport des technologies innovantes pour soutenir ces pratiques.

Les obstacles fréquents, tels que la douleur et la fatigue, seront analysés, avec des solutions concrètes pour les surmonter.

Enfin, des stratégies sécuritaires et efficaces pour favoriser l'adoption d'un mode de vie actif, incluant des **outils technologiques**, seront proposées.

**Conférencière :** **Alexandra Potvin-Desrochers**, chercheure d'établissement au CISSS de l'Outaouais, co-directrice du laboratoire de recherche TechSoins et professeure associée à l'École interdisciplinaire de la santé de l'Université du Québec en Outaouais. Titulaire d'un baccalauréat et d'une maîtrise en sciences de l'activité physique de l'Université d'Ottawa, elle a ensuite obtenu un doctorat en neurosciences de l'Université McGill, où elle s'est spécialisée en neurosciences du mouvement. Ses travaux actuels visent à étudier les effets biopsychosociaux du vieillissement sur la marche, l'équilibre et la pratique d'activité physique, et de leurs implications pour promouvoir l'adoption d'un mode de vie actif, notamment par l'intégration de technologies innovantes.

Jour et date	Lundi, 9 mars 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 23 février 2026

## 1200.36-H - L'histoire ancienne de notre région (Gatineau-Ottawa)

### Min. (18) Cette présentation fera un survol des grandes lignes de l'histoire ancienne de la région de la capitale nationale du Canada. L'objectif sera non seulement de faire connaître le riche passé de cette région, mais de faire voir nos paysages quotidiens avec des nouveaux yeux et ne plus jamais y voir que des rues, des édifices et des parcs, mais plutôt le patrimoine d'un peuple.

**Conférencière:** **Jean-Luc Pilon**, Archéologue au Musée canadien de l'histoire pendant plus de 33 ans, ayant effectué des recherches de terrain à travers le Nord canadien ainsi que dans la région de la capitale nationale canadienne.

Jour et date	Lundi, 16 mars 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h , à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 2 mars 2026

## 1200.37-H - Le métabolisme et le vieillissement : 5 clés pour comprendre, prévenir et relancer sa vitalité

**Min. (8)** Et si vieillir ne signifiait pas automatiquement perdre de l'énergie, prendre du poids ou voir sa santé décliner ?

Au fil des années, notre métabolisme change — mais ces changements ne sont ni inévitables ni irréversibles. Dans cette conférence accessible, dynamique et ancrée dans la science, Julie Goulet démystifie ce qui se passe réellement dans le corps avec l'âge : pourquoi l'énergie diminue, comment les hormones influencent la vitalité, et ce qui distingue un vieillissement ralentissant... d'un vieillissement en pleine expansion.

À travers une approche issue de l'alimentation fonctionnelle et des exemples concrets du quotidien, vous découvrirez les **5 clés essentielles pour soutenir un métabolisme efficace à tout âge.**

Vous repartirez avec des outils simples, pratiques et adaptés à votre réalité pour :

- préserver votre vitalité,
- soutenir votre santé métabolique,
- améliorer votre énergie au quotidien,
- et vieillir en restant actif, stable et autonome.

**Conférencière: Julie Goulet, docteure en nutrition, naturopathe fonctionnelle, certifiée CFMP (Functional Medicine University), conférencière ([www.manaturo.com](http://www.manaturo.com) (<http://www.manaturo.com>)).**

Elle se spécialise en santé métabolique, en énergie et en longévité, et a accompagné des milliers de personnes dans une démarche de mieux-être fondée sur la science, la bienveillance et la simplicité.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 16 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 mars 2026

## 1200.40-H - Gérer les suites d'un décès

**Min. (8)** L'atelier Gérer les suites d'un décès présente les démarches à accomplir juste après un décès et survole les étapes pour gérer une succession.

L'atelier suit l'histoire d'un père de famille qui décède alors qu'il avait une conjointe et deux enfants dans la quarantaine. Les participantes et participants explorent les démarches à effectuer selon que le père 1) avait un testament notarié, 2) avait un testament fait sans notaire, ou 3) n'avait pas de testament. Ensuite, on explore les étapes que le fils doit suivre dans son rôle de liquidateur de la succession.

**Conférencier: Me Maxime Vincent**, avocat de la région de l'Outaouais, travaille au sein du bureau d'aide juridique de Gatineau en litige civil, administratif et en santé mentale. Il accompagne au quotidien une clientèle vulnérable dans la défense de leurs droits.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 23 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 mars 2026

## 1200.41-H - La fin de l'Otan ?

**Min. (8)** L'avenir incertain de cette organisation depuis le retour au pouvoir de Trump. Le contexte entourant la création de l'Alliance atlantique et son rôle durant la Guerre froide. Sa vocation depuis la chute du communisme et les nouveaux défis que pose la politique agressive de Vladimir Poutine.

**Conférencier: André Racicot**, maîtrise en science politique.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 23 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 mars 2026

## 1305 - CAFÉ RENCONTRE

## 1305.01-H - Conversation - Café - L'insécurité face au vieillissement, trucs et astuces

**Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?**

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **L'insécurité face au vieillissement, trucs et astuces** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

**Animateur: René Neault**, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, le 23 janvier 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 9 janvier 2026

## 1305.02-H - Conversation - Café - La mort, parlons-en!

**Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?**

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **La mort, parlons-en!** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

**Animateur: René Neault**, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, le 30 janvier 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 16 janvier 2026

## 1305.03-H - Conversation - Café - C'est bon pour le moral! Quand la déprime nous rend visite

### Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **C'est bon pour le moral! Quand la déprime nous rend visite** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

**Animateur: René Neault**, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

## 1305.04-H - Conversation - Café - La compassion, est-ce utile dans nos vies?

### Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **La compassion, est-ce utile dans nos vies?** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

**Animateur: René Neault**, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

## 1305.05-H - Conversation - Café - L'itinérance, une nouvelle tendance qui dérange?

### Min. (8) Qui s'est déjà réuni, autour d'un café avec des amis.es, en train de discuter de sujets qui nous intéressent?

C'est avec ce genre d'atmosphère que M. René Neault, animateur, vous propose l'activité Conversation-Café.

Son rôle consistera à poser des questions face au thème « **L'itinérance, une nouvelle tendance qui dérange?** », et d'agir comme modérateur, afin de permettre d'avoir un échange positif et respectueux dans une atmosphère détendue et propice à la conversation.

De la même manière que dans nos conversations amicales, il n'y aura pas d'expert pour valider ou réfuter les affirmations. Les participantes et participants présents puisent dans leurs expériences de vie pour nourrir notre réflexion personnelle. C'est un rendez-vous!

**Animateur: René Neault**, possède une maîtrise en counseling. Il a travaillé, durant 33 ans, avec des élèves du primaire et du secondaire. Durant les 15 dernières années, il a été animateur à la vie spirituelle et à l'engagement communautaire. Il s'est intéressé de plus près au stress, à l'anxiété et à la pleine conscience pendant cette période.

Jour et dates	Vendredi, 6 février 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 23 janvier 2026

Jour et dates	Vendredi, 27 février 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 13 février 2026

Jour et dates	Vendredi, 27 mars 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 13 mars 2026

## 1307.01-H - Café-Partage : Parlons voyage!

**Min. (10)** Vous aimez les voyages! Vous rêvez de voyages! Vous avez de magnifiques souvenirs liés à de récents voyages ou encore vous planifiez un prochain voyage. Cette rencontre est pour vous! Une rencontre sans prétention, une belle occasion de parler de voyage en toute simplicité.

Tout d'abord, ce sera une rencontre au cours de laquelle vous aurez le loisir de parler d'un voyage qui fut, somme toute, mémorable en expliquant pourquoi celui-ci fut inoubliable. Et si vous préférez, vous pourrez nous parler de votre prochain voyage ou encore du voyage de vos rêves en expliquant les raisons de votre choix. Par la suite, à partir de nos échanges, de nos discussions, nous en viendrons à déterminer ce qu'il faut faire et surtout ce qu'il ne faut pas faire quand il est question de voyage. Nous en viendrons ainsi à définir les conditions gagnantes qui font le succès d'un voyage.

Cette rencontre s'adresse autant aux personnes qui ont peu voyagé qu'à celles qui ont une plus grande expérience des voyages.

**Animateur:** *Daniel Duval*, a poursuivi une longue carrière de professeur de français au secondaire et au collégial pendant plus de trente ans. Grand passionné de voyages, il a énormément voyagé au cours de toutes ces années en s'intéressant particulièrement aux voyages en Europe. De 2014 à 2019, il a organisé de nombreux voyages avec ses étudiants et des collègues en France, en Italie, en Grèce, en Espagne et au Portugal. De 2016 à 2019, il était le coordonnateur du département de tourisme au collège La Cité, à Ottawa.

Aujourd'hui à la retraite, il continue de planifier des voyages à chaque année. Pour lui, le plus beau voyage c'est le prochain, c'est celui qu'on n'a pas encore fait!...

Jour et dates	Vendredi, 16 janvier 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2026

## 1307.02-H - Café-Partage : Vieillir parfois c'est choisir

**Min. (8)** Au mois d'août 2025 à l'âge de 80 ans, j'ai choisi librement de mettre fin à 58 ans de dépendance à l'automobile.

Pourquoi et comment faire ce choix libre et éclairé, sans avoir à le regretter plus tard.

**Le POURQUOI :**

À l'âge de 71 ans, mon père s'est vu retiré son permis de conduire, pour des raisons médicales.

Au cours des 10 dernières années, deux très bons amis de mon âge, ont connu le même sort, Pour la même raison.

Partant de ces expériences tangibles, je me suis dit que ça ne m'arriverait pas et que je prendrais moi-même cette décision.

**Le COMMENT:**

Quand j'ai acheté mon véhicule en 2017, j'avais 72 ans. J'ai fait la promesse devant ma femme que c'était le dernier.

Ma démarche à commencer là, pour connaître la suite, prenons un café ensemble je vous expliquerai mon cheminement, qui n'est pas un exploit, simplement un choix de vie. Cinq mois plus tard, je me porte très bien avec ma décision et ne la regrette pas.

**Animateur:** *Jean-Pierre Allard*, retraité.

Jour et dates	Vendredi, 20 mars 2026
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	8 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 6 mars 2026

## 1310 - CAFÉ ESPAGNOL

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et "d'habituer l'oreille" à l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Préalable:** Conversation débutant. **Formateur:** *Carlos Torres*. Toutes les rencontres auront lieu de 13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane.

## 1310.01-H - Café espagnol : El Flamenco (en espagnol)

**Min. (15)** El flamenco, con su profundidad emocional y sus raíces diversas, expresa sentimientos universales que cualquier persona puede reconocer. Su musicalidad intensa y su belleza visceral lo convierten en un arte que trasciende culturas y épocas. Conozca sus orígenes, su historia universal, sus manifestaciones locales y las formas rítmicas de uno de los géneros musicales más aclamados del mundo, declarado Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

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

Jour et dates	Vendredi, 23 janvier 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 9 janvier 2026

## 1310.02-H - Café espagnol : El Camino de Santiago (en espagnol)

**Min. (15)** Más que un popular trayecto a pie, el Camino de Santiago es una experiencia que invita a personas de todo el mundo a conectar consigo mismas y con los demás a través de la historia, la espiritualidad y la aventura. Su belleza radica en la diversidad de paisajes, culturas y encuentros que transforman cada paso en un viaje interior. Conozca la leyenda que dio origen a este recorrido milenario junto con todos sus símbolos, tradiciones, enigmas y algunos aspectos logísticos para recorrerlo. Aunque la mayor parte transcurre y termina en España, existen numerosas ramificaciones desde varios países, razón por la cual el Camino es conocido como la Calle Mayor de Europa.

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

Jour et dates	Vendredi, 13 février 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 30 janvier 2026

## 1310.03-H - Café espagnol : Antoine de Saint-Exupéry en las Américas (en espagnol)

**Min. (15)** La estancias del gran escritor y aviador francés en Argentina, Estados Unidos y Canadá marcaron una forma de descubrimiento, donde el contacto con la inmensidad de la naturaleza y la vida de los aviadores despertó en él una profunda mirada humana. La belleza de ese periodo reside en cómo transformó aquellos paisajes y vivencias en literatura luminosa, capaz de tocar a lectores de todas las culturas. Conozca su aporte fundamental en la consolidación del correo aéreo y el desarrollo de la aviación en Suramérica, junto con sus aventuras, rescates aéreos, excentricidades y también sus vicisitudes en USA y Canadá.

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

Jour et dates	Vendredi, 27 février 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 13 février 2026

## 1310.04-H - Café espagnol : El Renacimiento Psicodélico (en espagnol)

**Min. (15)** El Renacimiento psicodélico encarna una búsqueda universal de expansión de la conciencia, donde ciencia, arte y espiritualidad convergen para explorar nuevas formas de entender la mente humana. Gracias a los estudios de universidades y centros de investigación de renombre mundial, el estigma de las sustancias psicodélicas se ha transformado en una efectiva forma terapéutica para el tratamiento de diversos problemas mentales. La psilocibina, la MDMA, la DMT, la LSD, la ibogaína, la mescalina y muchas otras, han vuelto a los laboratorios y a los hospitales, de la mano de la ciencia más rigurosa, para revolucionar la forma en que entendemos y tratamos la salud mental. Además, sus protocolos también se presentan como una extraordinaria posibilidad de creación artística y de crecimiento espiritual.

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

Jour et dates	Vendredi, 13 mars 2026
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	22 \$ (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 27 février 2026

## 1315 - ATELIERS

### 1315.01-H - MIEUX-ÊTRE : AIME-TOI - Thèmes A

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

#### Sujets traités:

- Ici et maintenant
- l'ego
- Doute, peur et culpabilité
- Bienveillance

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

Jour et date	Vendredi, 16, 23 et 30 janvier et 6 février 2026
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix	48 \$ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

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

**Sujets traités:**

- Le pouvoir du moment présent
- Perdre ses repères
- Le lâcher-prise
- Le pardon

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

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 20 et 27 février, 13 et 20 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	48 \$ (4 sem. = 8 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 6 février 2026

### 1315.03-H - ALIMENTATION : Mythes et réalités sur la perte de poids/diètes amaigrissantes

**Min. (11)** Dans cet atelier, nous démythifions les idées reçues sur la perte de poids et les régimes populaires. Nous examinerons les stratégies qui fonctionnent vraiment et celles qui peuvent nuire à votre santé. Vous apprendrez pourquoi les solutions rapides ne sont pas durables et comment adopter une approche équilibrée et réaliste pour atteindre vos objectifs de manière saine. Rejoignez-nous pour découvrir des conseils pratiques, fondés sur la science, pour une perte de poids durable et bien-être à long terme.

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

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 11 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	23 \$ (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 janvier 2026

### 1315.04-H - ALIMENTATION: Étiquettes nutritionnelles pour des choix éclairés

**Min. (11)** Cet atelier offre aux participants une compréhension approfondie de la lecture des étiquettes alimentaires et de la prise de décision éclairée. Les participants auront l'opportunité de travailler sur des exemples concrets, d'analyser divers produits alimentaires et de discuter en groupe. Cet atelier aborde également la question du marketing et de la publicité par les compagnies alimentaires, soulignant comment des termes tels que «protéiné» ou «santé» peuvent parfois tromper. Les participants auront les outils nécessaires pour démythifier les produits alimentaires et faire des choix informés en fonction de leurs besoins nutritionnels individuels.

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

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 11 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	23 \$ (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 février 2026

### 1315.05-H - ALIMENTATION: Tout ce que vous devez savoir sur les protéines végétales et comment les intégrer dans votre alimentation

**Min. (11)** Cet atelier offre une plongée approfondie dans le monde des protéines végétales; leurs bienfaits pour la santé ainsi que des stratégies pratiques pour les intégrer quotidiennement dans votre alimentation. Préparez-vous à explorer de nouvelles perspectives culinaires tout en favorisant votre bien-être et ce, à moindre coût. Une approche interactive sera utilisée pendant cet atelier visant à renforcer la rétention des connaissances.

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

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 25 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	23 \$ (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 11 mars 2026

## 1315.06-H - PRATIQUE: Formation en mesures d'urgence (abri sur place et confinement)

**Min. (8)** Cette formation peut servir à tout endroit dans lequel vous dormez, travaillez, mangez, voyager ou vous divertissez dans votre localité ou à l'étranger. Non seulement vous serez préparé à faire face physiquement et à prévenir ou réagir face à divers genres de menaces extérieures et/ou intérieures, vous serez aidé à cheminer psychologiquement pour y faire face.

La formation sur la préparation et l'intervention intitulée « Abri sur place - Confinement » vise à fournir aux participant(e)s les connaissances, les compétences et les attitudes nécessaires pour prévenir la perte de vies ou les blessures corporelles en cas de menaces graves provenant de l'extérieur (« Abri sur place ») ou d'intrusion d'un individu armé dans nos locaux (« Confinement »). Cette formation met l'accent sur le fait que chaque personne doit prendre les mesures nécessaires pour prévenir ces menaces et réagir à celles-ci, soit lorsqu'une commande « Abri sur place, Abri sur place, Abri sur place » ou « Confinement, Confinement, Confinement » se fait entendre dans un ou des systèmes de sonorisation d'urgence ou se fait entendre autrement (un bruit fort et suspect, par exemple). Elle comprend un mélange de théories et de pratiques liées aux commandes susmentionnées.

### Objectifs :

- Comprendre et distinguer les notions d'«Abri sur place » et de «Confinement»
- Déceler et évaluer un certain nombre de réactions proactives lors d'une situation d' « Abri sur place » pour atténuer les risques et choisir le meilleur plan d'action possible pour rester en sécurité
- Déceler et évaluer un certain nombre de réactions proactives lors d'une situation de « Confinement » pour atténuer les risques et choisir le meilleur plan d'action possible afin de rester en sécurité et de prévenir les blessures corporelles et séquelles psychologiques.
- Accroître la capacité des participant(e)s d'employer un certain nombre d'actions possibles pour rester en sécurité dans des situations d'« Abri sur place » ou de « Confinement ».

**Formateur :** **Pierre Bégin**, policier au sein de la GRC pendant 25 ans (1990-2014) et conseiller spécial en matière de sécurité et de formation pour le ministère services autochtones Canada pendant 3 ans (2016-2019).

## 1315.07-H - PRATIQUE: Atelier de représentation graphique à l'échelle (proportions)

**Min. (8)** Représenter un lieu ou un objet en respectant ses mesures n'est pas si compliqué. Que ce soit pour aménager une pièce, un arrière-cours, un petit projet de construction, ou autre, sans recourir à des moyens informatiques poussés, il est possible de le faire avec seulement un ruban à mesurer, une règle et une calculatrice.

### Matériel nécessaire :

1. Ruban à mesurer gradué en centimètres, d'au moins 5 mètres de long,
2. Règle de 30cm graduée en cm et mm,
3. Calculatrice simple avec + - / X (Vérifier si fonctionnelle),
4. Crayon pousse-mine HB de 0.5 ou 0.7 mm,
5. Efface de qualité (exemple [https://www.bureauengros.ca/products/501216-fr-staples-gommes-a-effacer-en-vinyle-blanc-paq2?listId=scoped\\_search](https://www.bureauengros.ca/products/501216-fr-staples-gommes-a-effacer-en-vinyle-blanc-paq2?listId=scoped_search) ([https://www.bureauengros.ca/products/501216-fr-staples-gommes-a-effacer-en-vinyle-blanc-paq2?listId=scoped\\_search](https://www.bureauengros.ca/products/501216-fr-staples-gommes-a-effacer-en-vinyle-blanc-paq2?listId=scoped_search)). ),
6. Papier quadrillé de 8.5 X 11 po, environ 5 feuilles, dimension des carreaux sans importance (example <https://www.bureauengros.ca/products/603087-fr-five-star-feuilles-mobiles-regleure-quadrilee-41-po-epaisses-10-78-po-x-8-38-po-100-feuilles?listId=search> (<https://www.bureauengros.ca/products/603087-fr-five-star-feuilles-mobiles-regleure-quadrilee-41-po-epaisses-10-78-po-x-8-38-po-100-feuilles?listId=search>). ).

**Formateur :** **Albert Mougeot**, retraité fédéral, a une formation technique universitaire et a passé sa carrière dans des environnements technologiques complexes.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 28 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	18 \$ (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 14 janvier 2026

**1320.01-H - Premiers pas avec l'iPhone et l'iPad**

**Min. (8)** Découvrez enfin votre appareil sans stress ni frustration ! Ce cours vous accompagne pas à pas pour comprendre votre téléphone ou votre tablette, apprendre les gestes essentiels et reconnaître l'interface en un coup d'œil. Les participants apprendront à manipuler leur iPhone/iPad en explorant les boutons essentiels, les gestes tactiles, l'ouverture et la fermeture d'applications, ainsi que la reconnaissance des principales icônes de l'interface.

- Allumer / éteindre / volume
- Ouvrir / fermer une application
- Comprendre l'interface et ses icônes
- Raccourcis
- App store
- Atelier : Déplacer une application , Ouvrir et fermer une application

**Formateur:** **Grady Songe**, est diplômé en technologie du génie informatique, avec une spécialisation dans les systèmes numériques, les appareils mobiles , la programmation , cybersecurité et la vulgarisation technologique. Un parcours qui combine expertise technique et sens pédagogique.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 19 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**1320.02-H - Réglages essentiels (partie 1) avec l'iPhone et l'iPad**

**Min. (8)** Apprenez à configurer votre appareil pour qu'il devienne simple, pratique et adapté à votre quotidien. Ce cours vous aide à comprendre les réglages de base indispensables, à personnaliser l'affichage et à vous connecter facilement à Internet. Les participants découvriront comment activer le WiFi, , le mode avion, gérer les données mobiles et utiliser le centre de contrôle.

- WiFi
- Mode avion
- Réseau cellulaire (données mobiles)
- Centre de contrôle
- Atelier : Modifier luminosité

**Formateur:** **Grady Songe**, est diplômé en technologie du génie informatique, avec une spécialisation dans les systèmes numériques, les appareils mobiles , la programmation , cybersecurité et la vulgarisation technologique. Un parcours qui combine expertise technique et sens pédagogique.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 26 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 12 janvier 2026

**1320.03-H - Dépannage pour les appareils Android (Samsung, Motorola, Pixel...)**

**Min. (8)** Vous avez un téléphone ou une tablette Android et vous rencontrez parfois des problèmes? Venez apprendre à les résoudre simplement sur vos propres appareils! On vous accompagnera, entre autres, pour régler des problèmes avec les

- Paramètres de l'appareil
- Connexions Bluetooth, Internet et Wi-Fi
- Applications populaires
- Notifications, Messages, appels et contacts
- Conseils de sécurité.
- Astuces pratiques...

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 30 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 16 janvier 2026

**Formateur:** **Bernard Caron**, possède une connaissance approfondie des appareils Android.

## 1320.04-H - Applications essentielles (Partie 1) avec l'iPhone et l'iPad

**Min. (8)** Transformez votre iPhone ou iPad en véritable outil du quotidien ! Ce cours vous montre comment utiliser les applications les plus pratiques pour vous organiser, vous repérer, prendre des photos et consulter l'essentiel d'un simple geste.

- Météo + Horloge (réveil / minuteur) + calculatrice
- Calendrier et notifications
- GPS maps
- Appareil photo (base + modes)
- Atelier : Trouver l'itinéraire jusqu'à un lieu proche

**Formateur:** **Grady Songe**, est diplômé en technologie du génie informatique, avec une spécialisation dans les systèmes numériques, les appareils mobiles, la programmation, la cybersécurité et la vulgarisation technologique. Un parcours qui combine expertise technique et sens pédagogique.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 2 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 19 janvier 2026

## 1320.05-H - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et tablettes électroniques Android (Samsung, Motorola, Pixel...)

**Min. (8)** Vous maîtrisez déjà les fonctions de base de votre téléphone ou tablette ? Cette présentation vous propose d'aller plus loin !

Découvrez une sélection d'applications utiles et faciles à utiliser, qui enrichiront votre quotidien : lecture, actualités, magasinage, santé, outils pratiques, photographie, musique, balados, jeux... et bien plus encore.

Cette formation vous ouvrira de nouvelles perspectives pour tirer pleinement parti des nombreuses possibilités offertes par votre appareil Android — en toute simplicité et à votre rythme.

**Formateur:** **Bernard Caron**, possède une connaissance approfondie des appareils Android.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 6 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 janvier 2026

## 1320.06-H - Introduction aux réseaux sociaux (Partie 1) avec l'iPhone et l'iPad

**Min. (8)** Un tour d'horizon, rassurant et structuré pour comprendre l'univers des réseaux sociaux. Avant de se lancer, les participants découvriront comment fonctionnent les principales plateformes, ce qu'elles permettent, comment naviguer en toute sécurité et à utiliser leur premier réseau social WhatsApp.

- Qu'est-ce qu'un réseau social ?
- Différences : Facebook, WhatsApp, TikTok
- Les risques + comment s'en protéger
- Ce qu'on peut / ne peut pas publier
- WhatsApp
- Atelier : Télécharger un réseau social (WhatsApp)

<b>Jour et date</b>	Lundi, 9 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 janvier 2026

**Formateur:** **Grady Songe**, est diplômé en technologie du génie informatique, avec une spécialisation dans les systèmes numériques, les appareils mobiles, la programmation, la cybersécurité et la vulgarisation technologique. Un parcours qui combine expertise technique et sens pédagogique.

## 1320.07-H - La maison intelligente : introduction à la domotique

**Min. (8)** Votre maison devient intelligente : découvrez les nouvelles technologies à votre portée.

Cette présentation vous fera découvrir une gamme d'appareils intelligents conçus pour améliorer le confort, la sécurité et l'interactivité de votre domicile.

Des caméras de surveillance aux serrures connectées, en passant par les haut-parleurs intelligents, téléviseurs, montres et thermostats, vous verrez comment ces technologies, reliées à Internet, peuvent transformer votre quotidien.

Une occasion idéale pour mieux comprendre les possibilités offertes par la domotique.

**Formateur:** **Bernard Caron**, possède une bonne connaissance de ces nouvelles technologies.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 20 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 6 février 2026

## 1320.08-H - Regarder la télévision avec une antenne

**Min. (8)** Saviez-vous qu'il est désormais possible de profiter de la télévision sans avoir recours à un abonnement au câble ou au satellite? Grâce à une simple antenne, vous pouvez accéder gratuitement à une variété de chaînes et de programmes, tout en réduisant vos dépenses mensuelles.

Cette présentation vous accompagnera pas à pas pour :

- choisir une antenne adaptée à vos besoins;
- l'installer correctement pour une réception optimale;
- découvrir les chaînes accessibles dans notre région;
- améliorer la qualité du signal avec quelques astuces simples.

Une solution pratique, économique et sans tracas pour continuer à regarder vos émissions préférées!

**Formateur:** **Bernard Caron**, possède une expérience pratique de la réception télévision avec une antenne.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 13 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (membre) 25 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 février 2026

## 1325 - CULTURE GÉNÉRALE

### 1325.01-H - Initiation à la géologie

**Min. (14)** Dans ce cours dynamique, nous examinerons les aspects fondamentaux de la géologie: origine de la Terre, roches et minéraux, tectonique des plaques, tremblements de terre, volcans, érosion, sols, glissements de terrain, glaciers, impacts géologiques des changements climatiques. Des photographies, des événements géologiques courants et des échantillons illustreront la géologie locale et globale

**Formateur:** **Maurice Lamontagne**, Ph.D. est ingénieur géologue à la retraite. Il a œuvré comme sismologue pendant 37 années à la Commission géologique du Canada. Il est Professeur associé et chargé de cours à l'Université Carleton. On le voit souvent à la télévision à la suite de tremblements de terre d'importance.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 17 février au 17 mars 2026 (congé 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	50 \$ (4 sem. = 8 h)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 3 février 2026

## 1325.02-H - Le XXe siècle : raconté et simplifié

**Min. (16)** L'instabilité et l'inquiétude ressenties en ce début de XXI<sup>e</sup> siècle trouvent leur source dans les conflits et les injustices non réglés du XX<sup>e</sup> siècle. Ce cours raconte et simplifie certains des grands conflits mondiaux en Europe qui ont encore des répercussions sur le monde d'aujourd'hui.

### Cours 1 : Introduction + Première Guerre mondiale

- Causes
- Déroulement
- Front de l'Ouest et front de l'Est
- Nouvelles technologies

### Cours 2 : Entre-deux-guerres – partie 1

- Traité de Versailles et ses conséquences
- Redessiner la carte de l'Europe
- Retour des soldats et grippe espagnole
- Prospérité des années 1920 – influence sur la culture occidentale

### Cours 3 : Entre-deux-guerres – partie 2

- Krach boursier et la crise économique
- Montée du fascisme – Mussolini et Hitler
- Marche vers la guerre – politique d'apaisement

### Cours 4 : Deuxième Guerre mondiale

- Déroulement
- Grandes batailles et nouvelles technologies (rôle du Canada)
- Holocauste

### Cours 5 : Guerre froide – partie 1 (années 1950-60)

- Fin de la guerre, reconstruction et formation des deux blocs idéologiques
- Fondation de l'ONU avec le conseil de sécurité
- McCarthyisme des années 1950
- Course à l'armement et course à l'espace

### Cours 6 : Guerre froide – partie 2 (années 1970-80-90)

- Décolonisation de l'Afrique et de l'Asie (théorie des dominos)
- Mur de Berlin
- Fin de la Guerre froide

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

## 1330 - LETTRES

### 1330.01-H - Le récit de soi : atelier de création littéraire

**Min. (8)** Destiné aux personnes qui s'intéressent au récit autobiographique, cet atelier de création s'appuie sur une variété d'approches inspirées par l'histoire littéraire et par la littérature contemporaine. Les exercices proposés visent à stimuler la mémoire et l'imagination tout en développant l'originalité et l'efficacité du style.

**Formatrice :** **Lucie Jauvin**, a enseigné la littérature au Cégep de l'Outaouais pendant 30 ans

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 11 février au 25 mars 2026 (congé: 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	120 \$ (6 sem. = 12 h)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 28 janvier 2026

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 29 janvier au 26 mars 2026 (congé 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	135 \$ (8 sem. = 16 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 janvier 2026

**1335.01-H - Allemand - Initiation à la langue allemande 4 (Mardi - 9 h 15)**

**Min. (6)** Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Ce cours permet d'apprivoiser et de mettre en pratique 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. La présence régulière aux cours et les travaux hebdomadaires distribués à faire à la maison sont recommandés pour faciliter l'intégration harmonieuse des apprentissages. **Préalable** : Très 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 enseignement des langues secondes aux adultes.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé: 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	145 \$ (10 sem. = 20 h)

**1335.02-H - Allemand - Révision et consolidation des acquis - Niveau avancé 4 (Lundi - 13 h 00)**

**Min. (6)** Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Ce cours permet de continuer d'explorer et de mettre en pratique 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. La présence régulière aux cours et les travaux hebdomadaires distribués à faire à la maison sont recommandés pour faciliter l'intégration harmonieuse des apprentissages. **Préalable** : solides connaissances au niveau intermédiaire. **Matériel** : supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice.

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	145 \$ (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**1335.03-H - 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** : avoir déjà suivi le cours Débutant 1 ou posséder une base en grammaire italienne. **Formateur** : **Luigi Petro**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**1335.04-H - Italien - Conversation débutant 2 (Mercredi - 9 h 15)**

**Min. (8)** Ce cours a pour but d'aider à mettre en pratique les compétences linguistiques en italien déjà acquises. Les sujets peuvent être de l'actualité, de l'art, de la cuisine, du sport, de la musique, et ils seront choisis en fonction des préférences et des intérêts des étudiants.

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

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

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

**Préalable**: Conversation débutant 1. **Formateur** : **Luigi Petro**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé: 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.05-H - Espagnol - débutant 1 (Mercredi - 9 h 15)

**Min. (8)** Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.).

**Matériel** : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond. **Préalable**: aucun. **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé : 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	158 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.06-H - Espagnol - débutant 2 (Lundi - 9 h 15)

**Min. (8)** L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation.

**Matériel nécessaire**: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

**Préalable** : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	158 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.06.1-H - Espagnol - débutant 2 (Mardi - 9 h 15)

**Min. (8)** L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation.

**Matériel nécessaire**: «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter à la Librairie du Soleil, 53 boulevard St-Raymond.

**Préalable** : Espagnol - débutant 1 **Formatrice** : *Gladis Serna Campos*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 20 janvier au 24 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	158 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 14 janvier 2026

### 1335.06B-H - Espagnol - ANNULÉ - débutant 3 (Mardi - 9 h 15)

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

**Préalable** : Espagnol - débutant 2. **Formateur**: *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé: 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.07-H - Espagnol - débutant 4 (Mercredi - 13 h 15)

**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.

**Préalable** : Espagnol - débutant 3.

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé : 11 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.08-H - Espagnol - Conversation intermédiaire (Jeudi - 9 h 15)

**Min. (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*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé : 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	158 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1335.09-H - Espagnol - Avancé 1 (Jeudi - 9 h 15)

**Min. (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.

**Préalable** : Espagnol - Conversation intermédiaire.

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1335.10-H - Espagnol - ANNULÉ - Avancé 2 (jeudi - 13 h 15)

**Min. (8)** El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas.

**Préalable:** Espagnol - Avancé 1.

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1335.11-H - Espagnol - Perfectionnement (Vendredi - 9 h 15)

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

**Préalable :** Conversation avancé.

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

<b>jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congé 6 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	171 \$ (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340 - ARTISANATS, ARTS (chorale, musique, théâtre et arts visuels)

### 1340.01-H - CROCHET - Débutant

**Min. (8)** Ce cours vous permettra d'apprendre les points de base afin d'entamer un projet de votre choix. Le cours s'adaptera aux besoins des participants. Projets possibles : foulards, amigurumi, et pantoufles.

**Formatrice :** **Francine Charron**, s'intéresse à l'art du tricot depuis quelques années et a réalisé de nombreux projets. Elle œuvre en tant que bénévole auprès des enfants de 9 à 12 ans en leur faisant découvrir le crochet. De plus, elle évalue la qualité des patrons de tricot/crochet pour des designers.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 12 février au 26 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	76 \$ + tx (6 sem. = 12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 janvier 2026

### 1340.02-H - TRICOT - Débutant 1 et 2

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

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 5 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	60 \$ + tx (4 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1340.03-1-H - CARTE - Confection de cartes de souhaits - Cartes simples

**Min. (4)** Cours de confection de cartes de souhaits pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes, dont une pour la Saint-Valentin (enveloppes incluses). Nous utiliserons des techniques parmi les suivantes: comment monter une carte, utilisation des étampes et du papier, découpes, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez apporter une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide, mais non obligatoire. Vous pouvez aussi vous apporter un sac de type Ziploc pour mettre vos cartes complétées. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 15 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (2.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.03-H - CARTE - Confection de cartes de souhaits

**Min. (4)** Cours de confection de cartes de souhaits pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes, dont une pour la Saint-Valentin (enveloppes incluses). Nous utiliserons des techniques parmi les suivantes: comment monter une carte, utilisation des étampes et du papier, découpes, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez apporter une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide, mais non obligatoire. Vous pouvez aussi vous apporter un sac de type Ziploc pour mettre vos cartes complétées. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 29 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (2.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 janvier 2026

## 1340.04-H - CARTE - Confection de cartes de souhaits

**Min. (4)** Cours de confection de cartes de souhaits pour tous, aucun prérequis. On fera 4 cartes (enveloppes incluses). Nous utiliserons des techniques parmi les suivantes: comment monter une carte, utilisation des étampes et du papier, découpes, pochoirs, embossage, etc. Tout le matériel vous sera fourni. Vous pouvez apporter une petite paire de ciseaux et de la colle Tombow blanche liquide, mais non obligatoire. Vous pouvez aussi vous apporter un sac de type Ziploc pour mettre vos cartes complétées. Venez vous amuser et passer un bon moment ensemble!

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 26 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (2.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 12 février 2026

## 1340.05-H - CHORALE - Chœur Tournesol

**Min. (25)** Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les ateliers de chant chorale 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:** Une limite de 65 choristes a été fixée. La priorité sera accordée aux choristes actuels. Les personnes intéressées à se joindre au groupe devront passer une audition. Les nouveaux choristes seront choisis en fonction des besoins du chœur.

**Co-directrices:** **Sandra Kelly** et **Louise Brisson Lafontaine**.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 22 janvier au 26 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
<b>Prix</b>	75 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 janvier 2026

## 1340.06-H - MUSIQUE - Guitare intermédiaire - avec Marc-Étienne

**Min. (9)** Ce cours est une suite logique au cours d'initiation lancé à l'automne 2025, vous fournissant tous les outils afin de poursuivre l'apprentissage de l'instrument. Ceci étant dit, les guitaristes initiés sont les bienvenus à se joindre au groupe ! Il suffit donc de détenir une expérience préalable afin de pouvoir poursuivre ensemble sur de bonnes bases.

Au cours de la session, vous approfondirez les divers aspects techniques du jeu de main gauche et de main droite, de même que différentes approches de lecture afin de vous rendre autonomes en autant que possible. Notre formateur a conçu une méthode interactive à partir de laquelle vous pourrez développer vos habiletés d'écoute et de rythme aisément au moyen d'un support audio & vidéo. **Matériel nécessaire:** une guitare.

**Formateur:** **Marc-Étienne Leclerc**, enseigne la guitare depuis plus de 15 ans et détient une maîtrise en musique au Conservatoire de musique de Gatineau. Son approche polyvalente permet à chacun.e d'y trouver son compte.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 21 janvier au 25 mars 2026 (congé : 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h , à la Cabane
<b>Prix</b>	180 \$ + tx (9 sem. = 13,5 heures)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 7 janvier 2026

## 1340.07-H - DESSIN - ANNULÉ - 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<sup>e</sup> 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 datant de la renaissance. À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

**Matériel requis:** Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B, gomme à effacer mie de pain, carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse, une règle 12 pouces, rapporteur de proportion pour dessin Accurasee (Amazon). **Le reste du matériel didactique est fourni au coût de 40 \$ payable au premier cours, en argent comptant.**

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

Jour et dates	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 2 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.08-H - DESSIN - ANNULÉ - 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 débuter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprenez 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:** Crayons Prismacolor Premier 72, Derwent Chromaflow 72 ou Faber Castell 60 crayons (meilleure qualité). **Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 40 \$, payable lors du premier cours, en argent comptant.**

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

Jour et dates	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.09-H - AQUARELLE - Les joies de l'aquarelle

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

**Matériel requis:** Un kit de peinture est offert au coût de \$60. Le kit comprend la peinture professionnelle Winsor Newton, les pinceaux et la palette.

Tout le matériel didactique est fourni au coût de \$40 payable au premier cours, en argent comptant.

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

Jour et dates	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 2 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau,, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.10-H - PEINTURE - ANNULÉ - HUILE

**Min. (8)** Ce cours s'adresse aux gens passionnés par les couleurs de la nature. À partir d'une photo personnelle chaque participant sera accompagné dans l'élaboration de son tableau. Le nombre d'or, la perspective et la totalité des couleurs sont des concepts que nous utilisons. Tous les niveaux sont acceptés.

**Matériel requis:** Liste des matériaux remise au 1er cours.

**Formatrice:** *France Santerre*, a fait 6 années d'études universitaires en arts visuels, dont un baccalauréat à l'Université Laval. Elle a enseigné le portrait à des groupes de tous âges et aussi la peinture et le dessin.

Jour et dates	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé 5 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire des Trembles, 150 bd des Trembles, (secteur Hull)
Prix	149 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.11-H - PEINTURE - Acrylique (Mardi - 13 h)

**Min. (8) Pour les débutants:** 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.

**Pour les plus avancés :** Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

**Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice:** *Julie Denoncourt*, enseignante à la Ville de Gatineau.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé : 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
<b>Prix</b>	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.12-H - PEINTURE - Acrylique - (Mercredi - 9 h)

**Min. (8) Pour les débutants:** 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.

**Pour les plus avancés :** Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

**Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice:** *Julie Denoncourt*, enseignante à la Ville de Gatineau.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé : 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	155 \$ + tx (10 sem. = 27,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.13-H - PEINTURE - Acrylique (Vendredi - 13 h)

**Min. (8) Pour les débutants:** 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.

**Pour les plus avancés :** Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

**Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire :** Liste disponible au premier cours. **Formatrice:** *Julie Denoncourt*, enseignante à la Ville de Gatineau.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congé : 6 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	169 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.14-H - PEINTURE - À la spatule (Vendredi - 9 h 15)

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

**Formatrice:** *Guy Brassard*

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congé 6 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull).
<b>Prix</b>	129 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1340.15-H - THÉÂTRE - Atelier de théâtre - Débutant

**Min. (8)** L'atelier propose des exercices variés pour initier les participant-e-s à toutes les facettes du jeu de l'acteur : la présence scénique, la voix, la diction, l'interprétation de textes et l'incarnation d'un personnage. En collaboration avec les autres, les participant-e-s seront amené-e-s à développer leur confiance, leur naturel, leur spontanéité et leur créativité sur scène.

**Formatrice :** *Lucie Jauvin* a donné pendant 30 ans des cours de théâtre et de littérature au Cégep de l'Outaouais. Co-fondatrice de la troupe de théâtre parascolaire du Cégep, *Les fous de la rampe*, elle a assuré la mise en scène ou participé à la mise en scène d'une quinzaine de pièces.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	99 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**Min. (11)** On dit que le meilleur appareil photo est celui que l'on a avec soi. C'est pourquoi, savoir optimiser la prise de photo avec cellulaire peut être extrêmement intéressant, mais aussi très créatif.

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

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

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

#### **Contenu:**

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

#### **Sujets traités:**

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

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

**Prérequis:** Posséder un téléphone iPhone ou Androïd et avoir beaucoup de questions à poser...

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

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 30 janvier 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	34 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 janvier 2026

**Min. (12)** Les vacances et la photographie ont toujours été un mariage heureux. Partir avec un téléphone intelligent comme appareil photo est une tendance planétaire à cause de sa légèreté et des performances exceptionnelles des capteurs en constante évolution.

Nous pouvons utiliser notre appareil photo léger et performant autant dans un lointain pays que dans une randonnée en nature à 30 minutes de la maison.

N'avez-vous pas toujours votre téléphone avec vous ?

Dans tous les cas, il peut être difficile une fois sur place de ne pas se laisser emporter par la fébrilité et par la tentation de viser au hasard devant les multiples sujets tous plus attrayants les uns que les autres.

Ce n'est certainement pas la bonne solution et plusieurs questions se posent: Comment cadrer pour raconter une histoire? Quels sujets choisir? Y a-t-il des trucs techniques pour avoir de plus belles couleurs? Comment présenter mes photos aux amis?

Dans cette formation, vous aurez les réponses à toutes ces questions. Mais surtout, vous serez plus satisfait de vos souvenirs, et, en plus, vous apprendrez à utiliser plusieurs applications créatives pour sortir des approches traditionnelles.

Que vous vous concentriez sur les détails, les gens, l'architecture ou les paysages spectaculaires, ces défis vous pousseront à mieux regarder afin de rentrer chez vous avec des clichés qui vous feront revivre les émotions de votre voyage.

**Contenu:**

Via une quinzaine de chapitres abondamment illustrés de photo originales et plusieurs « notes ciblées du professeur » vous apprendrez à vivre vos rêves de voyage et à « fabriquer » des images qui vont au-delà du « beau » sujet. Un large volet porte sur les paysages qui sont partout et comportent des défis techniques et structurels.

**Sujets abordés:**

- L'équipement (votre cellulaire) et sa manipulation.
- Les effets des différentes lentilles du téléphone
- Comment désactiver l'intelligence artificielle et prendre en main la technique de façon personnalisée.
- La composition en photo de paysages, natures ou urbains.
- Les cadrages audacieux, précis et pourquoi pas un peu « croches ».
- Les premiers plans et les lignes d'horizon.
- Les attentes irréalistes des photographes...
- Les neufs (9) conseils pour voir autrement en voyage.
- L'eau sous toutes ses formes et les effets créatifs.
- Les grands thèmes: Les paysages, les gens, l'architecture, les monuments, les couchers et levers de soleil, les silhouettes, la profondeur de champ, raconter une histoire.

**Documentation:** Une documentation est incluse dans cette formation

**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.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 27 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	34 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 février 2026

## 1340.18-H - PHOTO - Les retouches et l'amélioration des photos directement dans votre téléphone ou tablette - ZOOM

**Min. (12)** Les photographes disent souvent que 50% de l'impact de la photo vient du travail de postproduction une fois que la photo est déjà prise. Les téléphones intelligents permettent des centaines d'opérations de retouche, et ce, dans le confort de votre foyer au moment de votre choix.

Dans ce cours, vous apprendrez à améliorer vos photos directement dans votre téléphone, et cela autant avec les nombreux outils de retouche disponibles dans votre appareil qu'avec des applications externes souvent gratuites.

Même si vos photos sont bien prises, il est rare qu'une petite (ou grande) amélioration ne s'impose. Vous apprendrez aussi comment corriger ou effacer des éléments distrayants et comment apporter une touche d'originalité et de folie à vos œuvres avec des effets spéciaux amusants. Vous verrez comment améliorer vos futures photos à la prise de vue en apprenant de vos erreurs à partir des images déjà produites. Votre créativité et votre plaisir ne s'en porteront que mieux!

### Sujets traités:

- La gestion de la galerie de photos.
- La sélection des images et comment sortir de l'ambivalence.
- La visite guidée des outils de retouche des appareils iPhone ou Android.
- Le recadrage (conseils techniques et esthétiques).
- Les formats d'images et les cadrages libres.
- L'utilisation des effets numériques en couleur ou en noir et blanc.
- Les outils de retouche d'exposition, de contrastes, la saturation, la vignette et autres corrections subtiles des couleurs et des tonalités.
- Les applications externes (gratuites et payantes) et leurs avantages et inconvénients.
- Les retouches d'effacement et de duplication.
- La sauvegarde et l'entreposage des images sélectionnées.
- Éléments de présentation avec des applications externes et internes.
- La composition avancée des photos et les limites de la retouche en post production.
- Plusieurs exercices pratiques avec vos propres photos sous la supervision de l'enseignant.
- Des conseils précieux sur la structure des images et l'impact de la retouche en photo de nature, paysages, portraits ou photos de vacances.

**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.

## 1345 - EXERCICES PHYSIQUES ET YOGA

### 1345.01-H - PHYSIO - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture

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

La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis :** être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel :** tapis de sol et vêtements confortables.

**Formatrice :** **Nicole Geoffroy**, physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale

Jour et date	Vendredi, 13 mars 2026
Heure et lieu	10 h à 12 h, en ligne seulement
Prix	34 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 6 mars 2026

## 1345.02-H - PHYSIO - ANNULÉ - Problèmes urinaires? Voici les solutions

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

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé : 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	124 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.03-H - PILATES (Mardi - 15h30)

**Min. (12)** Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

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

**Matériel nécessaire:** vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 6 janvier au 31 mars 2026 (congés : 20 janvier, 10 février et 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	15 h 30 à 16 h 30, centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70, boul Saint-Joseph, secteur Hull)
<b>Prix</b>	75 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.04-H - PILATES (Mercredi - 10 h 45)

**Min. (12)** Le Pilates est une méthode de conditionnement physique qui met l'accent sur les muscles profonds, l'amélioration de la posture, la flexibilité et l'équilibre. Avec son approche holistique, il met l'accent sur la connexion entre le corps et l'esprit.

Ses bienfaits sont entre autres:

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé : 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, Centre communautaire Parc Moussette - DOJO (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	75 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

**Matériel nécessaire:** vêtements confortables, tapis de yoga, petit ballon Pilates, bloc de yoga, bande élastique et bouteille d'eau.

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

## 1345.05-H - YOGA - Sur chaise (Mardi - 9 h 30)

**Min. (8)** Cours convenant à tous les niveaux, le yoga sur chaise est une approche douce et accessible pour tous ceux et celles désirant maintenir leur mobilité du corps, améliorer leur posture et cultiver le bien-être mental. Cette approche en douceur est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes de mobilité. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Cette pratique combine des postures adaptées, la respiration consciente et des techniques de relaxation, pour favoriser la détente. Selon le niveau des participants-tes, des postures debout avec appui sur chaise peuvent être intégrées au cours.

Nicole a une approche inclusive, elle offre toujours des alternatives pour que chacun et chacune se sentent inclus-ses.

**Matériel requis:** vêtements confortables, matelas yoga (optionnel).

**Formatrice:** **Nicole Michaud**, professeure certifiée 500 heures+, ayant complété sa formation 300 heures en Inde. Elle enseigne le yoga depuis plus de 18 ans, incluant les styles : yoga hatha, yoga flow (doux, 50 ans+), yin yoga et yoga sur chaise.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé : 17 février)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes Plaines (479, boul. des Hautes Plaines, secteur Hull)
<b>Prix</b>	88 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.06-H - YOGA - Sur chaise - Nouvelle plage horaire (Vendredi - 11 h )

**Min. (8)** Cours convenant à tous les niveaux, le yoga sur chaise est une approche douce et accessible pour tous ceux et celles désirant maintenir leur mobilité du corps, améliorer leur posture et cultiver le bien-être mental. Cette approche en douceur est particulièrement bénéfique pour les personnes ayant des problèmes de mobilité. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Cette pratique combine des postures adaptées, la respiration consciente et des techniques de relaxation, pour favoriser la détente. Selon le niveau des participants-tes, des postures debout avec appui sur chaise peuvent être intégrées au cours.

Nicole a une approche inclusive, elle offre toujours des alternatives pour que chacun et chacune se sentent inclus-ses.

**Matériel requis:** vêtements confortables, matelas yoga (optionnel).

**Formatrice:** **Nicole Michaud**, professeure certifiée 500 heures+, ayant complété sa formation 300 heures en Inde. Elle enseigne le yoga depuis plus de 18 ans, incluant les styles : yoga hatha, yoga flow (doux, 50 ans+), yin yoga et yoga sur chaise.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congés : 23 janvier et 20 février)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, au centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70, boul. Saint-Joseph, secteur Hull)
<b>Prix</b>	81 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.07-H - YOGA - ANNULÉ - Restaurateur (Changement d'heure)

**Min. (11)** C'est un yoga doux, inclusif et sans performance.

Le yoga restaurateur permet de détendre l'ensemble du corps, des pensées et des émotions à travers des techniques de respirations ainsi que des mouvements maintenus pendant plusieurs respirations pour restaurer les muscles en profondeur et de permettre de ralentir le système nerveux. Le yoga restaurateur c'est s'offrir une pause consciente pour en ressortir paisible et présent avec les petits cadeaux du quotidien.

**Formatrice :** **Virginie Rose Sauvagnat**, propose du yoga, des cérémonies de cacao, des rituels transformateurs, du sound healing et toutes sortes d'ateliers créatifs. Mais vraiment, ce qui l'incarne le plus, c'est être humaine.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé : 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h , au centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes Plaines, secteur Hull)
<b>Prix</b>	104 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.08-H - YOGA - Santé multiniveau (Mardi - 10 h)

**Min. (12)** 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 ». Il s'adresse aux débutant.e.s tout comme aux initié.e.s, avec un cheminement pédagogique 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, blocs (2) & sangle de yoga, couverture (optionnelle). **Formateur :** **Marc-Etienne Leclerc** cumule plus de 1900 heures d'enseignement du yoga.

<b>Jour et date</b>	Mardi, 20 janvier au 24 mars 2026 (congé : 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette - DOJO (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	87 \$ + tx (9 sem. = 13,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 13 janvier 2026

## 1345.09-H - YOGA - Santé multiniveau (Jeudi - 10 h)

**Min. (12)** 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 ». Il s'adresse aux débutant.e.s tout comme aux initié.e.s, avec un cheminement pédagogique 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, blocs (2) & sangle de yoga, couverture (optionnelle).

**Formateur :** **Marc-Etienne Leclerc** cumule plus de 1900 heures d'enseignement du yoga.

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 22 janvier au 26 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Des Trembles (150, boul. des Trembles, secteur Hull)
<b>Prix</b>	87 \$ + tx (9 sem. = 13,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 janvier 2026

## 1345.10-H - YOGA - Niveau 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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 6 janvier au 17 mars 2026 (congé: 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.11-H - YOGA - Niveau 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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 8 janvier au 19 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem.=15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.12-H - YOGA - Niveau 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

<b>Jour et date</b>	Mardi, 6 janvier au 17 mars 2026 (congé: 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.13-H - YOGA - Niveau 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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 8 janvier au 19 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem.=15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.14-H - QIGONG (Vendredi - 9 h 30)

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

Le qigong daoïste combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir le bien-être physique et mental. Il induit un état de relaxation et de régénération qui contribue à réduire le stress, accroître la conscience et vivre pleinement le moment présent. 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. Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée.

**Formateur: Louis Charbonneau**

## 1345.15-H - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Lundi - 9 h 30)

**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, Godan (5e degré)

## 1345.16-H - KARATÉ - Mise en forme et autodéfense (Jeudi - 9 h 30)

**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, Godan (5e degré)

## 1345.17-H - DANSE - Danse et mouvement créatif (Changement d'heure: 9 h 45)

**Min. (8)** La danse est faite pour tout le monde! Un cours inspirant et revigorant pour tous ceux et celles qui aiment bouger sur de la musique, pour une souplesse et une mobilité accrue, un meilleur équilibre et une plus grande endurance musculaire. Une attention particulière est portée à l'amélioration de la posture, et l'intégration de la respiration. Des exercices peuvent être adaptés sur chaise, et à l'occasion, des accessoires sont ajoutés pour favoriser l'aspect créatif (foulards, bandes, ballons). Des enchainements de mouvements simples et amusants sont intégrés aux cours. Selon des études récentes et le programme de l'École nationale de ballet, *Dansons Ensemble*, la danse offre des bienfaits sans pareils, et aucune expérience de danse n'est requise pour participer. **Matériel nécessaire:** Vêtements confortables, souliers souples.

**Formatrice : Nicole Michaud**, a une formation en ballet classique, jazz et danse contemporaine. Elle est professeure diplômée en danse contemporaine, et en thérapie par le mouvement et enseigne aux enfants, adultes (30 à 76 ans) dans la région d'Ottawa et de l'Outaouais depuis plus de 25 ans.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congé : 6 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx (1, rue Lévesque, secteur Hull)
<b>Prix</b>	115 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 5 janvier au 9 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
<b>Prix</b>	94 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 décembre 2025

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 8 janvier au 12 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
<b>Prix</b>	94 \$ + tx (10 sem. = 15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 décembre 2025

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars 2026 (congé : 23 janvier et 20 février)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 45 à 10 h 45, au centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70, boul. Saint-Joseph, secteur Hull)
<b>Prix</b>	81 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.18-H - ESENTRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 11 h)

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

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

<b>Jour et date</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 16 février et 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, au Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Luceerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.19-H - ESENTRICS - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)

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

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

<b>Jour et date</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé: 16 février et 2 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette (361 boul. de Luceerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.20-H - ESENTRICS - 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 Essentrics® certifiée, Niveau 4, instructrice spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé: 18 février et 4 mars)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.21-H - ESENTRICS - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM (Jeudi - 11 h)

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

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

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé: 19 février et 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	77 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.22-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 1 - (avec ou sans chaise) (mardi - 14 h 15)

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

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

Jour et dates	Mardi, 6 janvier au 31 mars 2026 (congés : 20 janvier, 10 février et 3 mars)
Heure et lieu	14 h 15 h à 15 h 15, centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70 Bd Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 décembre 2026

## 1345.23-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Mardi 13 h )

**Min. (8)** Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

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

Jour et dates	Mardi, 6 janvier au 31 mars 2026 (congés : 20 janvier, 10 février et 3 mars)
Heure et lieu	13 h à 14 h , centre communautaire Yvon-A. Grégoire (70 Bd Saint-Joseph, secteur Hull)
Prix	74 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 décembre 2025

## 1345.24-H - CARDIO - Cardio Fit - niveau 2 (Mercredi - 9 h 30 )

**Min. (10)** Pour toute personne en bonne forme physique qui veut maintenir sa capacité cardiovasculaire et musculaire. Les mouvements sans impact sont chorégraphiés avec la musique. Tous les membres du corps sont sollicités. Ce cours aide aussi à la coordination. Certains exercices de renforcement musculaire sont ajoutés pour compléter la mise en forme globale. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau, un élastique et un tapis de yoga sont requis pour ce cours.

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

Jour et dates	Mercredi, 14 janvier au 25 mars 2026 (congé : 4 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, centre communautaire Parc Moussette (361 boul. de Lucerne, secteur Hull)
Prix	79 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.25-H - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Mardi 10 h 30)

**Min. (10)** Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours progressif en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée sans toutefois négliger la flexibilité.

**Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

**Formatrice : Francine Roy**, instructrice de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé: 3 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres) 1, rue Principale, secteur Aylmer
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 6 janvier 2026

## 1345.26-H - MUSCULATION ET CARDIO - Régulier (Jeudi 10 h 30)

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

**Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères et tapis.

**Formatrice : Francine Roy**, instructrice de groupe de conditionnement physique

Jour et dates	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé : 5 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
Prix	85 \$ + tx (10 sem. = 10 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 8 janvier 2026

## 1345.27-H - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Mardi 9 h 15)

**Min. (10)** Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de musculation progressif et en groupe constitué principalement d'exercices de musculation et cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la flexibilité. Plusieurs formats de classes comme 'boot camp', exercices en groupe et autres. Les participants doivent être capables de se coucher par terre pour les exercices.

**Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3 lb et 5 lb) ou (5 lb et 8 lb) et tapis.

**Formatrice :** *Francine Roy*, instructrice de groupe de conditionnement physique

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 24 mars 2026 (congé : 3 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15 au Pavillon Robert-Middlemiss (Aylmer, Parc des Cèdres) 1, rue Principale, secteur Aylmer
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 6 janvier 2026

## 1345.28-H - MUSCULATION ET CARDIO - Intermédiaire / Avancé (Jeudi 9 h 15)

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

**Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau, haltères (3 lb et 5 lb) ou (5 lb et 8 lb) et tapis.

**Formatrice :** *Francine Roy*, instructrice de groupe de conditionnement physique

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15 au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
<b>Prix</b>	85 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 janvier 2026

## 1345.29-H - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 15)

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

**Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

**Formatrice :** *Stéphanie Boudrias*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12 janvier au 23 mars 2026 (congé : 2 et 16 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire des Hautes-Plaines (479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull)
<b>Prix</b>	63 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.30-H - ZUMBA - Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 13 h 15)

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

**Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau.

**Formatrice :** *Stéphanie Boudrias*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 26 mars 2026 (congé : 5 et 19 mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	63 \$ + tx (9 sem. = 9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

## 1345.31-H - VIACTIVE - MATINAL (Mardi - 9 h)

**Min. (10)** Joignez-vous à cette séance Viactive matinale s'adressant à toute personne désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice:** *Gisèle Robichaud*, animatrice bénévole

<b>Jour et date</b>	Mardi, 13 janvier au 12 mai 2026 (congé: 3 mars 2026)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	GRATUIT (membre et ANRF) (17 sem.= 17h)

## 1345.32-H - 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 bénévoles:** *Monique Cloutier, Suzanne Cousineau*.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 13 janvier au 12 mai 2026 (congé: 3 mars 2026)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	GRATUIT (membre et ANRF) (17 sem.= 17h)

### 1345.33-H - VIACTIVE - Chez soi ZOOM (Mercredi - 10 h)

#### 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 bénévole:** *Gisèle Robichaud*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 14 janvier au 13 mai 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 11 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	GRATUIT (membre et ANRF) (17 semaines)

### 1345.34-H - VIACTIVE - CLASSIQUE (Vendredi - 13 h )

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 8 mai 2026 (congé: 6 mars et 24 avril)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 14 h Centre communautaire du parc Moussette (361, boul. de Lucerne, secteur Hull)
<b>Prix</b>	GRATUIT (membre et ANRF) ( 15 sem.= 15 h)

### 1345.35-H - PICKLEBALL - INITIATION - #1 (lundi 9 h )

#### Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

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 Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales.

**Équipement requis:** espadrilles d'intérieur

**Formateur:** *Pierre Plouffe*, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12, 26 janvier et 2 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1345.36-H - PICKLEBALL - INITIATION - #2 (lundi 9 h )

#### Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

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 Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales.

**Équipement requis:** espadrilles d'intérieur

**Formateur:** *Pierre Plouffe*, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 9 au 23 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 février 2026

### 1345.37-H - PICKLEBALL - INITIATION - #3 (lundi 9 h )

#### Min. (8) S.V.P. s'inscrire à seulement 1 cours d'initiation

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 Pierre vous fera progresser tout en vous mettant au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales.

**Équipement requis:** espadrilles d'intérieur

**Formateur:** *Pierre Plouffe*, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 9 au 23 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 mars 2026

### 1345.38-H - PICKLEBALL - Pré-Intermédiaire - #1 (lundi 10 h 45)

**Min. (8)** Cette formation vise à consolider les notions apprises en premier lieu dans le cours d'initiation et à acquérir plus de constance dans la maîtrise technique de ce sport. Cet apprentissage assurera une plus grande aisance aux participants et davantage de plaisir lors des échanges, que ce soit en groupe restreint ou dans une ligue. Quelques stratégies seront aussi abordées dans ce cours.

**Formateur:** **Pierre Plouffe**, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12, 26 janvier et 2 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 janvier 2026

### 1345.39-H - PICKLEBALL - Pré-intermédiaire - #2 (lundi 10 h 45)

**Min. (8)** Cette formation vise à consolider les notions apprises en premier lieu dans le cours d'initiation et à acquérir plus de constance dans la maîtrise technique de ce sport. Cet apprentissage assurera une plus grande aisance aux participants et davantage de plaisir lors des échanges, que ce soit en groupe restreint ou dans une ligue. Quelques stratégies seront aussi abordées dans ce cours.

**Formateur:** **Pierre Plouffe**, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 9 au 23 février 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 février 2026

### 1345.40-H - PICKLEBALL - Pré-intermédiaire - #3 (lundi 10 h 45)

**Min. (8)** Cette formation vise à consolider les notions apprises en premier lieu dans le cours d'initiation et à acquérir plus de constance dans la maîtrise technique de ce sport. Cet apprentissage assurera une plus grande aisance aux participants et davantage de plaisir lors des échanges, que ce soit en groupe restreint ou dans une ligue. Quelques stratégies seront aussi abordées dans ce cours.

**Formateur:** **Pierre Plouffe**, est un passionné de pickleball. Il joue 4 fois par semaine en plus d'être responsable d'une ligue de développement et d'une ligue régulière pour joueurs de niveau plus avancé(3.0-3.5). Il s'implique aussi bénévolement dans des événements destinés à faire découvrir ce sport auprès de la population.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 9 au 23 mars 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (179, rue Mutchmore, secteur Hull)
<b>Prix</b>	45 \$ + tx (3 sem. = 4,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 mars 2026

# 1900 - LES CLUBS DE L'ACADEMIE

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

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

"Le Pixeliste" se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importe le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissance.

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

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

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

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

**Conseiller technique: Robert Laramée**

**Responsable des relations avec l'ARO: Anne Fournier.**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril et 25 mai 2026
<b>Heure et lieu</b>	9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - Inscription en tout temps

## 1902 - Club ARO'mitié

Le Club ARO'mitié a pour objectif de permettre aux célibataires de 50 ans et plus de faire connaissance et d'échanger en participant à différentes causeries traitant de sujets d'intérêt pour eux ainsi qu'à diverses activités sociales. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.

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

### Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Activités de billard, de pétanque et de quilles suivies de soupers au Centre communautaire Laurent-Groulx
- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici:soirée de karaoké, de chant, de cinéma, de jeux questionnaires et de société, de soirée à thème (Halloween, Noël)
- Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
- Autres sorties pour assister à des événements de la région tels que « *Le Coloris automnal* » dans le Parc de la Gatineau.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier, 20 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai, 19 juin 2026
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	25 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2025 au 17 août 2026
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - Inscription en tout temps

## 1903 - Club de marche "LES CABANAIRS"

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

**Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **Nous vous enverrons par courriel le calendrier des itinéraires. Il sera aussi possible de l'obtenir à notre bureau, et également à l'affiche sur notre site internet (academiedesretraites.ca).**

**Responsable:** André Mercier

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 septembre 2025 au 31 août 2026
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30, voir le calendrier sur notre compte facebook
<b>Prix</b>	Gratuit (membre de l'ARO et ANRF)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - Inscription en tout temps

## 1904 - Club de billard

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 12 janvier au 22 juin 2026 (congé: 6 avril, 18 mai)
<b>Heure et lieu</b>	A partir de 10 h, "Le Huit - Bar Billard" 174 boul. Gréber, Carré Piccadilly (au 2 <sup>ème</sup> étage de l'édifice de gauche), secteur Gatineau
<b>Prix</b>	6 \$ par personne (membres de l'ARO seulement) Payable sur place
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - Inscription en tout temps

## 1905 - Club de lecture

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

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

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi 9 janvier, 13 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 12 juin 2026.
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	25 \$ (Inscription en tout temps s'il reste de la place)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - En tout temps, s'il reste de la place

**Responsable:** Danielle Lecavalier.

## CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2025 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2026

Date	Titre	Auteur.e	Maison d'édition	Année	NB de pages
2025-09-12	Terrasses ou notre long baiser si longtemps retardé	Laurent Gaudé	Leméac	2024	144
2025-10-10	Un lac le matin	Louis Hamelin	Boréal	2023	248
2025-11-14	Rue Escalier	Laura Nicolae	VLB Éditeur	2024	408
2025-12-12	L'attentat	Yasmina Khadra	Juilliard	2023	268
2026-01-09	Le choix	Viola Ardone	Albin Michel	2022	387
2026-02-13	La petite-fille	Bernhard Schlink	Gallimard	2023	337
2026-03-13	Les angoisses de ma prof de chinois - Où s'en va la Chine ?	Jean-François Lépine	Libre Expression	2023	336
2026-04-10	L'enfant du train	Ruth Druart	City Éditions	2021	476
2026-05-08	L'âge fragile	Donatella Di Pietrantonio	Albin Michel	2025	253
2026-06-12	La librairie des livres interdits	Marc Levy	Robert Laffont	2024	347

## 1906-1 - Club de Pickleball débutant - DÉVELOPPEMENT

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

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

Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball. Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 10 joueurs acceptés/présents.

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

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

**Responsable:** *Claude Tremblay et Mario Caron*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 2 avril 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 00 à 10 h 30, au centre communautaire Eugène-Sauvageau (11 sem. = 16,5 heures)
<b>Prix</b>	55 \$ (membres de l'ARO seulement)

## 1906-2 - Club de Pickleball débutant - JEUX LIBRE

Le but premier de cette ligue est de permettre aux joueurs et joueuses de niveau débutant de pratiquer cette discipline dans un esprit de camaraderie. Le gymnase du centre Eugène-Sauvageau possède deux terrains de Pickleball.

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

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

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

**Responsable:** *Claude Tremblay et Mario Caron*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 15 janvier au 2 avril 2026 (congé: 5 mars)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 12 h , au centre communautaire Eugène-Sauvageau (11 sem. = 16,5 heures)
<b>Prix</b>	55 \$ (membres de l'ARO seulement)

## 1906-3 - Club de Pickleball - INTERMÉDIAIRE

Ce niveau s'adresse aux joueurs intermédiaires qui démontrent de la constance, de la stratégie et une bonne gestion de la balle, et ce, dans un esprit de camaraderie et non compétitif. Les joueurs de ce niveau doivent être en mesure de maintenir des échanges prolongés en utilisant une variété de coups.

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

La ligue vous propose donc quatre blocs horaires soit :

- **le bloc A (9h à 10h30),**
- **le bloc B (10h30 à 12h 00),**
- **le bloc C (13h à 14h 30) et**
- **le bloc D (14h 30 à 16h).**

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

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

**IMPORTANT:** un membre ne peut s'inscrire qu'à un seul bloc. **Prendre note qu'en vous inscrivant à ce niveau, vous devez être disponible pour le bloc qui vous sera attribué puisqu'il n'y aura pas de remboursement possible.**

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

**Prérequis:** Puisque ce niveau s'adresse aux personnes plus expérimentées et compte tenu du jeu soutenu, il est primordial d'avoir une très bonne connaissance du jeu, c'est à dire:

- \* comment faire un service
- \* comment effectuer un retour de service dans la zone de non volée
- \* connaissance du pointage
- \* comment respecter la zone de non volée
- \* favoriser le jeu dans la zone de non volée
- \* être en mesure d'effectuer le troisième coup
- \* être en mesure d'effectuer et de retourner un coup smash
- \* etc

**Responsable:** *Claude Tremblay et Mario Caron*

## 1907 - Club de tricot

**Min(8)** Vous aimez tricoter et avoir du plaisir! Ce Club est pour vous.

Que vous soyez du niveau débutant, intermédiaire ou avancé, n'hésitez pas à nous joindre. Si vous avez besoin d'aide dans l'exécution de votre projet, Micheline sera là pour vous.

C'est l'occasion idéale pour venir tricoter avec d'autres passionné.es et échanger entre vous.

Ce Club de tricot a à cœur 2 projets caritatifs:

1. **Les enfants de l'espoir secteur Hull:** Il s'agit de tricoter bas, mitaines, cache cou, petite couverture de bébé ... que nous pourrons distribuer lors de notre fête des enfants que nous organisons à chaque année pour l'organisme
2. **Le gîte ami:** il s'agit de tricoter différents articles pour permettre de garder au chaud les personnes en situation d'itinérance desservies par cet organisme.

**Matériel nécessaire:** Nous aurons de la laine et des aiguilles mais si vous voulez en apporter ce serait apprécié.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 16 janvier au 27 mars (congé: 6 mars)
<b>Heure et lieu</b>	9 à 10 h 30, 10 h 30 à 12 h 00, 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	50 \$ (membres de l'ARO seulement) (10 sem. = 15 h)

# CERTIFICATS-CADEAUX

## 9999.00 - CERTIFICATS CADEAUX

### TOURNOI DE GOLF

#### 7777.01 - TOURNOI DE GOLF au profit de la persévérence scolaire

Tournoi de golf au profit de la persévérence scolaire. Nous remettrons 12 bourses à des jeunes du secondaire pour la persévérence à rester à l'école. Vous pouvez réserver votre quatuor si vous le désirez!

On vous attend en grand nombre!

<b>Jour et date</b>	Lundi, 1er juin 2026
<b>Heure et lieu</b>	12 h, au club de golf Kingsway
<b>Prix</b>	138 \$ (membre) 148 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC: 19 mai 2026

#### 7777.03 - Souper - golf - 1er juin 2026

<b>Jour et date</b>	Lundi, 1er juin 2026
<b>Heure et lieu</b>	18 h, au club de golf Kingsway
<b>Prix</b>	48 \$ (membre) 58 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 30 mai 2026

#### 7777.03 - Bourses - Tournoi de golf

<b>Jour et date</b>	Lundi, 1er juin 2026
<b>Heure et lieu</b>	12 h, au club de golf Kingsway
<b>Prix</b>	500 \$ (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	Lundi, 1er juin 2026

#### 7777.04 - Commanditaire - Tournoi de golf

<b>Prix</b>	200 \$
MERCI DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!	

### MARCHE VIACTIVE 2026

#### 8888.01HP - Marche Viactive

#### 8888.02HP - Kiosque Viactive

#### 8888.02HP - Kiosque Viactive [Copie]

# LE BÉNÉVOLAT À L'ACADEMIE DES RETRAITÉS

## **Volet administratif**

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

## **Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »**

### **Fête de Noël**

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

**Responsable** : **France Caouette** : [direction@academiedesretraites.ca](mailto:direction@academiedesretraites.ca)

## Administration

<b>Directrice générale</b>	France Caouette	direction@academiedesretraites.ca
<b>Agente à la programmation</b>	Christine Olivier	programmation@academiedesretraites.ca
<b>Technicienne comptable</b>	Brigitte Bourgeois	comptabilite@academiedesretraites.ca
<b>Conseiller Viactive</b>	Williams Faust Guedé	viactive@academiedesretraites.ca
<b>Adjoint administratif</b>	Richardson Legagneur	adjointe@academiedesretraites.ca
<b>Technicien en informatique</b>	Dan Lihumba	technicien@academiedesretraites.ca
<b>Bénévoles</b>	Colette Loiselle, Lucie Poulin, Carole Lefebvre	administration@academiedesretraites.ca

### Adresse

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

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : direction@academiedesretraites.ca

### Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h

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

[www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)

## NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

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

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

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

**Salle Jean-Després** : 25, rue Laurier, Gatineau (secteur Hull) J8X 3Y9



/

# GATINEAU



***Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais***

Québec 



DOMAINES DES  
TREMBLES  
résidence pour retraités

## **ÉLECTIONS (municipale, provinciale et fédérale)**

---