



**Photo: Lynda Lemieux, Club Pixeliste**

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

## **MOT DE LA PRÉSIDENTE**

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

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

Vous souhaitez :

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

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

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

*Lucie Savard*

- **Renseignements généraux**
- **Dates d'inscription Printemps 2024**
- **Membres**
  - Avantages d'être membre
  - Devenir membre
  - Accéder à votre compte
  - Promotions
  - Politiques
- **Messages importants**
- **3100 - Activités**
  - 3110 - Sorties et visites
  - 3120 - Repas
  - 3130 - Soirée en chansons
- **3200 - Conférences**
- **3300 - Cours et ateliers**
  - 3310 - Arts, artisanats, photos et musique
  - 3320 - Exercices physiques et méditation
  - 3330 - Ateliers
  - 3340 - Soins corporels
  - 3350 - Culture Générale
  - 3360 - Informatique et technologie
  - 3370 - Langues, lettres
- **3400 - Café Espagnol**
- **1900 - Les Clubs de l'Académie**

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

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

### Conseil d'administration

<b>Présidente</b>	Lucie Savard
<b>1ère vice-présidente</b>	Gisèle Bisson
<b>2e vice-président</b>	Gaston Vinet
<b>Trésorier</b>	Yves Arsenault
<b>Secrétaire et représentante de l'UQO</b>	Pierrette Mageau
<b>Administrateur et représentant du CEGEP</b>	Gilles Parent
<b>Administratrice</b>	Monique Belliard
<b>Administratrice</b>	Micheline Lalonde
<b>Administratrice</b>	Liette Nolet
<b>Administratrice</b>	Henriette Provost
<b>Administratrice</b>	Marie Régnier
<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>	Poste vacant
<b>Adjointe administrative</b>	Johanne Normand
<b>Technicien en informatique</b>	Dan Mugalu Lihumba
<b>Révision de textes</b>	Colette Loiselle, Linda Landry, Jocelyne Lavergne, Lucie Chevalier
<b>Aide à la Programmation</b>	Jean-Pierre Allard et comité ECSE

### À propos de nous

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

Après plus de 44 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

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

## Heures d'ouverture

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

## Congés

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

- Vendredi Saint - 29 mars 2024
- Lundi de Pâques - 1er avril 2024
- Fête des Patriotes - 20 mai 2024
- Fête de la Saint-Jean - 24 juin 2024
- Fête du Canada - 1er juillet 2024

Les bureaux seront fermés tout le mois de juillet 2024. Retour jeudi, 1er août 2024.

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

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

## DATES D'INSCRIPTION AUTOMNE 2024

---

Consultation du programme

### INSCRIPTION DE L'AUTOMNE 2024

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

### Inscription

- **À partir du mercredi 28 août (70% en ligne):**
  - Inscription en ligne et en personne (tout au long de la journée "Portes Ouvertes" et jusqu'à la date limite de confirmation du ou des cours choisis.

### Date limite de confirmation (DLC)

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

# MEMBRES

---

## AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

---

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

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

## DEVENIR MEMBRE

---

### Modalités de l'adhésion

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

## NOUVEAU MEMBRE

### Trois façons de faire votre adhésion

#### 1. Par Internet sur notre site WEB

1. Rendez-vous au **[www.academiedesretraites.ca](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**

## **ACCÉDER À VOTRE COMPTE - RENOUELEMENT**

---

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

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

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

### **Renouvellement**

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

### **Consulter ou modifier votre profil**

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

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

## PROMOTIONS

---

- **Promotion « AMÈNE UN AMI »**
  - En amenant **un ami** à s'inscrire comme **NOUVEAU MEMBRE**, vous obtiendrez **50 % de réduction** sur le coût de votre carte. Et si **deux de vos amis** deviennent membres, votre carte sera **gratuite pour un an**.
- **12 \$ de réduction**
  - À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de **3 \$ par conférence** sera accordée.
  - ***Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.***
- **10 % de réduction**
  - À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de **10 % par cours** sera accordée.
  - ***Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.***
- **Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 24 000 \$ par année)?**

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2024 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer France Caouette. Discretion absolue garantie.
- ***Veillez noter que si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement, celle-ci sera déduite du montant qui vous sera remis.***

## POLITIQUES

---

### Politiques d'inscription

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

### Politiques de remboursement

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

## MESSAGES IMPORTANTS

---

### Tempête de neige

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

### L'absentéisme aux gratuités

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

### Consommation d'alcool et d'autres substances

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

### Intolérance au parfum

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

## **Tasses, bouteilles et contenants réutilisables**

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

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

## **Mesures de prévention**

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

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

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

### **Risques inhérents**

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

## 2100 - ACTIVITÉS

## 3100 - ACTIVITÉS

### 3110 - SORTIES ET VISITES

#### 3110.01 - Visite guidée exposition Riopelle, à la croisée des temps au Musée des beaux-arts du Canada

**Min. (8)** Veuillez vous inscrire s.v.p. avant de vous rendre au musée. Dans le cadre des célébrations du centenaire de la naissance de Jean Paul Riopelle, le Musée des beaux-arts du Canada présente une importante exposition réunissant des pièces de sa propre collection et des œuvres provenant de collections publiques et privées.

Cette rétrospective anniversaire aborde l'œuvre de l'explorateur visionnaire qu'a été Riopelle au XX<sup>e</sup> siècle à travers la perspective qui est la nôtre aujourd'hui. On y découvrira un artiste qui, tout en étant résolument ancré dans son temps, n'a jamais cessé d'expérimenter et d'innover.

Offrant un point de vue singulier sur le célèbre artiste canadien, la rétrospective montre ses œuvres les plus connues aux côtés de créations rarement, voire jamais exposées.

L'exposition reflète l'étendue de l'influence de Riopelle grâce à une sélection d'œuvres réalisées par d'autres artistes – ses contemporains, mais aussi des créateurs d'aujourd'hui – dans un large éventail de perspectives esthétiques et culturelles.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 5 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 Musée des beaux-arts du Canada (au Foyer) 380 Sussex Dr., Ottawa, Ontario K1N 9N4
<b>Prix</b>	26 \$ + tx (membre) - inclus le guide du Musée 30 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confir</b>	DLC - 29 mars 2024

#### 3110.02 - Excursion en géologie : Parc des glaciations à Cantley

**Min. (8)** Cette excursion se veut une excellente occasion d'observer le patrimoine glaciaire et postglaciaire de Cantley et des environs. Ce lieu est privilégié pour constater *de visu* les conséquences du passage des glaciers, les formes d'érosion, les glissements de terrain dans les dépôts argileux de la mer de Champlain.

Point de rencontre : M. Soucy vous attendra sous le gazébo en arrière de la Cabane en bois rond pour ensuite vous diriger vers Cantley. Aucun transport n'est fourni, vous devez vous rendre à Cantley par vos propres moyens.

85% du montant des inscriptions sera versé à un organisme environnemental.

**Guide et formateur: Jean-Marc Soucy**, géomorphologue

<b>Jour et date</b>	Mardi, 14 mai 2024, selon la température. En cas de mauvais temps, la sortie est remise au mardi, 21 mai 2024.
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 17 h, Endroit du départ: Gazebo à la Cabane en bois rond, ensuite vous vous dirigerez vers Cantley, Qc (Route 307 Nord), sur le chemin St-Andrew.
<b>Prix</b>	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confir</b>	DLC - 7 mai 2024

### 3110.03 - Sortie ornithologie

**Min. (8)** Randonnée ornithologique pour découvrir les oiseaux migrateurs qui sont de retour à Gatineau. La randonnée est guidée par des bénévoles d'expérience du Club des ornithologues de l'Outaouais qui sauront signaler et identifier les oiseaux entendus et observés. Apportez vos jumelles si vous en possédez. Sinon, quelques paires seront mises à la disposition des participants.

Durée : environ 2h

Trajet : de 2 à 3 km sur sentier

**Guides: Madeleine Lemire et Carolle Mathieu**, bénévoles du Club des ornithologues de l'Outaouais.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 15 mai 2024 Remis au lendemain en cas de forte pluie.
<b>Heure et lieu</b>	Le départ sera à 8 h (veuillez arriver 15 minutes à l'avance) Lieu: La Ferme Moore, 670 boul. Alexandre-Taché (secteur Hull)
<b>Prix</b>	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confir</b>	DLC - 29 mars 2024

### 3110.04 - À la découverte de St-James, le plus ancien cimetière européen de la région de la capitale

**Min. (8)** Le cimetière anglican St. James fondé il y a plus de 200 ans est le plus ancien cimetière européen de la région de la capitale. Venez découvrir l'histoire de ce site patrimonial créé par la Ville de Gatineau en 2011. Venez voir les pionniers de la région de la capitale fédérale et les personnalités qui y reposent, notamment Philemon Wright, le fondateur du canton de Hull et son épouse Abigail Wyman, première femme d'affaires de la région, John Scott, le premier maire de Bytown, Robert Bell, le fondateur du *Ottawa Citizen*, Nicholas Sparks, riche propriétaire foncier du centre-ville d'Ottawa et plusieurs autres personnalités qui ont marqué notre région. Venez admirer de beaux monuments funéraires qui démontrent la richesse des familles pionnières anglophones du XIXe siècle et le monument commémoratif de E.B. Eddy, un des plus grands industriels du Canada.

**Votre guide et formateur: Michel Prévost**, D.U., président de la Société d'histoire de l'Outaouais.

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h, Départ : Entrée du cimetière St. James, en haut de la côte du boulevard Alexandre-Taché, tout près de l'Université du Québec en Outaouais (UQO). On peut stationner dans le cimetière.
<b>Prix</b>	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confir</b>	DLC - 31 mai 2024

## 3110.05 - Visite de la Centrale des Rapides-Farmer

**Min. (8)** Bientôt centenaire et toujours débordante d'énergie, la centrale est un des joyaux de l'histoire industrielle de l'Outaouais.

La visite ira jusqu'au centre d'un des groupes turbine-alternateur pour admirer au-dessus de votre tête un rotor de plus de 160 tonnes en activité. Vous allez adorer l'expérience... et les sensations ! Vous serez surpris par l'originalité des installations, notamment le déversoir d'où l'eau s'écoule dans l'ancien lit de la rivière Gatineau.

Les guides vous feront découvrir son histoire avec plaisir.

### **Accessibilité**

La visite de la centrale se fait à pied et comprend l'ascension de quelques escaliers. **Elle est partiellement accessible aux personnes à mobilité réduite.**

### **Stimulateurs cardiaques et autres implants médicaux**

Les champs électriques et/ou magnétiques peuvent nuire au fonctionnement normal des stimulateurs cardiaques, des défibrillateurs automatiques implantables ainsi qu'au processeur des implants cochléaires. Par prudence, les personnes portant ce type d'implant ne peuvent pas participer à la visite dans la centrale.

Les personnes portant un neurostimulateur doivent arrêter temporairement le dispositif avant d'entrer dans la centrale. Si elles ne peuvent pas l'arrêter, leur accès à la centrale n'est pas recommandé.

Les pompes à insuline ne présentent pas de risque d'interférence dans le cadre des visites habituelles.

### **Tenue vestimentaire**

Dans la centrale, **les souliers plats et fermés sont obligatoires.** Les visiteurs et visiteuses doivent porter l'équipement de sécurité (casques, lunettes et écouteurs) qui leur sera fourni.

Comme une partie de la visite se déroule à l'extérieur, n'oubliez pas de vous habiller en conséquence.

<b>Jour et date</b>	Mardi, 11 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, Centrale électrique des Rapides Farmer. Veuillez arriver 15 minutes à l'avance 2740, rue Saint-Louis (secteur Gatineau)
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 4 juin 2024

## 3110.06 - Sortie à Montebello (21 juin 2024)

**Min. (8)** Préparez-vous à une journée remplie de belles découvertes.

Vous débuterez la journée avec une petite excursion, en autocar de luxe, de la Cabane en bois rond jusqu'à Montebello.

Rendu à Montebello, vous visiterez le Manoir Papineau ainsi que le Château Montebello avec notre historien Michel Provost.

Ensuite, vous aurez un bon dîner, 3 services, préparé pour vous au Resto Pub Le Zouk.

Assurez-vous de garder de la place pour vos 2 prochaines visites soit à la fromagerie de Montebello et à la Chocolaterie Chocomotive.

À la fromagerie de Montebello, vous trouverez une gamme de fins fromages dont le fromage à pâte molle l'Adoray qui a remporté le prix Caseus deux années de suite.

Ensuite, préparez-vous pour la Chocomotive. Une chocolaterie bien connue de la région de la Petite Nation. Vous pourrez vous y procurer une gamme de praline traditionnelle ainsi que des tablettes garnies de produits du terroir et plus encore.

Le départ de Montebello se fera à 15 h 30 et votre arrivée à la cabane est prévue pour 16 h 30.

**Les places de stationnement étant limitées à la Cabane, SVP faire du co-voiturage autant que possible.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, le 21 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	Départ de la cabane à 8 h 30 (veuillez arriver au moins 15 minutes à l'avance) Aucun retardataire / SVP Faire du co-voiturage pour venir à la Cabane (places limitées) Se stationner dans le 2e stationnement Retour à la Cabane vers 16 h 30
<b>Prix</b>	115 \$ + tx (membre) 125 \$ + tx (non membre)
<b>Date limite de confir</b>	DLC - 19 juin 2024

## 3120 - REPAS

### 1120.02 - CUISIN'ARO

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 12 septembre 2023 au 11 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
<b>Prix</b>	20 \$ (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 août 2023

## 2120.06 - Souper dans les CARAÏBES et soirée agrémentée d'un band avec musique

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

### Menu:

**Entrée:** Assortiment d'entrées jamaïcaines

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

**Plat principal:** Saumon aux saveurs Jamaïcaines de noix de coco et curry servi avec un riz aux fèves rouges et pois vert

**Dessert:** Gâteau renversé aux ananas

**SOIRÉE:** Band avec de la musiques des Caraïbes

**Places limitées (faites-vite pour vous inscrire)**

<b>Jour et date</b>	Samedi, 20 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, au Domaine des Trembles 250, boul. St-Raymond (secteur Hull)
<b>Prix</b>	30 \$ + tx (membre) 40 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 29 mars 2024

## 3120.01 - Souper Gastronomique à LA TABLE DES 3 VALLÉES (École hôtelière de l'Outaouais)

**Min (20) Menu à venir un peu plus tard**

**Réservez tôt!!! Maximum de 60 personnes**

**\*\*\* IMPORTANT \*\*\***

**Veillez noter que le prix du menu peut varier, dû à l'augmentation du taux d'inflation**

<b>Jour et date</b>	Mardi, 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	17 h 30, Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie 584, rue Maclaren Est (secteur Buckingham)
<b>Prix</b>	3 \$ inscription obligatoire (membre) 5 \$ inscription obligatoire (non-membre) \$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 24 mai 2024

## 3120.02 - Dîner - Vendredi, 5 avril 2024 - Restaurant Café Cognac

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

Vendredi, 5 avril 2024 au restaurant Café Cognac

*CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE*

Merci.

**\*\*\* IMPORTANT \*\*\***

**Veillez noter que le prix du menu peut varier, dû à l'augmentation du taux d'inflation**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 5 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h 30 à 14 h 00 - Restaurant Café Cognac 10, Allée de Hambourg, suite 104, Gatineau (secteur du Plateau)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 2 avril 2024

### 3120.03 - Dîner - Vendredi, 3 mai 2024 - Restaurant Boston Pizza

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

Vendredi, 3 mai 2024 au Restaurant Boston Pizza

**CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Merci.

**\*\*\* IMPORTANT \*\*\***

**Veillez noter que le prix du menu peut varier, dû à l'augmentation du taux d'inflation**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 3 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h 30 à 14 h 00 - Restaurant Boston Pizza 61, boul. de la Gappe (secteur Gatineau)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 30 avril 2024

### 3120.04 - Dîner - Vendredi, 7 juin 2024 - Restaurant Le Spritz

Minimum (10) Maximum (35)

Les dîners ARO seront tenus les premiers vendredis du mois.

Vendredi, 7 juin 2024 au Restaurant Le Spritz

**CARTE DE MEMBRE ET INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Merci.

**\*\*\* IMPORTANT \*\*\***

**Veillez noter que le prix du menu peut varier, dû à l'augmentation du taux d'inflation**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h 30 à 14 h 00 - Restaurant Le Spritz 25, Allée de Hambourg (secteur du Plateau)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 4 juin 2024

### 3120.05 - Déjeuner - Jeudi, 21 mars 2024 - Restaurant Cora

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

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

Rendez-vous à 9 h 30 - Jeudi, 21 mars 2024 au Restaurant Cora

**INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT À PARTIR DU PROGRAMME (PRINTEMPS 2024) POUR LES DÉJEUNERS AUXQUELS VOUS DÉSIREZ PARTICIPER**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 21 mars 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 - Restaurant Cora 1, rue Gamelin (secteur Hull)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 14 mars 2024

### 3120.06 - Déjeuner - Jeudi, 18 avril 2024 - Restaurant Frérot

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

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

Rendez-vous à 9 h 30, Jeudi, 18 avril 2024 - Restaurant Frérot

**INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT À PARTIR DU PROGRAMME (PRINTEMPS 2024) POUR LES DÉJEUNERS AUXQUELS VOUS DÉSIREZ PARTICIPER**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 18 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 - Restaurant Frérot 78, boul. Gréber (secteur Gatineau)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 11 avril 2024

### 3120.07 - Déjeuner - Jeudi, 16 mai 2024 - Restaurant Café Cognac

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

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

Rendez-vous à 9 h 30 - Jeudi, 16 mai 2024 au Restaurant Café Cognac

**INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT À PARTIR DU PROGRAMME (PRINTEMPS 2024) POUR LES DÉJEUNERS AUXQUELS VOUS DÉSIREZ PARTICIPER**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 16 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 - Restaurant Café Cognac 10, rue Allée de Hambourg, suite 104 (secteur Hull - Plateau)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 9 mai 2024

### 3120.08 - Déjeuner - Jeudi, 20 juin 2024 - Restaurant St-Éloi

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

**CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

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

Rendez-vous à 9 h 30 - Jeudi, 20 juin 2024 au Restaurant St-Éloi

**INSCRIVEZ-VOUS DIRECTEMENT À PARTIR DU PROGRAMME (PRINTEMPS 2024) POUR LES DÉJEUNERS AUXQUELS VOUS DÉSIREZ PARTICIPER**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 20 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 - Restaurant St-Éloi 100, rue Atawe (secteur Hull)
<b>Prix</b>	\$\$\$ Vous devrez payer votre facture (repas et boisson) sur place au restaurant (Membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC -13 juin 2024

## 2130.07 - Auditions pour les aspirants de la soirée des talents

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

**Nous vous demandons de vous inscrire aux auditions avant la date de clôture des candidatures le 12 mars 2024. \*\*\***

### Modalités de participation :

- ▶ Être membre de l'ARO
- ▶ S'inscrire auprès de l'ARO avant le 12 mars 2024
- ▶ Être prêt à présenter son talent lors de l'audition
- ▶ Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

Jour et date	Date à confirmer
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	Gratuit
Date limite de confirmation	DLC - 12 MARS 2024

## 2130.08 - Soirée des talents à la salle JEAN-DESPRÉZ

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa quatrième édition de la « Soirée des talents ». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean-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 !

Jour et date	Date à confirmer
Heure et lieu	18 h 30, à la salle Jean Després
Prix	15 \$ + tx (membre et non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 12 avril 2024

## 3130.01 - Chantons ensemble avec Benoit Légglise - 14 mars 2024

**NOUVEAUTÉ... Style cabaret, avec vente de vin sur place / 6 \$ le verre, payable en argent comptant!**

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

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

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

Jour et date	Jeudi, 14 mars 2024
Heure et lieu	18 h 30, à la Cabane
Prix	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 7 mars 2024

### 3130.02 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 21 mars 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 21 mars 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 14 mars 2024

### 3130.03 - Chantons comme autour du feu - 28 mars 2024

**Min. (10)** Venez chanter comme autour du feu. Rien de compliqué (pas de micro, juste avoir du plaisir ensemble). **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable :** votre bonne humeur! **Animateur :** *André Casavant*

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 28 mars 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 21 mars 2024

### 3130.04 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 4 avril 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 4 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3130.05 - Spectacle avec Caroline Cook - 11 avril 2024

#### Min. (10) Concert intime avec Caroline Cook

Vous m'avez peut-être vu derrière la batterie avec AROBand ou même sur la scène Salle Jean-Depréz lors de la Soirée des talents ARO en mai 2023. Le 11 avril 2024, je vous offre un concert avec moi au piano et à la voix dans l'intimité de la Cabane en bois rond. Le programme sera bilingue et consistera de mes compositions originales entrecoupées de chansons connues (en français, en anglais et possiblement en espagnol).

La composition est une nouvelle étape pour moi musicalement et depuis quelques années je compose dans ma langue maternelle (que vous devinerez peut-être par mon nom de famille). Je partagerais plusieurs de ces chansons avec vous. J'ai aussi le désir de composer en français, alors quel meilleur moment que de préparer quelque chose à partager avec vous en exclusivité le 11 avril!

Invitez vos amis! Au plaisir de vous voir et revoir de nombreux visages familiers! **Caroline Cook**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 11 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	19 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 4 avril 2024

### 3130.06 - Chantons ensemble avec Benoit Légglise - 18 avril 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 18 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 11 avril 2024

### 3130.07 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 25 avril 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 25 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 18 avril 2024

### 3130.08 - Chantons comme autour du feu - 2 mai 2024

**Min. (10)** Venez chanter comme autour du feu. Rien de compliqué (pas de micro, juste avoir du plaisir ensemble). **Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable** : votre bonne humeur! **Animateur** : **André Casavant**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 2 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 avril 2024

### 3130.09 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 9 mai 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 9 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 2 mai 2024

### 3130.10 - Spectacle "Crooner" avec Rénauld Daigneault - Style Cabaret - 16 mai 2024

**Min. (10)** Spectacle "Crooner" avec Rénauld Daigneault chanteur crooner de Gatineau.

Dans une ambiance festive où les spectateurs pourront, s'ils le désirent, déguster un bon verre de vin assis confortablement à une table en écoutant Rénauld chanter les grands succès des années 1950-60-70. Le vin sera en vente sur place. C'est donc une soirée à ne pas manquer le jeudi 16 mai prochain à la Cabane en bois rond. Souvenirs et plaisirs garantis.

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 16 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 mai 2024

### 3130.11 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 23 mai 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 23 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 9 mai 2024

### 3130.12 - Chantons comme autour du feu - 30 mai 2024

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 30 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 mai 2024

### 3130.13 - Chantons ensemble avec Benoit Léglise - 6 juin 2024

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	7.50 \$ (membre) 10.50 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 23 mai 2024

### 3140 TOURNOI DE GOLF ET QUILL'ARO (Persévérance scolaire)

#### 3140.01 - Tournoi de golf - 6 juin 2024

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organise son tournoi de golf prévu pour le jeudi, 6 juin au club de golf Kingsway, au profit de la persévérance scolaire.

Ce projet consiste entre autre à motiver la persévérance scolaire chez les jeunes en difficultés en leur remettant dix (10) bourses de 500 \$ pour les encourager à poursuivre leurs études.

Vous voulez former un quatuor, communiquez directement avec nous.

Cette année, cela sera un départ croisé, début à 12 h. Quatre (4) personnes au #1 et #10 et ainsi de suite toutes les 8 minutes.

**INCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT, une belle journée et soirée nous attend!**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	Départ: 12 h, au Club de golf du Parc Kingsway 1461, ch. de la Montagne (secteur Aylmer)
<b>Prix</b>	120 \$ + tx (membre) 130 \$ + tx (non-membre)

#### 3140.02 - Souper - tournoi de golf

Souper - Tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire.

Nous remettrons dix (10) bourses de 500 \$ à différents jeunes qui auront persévérés au cours des années au secondaire.

Merci de les encourager!

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	18 h, au Club de golf du Parc Kingsway 1461, ch. de la Montagne (secteur Aylmer)
<b>Prix</b>	40 \$ + tx (membre) 50 \$ + tx (non-membre)

### 3140.03 - QUILL'ARO (au profit de la persévérance scolaire)

**Min (10)** Ce projet consiste entre autre à motiver la persévérance scolaire chez les jeunes en difficultés en leur remettant dix (10) bourses de 500 \$ pour les encourager à poursuivre leurs études.

**- Salle de Quilles Anik, jeudi, 30 mai 2024 (accueil - 10 h) Début - 10 h 30**  
(incluant : 3 parties, souliers et café)

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 30 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 - Accueil 10 h 30 - Début 975, boul. Saint-Joseph (secteur Hull)
<b>Prix</b>	25 \$ + tx (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mai 2024

### 2200.23 - Alzheimer et démence: présentation, prévention et traitements

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

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

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

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

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

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

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

Lors de la période de questions, monsieur Lessard traitera aussi de sujets d'actualité courante.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 18 mars 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre) 10 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 janvier 2024

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

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

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

### **Conférencier.e.s:**

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

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

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

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

### 3200.01 - Angela Merkel

**Min. (8)** Angela Merkel a non seulement été la première chancelière de l'Allemagne, mais elle a gouverné ce pays pendant 16 ans. Habile et astucieuse, elle a noué des alliances aussi bien avec les sociaux-démocrates, principal parti d'opposition, qu'avec les libéraux. Son style de gestion pragmatique, au centre de l'échiquier politique, lui a valu l'admiration des Allemands qui l'appelaient « Mutti », maman. **Conférencier: André Racicot**, détient une maîtrise en science politique.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 3 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 mars 2024

### 3200.02 - Vieillir avec une maladie dégénérative: bouger et s'adapter

**Min. (8)** Vous ou vos proches avez une maladie dégénérative? Comment vivre avec? Je vous donne des conseils:

- pour bien bouger et adapter votre domicile,
- pour mieux accepter la maladie et vivre avec celle-ci.

**Note:** Vous trouverez aussi le cours **Maladie dégénérative et exercices** dans la section 3320-EXERCICES PHYSIQUES ET MÉDITATION

**Conférencier: Nancy Gauthier**, technologue en physiothérapie depuis 16 ans, expertise en soin à domicile avec les personnes âgées.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 3 avril 2024
<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 - 20 mars 2024

### 3200.03 - Incendies de forêts, mortalité de nos frênes, sécheresse appréhendée : que faire maintenant ?

**Min. (8)** Les incendies de forêts de 2023 nous ont fait prendre conscience des défis qui nous attendent face aux changements climatiques et autres perturbations qui menacent nos forêts et régions forestières. Que pouvons-nous faire et surtout que devrions-nous faire pour réduire les risques et permettre à notre belle et grande forêt de s'adapter à ces nouvelles perturbations ? M. Messier va dresser un portrait de la situation et vous présenter des pistes de solutions qui seront testées dans le cadre d'un grand projet d'adaptation de la forêt canadienne qui débute en 2024.

**Conférencier: Christian Messier**, professeur en aménagement forestier et biodiversité, membre du Centre d'Étude de la Forêt, Chaire du Canada sur la résilience des forêts face aux changements globaux, Chaire CRSNG/Hydro-Québec sur le contrôle de la croissance des arbres, Professeur UQO, UQAM

<b>Jour et date</b>	Lundi, 8 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3200.05 - Présentation des travaux de l'Observatoire du développement de l'Outaouais (ODO)

#### Min. (8)

- Présentation de l'Observatoire du développement de l'Outaouais
- Présentation des différents projets de l'Observatoire, soit la transition socioécologique, l'aménagement du territoire et le développement du centre-ville de Gatineau
- Présentation des résultats du portrait des communautés de l'Outaouais

**Conférencier: Richard Sévigny**, Ph. D (Éducation), ps.ed COORDONNATEUR

<b>Jour et date</b>	Lundi, 15 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	\$5 (membre) \$15 (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1 avril 2024

### 3200.06 - La planification funéraire (Coopérative funéraire de l'Outaouais)

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

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 22 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 16 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 mai 2024

### 3200.07 - Pour mieux comprendre l'actualité avec M. Benoit Pelletier

**Min. (8)** La présentation de Benoît Pelletier portera sur un certain nombre de sujets qui composent l'actualité politique et constitutionnelle au Québec et dans tout le Canada. Entre autres, il sera question de la monarchie sous Charles III, de l'immigration, de l'essor de la langue française et de la francophonie, de l'aide médicale à mourir, de la *Loi sur les mesures d'urgence*, de l'avenir du gouvernement Trudeau et de la chute dans les sondages du gouvernement Legault. Les participants et participantes pourront mieux saisir certaines des grandes questions de l'heure, se familiariser avec le droit constitutionnel et parfaire leurs connaissances sur la politique, et ce, à l'aide d'exemples à la fois simples et concrets.

**Conférencier: Benoît Pelletier** est un avocat émérite, un docteur en droit et un professeur éminent à la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa. Il est spécialisé en droit constitutionnel et a été député de Chapeau (de 1998 à 2008) et ministre dans le gouvernement de Jean Charest (de 2003 à 2008). Vulgarisateur hors-pair, il est fréquemment sollicité par les médias pour commenter l'actualité sous un angle juridique ou politique.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 17 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	14 h 00 à 16 h 00, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 3 avril 2024

### 3200.08 - Cybersécurité – Mieux comprendre nos risques

**Min. (8)** Sujets couverts lors de la présentation:

- Se protéger contre le vol d'auto
- Protection des cartes bancaires
- Transactions en ligne
- Comment choisir ses mots de passe et phrases de passe
- Attention aux cybermenaces
- Mieux comprendre les cryptomonnaies

**Conférencier: Louis St-Laurent**, chargé de cours à la Polytechnique de Montréal depuis environ 12 ans dans le domaine de la cyber-enquête et cybersécurité

<b>Jour et date</b>	Lundi, 22 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 avril 2024

### 3200.09 - Les oiseaux de l'Outaouais

**Min. (8)** À l'aide de photos, vidéos, enregistrements sonores et animations graphiques, Jean-Marc Emery présentera les oiseaux qui vivent en Outaouais : espèces, migration, comportement, dangers et menaces, sites d'observation et techniques d'identification. Il animera de petits quiz pour permettre aux participants de mettre leurs connaissances à l'épreuve. Cette conférence peut servir de base pour la sortie ornithologique organisée au début du mois de mai.

**N.B. Un don de 75 \$ sera versé au Club des ornithologues de l'Outaouais!**

**Conférencier: Jean-Marc Emery**, est président du Club des ornithologues de l'Outaouais. Il a animé de nombreux ateliers et sorties ornithologiques dans la région. Bon vulgarisateur, il aime partager sa passion pour les oiseaux et leur protection.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 22 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 avril 2024

### 3200.13 - Michel Chamberland, un vrai curé de campagne d'autrefois !

**Min. (8)** Curé du village de Montebello et de Notre-Dame de Bonsecours de 1902 et 1943, Michel Chamberland, agissait sur ces paroisses, comme l'autorité suprême venue de Dieu. À sa façon et selon le contexte de l'époque, il fut aussi un bâtisseur. Plus récemment et depuis un bon nombre d'années déjà, un débat à propos de son exhumation intéresse plusieurs acteurs du milieu concerné, qu'en est-il exactement?

**Conférencier: Pierre Ippersiel** Bac en théologie, maîtrise en éducation. Expériences de travail, dix ans dans le domaine de l'éducation à différents postes. Seize ans directeur des CLSC ( Petite-Nation et de Hull). Expériences communautaires : Président pendant 25 ans de la fondation Louis-Joseph Papineau, conseiller municipal de Notre-Dame de Bonsecours pendant 8 ans président du c.a de l'UQO, président du conseil de la fabrique de Montebello, commissaire de la commission Clair en santé et services sociaux, membre engagé dans la fédération des CLSC du Québec, conférencier expert sur la vie, la famille, et l'œuvre de Louis Joseph Papineau

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 1er mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 17 avril 2024

### 3200.14 - La bientraitance des personnes proches aidantes: Une responsabilité partagée!

**Min. (8)** Le rôle de proche aidant peut constituer une expérience enrichissante d'engagement pour autrui, mais il comporte aussi des risques de maltraitance de la part des institutions, de l'entourage, des personnes aidées et des proches aidants eux-mêmes. La bientraitance envers les personnes proches aidantes est une démarche d'accompagnement qui vise à promouvoir le soutien, l'écoute des besoins et la valorisation, comme le fait bien le Centre d'entraide aux aînés. Agir avec bientraitance, c'est une responsabilité partagée. Venez découvrir comment la maltraitance se manifeste et comment nous pouvons plutôt faire ressortir la bientraitance, le soutien et le bien-être. Venez également en apprendre davantage sur les services offerts au sein du Centre d'entraide aux aînés pour appuyer les personnes proches aidantes. **Conférencières: Andrée-Ann Boisvert et Karine Maillette**, Coordonnatrices de soutien pour les proches aidants d'aînés.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 1er mai 2024
<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 - 17 avril 2024

### 3200.15 - Alimentation durable

**Min. (15)** La pandémie de COVID-19 a remis en lumière l'importance de l'autonomie alimentaire au Québec, mais qu'en est-il aujourd'hui? Est-il possible de se nourrir localement sur le territoire de l'Outaouais? À travers une présentation dynamique et actuelle, Léo Bret, chargé de développement au Marché de l'Outaouais, vous propose une conférence éclairante sur les enjeux d'une alimentation saine et locale en Outaouais. Cette conférence vous donnera les outils pour décrypter les aliments de votre quotidien, et vous proposera des alternatives pour accéder à une alimentation locale à moindre coût. Elle sera aussi l'occasion de vous présenter les missions et activités du Marché de l'Outaouais, une coopérative présente depuis 2008 à Gatineau qui œuvre à promouvoir l'alimentation locale en Outaouais.

Vous hésitez encore ? Le marché de l'Outaouais vous propose en participant à la conférence d'obtenir gratuitement son adhésion annuelle de membre d'une valeur de 30 \$. **Conférencier: Léo Bret**, diplômé d'un bachelor en développement local et en environnement, il a travaillé dans le secteur de la responsabilité sociétale des entreprises (RSE), expérience durant laquelle il a pu notamment animer des ateliers sur les questions environnementales. Il rejoint ensuite le marché de l'Outaouais, pour lequel il a pour mission de développer la coopérative ainsi que de promouvoir une alimentation saine et durable en Outaouais. Passionné d'écologie et plus particulièrement des systèmes alimentaires, il a à cœur de partager ses connaissances sur le sujet.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 6 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en Ligne
<b>Prix</b>	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 avril 2024

### 3200.21 - Être députée à l'Assemblée nationale du Québec

**Min. (8)** Incursion dans le monde de l'Assemblée nationale parmi les élus. La conférence est présentée par Émilie Foster, députée de la Coalition Avenir Québec entre 2018 et 2022 et ancienne conseillère politique au cabinet de François Legault dans l'Opposition entre 2014 et 2018. Mme Foster y aborde le rôle de député au Québec. Que font-ils, à quoi ressemblent leurs journées en circonscription et à l'Assemblée nationale? Quelle est la nature de leur relation avec leurs concitoyennes et concitoyens, les groupes dans leur circonscription, leurs collègues députés et ministres, leur chef de parti? Cette conférence plonge au cœur de l'Assemblée nationale. **Conférencière: Émilie Foster PhD**, ex député CAQ 2018-2022 Charlevoix-Côte-de-Beaupré, Professeure associée politique appliquée Université Carleton, Analyste politique: magazine L'Actualité, ICI Première, Radio-Canada, CPAC et RDI.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 15 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1er mai 2024

### 3200.22 - Santé auditive : La comprendre, la prévenir et la traiter

**Min. (8)** Saviez-vous qu'au Québec, ce sont plus de 1,6 million de personnes qui vivent avec une perte auditive? Or, on parle trop peu de cet handicap invisible. Dans cette présentation, Jeanne Choquette, présidente d'Audition Québec, fera non seulement la lumière sur le fonctionnement de l'audition, mais vous présentera également les différentes causes et maladies pouvant mener à la perte auditive ainsi que les démarches de prise en charge afin de pallier une perte auditive.

**Conférencière: Jeanne Choquette** est née entendante et a graduellement perdu l'ouïe, ce qui ne l'a pas empêchée de faire carrière comme réalisatrice à la télévision de Radio-Canada, d'abord en Saskatchewan puis à Ottawa. À 50 ans, elle a reçu un premier implant cochléaire, puis un deuxième six ans plus tard. Maintenant à la retraite, elle consacre son temps à aider les personnes malentendantes et à sensibiliser le public à l'importance de la santé auditive. Elle a rejoint le C.A. d'Audition Québec en 2015, et est présidente depuis 2019.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 22 mai 2024
<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 - 8 mai 2024

### 3200.24 - La carrière passionnante d'une agente secrète canadienne au service de la sécurité des Canadiens

**Min. (8)** Marie Careau a joint le Service canadien de renseignement de sécurité (SCRS) dans la vingtaine, après avoir vu une annonce sur les tableaux d'emploi de l'université. Elle n'avait alors aucune idée que cette profession existait au Canada! Après un long et exigeant processus d'embauche, elle a entamé une carrière passionnante, valorisante à tous les points de vue, où elle a pu sentir qu'elle faisait une différence, qu'elle protégeait réellement les Canadiens. Elle a vécu plein d'aventures, certaines moins "glamour" que d'autres... C'est cependant difficile de demeurer dans l'ombre quand on est si fière de ce qu'on fait. **Conférencière: Marie Careau** a travaillé plus de 15 ans au SCRS, a été déployée en France avec les services secrets français, a travaillé au Bureau du premier ministre canadien ainsi qu'à la Défense nationale. Cette carrière enrichissante l'a également outillée pour l'après, lorsqu'elle a pris sa retraite du gouvernement pour démarrer sa propre entreprise en consultation auprès de la communauté d'affaires de Gatineau. En 2023, elle a été nommée micro-entrepreneure de l'année par la Chambre de commerce de Gatineau.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 27 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	5 \$ (membre) 15 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 13 mai 2024

### 3200.25 - Abolir la monarchie au Canada ?

**Min. (8)** Faut-il abolir la monarchie au Canada? Le Canada peut-il devenir une république? Est-ce que la Constitution le permet? Qui pourrait alors devenir chef d'État, un président élu par le peuple (formule américaine et française)? Un gouverneur ou président choisi par le Parlement, ou par une assemblée spéciale (Allemagne, Italie)? Ou encore choisi par le premier ministre?

**Conférencier: André Racicot** détient une maîtrise en science politique.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 29 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	18 \$ (membre) 28 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 mai 2024

### 3200.27 - Connaître et reconnaître les instruments de musique

**Min. (8)** Cette conférence vous permettra d'approfondir votre connaissance des instruments utilisés dans les ensembles de musique de chambre : description d'un ou deux instruments de chaque grande famille (cordes, vents, percussions); modes d'utilisation pour créer divers effets; reconnaissance de chacun grâce à l'écoute de solos, de trios, de quatuors et de quintettes. Les participants pourront poser des questions après chaque bloc d'une demi-heure. **Conférencier: Frédéric Hodgson**, Hautboïste professionnel – Directeur de l'Ensemble Prisme - Membre de l'OSG - Professeur au Conservatoire de Gatineau.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	10 \$ (membre) 20 \$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mai 2024

### 3200.28 - Dr. Thierry Mesana, une trajectoire de chef chirurgien et de PDG de l'Institut de cardiologie à celle d'écrivain

**Min. (8)** Dr. Mesana présentera sa carrière internationale (France, Algérie, Chine), l'évolution de la chirurgie cardiaque depuis 40 ans, un programme de prévention sur la santé des femmes qui lui tient particulièrement à coeur et le rôle de l'intelligence artificielle en médecine. Le Dr. Mesana a une passion pour l'écriture. Il écrit des romans historiques et de fiction. Depuis 2021, il a publié trois romans intitulés: *Coeur d'Étoiles: la Force du Destin*; *A la Grâce de Dieu: le retour des cendres*; et *Le Diamant des Bonaparte*. Il présentera ses sources d'inspiration, son style littéraire, et plus particulièrement son goût de faire de fréquents retours sur l'Histoire et d'exploiter la culture corse pour nouer des intrigues de roman policier et de magnifiques histoires d'amour tel que cela ressort dans son dernier roman.

**Conférencier: Dr. Thierry Mesana**, chirurgien cardiaque d'origine française, reconnu internationalement, ayant passé la première partie à sa carrière en France avant d'immigrer au Canada en 2001 pour occuper le poste de chef de la Division de chirurgie cardiaque à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, et à partir de 2014 celui de président-directeur-général de cet Institut. Auteur de plus de 300 publications scientifiques, il a été honoré Officier de l'Ordre du Mérite de la République Française en 2023 pour sa contribution remarquable aux progrès de la chirurgie cardiaque.

<b>Jour et date</b>	Lundi, 10 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	5\$ (membre) 15\$ (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mai 2024

## 3310 - ARTS, ARTISANATS, PHOTOS ET MUSIQUE

### 3310.01 - Chant choral "Choeur TourneSol

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
<b>Prix</b>	66 \$ + tx (10 sem. = 20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3310.02 - L'atelier de dessin classique - les plaques de Charles Bargues

**Min (8)** Ce cours s'adresse à tous, il est structuré de façon évolutive. Le dessin académique est utilisé depuis des siècles pour enseigner les bases du dessin. Vous y apprendrez l'utilisation de la ligne, les contours, les formes, les hautes et basses lumières. Ce cours de dessin datant du 19<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 grecques et romaines.

À la fin de ce cours vous aurez acquis les habiletés nécessaires à la réalisation de dessins réalistes.

Matériel : Crayons graphite 3H, HB, 2B et 6B

Gomme à effacer mie de pain.

Carnet à dessin de 11x14 de marque 1264 Fabriano ou Canson XL papier lisse

Une règle 12 pouces.

Pantographe pour dessin Accurasee (Amazon)

**Le reste du matériel didactique est fournie (30,00 \$ payable au premier**

**cours). Formateur: Daniel Jolicoeur.** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	148.50 \$ + tx (9 sem. = 27 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1 avril 2024

### 3310.03 - Le merveilleux monde des crayons de couleurs

**Min. (8)** Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débiter au crayon de couleur.

À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau.

Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier.

#### Matériel nécessaire:

Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 80 \$) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité).

Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 30 \$, payable lors du premier cours. **Formateur: Daniel Jolicoeur.** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3310.04 - Peinture acrylique - Débutant

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3310.05 - Peinture acrylique - Avancé (Lundi - 9 h)

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	148.50 \$ + tx (9 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mars 2024

### 3310.06 - Peinture acrylique - Avancé (Mercredi - 9 h)

**Min. (8)** Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "Peinture acrylique - Débutant". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet.

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	165 \$ + tx (10 sem. = 30 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mars 2024

### 3310.07 - Peinture à la spatule

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 5 avril au 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	138 \$ + tx (10 sem. = 25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 mars 2024

### 3310.08 - Sur la route de la musique (en ligne seulement)

**Min. (8)** À la manière d'un cercle de lecture, Viviane LeBlanc vous propose des musiques variées. On s'imprègne de celles-ci tout en explorant différents aspects qui s'y rattachent. Au menu : Villa-Lobos, Arpeggiata, Gershwin, Satie, Jean-Michel Blais. Nous découvrons la musique sud-Américaine ainsi que les musiques de deux grands compositeurs pour le cinéma. À l'aide d'extraits sonores et vidéos, on discute et on échange. Idéal pour élargir votre culture musicale.

**Formatrice: Viviane LeBlanc** a enseigné la musique à la commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020. Cofondatrice et codirectrice artistique de La Nef en 1991, madame LeBlanc s'est consacrée entièrement entre 1994 et 2006 aux spectacles, concerts et ateliers. Depuis l'automne 2020, elle propose des activités de culture musicale qui s'adressent cette fois aux adultes désireux d'en connaître davantage sur la musique.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	80 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3310.09 - La musique à travers les époques (en ligne seulement)

**Min. (8)** Un survol de chacune des grandes époques de la musique du Moyen Âge à aujourd'hui. Vous découvrirez des compositeurs et entendrez des œuvres qui ont façonné ces périodes marquantes de l'histoire musicale, avec support visuel, extraits audios et vidéos. Idéal pour développer une écoute active de la musique.

**Formatrice: Viviane LeBlanc** a enseigné la musique à la commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020. Cofondatrice et codirectrice artistique de La Nef en 1991, madame LeBlanc s'est consacrée entièrement entre 1994 et 2006 aux spectacles, concerts et ateliers. Depuis l'automne 2020, elle propose des activités de culture musicale qui s'adressent cette fois aux adultes désireux d'en connaître davantage sur la musique.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	80 \$ + tx (10 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3310.10 - Décoration intérieure - A

**Min. (8)** Conseils pratiques pour la maison

- Les styles de décor
- Comment agencer le mobilier
- L'entrée et le bureau
- Le feng shui dans la maison

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril, 18 avril, 25 avril et le 2 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	70 \$ + tx (4 sem = 8 heures)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 mars 2024

### 3310.11 - Décoration intérieure - B

**Min. (8)** Conseils pratiques pour la maison

- Les chambres
- Planifier son sous-sol
- Les tissus d'intérieur et les rideaux
- Les rangements et les accessoires déco

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 9 mai au 30 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	70 \$ + tx (4 sem = 8 heures)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 24 avril 2024

3310.12 - PHOTO avec votre cellulaire (les secrets de la photo - niveau #1)

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

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

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

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

### **Contenu:**

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

### **Sujets traités:**

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

<b>Jour et date</b>	Mardi, 7 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	25 \$ + tx
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 30 avril 2024

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

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

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

## 3310.13 - PHOTO avec votre cellulaire (La composition des photos en nature, paysages et voyages)

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

### Contenu:

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

### Sujets traités:

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

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

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

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

<b>Jour et date</b>	Mardi, 21 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	25 \$ + tx
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 14 mai 2024

### 3310.14 - Parole de chansons: écrire un texte de chanson

**Min. (8)** Découvrir le rôle du REFRAIN et des COUPLETS. Exercices d'écriture pour inviter l'inspiration. S'amuser avec les rimes. Écouter des chansons en ce sens. Écrire une chanson.

**Formatrice : Louise Ethier**, parolière et compositrice, compte plus d'une centaine de chansons écrites de sa main et a composé la plupart de ses musiques. Elle a écrit pour d'autres artistes, Laurence Jalbert, Kim Richardson, Sylvie Paquette et Françoise Chapuis (France). Elle s'appuie sur plus de 25 ans d'expérience en offrant des formations en écriture de chansons.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 29 avril et 6 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	Journée complète 9 h 15 à 11 h 45, 13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	63 \$ + tx ( 2 sem. = 10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 avril 2024

## 3320 - EXERCICES PHYSIQUES ET MÉDITATION

### 3320.01 - Viactive MATINAL (Mardi - 9 h)

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

<b>Jour et date</b>	Mardi, 2 avril au 14 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et ANRF) (7 semaines) membre ANRF inclus
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.02 - Viactive CLASSIQUE (Mardi - 10 h 30)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 14 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et ANRF) (7 semaines)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.03 - Viactive chez vous (sur ZOOM)

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 15 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 11 h, à la maison
<b>Prix</b>	Gratuit (membre et ANRF) (7 semaines)

### 3320.04 - Mise en forme et autodéfense - (Lundi - 9 h 30)

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
<b>Prix</b>	81 \$ + tx (9 sem.=13.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1er avril 2024

### 3320.05 - 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: Robert St-Laurent**, ceinture noire, yondan (4e degré).

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, à la Cabane
<b>Prix</b>	90 \$ + tx (10 sem.=15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.06 - Yoga santé débutant (Jeudi - 10 h)

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 11 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	89 \$ + tx (9 sem.=13.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.07 - Yoga 1 - (Mardi - 9 h 30)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 21 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 00, au Chalet Laurent-Groulx
<b>Prix</b>	74 \$ + tx (8 sem.=12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.08 - Yoga 1 - (Jeudi - 9 h 30)

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 4 avril au 23 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx
<b>Prix</b>	74 \$ + tx (8 sem.=12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.09 - Yoga 2 - (Mardi - 13 h 15)

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

<b>Jour et date</b>	Mardi, 2 avril au 21 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
<b>Prix</b>	74 \$ + tx (8 sem.=12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.10 - Yoga 2 - (Jeudi - 13 h 15)

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

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 4 avril au 23 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
<b>Prix</b>	74 \$ + tx (8 sem.=12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.10B - Yoga pour la santé mentale

**Min. (15)** Hatha Yoga sur chaise afin de favoriser la proprioception, prévenir la démence, stimuler la mémoire et les cognitions. Les séances seront effectuées dans la douceur, le calme et la pleine conscience. **Matériel nécessaire:** Vêtements amples, foulard ou sangle **Formatrice : Mélina Poulin**, certification de professeur de Hatha Yoga (yoga alliance et fédération francophone) en contexte psychothérapeutique (accrédité par l'ordre des psychologues du Québec), 14 ans d'expérience en relation d'aide et santé mentale (organismes communautaires et Anciens combattants Canada)

<b>Jour et date</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Pavillon Robert-Middlemiss (Parc des Cèdres à Aylmer)
<b>Prix</b>	100 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.11 - Maladie dégénérative et exercices (NOUVEAU)

**Min. (8)** Vous avez une maladie dégénérative comme le parkinson, la sclérose en plaque, etc qui limite votre autonomie. Venez vous retrouver en groupe pour bouger à votre niveau avec une professionnelle pour améliorer votre force, marche et mobilité. Le soutien des pairs et l'exercice physique saura vous donner du plaisir. **Formatrice: Nancy Gauthier**, Technologue en physiothérapie depuis 16 ans, expertise en soin à domicile avec les personnes âgées.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 17 avril au 5 juin 2024 (congé le 8 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 00, à la Cabane
<b>Prix</b>	99 \$ + tx (7 sem. = 10,5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 4 avril 2024

### 3320.12 - Tai Chi chuan - débutant 1 - suite (Vendredi - 13 h)

**Min. (10)** Le cours de Tai Chi débutant 1 de la session du printemps **est la suite du cours débutant 1 donné à l'ARO à l'automne 2023 et à l'hiver 2024**, au cours desquels les membres ont commencé à apprendre certains des principes fondamentaux de la pratique du Tai Chi de même que la forme « Cinq sections solo » développée par Maître Sam Masich. **Prérequis: pour s'inscrire au cours, il faudra avoir appris les deux premières sections de la forme « 5 sections tai chi chuan », avec moi ou un.e autre professeur.e, à la session d'automne 2023 ou hiver 2024.**

Au terme de ces deux cours, les membres auront appris les premières étapes de l'enracinement, de la concentration, de l'équilibre, du relâchement des tensions internes et du déplacement du poids dans le mouvement. Ils auront également appris au minimum les deux premières sections de la forme « Cinq sections solo ». Au cours de la session du printemps, les participants.es poursuivront leur apprentissage en approfondissant la pratique des principes fondamentaux (particulièrement l'équilibre et le déplacement du poids dans le mouvement) et en poursuivant l'apprentissage de la forme pour inclure à terme la troisième section ce qui leur permettra de passer au niveau débutant 2 à l'automne 2024. **Il est important de noter ici que l'objectif premier n'est pas de terminer l'apprentissage chorégraphique de la forme mais de développer la mémoire du corps et par conséquent l'autonomie dans la pratique de ce qui est appris.** Sur la base de l'expérience acquise depuis l'automne 2023, les membres devraient pouvoir compléter leur apprentissage au niveau débutant 1 à la fin de la troisième session (automne 2023) dans la mesure où ceux-ci pourront pratiquer entre les cours. **Cette pratique individuelle est indispensable pour assurer le développement de la mémoire corporelle.** Formatrice: Diane Vermette, membre du Centre de tai chi Gilles Vaillant.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 5 avril au 7 juin 2024 (congé le 19 avril)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 00 à 14 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	86 \$ + tx (9 sem.=13.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 mars 2024

### 3320.13 - Tai Chi chuan - débutant 2 - suite (Mardi - 10 h)

**Min. (10)** Le cours de Tai Chi débutant 2 de la session du printemps est la suite du cours débutant 2 donné à l'hiver 2024 au cours duquel les membres ont poursuivi leur apprentissage des principes fondamentaux particulièrement en ce qui a trait à l'équilibre et au déplacement du poids dans le mouvement, approfondi leur connaissance des mouvements des deux premières sections et commencé l'apprentissage de la troisième section. **Prérequis: pour s'inscrire au cours, il faudra (1) avoir suivi le cours débutant 2 de la session hiver avec moi ou (2) avoir suivi le cours débutant 1 de la session d'hiver et être prêt à poursuivre à un niveau plus avancé.** Les personnes ayant reçu une formation à l'extérieur de l'ARO pourront être considérées si elles ont été initiées à certains des principes fondamentaux de la pratique du tai chi et ont appris les trois premières sections de la forme 5 sections tai chuan solo. Au cours de la session du printemps, les participant.es devraient pouvoir maîtriser au moins trois des principes fondamentaux (ils peuvent varier selon les personnes) et avoir appris les quatrième et cinquième sections de la forme, i.e. avoir complété la forme et pouvoir passer au niveau intermédiaire 1 à la session automne 2024. **Il est important de noter que l'atteinte de cet objectif ne peut être réalisé que dans la mesure où les participants.es pratiquent entre les cours.** Formatrice: **Diane Vermette**, membre du centre de Tai Chi Gilles Vaillant.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	95 \$ + tx (10 sem.=15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.14 - Qi gong - (Lundi - 9 h 30)

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

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 3 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150, boul. des Trembles (secteur Hull)
<b>Prix</b>	90 \$ + tx (8 sem.=16 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1er avril 2024

### 3320.15 - Qi gong - (Vendredi - 9 h 30)

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

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 5 avril au 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
<b>Prix</b>	112 \$ + tx (10 sem.=20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 mars 2024

### 3320.16 - La méthode Feldenkrais (Jeudi 14 h)

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

**Formatrice: Lise Parent**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	14 h 00 à 15 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	108 \$ + tx (10 sem.=15 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.17 - La méthode Essentrics® (Lundi - 13 h)

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

<b>Jour et date</b>	Lundi, 15 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	66 \$ + tx (8 sem.=8 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 avril 2024

### 3320.18 - La méthode Essentrics® (Mercredi - 11 h)

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
<b>Prix</b>	82 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mars 2024

### 3320.19 - La Méthode Essentrics® Barre ou chaise - en ZOOM - (Jeudi - 11 h) NOUVEAU

**Min. (10)** Essentrics® est un entraînement sans impact n'utilisant ni poids ni charges, qui consiste à équilibrer l'ensemble de la musculature grâce à des mouvements fluides circulaires et de rotation. Essentrics est une technique unique et originale qui a été influencée par plusieurs disciplines tels que Ballet, Tai chi, Pilates. L'utilisation **d'une barre(chaise) avec Essentrics**® ajoute un élément de stabilité, de soutien et de résistance, ce qui peut intensifier l'entraînement tout en améliorant la posture et la force musculaire. **L'Essentrics® avec la chaise** offre une approche globale de la remise en forme, combinant renforcement musculaire, flexibilité, posture, stimule l'énergie et la vitalité. La chaise ou barre offre un support supplémentaire, permettant aux participants de mieux maintenir la forme et de travailler en profondeur. Les participants peuvent ajuster l'intensité de l'entraînement en fonction de leurs besoins et de leur niveau de forme physique. Cette méthode peut être bénéfique pour tous les âges et niveaux de condition physique.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, en ligne seulement
<b>Prix</b>	82 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

**Matériel nécessaire** : Une chaise stable, tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau.

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

### 3320.20 - Cardio Fit (Mardi 13 h 30)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire du Plateau
<b>Prix</b>	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.21 - Cardio Fit (Jeudi - 9 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire des Trembles
<b>Prix</b>	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.22 - Cardio Fit - Chaise (Jeudi 10 h 30)

**Min. (8)** Pour toute personne qui veut se mettre et se garder en forme. Les mouvements sans impact sont exécutés avec la musique sur un tempo plus lent et peuvent se faire debout, assis ou avec l'aide de la chaise. Tous les membres du corps sont sollicités afin d'augmenter tranquillement la capacité cardiovasculaire et la tonification des muscles ce qui favorise la mise en forme globale et pouvoir faire les activités quotidiennes de façon autonome. Ce cours aide aussi à la coordination, l'équilibre et la stabilité. Le port d'espadrilles, vêtements confortables, bouteille d'eau et une bande élastique sont requis pour ce cours. **Formatrice : Chantal Rolland**, certifiée MFC (Manitoba Fitness Council) en entraînement personnel. Spécialiste en musculation, chorégraphie/step, personnes âgées actives, Tai Chi et Pilates.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles
<b>Prix</b>	70 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.23 - Cardio et Musculation (Mardi 9 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024 (congé le 23 avril)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15 au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	63 \$ + tx (9 sem.=9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.24 - Cardio et Musculation (Mercredi 9 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 15 mai 2024 (congé le 24 avril)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15 au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	42 \$ + tx (6 sem.=6 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mars 2024

### 3320.25 - Une question d'équilibre - Débutant (Jeudi - 11 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h 15 à 12 h 15, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
<b>Prix</b>	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.26 - Une question d'équilibre - Intermédiaire/Avancé (Mercredi - 9h45 h)

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 45 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
<b>Prix</b>	80 \$ + tx (10 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 27 mars 2024

### 3320.27 - Zumba Gold "AVANCÉ" (Lundi - 13 h 30)

**Min. (10)** Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques 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, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
<b>Prix</b>	63 \$ + tx (9 sem.=9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1 avril 2024

### 3320.28 - Zumba Gold "AVANCÉ" (Jeudi - 14 h 15)

**Min. (10)** Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques 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, 4 avril au 6 juin 2024 (congé: 25 avril)
<b>Heure et lieu</b>	14 h 15 à 15 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette
<b>Prix</b>	63 \$ + tx (9 sem.=9 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3320.29 - Noeuds de tension? Stratégies de correction de la posture

**Min. (8)** Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne. La position couchée au sol sera très utilisée. **Prérequis :** être confortable dans la position couchée au sol sur tapis. **Matériel :** tapis de sol et vêtements confortables. **Formatrice :** **Nicole Geoffroy**, physiothérapeute, avec intérêt de longue date en approche corporelle globale.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	108 \$ + tx (9 sem.=18 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3320.30 - 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, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	120 \$ + tx (10 sem.=20 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 26 mars 2024

### 3320.31 - Pickleball INTERMÉDIAIRE - GROUPE A - (Vendredi 9 h 15)

**Min. (8)** Le cours de niveau intermédiaire permet au joueur expérimenté d'améliorer la qualité de son jeu et de ses résultats en approfondissant les techniques et les stratégies de jeu acquises au cours des mois ou des années précédentes. Cette formation va permettre entre autre d'acquérir ou de peaufiner les services, les retours de services, les coups en amorti, les lobs, les drop shots, etc. ainsi que de diminuer le nombre de mauvais choix de jeu. L'objectif du cours est de favoriser le développement du joueur de Pickleball en donnant les outils pour favoriser la progression vers le niveau de jeu 3.5, et en résumé: faire moins d'erreur que ses adversaires lors des parties, c'est la seule façon de gagner ses matchs.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredis, 5 avril et 26 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	30 \$ + tx (pour les membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mars 2024

### 3320.32 - Pickleball INTERMÉDIAIRE - GROUPE B - (Vendredi 11 h)

**Min. (8)** Le cours de niveau intermédiaire permet au joueur expérimenté d'améliorer la qualité de son jeu et de ses résultats en approfondissant les techniques et les stratégies de jeu acquises au cours des mois ou des années précédentes. Cette formation va permettre entre autres d'acquérir ou de peaufiner les services, les retours de services, les coups en amorti, les lobs, les drop shots, etc. ainsi que de diminuer le nombre de mauvais choix de jeu. L'objectif du cours est de favoriser le développement du joueur de Pickleball en donnant les outils pour favoriser la progression vers le niveau de jeu 3.5, et en résumé : faire moins d'erreur que ses adversaires lors des parties, c'est la seule façon de gagner ses matchs.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredis, 5 avril et 26 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	30 \$ + tx (pour les membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mars 2024

### 3320.33 - INITIATION au Pickleball - GROUPE A - (Vendredi 9 h 15)

**Min. (8)** Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredis, 3 et 10 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	30 \$ + tx (pour les membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 19 avril 2024

### 3320.34 - INITIATION au Pickleball - GROUPE B - (Vendredi 11 h)

**Min. (8)** Que vous n'ayez jamais fait de sport ou que vous ayez une riche expérience sportive, vous allez vous amuser en action sur le terrain et Jean-Pierre de Beaumont vous fera progressivement vous mettre au parfum du fonctionnement de base. Le but est que vous soyez ensuite autonome et en mesure de jouer des parties amicales. Aucun équipement requis.

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredis, 3 et 10 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	30 \$ + tx (pour les membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 19 avril 2024

**3330.01 - MIEUX-ÊTRE - Aime-toi**

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

**Sujets traités:**

- Estime de soi, respect de soi
- Solitude
- Doute, peur, culpabilité
- Bienveillance

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 29 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	55 \$ + tx (4 sem.=10 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

**3330.02 - MIEUX-ÊTRE : S'accepter**

**Min. (10)** Une invitation à faire plus ample connaissance avec vous-même; à explorer votre ressenti, votre identité ainsi que votre personnalité unique.

**Formatrice: Émilie L. Angers**, agente de programme à CAP Santé Outaouais qui a été fondé au début des années 1990 par des personnes bienveillantes qui veulent mettre en avant-plan la santé mentale comme ressource commune à maintenir et améliorer. L'organisme s'engage au développement de stratégies et de pratiques qui favorisent la santé et le mieux-être de la population.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 15 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 mai 2024

**3330.03 - MIEUX-ÊTRE : atelier sur la Santé mentale positive**

**Min. (8) Formatrice: Julie Sylvestre**, conseillère en promotion de la santé, formation en psycho éducation et en travail social avec 28 ans d'expérience clinique au CISSSO. Dans le cadre de ses fonctions, Julie se spécialise en prévention du suicide par le biais de la formation : Agir en Sentinelles ainsi qu'en promotion de la santé mentale positive.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 22 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 mai 2024

**3330.03B - MIEUX-ÊTRE : atelier sur la Santé mentale positive**

**Min. (8) Formatrice: Julie Sylvestre**, conseillère en promotion de la santé, formation en psycho éducation et en travail social avec 28 ans d'expérience clinique au CISSSO. Dans le cadre de ses fonctions, Julie se spécialise en prévention du suicide par le biais de la formation : Agir en Sentinelles ainsi qu'en promotion de la santé mentale positive.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 29 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 15 mai 2024

### 3330.04 - MIEUX-ÊTRE : PROJET-PILOTE. Ateliers sur la résilience (9 h 00)

**Min. (8)** Ce projet-pilote s'inscrit dans la continuité des conférences de Guy Vermette, tenues sur le sujet à l'ARO, en 2022-23 et s'inspireront du coffret NOURRISSEZ VOTRE RÉSILIENCE produit par ce dernier pendant la pandémie. Ce coffret servira à une activité d'échange et de réflexion pour nourrir sa résilience. Quels sont vos moyens de résilience? À quelles activités avez-vous recours pour vous faire du bien au quotidien et lors de bouleversements petits et grands?

Ces ateliers sont pour les personnes qui ressentent la curiosité, l'intérêt ou la détermination d'explorer, de nourrir ou d'accroître leur résilience, ce qui demande une participation active des participants.

L'objectif du projet est de vérifier l'intérêt des membres pour ce dernier, elles seraient de nouveau reprises à la session automne 2024, après évaluation des résultats obtenus du projet-pilote.

**Formateur: Charles Pelletier**, diplômé universitaire en Intervention de Groupe et Leadership (IGL) (U. St-Paul) et formation en animation holistique (Genuine Contact).

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 15 avril au 6 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 00 à 10 h 15, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1er mai 2024

### 3330.05 - MIEUX-ÊTRE : PROJET-PILOTE Ateliers sur la résilience (10 h 30)

**Min. (8)** Ce projet-pilote s'inscrit dans la continuité des conférences de Guy Vermette, tenues sur le sujet à l'ARO, en 2022-23 et s'inspireront du coffret NOURRISSEZ VOTRE RÉSILIENCE produit par ce dernier pendant la pandémie. Ce coffret servira à une activité d'échange et de réflexion pour nourrir sa résilience. Quels sont vos moyens de résilience? À quelles activités avez-vous recours pour vous faire du bien au quotidien et lors de bouleversements petits et grands?

Ces ateliers sont pour les personnes qui ressentent la curiosité, l'intérêt ou la détermination d'explorer, de nourrir ou d'accroître leur résilience, ce qui demande une participation active des participants.

L'objectif du projet est de vérifier l'intérêt des membres pour ce dernier, elles seraient de nouveau reprises à la session automne 2024, après évaluation des résultats obtenus du projet-pilote.

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 15 avril au 6 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 1er mai 2024

### 3330.06 - ALIMENTATION - Maîtrisez les étiquettes nutritionnelles pour des choix éclairés

**Min. (15)** Ce cours, axé sur la maîtrise des étiquettes nutritionnelles pour des choix éclairés, offre aux participants une compréhension approfondie de la lecture des étiquettes alimentaires et de la prise de décision éclairées. Les participants auront l'opportunité de travailler sur des exemples concrets, d'analyser divers produits alimentaires et de discuter en groupe. Le cours 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. Ce cours offre aux participants les outils nécessaires pour démystifier les produits alimentaires et faire des choix informés en fonction de leurs besoins nutritionnels individuels.

**Formatrice: Rosalie Lefebvre**, est 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, 3 avril
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3330.07 - ALIMENTATION - Retrouvez le plaisir de manger avec l'approche de l'alimentation intuitive

**Min. (15)** Dites au revoir aux régimes avec l'approche de l'alimentation intuitive! Cette méthode centrée sur l'écoute attentive de vos signaux, vous guidera vers une meilleure alimentation, sans les contraintes restrictives souvent associées aux régimes. Une approche interactive sera utilisée pendant cet atelier visant à renforcer la rétention des connaissances.

**Formatrice: Rosalie Lefebvre**, est 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, 17 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 3 avril 2024

### 3330.08 - ALIMENTATION - Tout ce que vous devez savoir sur les protéines végétales et comment les intégrer dans votre alimentation

**Min. (8)** Ce cours vous offre une plongée approfondie dans le monde des protéines végétales. Vous découvrirez tout ce qu'il faut savoir sur les 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**, est 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, le 1er mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 17 avril 2024

### 3340.01 - Soins de beauté et technique de maquillage de base

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

**N.B.**

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

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 19 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 avril 2024

### 3340.02 - Cours d'auto-maquillage, technique de maquillage rajeunissant

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

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

**N.B.**

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

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 3 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + tx (membre) 30 \$ + tx (non-membre)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 19 avril 2024

## 3350 - CULTURE GÉNÉRALE

### 3350.01 - Dégustation de vins - Connaître les vins et ses accords

**Min. (14)** Ce cours est pour toute personne qui apprécie le vin et souhaite apprendre à le déguster dans les règles de l'art. **Formateurs: André Thivierge et Jacques Blouin.**

Quatre (4) cours basés sur la connaissance technique de la dégustation du vin et des accords des vins et des mets.

**Objectifs:** Maîtriser la technique de dégustation du vin, permettre une meilleure compréhension de ce qu'est un vin, apprendre à s'y retrouver parmi les vins qui nous sont offerts et découvrir comment apprécier le vin et l'agencer avec certains mets. En collaboration avec l'Amicale des sommeliers de l'Outaouais.

Politique de remboursement pour cette activité. Un remboursement est possible jusqu'à une semaine à l'avance moyennant des frais de 15 \$. Par la suite, il n'y aura aucun remboursement.

En prenant ce cours, vous aurez la carte de membre gratuitement de l'Amicale des sommeliers de l'Outaouais pour l'année 2024-2025.

<b>Jour et dates</b>	Les mardis, 7, 14, 21 et 28 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 16 h 30, au Jardins du Château (100, du Château)
<b>Prix</b>	169.75 + tx (4 sem. = 12 h) (membre seulement)
<b>Date limite de confi</b>	DLC - 23 avril 2024

## 3360 - INFORMATIQUE ET TECHNOLOGIE

### 3360.01 - Regarder la télévision avec une antenne

**Min. (8)** Il est maintenant possible d'annuler nos abonnements au câble ou au satellite et d'avoir quand même accès à des programmes de télévision gratuitement en utilisant une antenne pour les recevoir. Cette présentation vous fournira l'information nécessaire pour commencer à regarder la télévision à moindre coût en utilisant une antenne.

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

<b>Jour et date</b>	Lundi, 8 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3360.02 - Introduction à l'intelligence artificielle

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

<b>Jour et date</b>	Lundi, 6 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	20 \$
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 avril 2024

### 3360.03 - Iphone et Ipad : Les réglages

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

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

**Formateur: Dan Lihumba**, technicien informatique.

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 4 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 21 mars 2024

### 3360.04 - Iphone et Ipad : Les applications I

#### Min. (8)

#### Applications vues:

- **Dictaphone, Siri , assistance, appareil photo, Apple store**

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

**Formateur: Dan Lihumba**, technicien informatique.

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 11 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 28 mars 2024

### 3360.05 - Iphone et Ipad : Les applications II

#### Min. (8)

#### Applications vues

- **Facetime, message, courriel, météo, ...**

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

**Formateur: Dan Lihumba**, technicien informatique.

<b>Jour et date</b>	Jeudi, 18 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membre seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 4 avril 2024

## 3360.06 - Iphone et Ipad : Gestion de temps

### Min. (8) ( Ne pas déranger, Rappel, plans, Calendrier, note)

Maîtrisez l'art de la gestion du temps avec des applications dédiées sur l'Apple Store! Optimisez votre productivité et planifiez vos tâches efficacement. Rejoignez-nous pour une session d'apprentissage rapide et pratique.

**Formateur: Dan Lihumba**, technicien informatique.

Jour et date	Jeudi, 25 avril 2024
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 , à la Cabane
Prix	Gratuit (membre seulement)
Date limite de confirmation	DLC -11 avril 2024

## 3370 - LANGUES ET LETTRES

### 3370.01 - Espagnol - débutant 1 - (Mercredi 9 h 15)

**Min. (8)** Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.). **Matériel** : «Para conocernos, Español 1- nivel básico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable: aucun. Formatrice : Gladis Serna Campos**

Jour et dates	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2024

### 3370.02 - Espagnol - débutant 2 - (Mercredi 13 h 15)

**Min. requis (8)** L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation. **Matériel nécessaire:** «Para Continuar, Español 2- nivel básico» de Elisabeth Ortiz, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Préalable : Espagnol - débutant 1 Formatrice : Gladis Serna Campos**

Jour et dates	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2024

### 3370.03 - Espagnol - débutant 3 - (Mercredi 9 h 15)

**Min. (8)** L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin. **Matériel nécessaire:** prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre (**Prisma latinoamericano A1**). **Préalable : Espagnol - débutant 2 Formateur: Juan Miranda Sanchez**

Jour et dates	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	150 \$ (10 sem.=25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2024

### 3370.04 - Espagnol - intermédiaire 1 (Mercredi - 9 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	150 \$ (10 sem.=25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 mars 2024

### 3370.05 - Espagnol - intermédiaire 2 (Jeudi - 9 h 15)

**Min. (8)** El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Matériel** : prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 52 \$ pour le livre à acheter à l'ARO. **Préalable**: **Espagnol - intermédiaire 1**. **Formateur** : **Carlos Torres**, écrivain colombien, bibliothécaire.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 4 avril au 6 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	150 \$ (10 sem.=25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 20 mars 2024

### 3370.06 - Espagnol - Avancé 1 (Mardi - 9 h 15)

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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 2 avril au 4 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	150 \$ (10 sem.=25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 18 mars 2024

### 3370.07 - Espagnol - Perfectionnement - (Vendredi - 9 h 15)

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

<b>jour et dates</b>	Vendredi, 5 avril au 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	150 \$ (10 sem.=25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mars 2024

### 3370.08 - Espagnol - Mexique: un monde de contributions

**Min. (8)** ¿Qui pourrait imaginer des spaghettis à la bolognaise ou une lasagne sans sauce tomate ; un Noël sans poinsettias, un monde sans chewing-gum, sans la délicatesse de la vanille ou sans le plaisir du chocolat ? Des produits qui ont laissé leur empreinte sous forme de véritables contributions de consommation et d'utilisation à travers le monde. C'est pourquoi la proposition principale de ce cours est d'inviter tous les curieux du Mexique à découvrir et à discuter de leurs produits et contributions ; dont les origines sont liées à la région où se trouve le pays, en plus de faire partie de l'héritage culturel qui a dépassé les frontières du Mexique pour devenir de véritables contributions dont l'absence dans le monde actuel serait inimaginable.

**Formateur: Jimmy Sanchez Perez**, Enseignant de cours de culture sur la culture ibéro-américaine et le Mexique.

<b>jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
<b>Prix</b>	108 \$ (9 sem.=18 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3370.09 - Espagnol - Les racines africaines de l'Amérique latine

**Min. (8)** Desde los orígenes de lo que llamamos América Latina no solo fue el encuentro entre Europa y la América aborígen. África es una de las raíces de esa cultura, una raíz profunda y fuerte a pesar de haber sido casi borrada de su historia. Este curso dará una mirada a esta herencia desde el proceso de la trata esclava, pasando por la resistencia de esclavizados, su lucha por la libertad que tiene a la revolución de Haití como su punto más alto; la religiosidad, manifestaciones artísticas y culturales; y los actuales movimientos afrodescendientes del presente.

Aux origines de ce que nous appelons l'Amérique latine, il n'y a pas seulement la rencontre entre l'Europe et l'Amérique aborigène. L'Afrique est l'une des racines de cette culture, une racine profonde et solide bien qu'elle ait été presque effacée de son histoire. Ce cours examinera cet héritage depuis le processus de la traite des esclaves, en passant par la résistance des esclaves, leur lutte pour la liberté, dont la révolution haïtienne est le point culminant, la religiosité, les manifestations artistiques et culturelles, et les mouvements afro-descendants actuels.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 3 avril au 5 juin 2024 (Congé le 17 avril)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	108 \$ (9 sem.=18 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3370.10 - Italien - débutant 3 (Lundi - 9 h 15)

**Min. (8)** Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable:** Débutant 2. **Formateur : Luigi Petro**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 8 avril au 10 juin 2024 (congé le 20 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	148.50 \$ (9 sem.=22.5 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 25 mars 2024

### 3370.11 - Italien - Conversation débutant (Vendredi - 9 h 15)

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

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

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

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

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

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 5 avril au 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	165 \$ (10 sem.=25 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 22 mars 2024

## 3400 - CAFÉ ESPAGNOL

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

### 3400.01 - CAFÉ ESPAGNOL - 5 avril 2024 - La invasión canadiense de la Patagonia (Tema reciclado)

**Min. (6)** Los territorios de La Patagonia que, hasta entrado el siglo IXX; eran casi desconocidos, poco a poco fueron recibiendo la atención de las nacientes republicas, hasta convertirse en paisajes ambicionados por algunos de los hombres más ricos del mundo. Sin embargo el rastro más perturbador en este lugar lo ha dejado un inesperado invasor canadiense... esta es su historia.

Les territoires de Patagonie, presque inconnus jusqu'au début du XXe siècle, ont peu à peu attiré l'attention des républiques naissantes, jusqu'à devenir des paysages convoités par certains des hommes les plus riches du monde. Cependant, la trace la plus troublante de ces lieux a été laissée par un envahisseur canadien inattendu... voici son histoire.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 5 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	14 \$ (1 sem.= 2 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC -22 mars 2024

### 3400.02 - CAFÉ ESPAGNOL - 19 avril 2024 - La vida exagerada de Facundo Cabral

**Min. (6)** Una de las voces importantes del folclor y de lo que fue la canción protesta en Latinoamerica. Facundo Cabral fue conocido también por ser un cantante diferente, que se transformaba en un "contador de historias" encima del escenario. Cabral tenía una historia apasionante y de leyenda que terminó en medio de una calle de Guatemala, tras su último concierto, bajo la balacera de un grupo de sicarios.

L'une des voix les plus importantes du folklore et des chansons de protestation en Amérique latine. Facundo Cabral était également connu pour être un chanteur différent, qui se transformait en "conteur" sur scène. Son histoire passionnée et légendaire s'est terminée au milieu d'une rue du Guatemala, après son dernier concert, sous les balles d'un groupe d'assassins à gages.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 19 avril 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	14 \$ (1 sem.= 2 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 5 avril 2024

### 3400.03 - CAFÉ ESPAGNOL - 3 mai 2024 - Evita y el nacimiento del peronismo (Tema reciclado)

**Min. (6)** El peronismo es un elemento clave para explicar la historia política y social de la Argentina, hasta nuestros días; y Eva Duarte de Perón, mejor conocida como “Evita”; fue el elemento central para convertir al peronismo en uno de los movimientos históricos y trascendentes de América Latina.

Le péronisme est un élément clé pour expliquer l'histoire politique et sociale de l'Argentine jusqu'à aujourd'hui ; et Eva Duarte de Perón, mieux connue sous le nom d'“Evita”, a été l'élément central qui a transformé le péronisme en l'un des mouvements historiques et transcendants de l'Amérique latine.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 3 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	14 \$ (1 sem.= 2 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 19 avril 2024

### 3400.04 - CAFÉ ESPAGNOL - 17 mai 2024 - José Feliciano el primer artista latino que conquistó el mercado estadounidense

**Min. (6)** José Feliciano es el primer artista latino en introducirse al mercado de la música en inglés, ha sido además un importante cultor de la guitarra española y cantante de géneros muy diversos que le permitió grabar millones de discos, y su canción de navidad es una de las más conocidas alrededor del mundo.

José Feliciano est le premier artiste latin à avoir percé sur le marché de la musique anglophone. Il a également été un important guitariste et chanteur espagnol de différents genres, ce qui lui a permis d'enregistrer des millions de disques, et sa chanson de Noël est l'une des plus connues au monde.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 17 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	14 \$ (1 sem.= 2 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 3 mai 2024

### 3400.05 - CAFÉ ESPAGNOL - 31 mai 2024 - Dominicana y Haití, una isla, una vecindad imposible

**Min. (6)** Una de las primeras islas que encontraron los europeos, en el siglo XV; fue denominada La Española; con el tiempo la parte occidental de la isla fue poblada por franceses y esa unidad se dividió para siempre dando origen a dos países, Haití y República Dominicana; con historias completamente diferentes e irreconciliables hasta el día de hoy.

L'une des premières îles trouvées par les Européens, au XVe siècle, s'appelait Hispaniola ; par la suite, la partie occidentale de l'île a été peuplée par les Français et cette unité a été divisée à jamais, donnant naissance à deux pays, Haïti et la République dominicaine, dont l'histoire est encore aujourd'hui complètement différente et irréconciliable.

**Formateur: Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Vendredi, 31 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	14 \$ (1 sem.= 2 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 17 mai 2024

# 1900 - LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

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

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

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

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

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

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

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront compléter leur inscription directement sur le site de l'ARO et payer les frais de 25 \$.

Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet (<https://lepixeliste.com>) ou rejoignez-nous à l'adresse courriel **lepixeliste@live.ca**.

**Conseiller technique: Robert Laramée**

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 25 mars, 29 avril et 27 mai 2024
<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>	Inscription en tout temps

## 1902 - Club ARO'mitié

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

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

### Types d'activités offertes:

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

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

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 22 mars, 19 avril et 10 mai 2024
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	10 \$ (membre de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2023 au 17 août 2024
<b>Date limite de confirmation</b>	Inscription en tout temps

## 1903 - Club de marche "LES CABANAIRS"

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. La marche se déroule au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire** : chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **Nous vous enverrons par courriel le calendrier des itinéraires. Si vous passez au bureau, nous en aurons des copies.**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 12 septembre au 25 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 30
<b>Prix</b>	Gratuit (membre de l'ARO et ANRF)
<b>Date limite de confirmation</b>	Inscription en tout temps

## 1904 - Club de billard

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

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

## 1905 - Club de lecture - 2024

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

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

La politique de présence stipule qu'après deux absences non motivées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.

**Inscription obligatoire. Responsable: *Danielle Lecavalier*.** Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO). Vous pouvez également emprunter les livres à la Bibliothèque de Gatineau

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

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

- 15 mars 2024, *Les années d'Annie Ernaux*, Édition Gallimard, 2008
- 12 avril 2024, *La brodeuse de Winchester* de Tracy Chevalier, Éditions La Table Ronde, 2020
- 10 mai 2024, *Riopelle et moi (biographie + making of) d'Hélène de Billy*, Édition Québec Amérique, 2023
- 14 juin 2024, *Je ferai le tour du monde d'Alexandra Szacka*, Édition Boréal, 2023

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 15 mars, 12 avril, 10 mai et 14 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ (Inscription en tout temps s'il reste de la place)

## 1906 - Club de Pickleball - Printemps 2024

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

La ligue vous propose donc trois blocs horaires soit le bloc A (lundi de 10h à 11h 30), bloc B (vendredi de 13h à 14h 30) et bloc C (vendredi de 14h 30 à 16h). Ainsi, huit joueurs (4 équipes de 2 joueurs) peuvent jouer simultanément et une rotation de joueurs/équipes sera faite parmi les 12 joueurs acceptés/présents par bloc.

Suite à votre inscription, un courriel sera transmis par les responsables afin de choisir vos préférences selon l'ordre désiré. Ainsi, il se peut que nous pourrions pas répondre au premier choix désigné par certain membre, mais votre deuxième ou troisième choix nous permettra de vous attribuer une des trois 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.**

**Équipement nécessaire:** Raquette et balle

**Prérequis:** Initiation au Pickleball ou une connaissance du jeu

**Bénévoles responsables :** *Claude Tremblay et Mario Caron*

<b>Jour et dates</b>	Lundis, 8 avril au 10 juin 2024 (congé: 20 mai) Vendredis, 5 avril au 7 juin 2024
<b>Heure et lieu</b>	Lundis 10 h 00 à 11 h 30 Vendredis 13 h 00 à 14 h 30 et 14 h 30 à 16 h 00, au centre communautaire Eugène-Sauvageau
<b>Prix</b>	20 \$ (membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	Inscription en tout temps

## 1907 - Club Vélosanté (en attente)

Vélosanté est un club mis en place par l'ARO au printemps 2018 grâce à l'implication de bénévoles amateurs du vélo. Il a pour but d'aider les membres à rester en pleine forme :

- Endroit : pistes cyclables de la CCN ou de la Ville de Gatineau
- Vitesse maximale : 20 km/h; randonnée de 90 minutes
- Matériel essentiel : vêtements appropriés à la température du jour, casque de vélo, bouteille d'eau
- Maximum : 30 participants répartis en cohortes d'un maximum de 15 personnes

<b>Jour et dates</b>	À venir
<b>Heure et lieu</b>	À venir
<b>Prix</b>	20 \$ (membres de l'ARO seulement)
<b>Date limite de confirmation</b>	Inscription en tout temps

# LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

---

## **Volet administratif**

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

### **Magasin-partage**

Le Magasin-partage a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à prix réduit. Les bénévoles s'occupent d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner et bricoler ou en jouant avec eux. L'Académie leur offre un livre pour la rentrée scolaire.

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

## Administration

Directrice générale	France Caouette	<a href="mailto:direction@academiedesretraites.ca">direction@academiedesretraites.ca</a>
Agente à la programmation	Christine Olivier	<a href="mailto:programmation@academiedesretraites.ca">programmation@academiedesretraites.ca</a>
Technicienne comptable	Brigitte Bourgeois	<a href="mailto:comptabilite@academiedesretraites.ca">comptabilite@academiedesretraites.ca</a>
Conseiller Viactive	Poste vacant	<a href="mailto:viactive@academiedesretraites.ca">viactive@academiedesretraites.ca</a>
Adjointe administrative	Johanne Normand	<a href="mailto:adjointe@academiedesretraites.ca">adjointe@academiedesretraites.ca</a>
Technicien en informatique	Dan Mugalu Lihumba	<a href="mailto:technicien@academiedesretraites.ca">technicien@academiedesretraites.ca</a>
Bénévoles	Jocelyne, Linda, Colette, Lucie P. Lucie C, Carole	<a href="mailto:administration@academiedesretraites.ca">administration@academiedesretraites.ca</a>

### Adresse

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

Téléphone : 819-776-5052

Télécopieur : 819-777-5090

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

### Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi

8 h à 12 h et 13 h à 16 h

(Les bureaux sont fermés entre 12 et 13 h)

[www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)

## NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

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

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

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

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

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

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

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

**Centre communautaire du Plateau** : 145, rue de l'Atmosphère (secteur Hull)  
**Centre communautaire des Trembles** : 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)  
**Centre communautaire Yvon-A Grégoire** : 70, boulevard Saint-Joseph (secteur Hull)  
**Centre Diocésain** : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)  
**Chalet Laurent-Groulx** : 1, rue Lévesque (secteur Hull)  
**Domaine des Trembles** : 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)  
**Espace René-Provost**: 39, rue Leduc (secteur Hull)  
**Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau)** : 361, boulevard de Lucerne (secteur Hull)  
**Pavillion Robert Middlemiss** : 1 Rue Principale, Gatineau, QC J9H 7J3 (secteur Aylmer, Marina)



**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais**

**Québec** 



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada



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



**Desjardins**  
Caisse de Hull-Aylmer



DOMAINE DES  
TREMBLES  
résidence pour retraités