



Académie des retraités  
de l'Outaouais (ARO)

## PROGRAMME DE L'AUTOMNE 2018

### ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

---



Photo de *Jean Bélanger*

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

*Un mode de vie pour les jeunes de cœur!!!*

### MOT DE BIENVENUE

---

Bonjour,  
La vie passe comme un torrent qui coule et qui ne s'arrête jamais.  
(Essais lettres et pensée)

Heureusement l'ARO vous permet d'agrémenter ce torrent  
De rêves à réaliser et de plaisirs à partager.  
Cette année nous fêterons le 40e de cette association  
Qui ne cesse de se renouveler;  
De belles surprises, qui sauront vous plaire, se préparent.  
Belle session d'automne!

**Gisèle Bisson**, votre présidente

## TABLE DES MATIÈRES

---

Renseignements généraux à propos de l'ARO	page 2
Liste des formateurs et des conférenciers	5, 6
Activités sociales et culturelles	7 - 12
Art, artisanat et musique	13 - 16
Conférences et ateliers	17 - 21
Croissance et santé	21 - 27
Culture générale	28
Technologie et informatique	29 , 30
Langues et lettres	30 - 32
Les Clubs de l'ARO et bénévolat	33 , 34
Nos lieux d'activités et coordonnées	35
Merci à nos commanditaires	36

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX A PROPOS DE L'ARO

---

### Conseil d'administration

**Gisèle Bisson**, présidente  
**Janine Godin**, 1ère vice-présidente  
**Gaston Vinet**, 2ème vice-président  
**Jean-Pierre Dubeau**, trésorier  
**Yves Guillot**, secrétaire  
**Jean-Pierre Thouin**, administrateur  
**Pierre Dumoulin**, conseiller représentant du Cégep  
**Jean-Claude Landry**, conseiller  
**Micheline Lalonde**, conseillère  
**Pierrette Mageau**, conseillère représentante de l'UQO  
**France Caouette**, directrice générale

### Administration

**Directrice générale :** France Caouette  
**Agent à la programmation :** Pierre Chéry  
**Agente à l'administration :** Joanne Théodoris  
**Commis à la comptabilité :** Francine Martin  
**Conseillère VIACTIVE :** Martine Alie-Patry  
**Révision de textes :** Yolande Lévesque (bénévole)

### L'Académie en bref

---

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 40 ans d'existence, 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 des retraités a pu se développer au cours des ans 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 de l'Académie

Les bureaux de l'Académie sont ouverts du lundi au vendredi, de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h.** (Fermés entre 12 h et 13 h).

**CONGÉS : nos bureaux seront fermés du 24 décembre 2018 au 2 janvier 2019 inclusivement.**

**CONGÉS FÉRIÉS : le lundi 8 octobre 2018**, aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés.

### Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 22 720 \$ par année)?

---

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2018-2019 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Étant donné qu'il faut vérifier le revenu, apportez votre «avis de cottsation» émis par Revenu Québec et demandez à rencontrer la directrice générale. Discretion absolue garantie.

## AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

---

Pour être membre en règle de l'Académie, vous devez :

- Être retraité ou non et âgé de 50 ans et plus;
- Acquérir une carte de membre au montant de 25 \$ plus taxes. Cette carte doit être renouvelée annuellement. **La cotisation n'est pas remboursable.**

### Avantages à être membre de l'ARO

En étant membre de l'ARO, vous pouvez :

- Participer gratuitement au club de marche, au programme Viactive, au club de lecture, au club de vélo, au club de bridge, au club photos, CUISNARO et à certaines conférences de l'ARO;
- Participer aux différents cours de l'ARO à des coûts très avantageux;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 10 \$ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'ARO;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre de l'Académie, à la Librairie du Soleil et à la Boutique Atmosphère des Promenades de Gatineau;
- Bénéficier d'une carte de membre gratuite auprès de la Société Gatineau Monde (sur présentation de votre carte de membre de l'ARO);
- Bénéficier d'une réduction de 15 % sur l'accès à l'expérience thermale au Nordik Spa-Nature, du lundi au jeudi.

### Spécial 40 ans : promotion sur les cours

Bénéficier du rabais de 10 % à l'achat de 3 cours et plus **payés en un SEUL ACHAT**. La réduction s'appliquera automatiquement sur chacun des cours choisis (pendant l'achat).

Notez que la promotion sur les 4 conférences est encore en vigueur.

## POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

---

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO) vous incite fortement à utiliser son site Web pour gérer vos activités. Si vous êtes **DÉJÀ MEMBRE** et que vous voulez consulter votre compte ou le mettre à jour, rendez-vous à **[www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)** (<http://www.academiedesretraites.ca>) et cliquez sur « **Inscription en ligne** »; entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de carte de membre dans la deuxième case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet. 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 par courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier. Au besoin, composez le 819 776-5052 (aux heures d'ouverture de l'ARO) pour avoir de l'aide.

**Votre profil** : Il est très facile d'accéder à votre profil pour le consulter ou le modifier. Vous n'avez qu'à cliquer sur la flèche à droite de votre nom, en haut à droite, puis cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant. À partir de votre profil, vous pouvez également vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez payé ou non les frais d'inscription.

**Pour devenir membre** : **SI VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE**, vous pouvez bien sûr passer à l'ARO pour vous inscrire comme membre. Vous pouvez également le faire par Internet. Il suffit de cliquer sur « Devenez membre » et de remplir le formulaire en ligne qui apparaît, puis de payer les frais requis.

**Pour tout autre renseignement** : Vous pouvez communiquer en tout temps avec nous au 819-776-5052, ou y laisser un bref message vocal.

## MODE D'INSCRIPTION

---

### INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE

---

#### - AUTOMNE 2018

**Vendredi 10 août 2018** : Programme d'automne 2018 disponible en ligne (**pour consultation seulement**)

**Lundi 20 août 2018** (dès minuit du 19 au 20 août) : **Début des inscriptions en ligne à 70 %**. Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste avant le 5 septembre 2018 inclusivement.

**Mercredi 5 septembre 2018** : **1) grande journée portes ouvertes- inscriptions 2) rencontre des formateurs avec les membres de 9 h à 12 h 3) disponibilité du programme papier en quantité limitée 4) début des inscriptions en personne à la Cabane. 5) grande épluchette de blé d'Inde**  
Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 6 septembre 2018 seulement.

#### - HIVER ET PRINTEMPS 2019

**Jeudi 15 novembre 2018**: Programmes d'hiver et de printemps 2019 disponibles en ligne (**pour consultation seulement**)

**Lundi 19 novembre 2018** (dès minuit du 18 au 19). **Début des inscriptions en ligne à 70%**. Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste avant mercredi 21 novembre 2018 inclusivement.

**Mercredi 21 novembre 2018 (de 9 h à 12 h)** : **1) grande matinée portes ouvertes et inscriptions 2) rencontre des formateurs avec les membres 3) disponibilité du programme papier en quantité limitée 4) début des inscriptions en personne à la Cabane**  
Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 22 novembre seulement.

## POLITIQUE D'ANNULATION

---

**ATTENTION:** La date limite de confirmation (DLC) devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS, sans exception.

### ► INSCRIPTION

1. **Paiement accepté en personne** : chèque, argent comptant, Visa, Mastercard, Interac;
2. **Paiement accepté en ligne** : Visa, Mastercard, chèque (veuillez noter que si vous payez par **chèque, ledit chèque doit parvenir à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables**, sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription.

### ► REMBOURSEMENT

1. 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).
  2. **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **APRÈS LE 2ème COURS** ou après la date limite d'inscription s'il s'agit d'une activité sociale.
  3. **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
  4. Une pénalité de 15 \$ sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription. La pénalité sera de 25 \$ s'il s'agit d'un petit voyage.
- \* Une pénalité de 15 \$ sera retenue s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.

### LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » TOUJOURS EN VIGUEUR

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

## LISTE DES FORMATEURS ET CONFÉRENCIERS

---

- Ack Baraly, Kylee** : étudiante doctorante en psychologie expérimentale à l'Université d'Ottawa. Conférence : *Les influences de la musique sur le cerveau*
- Albert, Noémie** : voyageuse depuis 6 ans à travers 3 continents. Conférence : *Gardiennage de maison et d'animaux*
- Allard, Lucille B.** : plus de 45 ans d'expérience dans différents médias artistiques. Cours : *Dessin-pastel, peinture acrylique à huile, Pastel*
- Arsenault, Colette** : diplômée du programme de chiologie védique du centre Birla. Conférence : *Comment lire vos mains?*
- Bergevin, Nadine** : bac en enseignement de l'éducation physique et de la santé, formation en naturopathie en cours. Conférence : *Saines habitudes de vie*
- Bernatchez, Lise-Anne** : formatrice certifiée Paverpol depuis 2012. Atelier : *Sculpture*.
- Brassard, Guy** : artiste peintre diplômé en Arts plastiques de l'Université Concordia de Montréal. Cours : *Peinture à la spatule*
- Brisson-Lafontaine, Louise** : co-directrice de la chorale «Choeur TourneSol» de l'ARO. Atelier : *Chant choral*
- Brunet, Nicole** : pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan*
- Bulot, Éric** : ex-gestionnaire de projets sociaux de Poste Canada. Cours : *Informatique (excel, Pwoerpoint, Word, etc)*
- Cappeliez, Philippe** : professeur émérite à l'université d'Ottawa, géronto-psychologue. Conférence : *Utilité des souvenirs autobiographiques*
- Caron, Bernard** : adepte des appareils Android. Cours et ateliers : *Téléphones intelligents Android et tablettes électroniques Android. Regarder la télé à moindre coût au XXIème siècle*
- Charbonneau, Louis** : enseignant retraité du CÉGEP Gabrielle-Roy, formation avec maître Ken Cohen. Cours : *Qi Gong*
- Charron, Michel** : diplômé et professeur de 3e niveau, 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. Atelier : *Arrangement floral de Noël*
- Chartrand, Michel** : sensei yondan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. Cours : *Mise en forme et autodéfense*
- Cloutier, Yolande** : maîtrise en langue et littérature allemandes avec de nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et en enseignement des langues secondes aux adultes. Atelier : *Initiation à la langue allemande*
- Colette Morin, Christiane Gougeon, Dyane Gingras, Louise Gagné, Michel Beauparlant, Monique Cloutier, Robert Lalande et Suzanne Scott** : animateurs certifiés de Viactive. Cours : *VIACTIVE*
- Cosette, Gisèle** : enseignante de carrière, naturopathe et coach en mieux-être depuis 2008. Conférence : *Comprendre et réduire le stress*
- Couturier, Pierrette** : psychopédagogue et M.A. counseling. Conférence : *La Maison Alonzo-Wright, de ses origines à l'Oeuvre actuelle*
- Décarie, Robert** : thérapeute en relation d'aide. Conférence : *La chance ou le bonheur de vieillir*
- Dominique, Sasha** : comédienne professionnelle diplômée de l'École nationale de théâtre du Canada depuis 1992; elle joue, écrit et fait également de la mise en scène. Atelier : *Atelier de théâtre - jeu*
- Dussault, Élisabeth** : animatrice certifiée par Laughter Yoga international University. Atelier : *Yoga du rire sur chaise*
- Gélinas, Gilles** : passionné d'histoire et de géographie. Cours : *Histoire des Amérindiens du Québec*
- Geoffroy, Nicole** : physiothérapeute depuis 1976 avec une expérience pertinente en gériatrie de 1992 à 2010. Cours : *Mon plancher pelvien, je m'en occupe!* et *Gymnastique en conscience*
- Girard, Linda** : artiste professionnelle. Cours : *Explorez l'artiste peintre en vous! ; Aquarelle-débutant ; Aquarelle-niveau 2*
- Hautcoeur, Carole** : conseillère d'orientation. Atelier : *Orientation professionnelle des aînés*
- Houle, Christine** : fasciathérapeute depuis 17 ans et homéopathe depuis 10 ans. Conférence : *Le cancer: malchance ou opportunité de guérison?*
- Joyal, Achille** : Docteur ès Lettres, ancien professeur de littérature grecque. Atelier : *Les contrastes dans l'idéal humain de l'Illiade à l'Odysée*
- Kelly, Sandra** : co-directrice de la chorale «Choeur TourneSol». Atelier : *Chant choral*
- Lacasse, Gilles** : ancien enseignant. Ancien cadre de l'immigration. Conférence : *Séjour d'un Canadien en pays maya quiché*
- Lalonde, Micheline** : passionnée de tricot depuis l'enfance, confectionne mitaines, gants, foulards, chapeaux, tuques, chandails, etc. Cours : *Tricot*
- Laramée, Robert** : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis une cinquantaine d'années, diplômé de l'École des arts photographiques d'Ottawa. Cours : *Photographie de base 1 et 2*
- Lauzon, Yvonne** : formation académique en nutrition, ex-propriétaire de restaurant. Cours : *Truc et astuce pour mieux se nourrir*
- Lavoie, Gaëtan** : ex-enseignant et chercheur opérationnel (mathématiques appliquées) pendant 40 ans dans plusieurs pays. Atelier : *Mathématiques récréatives*
- Léglise, Benoît** : animateur principal du spectacle musical mensuel «Chantons ensemble!»
- Martinez Mateos, Morayma** : diplômée en communication et en culture hispanophone, en théâtre. Formatrice en théâtre et en espagnol depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol*
- Massie, J. Marcel** : diplômé en théologie et en sciences religieuses, MBA en psychopédagogie. Cours : *Les croisades du Moyen-Âge et leurs conséquences*.
- Morin, Christine** : formatrice de zumba certifiée, membre de Myokin santé. Cours : *Zumba*
- Miranda Sanchez, Juan** : titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Ateliers : *Café espagnol et Hablemos de música*
- Ouimette, Stéphan** : kinésologue, responsable de Myokin Santé, accrédité RCR et défibrillateur.
- Paquet, Joëlle** : pratique le yoga depuis plus de 30 ans. Cours : *Hatha Yoga*
- Paquette, Denis** : diplôme d'études supérieures en théologie contemplative de l'Université St-Paul, maîtrise ès Arts en théologie en cours. Conférence : *Provenance et intentions des évangiles*
- Parent, Lise** : éducatrice sommatique certifiée de la méthode Feldenkrais. Conférence : *Introduction à la méthode Feldenkrais*
- Périard, Éric** : ancien étudiant de «Life Univeristy» avec formation spécialisée en chiropratique. Conférence : *Stress et chiropratique*
- Perrier, Sylvain** : photographe de renommée internationale. Conférence : *Le succès en photographie*
- Petrò, Luigi Carlo** : titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement. Cours et conférence : *Italien; Apprendre à lire et chanter la musique*
- Picard, Luc** : citoyen scientifique, membre de mission-monarque et affilié à «Monarch Watch» aux États-Unis. Conférence : *Au secours du papillon monarque*.
- Plourde, Jocelyn** : amateur du bois dans son sous-sol depuis plus de 30 ans. Cours : *Menuiserie*
- Prévost, Michel** : ancien archiviste en chef de l'Université d'Ottawa. Atelier : *Visite guidée au Cimetière St-James*

**Rakedjian, Vanessa** : maîtrise en langues, littérature et civilisations étrangères/ spécialisation : Anglais avec plus de 15 ans d'expérience. Cours : *Anglais*

**Rhéaume, Marc** : gestionnaire retraité du gouvernement fédéral, membre actif de Toasmasters pendant 10 ans. Atelier : *Atelier d'improvisation en français*

**Rioux, Diane** : elle a été formée par le Centre de santé et des services sociaux Cavendish. Cours : *SOS épuisé*

**Rossi-Ricci, Riccardo** : 40 ans d'expériences en coopération internationale dans plusieurs pays du monde. Ancien haut fonctionnaire des Nations-Unies. Atelier : *CuisinARO (groupe Larocque)*

**Saint-Hilaire, Guy** : chercheur en généalogie et en histoire. Conférence : *Le premier juif au Québec: sa vie et sa famille*

**Saint-Laurent, Judith** : formation en interprétation des rêves. Cours : *Vos rêves et votre santé*

**Sanchez, Jimmy Alfonso** : docteur en Études ibéro-américaines. Atelier et conférence : *Le Mexique : un monde de contributions*

**Sarafian, Haig** : ancien ambassadeur du Canada pendant 35 ans avec 5 affectations dans le monde arabe. Conférence : *Les convulsions au Moyen-Orient*

**Savard, Édith** : formation en pastorale clinique et maîtrise en théologie pastorale. Cours : *Mon chemin de vie*

**Sepulveda, Ramón** : écrivain et animateur d'ateliers littéraires et de récitals. Cours : *La culture hispanique à Ottawa-Gatineau, Litteratura hispanocanadienne*

**Sicotte, Éline** : conseillère en soins et beauté. Cours : *Soins de beauté et maquillage*

**Soucy, Jean-Marc** : professeur retraité, spécialisé dans le travail de terrain, formation en géomorphologie. Ex-enseignant de géologie au Cégep de l'Outaouais pendant 30 ans. Atelier : *Excursion en géologie à Cantley*

**Sterl, Daniel** : spécialiste en comportement, éducateur et entraîneur canin. Atelier : *Renforcement positif de chiens de tous âges*

**Tessier, Pierre** : sculpteur sur bois et depuis plusieurs années. Cours : *Sculpture sur bois*

**Torres, Carlos** : écrivain colombien, bibliothécaire. Cours : *espagnol*

**Vinet, Gaston** : conducteur retraité du Service de transport de l'Outaouais. Atelier : *Programme d'apprentissage du service de transport en commun*

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le **mercredi 26 septembre 2018, de 13 h 15 à 16 h** à la Cabane en bois rond. Un léger goûter sera servi.

Si vous souhaitez assister à l'assemblée générale, nous vous prions de réserver votre place au plus tard le 15 septembre, puisque nous devons réserver à l'avance en fonction du nombre d'invités.

Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration sont invitées à se procurer un bulletin de mise en candidature au bureau de l'Académie et à le remettre dûment rempli avant le 12 septembre 2018, à 15 h.

### 0000 - AGA de l'ARO - 26 septembre 2018

Bulletin de mise en candidature : avant le **12 septembre 2018 à 15 h**  
**Réservez votre place avant le 15 septembre 2018.**

<b>Date et heure</b>	Mercredi 26 septembre 2018 de 13 h 15 à 16 h
<b>Endroit</b>	Cabane en bois rond
<b>Coût</b>	GRATUIT

## ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

**Intolérance au parfum** - De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en porter ou, si vous y tenez, portez-en modérément lorsque vous participez aux activités de l'ARO.

Merci de votre collaboration!

## Visite et excursion

### 1100 - Visite guidée avec Michel Prévost au Cimetière St-James

**Min. requis (10) avant la DLC du 27 septembre.** Le cimetière anglican St. James, fondé en 1820, est le plus ancien cimetière européen de la région de la capitale. Venez pour : découvrir l'histoire de ce site du patrimoine créé par la Ville de Gatineau en 2012, voir les pionniers de l'Outaouais et les personnalités qui y reposent dont 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*, Nicolas Sparks, riche propriétaire foncier du centre-ville d'Ottawa et plusieurs autres personnalités qui ont marqué le développement des deux rives de la rivière des Outaouais. **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. En cas de pluie, l'activité est reportée au jeudi suivant. **Participation** : max (25). **Formateur** : *Michel Prévost*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi 11 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	Départ à 13 h 30, à l'entrée du cimetière. Vous pourrez stationner au cimetière.
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres) Inscription obligatoire

### 1101 - Excursion en géologie à Cantley

**Min. requis (8) avant la DLC du 25 septembre.** 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 dépôts argileux et les glissements de terrain dans la mer de Champlain. Point de rencontre : sous le gazébo en arrière de la Cabane. **Participation** : max (25). **Formateur** : *Jean-Marc Soucy*

<b>Jour et dates</b>	Mardi 2 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 17 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres) Inscription obligatoire

## 1907 - Club ARO'mitié - NOUVEAU

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 les célibataires. Le club fournit aussi un espace privilégié où des activités de groupe, récréatives et sociales se tiendront en soirée ou les fins de semaine, dans un climat agréable, amical et sécuritaire. **Participation : Min. (8); Max.**

**(50). Responsables :** Maria Cesario, Diane Gratton, Huguette Rocheleau et Lucie Savard.

Ces rencontres-causeries seront menées par des animateurs et les participants seront invités à prendre part aux discussions autour des thèmes suivants.

**1) 14 septembre 2018 :** *Retraités et célibataires en 2018: «zéro limite»; rencontre suivie d'un 4 à 7 d'ouverture*

*Être célibataire à la retraite, comment est-ce différent?*

**2) 12 octobre 2018 :** *Sortir de sa zone de confort. Qu'est-ce qui me passionne?* Suivie d'une activité sociale

Nous explorerons comment aller plus loin et se dépasser à la retraite.

**3) 9 novembre 2018 :** *Est-ce que les femmes et les hommes retraités recherchent la même chose?* Suivi d'une activité sociale

*Mythes et enjeux sur ce que les femmes et les hommes recherchent dans tous les aspects de leur vie.*

**4) 7 décembre 2018 :** *Quel serait mon temps des Fêtes idéal ?* Suivi d'une activité sociale

*Comment transformer la folie du temps des Fêtes en moments mémorables et agréables en tant que célibataires?*

**Inscription toute l'année**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 7 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (membres ARO exclusivement)

## Whist militaire - ARO

Cette activité a lieu tous les premiers vendredis du mois à la Cabane. **Prix en argent!!! Animatrices : Micheline Tourangeau et ses bénévoles. Informations : 613-749-6122 INSCRIPTION À LA PORTE SEULEMENT!!!**

### 1102 - Whist militaire - 7 septembre 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 7 septembre 2018 à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)

### 1103 - Whist militaire - 5 octobre 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 5 octobre 2018 à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)

### 1104 - Whist militaire - 2 novembre 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 2 novembre 2018 à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)

### 1105 - Whist militaire - 7 décembre 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 7 décembre 2018 à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)



## 1106 - Spectacle «Les Belles-sœurs» au Lac Leamy- Vendredi 5 octobre 2018

**Min. (20) requis avant la DLC du 20 septembre.** Spectacle de théâtre musical «Les belles sœurs», d'après *Les Belles-soeurs, la pièce la plus populaire* de Michel Tremblay. Livret, paroles et mise en scène René Richard Cyr. **Résumé** : une ménagère du Plateau Mont-Royal gagne un million de timbres-primés et voit du coup sa vie complètement bouleversée. Elle invite ses sœurs et ses voisines à une veillée de collage... **MUSICALE ! Participation : Max. (40)**



<b>Date</b>	Vendredi 5 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	20 h, au Théâtre du Casino du Lac-Leamy, 1 boulevard du Casino
<b>Prix</b>	57,40 \$ + taxes (rabais de 5 \$ par billet) membres et non-membres

## 1107 - Spectacles «Contes et musique» avec Sébastien Lemay

**Min. requis (10) avant la DLC du 3 octobre.** Passionné de la nature et du territoire de l'Outaouais, l'artiste nous raconte les contes et légendes de notre patrimoine ayant façonné notre imaginaire collectif. En musique et avec quelques anecdotes historiques, vous voyagerez dans l'imaginaire. **Participation : Max (80). Artiste : Sébastien Lemay**

<b>Date</b>	Mercredi 17 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	20 \$ + taxes (membres) 25 \$ + taxes (non-membres)

## 1108 - Soir- Concert de Noël avec Steeve Michaud et «Choeur TourneSol»

**Min. requis 50 avant la DLC du 23 novembre.** Grand concert de la chorale «Choeur TourneSol» avec Steeve Michaud à l'occasion des 40 ans de l'ARO. Spectacle préparé avec soin pour vous donner du plaisir inoubliable. **Participation : Max (300). Artiste invité : Steeve Michaud**

<b>Date</b>	Vendredi 30 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	19 h, à l'Église St-Paul, 26, chemin Eardley (secteur Aylmer)
<b>Prix</b>	25 \$ + taxes

## 1124 - PM - Concert de Noël avec Steeve Michaud et «Choeur TournSol»

**Min. requis 50 avant la DLC du 23 novembre.** Grand concert de la chorale «Choeur TourneSol» avec Steeve Michaud à l'occasion des 40 ans de l'ARO. Spectacle préparé avec soin pour vous donner du plaisir inoubliable. **Participation : Max (300). Artiste invité : Steeve Michaud**

<b>Date</b>	Dimanche 2 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	14 h, à l'Église St-Paul, 26, chemin Eardley (secteur Aylmer)
<b>Prix</b>	25 \$ + taxes

## Soupers thématiques

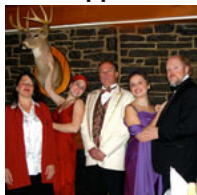
### 1109 - Souper- soirée MEURTRE ET MYSTÈRE - samedi 17 novembre 2018

**EN PRIMEUR - SOIRÉE MEURTRE ET MYSTÈRE**

**Samedi 17 novembre 2018 - 19 h**

**Réservez avant le 7 septembre et bénéficiez d'un rabais de 10 \$.**

**Vous pouvez apporter votre vin!**



**Formez votre propre table de huit (8) personnes ou joignez-vous à d'autres. Faites vite, les places sont limitées.**

**Aucun remboursement ne sera accordé après le 1er novembre 2018.**

<b>Date</b>	Samedi 17 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	19 h au Domaine des Trembles - 250, boul. Saint-Raymond (secteur Hull)
<b>Prix</b>	65 \$ + taxes (membres, rabais de 10 \$ avant le 7 septembre); 70 \$ + taxes (non-membres, rabais de 10 \$ avant le 7 septembre)

## 1110 - Déjeuners mensuels

### AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Venez déjeuner et «jaser» avec nous!!! En toute convivialité!!!

**Le mercredi à 9 h 30 CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

#### Dates et liste des restaurants

- ▶ Vendredi 14 septembre 2018, **St-Eloi Café et Bistro**, Gatineau (Hull)
- ▶ Vendredi 19 octobre 2018, **Le Meldo**, 34 Boulevard du Mont-bleu, Gatineau (Hull)
- ▶ Mercredi 14 novembre 2018, **La Creppa**, 106 Boulevard Greber, Gatineau (Gatineau)
- ▶ Mercredi 5 décembre 2018, **La Station**, 611 Boulevard Saint-Joseph Gatineau (Hull)

**Inscriptions et réservations** : Huguette Rocheleau, 819- 243-3487. **Veillez ne pas téléphoner après 19 h. Courriel**

: huguette.rocheleau@videotron.ca (mailto:huguette.rocheleau@videotron.ca)

## 1111 - Dîners mensuels/Vendredi - septembre-octobre-novembre et décembre 2018

### AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

**Un vendredi par mois à 11 h 30 CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

#### Dates à retenir

- ▶ **Vendredi 21 septembre 2018** : Restaurant Ferme Rouge, 1170, chemin d'Aylmer (Aylmer)
- ▶ **Vendredi 12 octobre 2018** : Restaurant Mamma Teresa, 254, chemin Old Chelsea (Chelsea)
- ▶ **Vendredi 9 novembre 2018** : Restaurant Milan, 740, boul. Maloney Ouest (Gatineau)
- ▶ **Vendredi 14 décembre 2018** : Restaurant Bâton Rouge, 350, boul. St-Joseph (Hull)

**Inscriptions et réservations** : Henriette Provost, 819-243-5655. **Veillez ne pas téléphoner après 19 h. Courriel** : aro.repas@gmail.com

(mailto:aro.repas@gmail.com)

## 1112 - «Chantons ensemble» du jeudi 27 septembre (soir)

**Min. requis (15) avant la DLC du 13 septembre.** Nos animateurs accordent leurs voix et leurs guitares pour vous proposer 1 h 30 de chansons : entre autres, Jean-Pierre Ferland, Félix Léclerc, Georges Dor, Michel Sardou, Joe Dassin, Gilbert Bécaud, Jean Ferrat, Edith Piaf, Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, etc.!!! Vous aurez à votre disposition un répertoire de toutes ces chansons, ce qui vous permettra de chanter avec eux!!! Un participant pourra se désigner pour chanter, avec le public, une de ses chansons préférées. Wawww!! **Participation : max (50). Prérequis** : votre bonne humeur! **Animateurs** : *Benoit Léglise et un(e) accompagnateur (trice)*

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 27 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 1113 - «Chantons ensemble» du jeudi 11 octobre (après-midi)

**Min. requis (15) avant la DLC du 27 septembre.** Même description que 1112.

<b>Jour et date</b>	Jeudi (après-midi) 11 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 1114 - «Chantons ensemble» du jeudi 25 octobre (soir)

**Min. requis (15) avant la DLC du 11 octobre.** Même description que celle du 1112.

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 25 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 1115 - «Chantons ensemble» du jeudi 29 novembre (soir)

**Min. requis (15) avant la DLC du 15 novembre.** Même description que celle du 1112.

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 1116 - «Chantons ensemble» du mercredi 5 décembre (après-midi)

**Min. requis (15) avant la DLC du 21 novembre.** Même description que celle du 1112.

<b>Jour et date</b>	Mercredi (après-midi) 5 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

### 1117 - CuisinARO (mardi- Larocque)

**Min. requis (10) avant la DLC du 11 septembre.** Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place un premier groupe de **CUISINARO**, une cuisine collective, en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Une cuisine collective présente des avantages à la fois nutritionnels, sociaux et économiques. Entre autres avantages, elle permet aux participants de cuisiner et «manger santé» à moindre coût, d'établir et raffermir des liens sociaux, de valoriser, enrichir et partager sa culture culinaire et de développer sa capacité de travailler en équipe. **Participation : max. (15).**  
**Responsable : Riccardo Rossi-Ricci**

<b>Jour et date</b>	Mardi, du 18 septembre au 4 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque, 2 rue Fortier
<b>Prix</b>	Gratuit (membres SEULEMENT)

### 1118 - CuisinARO (jeudi - des Trembles)

**Min. requis (10) avant la DLC du 13 septembre.** Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place **CUISINARO**, une cuisine collective. **Voir 1117. Participation : max. (15).**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, du 20 septembre au 6 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles
<b>Prix</b>	Gratuit (membres SEULEMENT)

### 1119 - SOUPER DE NOEL

**Min. requis (75) avant la DLC du 22 novembre.** Venez partager un bon repas du temps des Fêtes entre amis... et pourquoi pas y aller aussi pour un petit pas de danse! Venez festoyer avec nous! Gaieté garantie dans une ambiance chaleureuse! Musique avec *André Desjardins*

**Aucun remboursement après le 22 novembre**

<b>Date</b>	Jeudi 6 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h à la Cabane
<b>Prix</b>	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres)

### 1120 - Une Journée en espagnol - Un día en español (places limitées)

"Un día en español"  
Une journée en espagnol  
**Détails à venir... Places limitées**

<b>Date</b>	Vendredi 30 novembre 2018
<b>Heure</b>	9 h à 15 h, à la Cabane
<b>Coût</b>	40 \$ + tx (repas inclus) : membres 45 \$ + tx (repas inclus) : non-membres

### 1121 - Salon des métiers d'art de Montréal

**Min. requis (20) avant la DLC du 21 novembre.** Départ à 8 h 30 de la Cabane (en autocar) *\*Beau temps, mauvais temps\**.

- Le forfait comprend le transport en autocar de luxe, le pourboire (au chauffeur seulement) et les taxes;
- **L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite;**
- Le dîner et le souper sont libres.
- Le retour à la Cabane se fera en soirée (départ à 19 h de Montréal);
- Prévoir des chaussures confortables et des vêtements appropriés.
- **Aucun remboursement ne sera accordé après le 28 novembre 2018.**

<b>Date</b>	Mercredi 12 décembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	Départ à 8 h 30, de la Cabane (en autocar) Place Bonaventure, Hall d'exposition Ouest, 800, rue de la Gauchetière Ouest
<b>Prix</b>	55 \$ (membres) 60 \$ (non-membres)

### 1122 - Verger Croque-Pomme : cueillette de pommes

**Min. requis (10) avant la DLC du 21 septembre.** Le covoiturage est encouragé. Prévoir des frais pour faire des achats. Variété de pommes : Cortland, Diva, Spartlan, Freedom. Quelques prix : sac de pommes à partir de 6 \$, ballade ; 2 \$, dîner sur place : 15 \$

**Lieu de rassemblement :** gazébo en arrière de la Cabane. **Départ** à 8 h 30.

<b>Date</b>	Vendredi 28 septembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	Départ à 8 h 30, de la Cabane Verger Croque-Pomme, 20 Montée Berndt, Thurso QC J0X 3B0
<b>Prix</b>	Gratuit (membres)

### 1123 - Un Noël rock 'n roll avec Martin Fontaine

**Min. requis (10) avant la DLC du 2 novembre.** Entouré de plusieurs musiciens et choristes, Martin Fontaine, (cet inimitable showman qui nous a présenté Elvis Story, Showman, Elvis expérience et La route du rock and roll) vous fera revivre et danser, avec son répertoire des grands classiques de Noël, d'une façon complètement éclatée!  
**Inclus dans le prix :** transport, dîner au «Club Le Mirage» (restaurant haut de gamme où leur réputation n'est plus à faire), participation au spectacle sur le terrain de Golf Le Mirage.

**Départ :** 8 h 30, de la Cabane. **Lieu de rencontre :** gazébo en arrière de la Cabane

**Retour** à Gatineau : 16 h

<b>Date</b>	Dimanche 18 novembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	Club de golf Le Mirage, 3737, chemin Martin, Terrebonne (QC), J6X 0B2 Départ à 8 h 30, de la Cabane
<b>Prix</b>	134 \$ + taxes (membres) 139 \$ + taxes (non-membres)

## Théâtre AROBAS - Production 2018

**Descriptif** : La douzième production du Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'Académie des Retraités de l'Outaouais (ARO), sera constituée en une mise en scène d'une pièce intitulée : Happy Day. La distribution et l'équipe de production sont constituées de personnes âgées (50 ans et plus).

**Lieu des représentations** : Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull.

**Dates des représentations** : Du 15 novembre au 25 novembre 2018, du jeudi au samedi à 20 h et le dimanche à 14 h.

**Informations et inscriptions (15 \$)** : Académie des Retraités de l'Outaouais, 331 boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull, 819-776-5052 [www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca) (<http://www.academiedesretraites.ca/>)

### 1130 - Théâtre AROBAS - Jeudi 15 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Jeudi 15 novembre 2018, à 20 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1131 - Théâtre AROBAS - Vendredi 16 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Vendredi 16 novembre 2018, à 20 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1132 - Théâtre AROBAS - Samedi 17 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Samedi 17 novembre 2018, à 20 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1133 - Théâtre AROBAS - Dimanche 18 novembre 2018 (14 h)

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Dimanche 18 novembre 2018, à 14 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1134 - Théâtre AROBAS - Jeudi 22 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Jeudi 22 novembre 2018, à 20 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1135 - Théâtre AROBAS - Vendredi 23 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Vendredi 23 novembre 2018, à 20 h

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1136 - Théâtre AROBAS - Samedi 24 novembre 2018

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Samedi 24 novembre 2018, à 20 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

### 1137 - Théâtre AROBAS - Dimanche 25 novembre 2018 (14 h)

Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

**Date et heure** Dimanche 25 novembre 2018, à 14 h,  
Espace René-Provost

**Prix** 15 \$ (membres et non-membres)

## DON - GRANDS-PARENTS D'UN JOUR

### (FÊTE DE NOËL)

En novembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront.

Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir leur acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à faire un don de : **15 \$, 25 \$, 50 \$ ou 100 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

**MERCI D'AVANCE DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!**

France Caouette, *directrice générale*

8880 - Don - Grands-parents d'un jour (100 \$)

8881 - Don - Grands-parents d'un jour (50 \$)

8882 - Don - Grands-parents d'un jour (25 \$)

8883 - Don - Grands-parents d'un jour (15 \$)

## ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

En cas de tempête, l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

-----  
**DLC : date limite de confirmation des cours, conférences et activités INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos 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 (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. Dans ce dernier cas (DLI), **LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.****

### 1201 - Chant choral «Chœur TourneSol» - automne 2018

**Min. requis (20) avant la DLC du 6 septembre.** Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale. Ces 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, devant un public. Un minimum de trois personnes par groupe vocal est requis. **Participation : max (40). Co-directrices : Sandra Kelly et Louise Brisson-Lafontaine.**

<b>Préalable</b>	Audition
<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 13 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ (12 sem. = 24 h)

### 1202 - Chant choral «Chœur TourneSol » - toute l'année (automne 2018 + hiver-printemps 2019)

**Min. requis (20) avant la DLC du 6 septembre.** Même description que celle de l'activité 1201. Cette inscription vaut pour toute l'année (septembre 2018 à mai 2019)

<b>Préalable</b>	Audition
<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 13 septembre au 29 novembre 2018 et du 10 janvier au 8 mai 2019.
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	125 \$ (30 sem. = 60 h)

### 1203 - Exprimez l'artiste en vous !

**Min. requis (6) avant la DLC du 15 octobre.** Vous aimeriez être guidés pour peindre? Venez découvrir une variété de matières: gouache, encres de couleur, matières mixtes, etc. Votre talent se manifestera sous la forme d'un petit chef-d'oeuvre que vous pourrez rapporter à la maison. **Matériel nécessaire :** prévoir **40 \$** à remettre à la formatrice lors du premier atelier. **Participation : max. (12). Formatrice : Linda Girard**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 22 octobre au 10 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	12 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boulevard des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	130 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

### 1204 - Explorez l'aquarelle - débutant

**Min. requis (6) avant la DLC du 4 septembre.** Tout en peignant, vous construirez votre propre palette de couleurs et explorerez vos sources d'inspiration. **Matériel nécessaire :** Prévoir **40 \$** à remettre à la formatrice lors du premier atelier. Ainsi, à chaque séance, vous n'avez qu'à vous présenter, accompagnés de votre talent et de votre inspiration. **Participation : max. (12). Formatrice : Linda Girard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 11 septembre au 13 novembre 2018, (congé : 9 et 16 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	12 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boulevard des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	130 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

### 1205 - Atelier tricotin

**Min. requis (6) avant la DLC du 12 septembre.** Vous n'aimez pas crocheter ou tricoter? Vous pourriez apprendre à utiliser un tricotin et vous obtiendrez de très beaux résultats dont vous serez fières. Tuques et foulards peuvent rapidement être tricotés au moyen d'un tricotin. **Matériel nécessaire** : Un ensemble de 4 tricotins ronds de grosseurs différentes, et/ou un tricotin rectangulaire de 36 chevilles. Une pelote de laine pour la tuque, (deux pour le foulard), catégorie 5 ou 6 (bulky, chunky). **Note** : il n'est pas nécessaire de savoir tricoter ou crocheter pour cet atelier. **Participation : max. (12).** **Formatrice : Micheline Lalonde.** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 26 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	20 \$ + taxes (2.5 h)

### 1206 - Tricot avec les bras

**Min. requis (6) avant la DLC du 12 septembre.** Vous pouvez tricoter un magnifique foulard avec vos bras en quelques heures seulement. Le seul matériel requis, ce sont 2 ou 3 pelotes de laine de grosseur 6 ou 7 (chunky, bulky) et vos deux bras. Trois patrons vous seront remis lors de votre inscription à cet atelier. **Participation : max (12).** **Formatrice : Micheline Lalonde**  
**ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 26 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	20 \$ + taxes (2.5 h)

### 1207 - Soirée de peinture (exprimez l'artiste en vous!)

**Min. requis (6) avant la DLC du 5 octobre.** Vous aimeriez être guidés pour peindre? Venez découvrir une variété de matières : gouache, encres de couleur, matière mixtes, etc. Votre talent se manifestera sous la forme d'un petit chef-d'oeuvre que vous pourrez rapporter à la maison ainsi qu'un portfolio. **Matériel nécessaire** : prévoir 40 \$ à remettre à la formatrice lors du premier atelier. **Participation : max. (12).** **Formatrice : Linda Girard**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi (soir), du 19 octobre au 9 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	44 \$ + taxes (4 sem. = 8 h)

### 1208 - Médioms variés

**Min. requis (9) avant la DLC du 11 septembre.** Cet atelier est destiné aux personnes ayant travaillé avec différents médiums : pastel, encre, huile, acrylique. L'objectif de cette activité est de peindre avec le médium de votre choix. L'expérience est requise pour cette activité qui vous amènera à peindre votre tableau d'après des photos ou des références de journaux. **Matériel nécessaire** : les participants doivent apporter leur matériel de peinture. **Participation : max. (12).** **Préalable** : Dessin et pastel. **Formatrice : Lucille B. Allard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 20 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

### 1209 - Peinture acrylique et huile

**Min. requis (9) avant la DLC du 11 septembre .** Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours de peinture acrylique ou l'équivalent. Il s'agira de pratiquer des techniques de texture, à savoir : empâtement, gel, «crackle», spatule, etc. **Matériel nécessaire** : La liste de matériels sera remise au premier cours. **Participation : max. (12).** **Préalable** : Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice : Lucille B. Allard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 20 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène- Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

### 1210 - Pastel - intermédiaire

**Min. requis (9) avant la DLC du 12 septembre.** Cet atelier est destiné aux personnes qui ont suivi des cours de dessin et qui ont travaillé avec les pastels. Grâce à cet atelier, vous pourrez créer de beaux tableaux originaux. **Matériel nécessaire** : Vos pastels et différents supports papier. **Participation : max. (12).** **Préalable** : Pastel de base. **Formatrice : Lucille B. Allard**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 novembre)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	150 \$ + taxes ( 10 sem. = 30 h)

### 1211 - Pastel - avancé

**Min. requis (9) avant la DLC du 12 septembre.** Cet atelier est destiné aux personnes qui maîtrisent les techniques de pastel. Le but est de vous permettre de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux. **Matériel nécessaire** : Vos pastels et différents supports papier. **Participation : max. (12).** **Préalable** : Pastel - intermédiaire. **Formatrice : Lucille B. Allard**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

### 1212 - Peinture à la spatule

**Min. requis (8) avant la DLC du 7 septembre.** Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. **Matériel nécessaire** : Prévoir environ **70 \$** pour acheter les matériels qui seront conseillés par le formateur lors du premier cours. **Participation : max. (12). Formateur : Guy Brassard**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ + taxes (10 sem. = 25 h)

### 1213 - Sculpture textile debout

**Min. requis (6) avant la DLC du 17 septembre.** Vous avez déjà suivi un atelier en sculpture textile? Vous serez enchantés de poursuivre votre apprentissage avec la position debout. Imagination et créativité sont au rendez-vous car toutes les créations seront uniques et originales. Vous osez venir et c'est la première fois, Bienvenue! Aucun pré-requis ne serait-ce d'un peu de patience et de dextérité manuelle. Une petite liste de matériels vous sera envoyée 1 semaine avant le rendez-vous. **Prérequis** : dextérité manuelle. **Autres frais : 30 \$** à prévoir pour les matériels. **Participation : max. (8). Formatrice : Lise-Anne Bernatchez**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 1er octobre 2018 et Mardi 2 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	45 \$ + taxes (6 h) + 30 \$ matériel

### 1214 - Collage sur papiers texturés

**Min. requis (6) avant la DLC du 15 novembre.** Rouleau, pinceau et acrylique se promènent sur le papier brut pour le rendre de mille et une couleurs puis le jeu commence avec spatule, brochette, objets inusités pour créer de riches textures. Vient, ensuite, la composition du collage en déchirant, découpant, prolongeant, trouant, juxtaposant, collant les papiers. On peint la toile avec le papier! 1 exercice sur toile cartonnée et 1 œuvre originale de 25 x 25 cm sur toile seront créés. **Matériels** : fourni au coût de **30 \$**. **Participation : max. (8). Formatrice : Lise-Anne Bernatchez**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi 29 novembre 2018 et mardi 4 décembre
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h et 13 h à 16 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	90 \$ + taxes (12 h) + 30 \$ matériel

### 1215 - Atelier de portrait photographique

**Min. requis (8) avant la DLC du 5 septembre.** À l'aide d'une approche simple comme 1-2-3, il est possible de réaliser de beaux portraits photographiques à la maison, avec un équipement de base : un appareil-photo, une source de lumière et un grand carton blanc. L'atelier s'adresse aux photographes possédant un appareil capable de fonctionner en mode manuel et muni d'une griffe porte-accessoire («hot shoe»). **Participation : max. (12). Formateur : Robert Laramée**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 19 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	15 \$ + taxes (1 sem. = 2 h)

### 1216 - Photographie de base 1

**Min. requis (8) avant la DLC du 19 septembre.** Ce cours théorique s'adresse aux personnes qui ne possèdent aucune connaissance en photographie numérique et qui désirent apprendre à bien utiliser leur appareil-photo. Il vise avant tout la compréhension des différentes composantes de l'appareil-photo, principalement l'utilisation des boutons de contrôle, des menus et des réglages nécessaires. **Participation : max. (12). Formateur : Robert Laramée**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 3 octobre au 31 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	60 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

### 1217 - Atelier de théâtre - Jeu

**Min. requis (8) avant la DLC du 3 septembre.** Ces ateliers proposeront divers exercices et mises en pratique du jeu de comédien et de l'espace scénique. Nous aborderons, entre autres, la respiration, la projection, l'articulation, la diction et le vire-langues, la voix et le corps, le texte, les intentions, les intonations, le rapport entre les personnages, etc. Puis, nous aborderons l'espace scénique et divers aspects à respecter sur une scène, la mise en place, l'équilibre du plateau, etc. **Participation : max. (20). Formatrice : Sasha Dominique**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 12 novembre 2018 (congé 8 oct)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	90 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

### 1218 - Atelier de tricot - Débutant

**Min. requis (6) avant la DLC du 24 octobre.** Vous n'avez jamais appris à tricoter? Ces ateliers ont été conçus pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fiers. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire** : Une pelote de laine de catégorie no 4 (Grosseur moyenne, Sayelle, Knitting Worsted), une paire d'aiguilles grosseur 4,5 mm (U.S. 7). Achat de laine et d'aiguilles supplémentaires après le premier atelier. **Participation : max. (12). Formatrice : Micheline Lalonde ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 7 novembre au 5 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	100 \$ + taxes (5 sem. = 12.5 h)

### 1219 - IKEBANA - Arrangement floral de Noël

**Min. requis (8) avant la DLC du 28 novembre.** Confectionnez votre propre arrangement floral pour Noël selon la méthode d'Ikebana de l'école Sogestu. Cet arrangement floral japonais ajoutera une petite touche exotique à votre décor de Fêtes de Noël. **Matériaux fournis** : Fleurs, contenants, branches, éléments décoratifs.

**Matériel nécessaire** : un sécateur. **Participation** : max. (20). **Formateur** : *Michel Charron*

**Aucun remboursement après le 5 décembre.**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 12 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres) (3 h)

## Projet Atelier de menuiserie

Avec le support de la Ville de Gatineau, nous vous offrons la possibilité de venir travailler le bois et de développer votre plaisir à réaliser de beaux objets, avec l'accompagnement d'un formateur expérimenté, **Jocelyn Plourde**. Chaque cours aboutira à un projet de création spécifique. **À vos habiletés créatives!**

### 1222 - Planche à découper- menuiserie de base (AM)

**Min. requis (4) avant la DLC 30 octobre.** Durant ce cours de cinq semaines, les étudiants construiront leur propre planche à découper. Ce cours va les initier à plusieurs techniques fondamentales utilisées en ébénisterie telles que dégauchir, raboter et l'assemblage traditionnel appelé «tenon et mortaise». Nous apprendrons à utiliser sécuritairement plusieurs outils comme le banc de scie. Une partie du cours sera théorique. En bref, les participants pourront se familiariser avec l'immense satisfaction que procure le travail du bois. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus** : l'ARO fournit tous les outils et le matériel de cours. **Matériel** : prévoir 25 \$ pour le bois (payable directement au formateur). **Participation** : max. (8). **Formateur** : *Jocelyn Plourde*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 7 novembre au 5 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 12 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
<b>Prix et durée</b>	120 \$+ tx (5 sem.= 15 h) + 25 \$ pour le bois

### 1223 - Planche à découper- menuiserie de base (PM)

**Min. requis (4) avant la DLC du 30 octobre.** Même description que celle du 1223. **Formateur** : *Jocelyn Plourde*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 7 novembre au 5 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 16 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
<b>Prix et durée</b>	120 \$+ tx (5 sem.= 15 h) + 25 \$ pour le bois

### 1224 - Cours de sculpture sur bois

**Min. requis (4) avant la DLC du 27 septembre.** Dans ce cours d'initiation à la sculpture, vous apprendrez les techniques de base et les règles de sécurité. Vous serez exposés aux différentes étapes d'un projet de sculpture, en réalisant une sculpture en bas-relief. Vous serez guidés dans l'achat de vos outils et du bois lors du premier cours. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Matériel et outils** : Prévoir des frais de 18 \$ pour le bois et de 142 \$ pour des ciseaux, à payer directement au formateur. **Participation** : max. (8). **Formateur** : *Pierre Tessier*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 4 octobre au 22 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 16 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
<b>Prix et durée</b>	144 \$+ tx (8 sem.= 24 h) + 18 \$ pour le bois et 142 \$ pour 3 ciseaux



# CONFÉRENCES ET ATELIERS

**1- Promotion 4 conférences "payées en un SEUL ACHAT"** : À l'achat de 4 conférences (payantes) **payées en un SEUL ACHAT**, une réduction de **3 \$ par conférence** sera accordée à tous les membres et non-membres!!!

**2- ♦ Nouveau local pour certaines conférences** : Veuillez prendre note que certaines conférences de l'ARO auront lieu au **Centre diocésain** situé au **180 boulevard du Mont-Bleu**; le centre est à 2 minutes de la Cabane et le stationnement (en arrière) y est gratuit.

**Intolérance au parfum** - De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en porter ou, si vous y tenez, portez-en modérément lorsque vous participez aux activités de l'Académie.

## Les conférences du JEUDI SOIR

### 1400 - Visite d'un Canadien au pays des maya-quiché (Guatemala)

**Min. requis (10) avant la DLC du 20 septembre.** Nous présenterons le département du Quiché, où vivent des Mayas, divers sites archéologiques : Mixco viejo, Joyabaj, Chimaltenango, Panajachel, Solola, Santa, Cruz del Quiché, Antigua et autres; le lac Atitlan. Le Guatémaltèque Rigoberto Ortega sera présent. Pour conserver la documentation, apportez une clé USB. On pourra aussi présenter un projet d'immersion culturelle prévue à la mi-mars 2019. **Participation : max. (50). Conférencier : Gilles Lacasse**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 4 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1401 - Les conséquences du stress sur votre santé

**Min. requis (10) avant la DLC du 27 septembre.** Si le stress n'est pas toujours évitable, il faut apprendre à le gérer. Au cours de cette présentation, les participants verront comment le stress peut générer de la douleur, les causes réelles de la douleur et ses manifestations. **Participation : max. (50). Conférencier : Éric Périard**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 11 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 1402 - L'effet de la chiropratique sur vos douleurs

**Min. requis (10) avant la DLC du 4 octobre.** Après la précédente conférence portant sur l'influence du stress sur la douleur, cette conférence aidera les participants à comprendre comment la chiropratique peut aider à lutter contre les douleurs dans leurs vies quotidiennes. **Participation : max. (50). Conférencier : Éric Périard**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 18 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 1403 - Le succès en photographie

**Min. requis (10) avant la DLC du 25 octobre.** Ce photographe international témoignera des principaux facteurs et qualités qui lui ont permis de réaliser son rêve d'exposer ses oeuvres à Paris : Carrousel du Louvre et Salon des beaux-arts. **Participation : max. (50). Conférencier : Sylvain Perrier**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 8 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1404 - La culture hispanique à Ottawa-Gatineau

**Min. requis (10) avant la DLC du 1er novembre.** Cette conférence, destinée aux personnes de niveau intermédiaire et avancé en espagnol, consiste en une brève histoire de la culture hispanique en mettant l'accent sur la littérature ainsi que certains aspects multiculturels de l'Amérique latine. Certains segments de littérature seront aussi cités. **Participation : max. (50). Conférencier : Ramón Sepulveda**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 15 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1405 - Le cancer : malchance ou opportunité de guérison?

**Min. requis (10) avant la DLC du 8 novembre.** Le cancer est un thème délicat mais il est important d'en parler : l'homéopathie durant les traitements, la faciatérapie est une approche corporelle douce et globale qui stimule le processus naturel de réparation du corps et aide la personne à développer sa confiance en son processus et d'autres aspects. Venez en discuter davantage. **Participation : max. (50). Conférencière : Christine Houle**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir) 22 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1408 - Mieux connaître les AVC/TCC

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 septembre.** L'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais (ANO) abordera plusieurs aspects très importants sur les accidents vasculaires-cérébraux (AVC) ainsi que sur les traumatismes crâniens-cérébraux (TCC). Une personne ayant subi un TCC et/ ou AVC fera un témoignage. L'ANO en profitera aussi pour vous informer de ses services. **Participation : max (50). Conférencier : Un représentant** de l'Association des neurotraumatisés de l'Outaouais

<b>Jour et date</b>	Lundi 17 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit pour tous (inscription obligatoire)

### 1409 - Partir en voyage...bien connecté

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 septembre.** Comment les nouveaux outils informatiques peuvent-ils simplifier nos voyages à travers le monde? Quels sont les sites internet les plus utiles pour planifier un voyage, faire des réservations d'hôtel ou de moyens de transport? Comment rester connecté en voyage? Quoi mettre dans ses bagages pour un voyage sans souci? **Participation : max (50). Conférencier : Bernard Caron**

<b>Jour et date</b>	Lundi 17 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 1410 - Comment lire vos mains?

**Min. requis (10) avant la DLC du 12 septembre.** Il s'agit de la lecture des lignes de la main dans le but de faciliter votre croissance personnelle. La chiromancie védique vient des Védas, des textes sacrés de l'Inde, vieux d'environ 3500 ans avant Jésus-Christ. Son but est de faciliter notre évolution personnelle en établissant un équilibre dans les domaines de notre vie grâce à une meilleure connaissance de soi. **Participation : max. (50). Conférencière : Colette Arsenault**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 19 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	10 \$ (membres) 15 \$ (non-membres)

### 1411 - Obligations et avantages pour les administrateurs d'OBNL

**Min. requis (10) avant la DLC du 12 septembre.** Vous êtes membres du Conseil d'administration d'un organisme à but non-lucratif? Vous êtes invités à le devenir? Au cours de cette présentation offerte en partenariat avec la Coopérative de développement régional Outaouais-Laurentides, on parlera de la structure organisationnelle de l'OBNL, des pouvoirs et devoirs rattachés au rôle d'administrateur, des règles à suivre au niveau du fonctionnement de l'organisme. **Participation : max (50). Conférencière : Mélissa Medeiros** du Centre de justice de proximité de l'Outaouais (CJPO)

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 26 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu
<b>Prix</b>	Gratuit pour tout le monde

### 1412 - Mon chemin de vie

**Min. requis (15) avant la DLC du 17 septembre.** Pour vivre heureux, il est utile de tenir compte de son passé et de son présent. Cette conférence vous aidera à porter un regard rétrospectif sur divers aspects de votre vie : aspect familial, professionnel, social, spirituel et autres. Ce regard se fera à partir des enseignes de route et permettra de refaire le plein d'énergie, de redonner sens à sa vie et d'aller de l'avant. **Participation : max. (50). Conférencière : Édith Savard**

<b>Jour et date</b>	Lundi 1er octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1413 - La Chine, destination de rêve!

**Min. requis (10) avant la DLC du 17 septembre.** Cette conférence vous apprendra à mieux vous préparer pour un voyage unique en Chine et de mieux apprécier ce pays plein de surprises agréables. La description des destinations les plus intéressantes sera accompagnée de photos. On discutera également de la logistique : vols, hôtels, restaurants, internet, etc. **Participation : max. (30). Conférencier : Bernard Caron**

<b>Jour et date</b>	Lundi 1er octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 1414 - Le Mexique : un monde de contributions

**Min. requis (10) avant la DLC du 19 septembre.** Qui pourrait imaginer aujourd'hui un spaghetti à la bolognaise ou une lasagne sans sauce tomate? Ou un Noël sans poinsettia ou sans dinde rôtie? En plus de tous ces produits qui font aujourd'hui le bonheur des consommateurs, un peu partout dans le monde, beaucoup d'autres idées et histoires qui nous viennent aussi du Mexique ont laissé leur marque sous la forme d'authentiques richesses culturelles. Venez en apprendre davantage! **Participation : max. (50). Conférencier : Jimmy Sanchez**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 3 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

#### 1415 - Au volant de ma santé

**Min. requis (10) avant la DLC du 26 septembre.** Stressé à l'idée de perdre votre permis de conduire? Rassurez-vous! Sachez que très peu de personnes (environ 1 %) se font retirer leur permis à la suite de l'examen médical et de la vue. Venez en apprendre plus sur l'importance de préserver un bon état de santé pour maintenir de bonnes aptitudes à la conduite. La SAAQ veut vous aider à conduire le plus longtemps possible et en toute sécurité! **Participation : max. (50); Conférencier : Un représentant** de la SAAQ

<b>Jour et date</b>	Mercredi 10 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

#### 1416 - Le premier juif au Québec, sa vie et sa famille

**Min. requis (10) avant la DLC du 28 septembre.** Il sera question de l'identité du premier représentant connu du peuple juif au Québec, de son origine contestée, de sa vie sociale et de sa famille, de ses réalisations, de son décès, de ce qui est advenu de sa conjointe, et de sa descendance. **Participation : max. (50). Conférencier : Guy Saint-Hilaire**

<b>Jour et date</b>	Lundi 15 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

#### 1417 - Introduction à la méthode Feldenkrais

**Min. requis (10) avant la DLC du 28 septembre.** Basée sur les mécaniques du corps, cette méthode encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participants 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. **Participation : max. (50). Conférencier : Lise Parent**

<b>Jour et date</b>	Lundi 15 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et CORPO) 10 \$ (non-membres)

#### 1418 - STO- Programme d'apprentissage du transport en commun

**Min. requis (10) avant la DLC du 28 septembre.** Découvrir toutes les facettes du transport en commun. Avec le Rapibus et les nouveaux circuits, la STO offre davantage d'occasions. Cette présentation vous permettra de faire le premier pas vers un mode de transport pratique et économique, beau temps, mauvais temps. Présentation suivie de 2 heures de pratique (gratuite) dans un bus de la STO. **Participation : max. (12). Conférenciers : Gaston Vinet et un représentant** de la STO

<b>Jour et date</b>	Mardi 16 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h, à la Cabane puis 2 h de pratique en autobus
<b>Prix</b>	Gratuit (membres et non-membres)

#### 1419 - Apprendre à lire et à chanter la musique

**Min. requis (10) avant la DLC du 1er octobre.** Pendant cet atelier, les participants apprendront à lire et à chanter la musique avec plaisir et sans grande difficulté. **Participation : max. (50); Conférencier : Luigi Petro**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 17 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

#### 1420 - Les avantages fiscaux pour les aînés

**Min. requis (10) avant la DLC du 5 octobre.** Quels sont les avantages fiscaux dont une personne à la retraite ou plus âgée peut se prévaloir? **Participation : max. (50). Conférencière : Andrée Villeneuve** de la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer

<b>Jour et date</b>	Lundi 22 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

#### 1421 - Les convulsions au Moyen-Orient

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 octobre.** De nombreux pays au Moyen-Orient traversent, depuis des années, des situations instables pour leur gouvernement et dangereuses pour leur population. Il s'agira d'essayer de cerner les raisons d'une situation bien souvent mal comprise, à partir d'échanges et de discussions avec le public. **Participation : max. (50). Conférencier : Haig Sarafian**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 24 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

#### 1422 - Les saines habitudes de vie

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 octobre.** En vieillissant, il est doublement important de continuer à prendre soin de sa santé, tant physique que mentale. À la retraite, on est un peu moins actif et on a tendance à prendre du poids facilement. On pense que c'est seulement parce qu'on mange moins bien ou qu'on ne fait pas assez d'activité physique. Mais les habitudes de vie, c'est beaucoup plus que ça. Après la conférence, vous repartirez avec des outils concrets que vous pourrez facilement intégrer à votre vie au quotidien et à votre rythme. **Participation : max. (50). Conférencière: Nadine Bergevin**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 24 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 1423 - Provenance et intentions des Évangiles

**Min. requis (10) avant la DLC du 17 octobre.** Les anciens avaient l'habitude de nommer leurs textes d'après des personnes connues. Les Évangiles ont ainsi été attribués à des auteurs spécifiques afin de les légitimer. Pourquoi le culte du Christ ressuscité s'est-il répandu à travers l'empire romain comme une traînée de poudre? Et, pourquoi le message de Jésus s'est-il transformé à la rencontre du monde gréco-romain? **Participation: max. (50). Conférencier : Denis Paquette**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 31 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1424 - Utilité des souvenirs autobiographiques

**Min. requis (10) avant la DLC du 22 octobre.** A quoi servent les souvenirs personnels? S'appuyant sur la recherche en psychologie cognitive et développementale, cette conférence présente les 4 rôles principaux des souvenirs autobiographiques. **Participation: max. (50). Conférencier: Phillippe Cappeliez**

<b>Jour et date</b>	Lundi 5 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1425 - Les produits financiers pour les aînés

**Min. requis (10) avant la DLC du 24 octobre.** De l'épargne au crédit, quels sont les produits et les investissements qui sont destinés aux aînés? Et en faisons-nous bon usage? **Participation : max. (50). Conférencière: Andrée Villeneuve** (Caisse Desjardins de Hull-Aylmer).

<b>Jour et date</b>	Mercredi 7 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180, boul. du Mont-Bleu (Hull)
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 1426 - Comprendre et réduire le stress

**Min. requis (15) avant la DLC du 29 octobre.** Cette conférence s'adresse à toute personne qui désire comprendre les mécanismes du stress, le rôle des émotions dans le processus et leurs effets sur le corps. Un questionnaire permettra d'identifier les aspects de la vie qui sont touchés par le stress. Quelques stratégies simples et pratiques visant à réduire le stress seront explorées. **Participation : max. (50). Conférencière : Gisèle Cossette**

<b>Jour et date</b>	Lundi 12 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 1427 - Au secours du papillon monarque

**Min. requis (10) avant la DLC du 31 octobre.** Selon la revue «*Actualités Scientifiques*» le papillon monarque (*Danaus plexippus*) est une espèce en voie de disparition au Canada. Le cycle de vie du papillon monarque et les 4 étapes de la métamorphose de cette espèce sont : l'œuf, la larve, la nymphe et l'adulte. Venez en apprendre davantage. **Participation : max. (50). Conférencier : Luc Picard**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 14 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1428 - Les influences de la musique sur le cerveau

**Min. requis (10) avant la DLC du 5 novembre.** Il y a peu de choses aussi universelles que la musique. Cette conférence nous permettra d'aborder comment la musique influence le cerveau et les fonctions mentales, les effets directs et indirects de la musique sur les différents types de mémoire, les effets bénéfiques de l'entraînement musical sur divers groupes. La présentation contiendra de nombreuses références scientifiques. **Participation : max. (50). Conférencier : Kylee Ack Baraly**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 19 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1429 - Installation sécuritaire de siège d'auto pour enfants

**Min. requis (10) avant la DLC du 14 novembre.** Aujourd'hui, un enfant sur deux est mal installé et n'est pas en sécurité dans l'auto. Lorsqu'il est correctement utilisé, le siège d'auto peut réduire, dans une proportion allant jusqu'à 70 %, les probabilités de décès et de blessures graves chez l'enfant. Venez apprendre comment assurer pleinement la sécurité de vos petits-enfants lorsque vous prenez la route. **Participation : max. (50). Conférencier : Un représentant de la SAAQ**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 28 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 1430 - Gardiennage de maison et d'animaux

**Min. requis (10) avant la DLC du 15 novembre.** Le «housesitting» ou gardiennage de maison et d'animaux permet aux propriétaires de trouver des voyageurs responsables qui viendront habiter chez eux et prendront soin de leur animal et de leur maison pendant qu'ils sont à l'extérieur de la région. Venez en apprendre davantage! **Participation : max. (30). Conférencière : Noémie Albert**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 1431 - Vivre à deux, vivre seul

**Min. requis (10) avant la DLC du 19 novembre.** Que doit-on savoir sur notre statut civil? Quels sont les avantages ou les inconvénients au niveau fiscal, légal et financier si on est célibataire, conjoint de fait, marié d'un 2e mariage? **Participation : max. (50).**  
**Conférencière : Andrée Villeneuve** (Caisse Desjardins de Hull-Aylmer)

<b>Jour et date</b>	Lundi 3 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres ARO et CORPO) 10 \$ (non-membres)

### 1432 - La chance ou le bonheur de vieillir

**Min. requis (10) avant la DLC du 20 novembre.** La conférence-atelier permettra d'explorer comment derrière le déni, le rejet et l'évitement du mot et du fait de vieillir se cachent de nombreuses peurs (peur de mourir, d'être dépendant, de l'isolement, etc.). Nous les regarderons car ce sont elles qui peuvent nous empêcher de répondre à nos besoins (de créer, d'aimer, d'être pleinement soi-même, etc.) et de recourir aux ressources que nous avons pour vivre heureux en vieillissant. **Participation : max. (50).**  
**Conférencier : Robert Décarie**

<b>Jour et date</b>	Mardi 4 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 1433 - La Maison Alonzo-Wright, de ses origines à l'oeuvre actuelle

**Min. requis (10) avant la DLC du 21 novembre.** La conférence présentera la Maison Alonzo-Wright à travers le temps : de la fonction d'enseignement à la relation d'aide, quand et par qui ce Château a été acquis, les fonctions successives de la Maison, de 1905 à 1995, les services offerts actuellement par la Maison? **Participation: max. (50).**  
**Conférencière : Pierrette Couturier**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 5 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 1439 - Solidarité internationale (jeudi)

Le comité de Solidarité internationale (S.I.) organise généralement quatre rencontres par année pour les membres de l'ARO qui y sont inscrits. Le but est de les mettre sur des pistes en facilitant l'échange d'informations sur des possibilités de faire du bénévolat à l'international, et ici au pays. Des organismes à but non lucratif (OBNL) sont invités à présenter leurs programmes de coopération accessibles aux retraités, et des invités témoignent de leur expérience. **Informations : Sonia L'Italien** (819) 246-0494.

Rencontres d'automne 2018 : les jeudis 4 octobre et 29 novembre 2018

**Inscription obligatoire :** auprès de l'ARO

<b>Jour et date</b>	Les jeudis 4 octobre et 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick)
<b>Prix</b>	Gratuit (membres de l'ARO)

### 1440 - Conférences offertes gratuitement par la CORPO

**Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance.** Il suffit de se présenter à la Cabane en bois rond au jour et à l'heure prévus pour la conférence.

► **Vendredi 7 septembre**, de 9 h 30 à 10 h 30 : **Des photos superbes de Philippe Lacroix prises dans l'Outaouais et ailleurs**, Philippe Lacroix, Cabane en bois rond

► **Vendredi 2 novembre**, de 9 h 30 à 10 h 30 : **Les artistes italiennes de la Renaissance (suite)**, Suzanne Scott, Cabane en bois rond

► **Vendredi 30 novembre**, de 9 h 30 à 10 h 30: **L'étonnante architecture du Musée canadien de l'histoire**, Ida Bilodeau, Cabane en bois rond

<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30 (1 h) à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit pour les membres de l'ARO

## CROISSANCE ET SANTÉ

\***DLC** : date limite de confirmation des cours, conférences et activités

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos 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 (DLI)** pour les cours où il y a eu **MAJORATION DE PRIX, LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

---

**En cas de tempête**, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

---

**Intolérance au parfum** - De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Nous vous prions donc d'en porter modérément lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.

### 1500 - Formation Viactive- Devenez formateurs Viactive

Viactive est un programme d'activités physiques **GRATUIT, simple et amusant** pour les 50 ans et plus. Il se donne partout en Outaouais. Venez assister à la formation de niveau 1.

En devenant animateur Viactive, vous pourrez choisir votre horaire, l'endroit où vous donnerez vos cours et la manière de le donner. Un beau défi! Nous vous formerons, nous vous offrirons gratuitement tout le matériel nécessaire et nous vous aiderons à démarrer votre groupe.

**Titre : Devenez animateurs Viactive!** (Avec ou sans expérience) **Dates des formations Viactive**

♦ **Mercredi 26 septembre** 2018 de 13 h 00 à 16 h 00 (Formation Niveau 1- Nouveaux animateurs)

♦ **Jeudi 4 octobre** 2018 de 13 h 00 à 16 h 00 (Formation Niveau 2- Fuzion)

♦ **Jeudi 8 novembre** 2018 de 9 h 00 à 12 h 00 (Formation Niveau 1-Nouveaux animateurs)

♦ **Jeudi 13 décembre** 2018 de 13 h 00 à 16 h 00 (Formation Niveau 2- Fuzion)

**Informations:** [aro2.viactive@videotron.ca](mailto:aro2.viactive@videotron.ca) (<mailto:aro2.viactive@videotron.ca>), 819 420-0202. **Formatrice : Martine Alie-Patry**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 26 septembre, jeudi 4 octobre, jeudi 8 novembre et jeudi 13 décembre 2018
<b>Lieu</b>	Cabane en bois rond, 331 boulevard Cité-des-Jeunes, Hull
<b>Prix</b>	Gratuit

### 1501 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

**Min. requis (8) avant la DLC du 10 septembre.** Cours de mise en forme et d'autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participants. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association), les participants doivent verser une cotisation annuelle de 25 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. **Assistant:** Robert St-Laurent. **Participation : max. (20).**  
**Formateur : Michel Chartrand**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

### 1502 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

**Min. requis (8) avant la DLC du 13 septembre.** Même description que celle du cours 1501. **Participation; max. (20).** **Formateur : Michel Chartrand**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 20 septembre au 29 novembre 2018 (congé 22 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

### 1503 - VIACTIVE personnalisée (lundi)

**Min. requis (6) avant la DLC du 10 septembre.** Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa condition physique grâce à une approche souple et personnalisée. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples, pratiques et confortables. **Participation : max. (35).** **Formateurs: Michel Beauparlant et Louise Gagné**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) (10 sem. = 10 h)

### 1504 - VIACTIVE Plus - groupe A (mardi à 9 h)

**Min. requis (15) avant la DLC 11 septembre.** Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger en fonction de ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser à l'importance de l'activité physique et de vous inciter à vous y adonner régulièrement. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobic, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables. **Participation : max. (35).** **Formatrice : Colette Morin**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)

### 1505 - VIACTIVE Plus - groupe B (mardi à 10 h 30)

**Min. requis (15) avant la DLC 11 septembre.** Même description que celle du cours 1504. **Participation : max. (35).** **Formatrice pour le groupe B : Monique Cloutier**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)

**1506 - VIACTIVE Plus - groupe C (jeudi à 10 h 45)**

**Min. requis (15) avant la DLC 13 septembre.** Même description que celle du 1504.  
**Participation : max. (35). Formateurs : Dyane Gingras, Robert Lalande et Suzanne Scott.**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 20 septembre au 29 novembre 2018 (congé 22 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) (10 sem. = 10 h)

**1507 - Tai chi chuan - débutant**

**Min. requis (6) avant la DLC du 11 septembre.** Le cours de Tai Chi, de style yang, présente la forme courte, dite de Beijing, qui comprend 24 mouvements. L'approche est axée sur la détente des principales articulations du corps, pour produire le mouvement. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. **Participation : max. (16). Formatrice : Nicole Brunet**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	90.75 \$ + taxes (11 sem. = 16.5 h)

**1508 - Tai chi chuan - intermédiaire**

**Min. requis (6) avant la DLC du 10 septembre.** Ce cours de Tai Chi permet d'approfondir les principes de base de la posture avec la forme courte ou encore avec la forme solo de la 5-Sections, toujours de style yang. En exploitant davantage sa concentration et son équilibre, le participant fait l'expérience d'une nouvelle relation avec son corps. Initié à une meilleure compréhension du yin-yang dans le mouvement, le participant peut ainsi en ressentir l'effet énergisant. **Participation : max. (16). Préalable : Tai chi chuan - Débutant. Formatrice : Nicole Brunet**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 24 septembre au 3 décembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	110 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

**1509 - Hatha yoga - débutant**

**Min. requis (9) avant la DLC du 12 septembre.** Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, d'apprendre à mieux respirer et d'assouplir le corps. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : max. (24). Formatrice : Joëlle Paquet**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	79 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

**1510 - Hatha yoga 1 (groupe A)**

**Min. requis (9) avant la DLC du 4 septembre.** Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : max. (24). Préalable : Yoga Hatha - débutant. Formatrice : Joëlle Paquet**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 11 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	95 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

**1511 - Hatha yoga 2 (groupe A)**

**Min. requis (9) avant la DLC du 4 septembre.** Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : max. (24). Préalable : Yoga Hatha 1. Formatrice : Joëlle Paquet**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 11 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, (Hull)
<b>Prix et durée</b>	95 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

**1512 - Hatha yoga 1 (groupe B)**

**Min. requis (9) avant la DLC du 6 septembre.** Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : max. (24). Préalable : Yoga Hatha - débutant. Formatrice : Joëlle Paquet**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 13 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	95 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

**1513 - Hatha yoga 2 (groupe B)**

**Min. requis (9) avant la DLC du 6 septembre.** Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : max. (24). Préalable : Yoga Hatha 1. Formatrice : Joëlle Paquet**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 13 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	95 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

### 1514 - Qi Gong (vendredi AM)

**Min. requis (8) avant la DLC du 14 septembre.** Le qi gong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir le bien-être physique et mental. Les mouvements se font en douceur et sont donc accessibles aux personnes sans égard à l'âge ou à la condition physique. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Ba duan jin, Wu qin xi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Participation : max. (21). Formateur : Louis Charbonneau**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

### 1516 - Gymnastique en conscience

**Min. requis (8) avant la DLC du 12 septembre.** L'expérimentation des mouvements en conscience permet l'assouplissement, la libération de la respiration, la détente, la diminution de la douleur, le bien-être et l'amélioration de la posture. Ce cours s'adresse à tous. **Prérequis :** tolérer le coucher au sol sur tapis et être capable d'aller au sol. **Matériel nécessaire :** vêtements, chaussures et tapis de sol confortables. **Participation : max. (12). Formatrice : Nicole Geoffroy**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 26 septembre au 28 novembre 2018 (congé 17 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	99 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

### 1517 - Mon plancher pelvien, je m'en occupe!

**Min. requis (8) avant la DLC du 12 septembre.** Cet atelier s'adresse aux femmes. Il arrive que le plancher pelvien perde de son efficacité, ce qui entraîne, entre autres problèmes, l'incontinence urinaire. 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 d'habitudes de vie. **Matériel nécessaire :** vêtements, chaussure et tapis de sol confortables. **Participation : max. (12). Formatrice : Nicole Geoffroy**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	110 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

### 1518 - Orientation professionnelle des aînés/ Transition I

**Min. requis (8) avant la DLC du 18 septembre.** L'atelier Transition I est destiné à toute personne désireuse d'effectuer une réorientation de carrière, une réinsertion sur le marché du travail, un maintien en emploi ou encore de participer activement dans une sphère sociale particulière. Pour ce faire, il faut entamer une démarche de bilan afin de clarifier ses intérêts, ses valeurs, ses compétences et ses besoins. Car le travail (rémunéré ou non) est une source d'estime de soi et de sens dans la vie. **Participation : max. (12). Formatrice : Carole Hautcoeur**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 2 octobre au 6 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	80 \$ (6 sem. = 15 h)

### 1519 - Les 9 types de personnalité

**Min. requis (6) avant la DLC du 18 octobre.** Selon une classification en 9 différents types de personnalité, la formatrice aidera les participants à élaborer leurs cartes routières, un guide dans l'expérience et le processus du développement de la personne humaine. Cette approche permet de jeter un regard pratique sur nos différentes façons d'entrer en relation avec notre propre intérieur, avec les autres et avec le Divin auquel nous nous référons. **Participation : max. (20). Formatrice : Édith Savard**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 1er novembre au 22 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	60 \$ (4 sem. = 10 h)

### 1520 - Muscler vos méninges

**Min. requis (8) avant la DLC du 25 septembre.** «Muscler vos méninges» propose des activités de stimulation intellectuelle aux aînés qui vivent un vieillissement normal, sans déficit cognitif. Ce programme de groupe comprend 6 rencontres où vous expérimenterez des jeux stimulants et apprendrez des trucs concrets pour garder votre mémoire alerte et maintenir la vigueur de vos facultés mentales, essentielles au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés. Les chercheurs conseillent de rester engagé socialement, de faire de l'activité physique et de pratiquer des loisirs stimulants et c'est ce que vous propose cet atelier. **Participation : max. (20). Formateur : Diane Rioux**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 9 octobre au 13 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	80 \$ (6 sem. = 15 h)

### 1521 - Vos rêves et votre santé

**Min. requis (8) avant la DLC du 3 octobre.** Maintenir votre santé est une importante fonction du rêve. Il peut vous dévoiler votre état de santé, vous prévenir d'une menace, poser un diagnostic, révéler la cause de la maladie et indiquer ce qui favorisera la guérison. À l'aide d'exemples vécus, je démontre l'importance des renseignements transmis par les rêves pour le maintien de la santé et pour favoriser la guérison autant physique que psychologique. **Participation : max. (20). Formatrice : Judith Saint-Laurent**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 17 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45 puis 13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	35 \$ (1 sem. = 5 h)



### 1522 - Soins de beauté et maquillage

**Min. requis (8) avant la DLC du 27 septembre.** Chaque participante pourra se faire des soins beauté elle-même et la formatrice enseignera quelques techniques de maquillage rajeunissant. Ce sera un atelier de pratiques sans obligation d'achat de produits. **Participation : max. (20). Formatrice : *Élaine Sicotte***

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 8 novembre au 15 novembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	30 \$ (2 sem. = 5 h)

### 1523 - Trucs et astuces pour mieux se nourrir

**Min. requis (8) avant la DLC du 27 septembre.** Atelier pour inciter les gens au retour à leur cuisine, avec trucs et astuces de base, simples et rapides, en tenant compte des saisons, économique et sans déchets. Le but premier de l'atelier est de mieux s'alimenter. **Participation : max. (30). Formateur : *Yvonne Lauzon***

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 11 octobre au 1er novembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	60 \$ (4 sem. = 10 h)

### 1524 - À la découverte de la Technique de libération émotionnelle

**Min. requis (10) avant la DLC du 13 septembre.** Cours destiné à toute personne intéressée à découvrir ou approfondir une approche dérivée de l'acupuncture pour diminuer ou éliminer divers malaises au quotidien. Le cours comprendra une partie théorique et une partie pratique. Respect de la confidentialité. **Participation : max. (25). Formatrice : *Gisèle Cossette***

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 27 septembre au 11 octobre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	50 \$ (3 sem. = 7.5 h)

### 1525 - Yoga du rire sur chaise

**Min. requis (10) avant la DLC du 14 septembre.** Activité amusante combinant des exercices de rire et respirations yogiques, et ayant des effets bénéfiques sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Ce cours est contre-indiqué pour toute personne ayant subi une chirurgie majeure dans les 3 derniers mois ou souffrant d'une hernie. Le participant doit venir à la première séance de cours avec son formulaire de décharge de responsabilité (sur le site de l'ARO) rempli et signé. **Matériel :** bouteille d'eau. **Participation : max. (15). Formatrice : *Élisabeth Dussault***

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et Lieu</b>	13 h 30 à 14 h 30, au Chalet Laurent Groulx
<b>Prix et durée</b>	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

## Cours d'exercices physiques de Stéphan Ouimette (Myok'in)

### 1530 - Cardiosanté PLUS (lundi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 septembre.** Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif, en groupe, constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, ainsi que d'exercices de musculation et de flexibilité. **Matériel:** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable:** Cardiosanté moyen. **Participation : max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette*.**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 1531 - Cardiosanté PLUS (mercredi- Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC du 12 septembre.** Même description que celle du cours 1530. **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Participation : max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette*.**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 1532 - Cardiosanté moyen (lundi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC du 10 septembre.** Ce cours est idéal pour ceux et celles qui veulent commencer ou se remettre à faire de l'activité physique. Il est conçu pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, d'un surplus de poids ou qui veulent tout simplement faire des exercices physiques supervisés et en groupe. Le cours est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, ainsi que d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. **Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**1533 - Cardiosanté moyen (mardi - Plateau)**

**Min. requis (12) avant la DLC du 11 septembre.** Même description que celle du cours 1532. **Participation : max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145, rue de l'Atmosphère (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

**1534 - Cardiosanté moyen (mercredi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC du 12 septembre.** Même description que celle du cours 1532. **Participation : max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**1535 - Tonusanté (lundi - Aylmer)**

**Min. requis (12) avant la DLC du 10 septembre.** Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésiologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe leur niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux qui complète les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	11 h à 12 h, à l'Aréna Frank-Robinson, 96, rue du Patrimoine (Aylmer)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**1536 - Tonusanté (mardi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (12) avant la DLC du 11 septembre.** Même description que celle du cours 1535. **Participation : max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

**1537 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)**

**Min. requis (12) avant la DLC du 11 septembre.** Même description que celle du cours 1535. **Participation : max. (24).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

**1538 - Tonusanté (vendredi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC du 14 septembre.** Même description que celle du cours 1535. **Participation : max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 30 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

**1539 - Cardiofit (mardi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC du 11 septembre.** Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésiologue, structuré et adapté ainsi pour les 50 ans et plus ayant déjà une bonne forme physique. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires, de stations d'exercices de musculation et d'exercices de flexibilité. Cette formule permet à tous de travailler au maximum de leurs capacités indépendamment du niveau de condition physique. **Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable :** Cardiosanté plus. **Participation : max (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

#### 1540 - Cardiofit (vendredi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC du 14 septembre.** Même description que celle du cours 1539. **Participation : max. (48).** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 30 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem.= 11 h)

#### 1541 - Zumba® Gold (lundi - Parc Moussette)

**Min. requis (12) avant la DLC du 7 septembre.** Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation : max. (48).** **Formatrice : *Christine Morin***, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 10 septembre au 3 décembre 2018 (congé 24 sept., 1er et 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361, boul. de Lucerne (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

#### 1542 - Zumba® Gold (mercredi - Aylmer)

**Min. requis (12) avant la DLC du 12 septembre.** Même description que celle du cours 1541. **Participation : max. (48).** **Formatrice : *Christine Morin***, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 96, rue du Patrimoine (Aylmer)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

#### 1543 - Zumba Gold (jeudi - Parc Moussette)

**Min. requis (12) avant la DLC du 13 septembre.** Même description que celle du cours 1541. **Participation : max. (48).** **Formatrice : *Christine Morin***, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 20 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361 boul. de Lucerne (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

#### 1544 - Étirements et relaxation - (lundi - Parc Moussette)

**Min. requis (12) avant la DLC du 10 septembre.** Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire sont visés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel :** Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation : max. (48).** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 10 septembre au 3 décembre 2018 (congé 24 sept., 1er et 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361, boul. de Lucerne (Parc Moussette - Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

#### 1545 - Muscusanté (jeudi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (12) avant la DLC du 13 septembre.** Séances en groupe d'intensité moyenne à élevée, encadrées par un kinésiologue accrédité. Ces séances comportent des exercices de contre-résistance avec équipement (poids-libre, ballon, élastique). Idéales pour le renforcement musculaire et l'augmentation de la masse musculaire, ces séances sont structurées et adaptées aux 50 ans et plus. Pré-requis : être à l'aise pour faire des exercices au sol. **Équipement :** Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation : max. (48).** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 20 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

#### 1546 - Mondosanté - (mardi - Plateau)

**Min. requis (10) avant la DLC du 11 septembre.** Séances en groupe d'intensité légère encadrées par un kinésiologue accrédité. Ces séances comportent des exercices d'étirement, de mobilité et de renforcement spécifiques à leurs problèmes de dos. Ces séances sont idéales pour améliorer la posture, la mobilité articulaire et diminuer les tensions musculaires. Ces séances sont conçues pour les gens atteints d'arthrose, d'ostéoporose ou de toute autre forme de pathologie musculo-squelettique et posturale. **Équipement :** Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation : max. (32).** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145, rue de l'Atmosphère (Hull)
<b>Prix et durée</b>	71.50 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)

# CULTURE GÉNÉRALE

\*DLC : date limite de confirmation des cours, conférences et activités

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos 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 (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

## 1600 - Les croisades du Moyen-Âge et leurs conséquences

**Min. requis (8) avant la DLC du 13 septembre.** À noter : ceci est le même cours que celui du printemps 2018. C'est la plus grande aventure du Moyen Age qui s'étira sur deux siècles : des expéditions militaires organisées par l'Église pour délivrer Jérusalem du pouvoir des musulmans, neuf événements différents impliquant toutes les classes de la société des «croisés». Ce cours veut faire revivre cette période avec les causes qui ont provoqué ces croisades, les déviations du but initial et les conséquences pour l'Église et la société, sans oublier le point de vue des Arabes. On en parle encore aujourd'hui. **Participation : max. (20). Formateur : Jean Marcel Massie**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 27 septembre au 25 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	67.50 \$ (5 sem. = 12.5 h)

## 1601 - Atelier d'improvisation en français

**Min. requis (8) avant la DLC du 26 septembre.** **Buts :** permettre aux membres d'accroître leur degré de confiance, d'exprimer leurs idées clairement et avec assurance, et de devenir de meilleurs orateurs à travers la pratique et la rétroaction dans un environnement coopératif, convivial et détendu. À chaque rencontre, deux ou trois membres présentent un discours préparé sur un sujet de leur choix (voyage, loisirs, etc.) Les discours, qui portent sur d'innombrables sujets, sont une source d'apprentissage incomparable. **Participation: max. (30). Formateur : Marc Rhéaume**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, les 3, 17, 31 octobre, 14 et 28 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h, au Centre communautaire Yvon Grégoire, 70 boulevard Saint-Joseph (secteur Hull)
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (5 sem.= 10 h) À la quinzaine

## 1602 - Mathématiques récréatives

**Min. requis (8) avant la DLC 1er octobre.** Cette conférence vise à illustrer divers aspects ludiques et esthétiques des mathématiques en quatre parties : 1. Nombres curieux et structures 2. Magie des nombres et tours de cartes 3. Les nombres dans la nature et dans les arts 4. Constructions physiques, géométriques et topologiques. Des documents pertinents seront distribués à chaque séance. **Participation: max. (24). Formateur : Gaëtan Lavoie**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 15 octobre au 5 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	45 \$ (4 sem.= 8 h)

## 1603 - Renforcement positif pour chiens de tous âges

**Min. requis (8) avant la DLC du 4 octobre.** Apprenez comment entraîner votre meilleur ami à l'aide du renforcement positif, sans jamais le punir! L'atelier portera sur : les mythes et vérités sur les chiens, le langage canin, les méthodes d'entraînement, la base de la marche en laisse, la première cause des problèmes de comportement, et bien plus. **Participation : max. (25). Formateur : Daniel Sterl**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 18 octobre au 1er novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	38 \$ (3 sem.= 6 h)

## 1604 - Les contrastes dans l'idéal humain de l'Illiade à l'Odyssée

**Min. requis (8) avant la DLC du 15 octobre.** Dans l'Illiade, l'idéal suprême est l'autoréalisation du héros. Compétitif, il vise la gloire en édifiant la mort; agissant en équipe, il excelle pour être admiré. On réprouve l'égoïsme et la lâcheté. Dans l'Odyssée, les sages pratiquent la pitié hospitalière, la prudence, la réflexion et la vigilance; on fuit l'impiété, la témérité, la précipitation et l'étourderie. Le prudent Ulysse et le modeste Ménélas vivent honorés; les téméraires orgueilleux, Achille et Agamemnon, sont morts déshonorés. ... **Participation: max. (30). Formateur : Achille Joyal**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, les 29 octobre et 5 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	20 \$ (2 sem.= 4 h)

## 1605 - Histoire des Amérindiens du Québec

**Min. requis (8) avant la DLC du 24 octobre.** Ce cours portera sur les «us et coutumes» des Amérindiens du Québec avant l'arrivée des Européens, la formidable ingéniosité qu'ils ont déployée pour vivre dans un environnement très difficile pendant toute la période coloniale française et anglaise. Nous nous attarderons, particulièrement, à la nation algonquine qui peuple l'Outaouais québécois. **Participation : max. (30). Formateur : Gilles Gélinas**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 7 au 28 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	45 \$ (4 sem.= 8 h)

## TECHNOLOGIE

\*DLC : date limite de confirmation des cours, conférences et activités

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos 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.

### Téléphones et tablettes Android

#### 1701 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android

**Min. requis (8) avant la DLC du 1er octobre.** Les participants se familiariseront d'abord avec le fonctionnement et les configurations de base d'une tablette ou d'un téléphone Android (Samsung, LG, Asus, Acer, HTC (mais PAS Apple) avant de s'initier aux configurations plus avancées avec plusieurs applications : Lecture, Jeux, Actualités, Magasinage, Santé, Outils, Photos, Téléphonie, Musique, Baladodiffusion, Sécurité. **Participation : max. (20). Formateur : Bernard Caron**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 15 octobre au 5 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	55 \$ (4 sem= 10 h)

#### 1702 - Regarder la télé à moindre coût au 21<sup>ème</sup> siècle

**Min. requis (8) avant la DLC du 5 novembre.** Il est maintenant possible d'annuler nos abonnements au câble ou au satellite et d'avoir quand même accès à un grand choix vidéo grâce aux nouvelles technologies désormais largement disponibles à un coût relativement abordable. Cette présentation vous fournira l'information nécessaire pour commencer à regarder la télévision à moindre coût à l'aide d'une antenne ou de l'Internet. **Participation : max. (20). Formateur : Bernard Caron**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, les 19 et 26 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	27 \$ (2 sem = 5 h)

### Informatique

#### 1704 - Microsoft MS Paint

**Min. requis (6) avant la DLC du 3 septembre.** Pour les amateurs de photos et les esprits créatifs. Atelier d'initiation au logiciel MS PAINT, programme faisant partie de WINDOWS et qui permet aux amateurs de photos de manipuler en toute sécurité leurs photos personnelles, de les copier, coller, classer, réduire ou agrandir ainsi que de les corriger. Outil très utile pour copier et coller photos, images, dessins provenant du Net ou des réseaux sociaux. Permet également de laisser libre cours à son imagination et à sa créativité en réalisant des dessins artistiques en couleur. Un outil amusant, indispensable et irremplaçable. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Stationnement:** à la Cabane. **Participation : max. (12). Formateur : Éric Bulot**

<b>Jour et dates</b>	Lundi (soir), du 10 septembre au 1er octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull). Stationnement à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	48 \$ (4 sem. = 8 h)

#### 1705 - Microsoft PowerPoint- niveau 1

**Min. requis (6) avant la DLC du 4 sept.** Pour débutants ou pour rafraîchir ses connaissances. Atelier d'initiation et de rafraîchissement au logiciel PowerPoint. Par le biais d'exercices pratiques, apprendre à connaître les bases de ce logiciel pour pouvoir par la suite l'utiliser pour vous divertir en agrandissant ou en réduisant vos propres photos. Comment également utiliser ce logiciel pour prendre sur internet ou sur les réseaux sociaux des photos, des images, des dessins ou des articles pour votre usage exclusif. Vous apprendrez aussi à créer des présentations, albums photos et diaporamas avec ces images. **Prérequis :** connaissance de Windows. **Matériel :** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Stationnement :** à la Cabane. **Participation : max. (10). Formateur : Éric Bulot**

<b>Jour et dates</b>	Mardi (soir), du 11 septembre au 9 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull). Stationnement à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	60 \$ (5 sem. = 10 h)

#### 1706 - Microsoft Windows

**Min. requis (6) avant la DLC du 5 septembre.** Approfondissement de vos connaissances et outils pratiques. Atelier pour utilisateurs d'un ordinateur fonctionnant sous WINDOWS. Objectifs : comment créer, rechercher, copier, coller, déplacer, classer, détruire ou retrouver ses dossiers ou ses fichiers et aussi comment supprimer en toute sécurité les fichiers inutiles qui ralentissent un ordinateur. Conseils pratiques pour apprivoiser WINDOWS 10. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Stationnement :** à la Cabane. **Participation : max. (10). Formateur : Éric Bulot**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi (soir), du 12 septembre au 10 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (Hull). Stationnement à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	60 \$ (5 sem. = 10 h)

### 1707 - Microsoft Excel

**Min. requis (6) avant la DLC du 8 octobre.** En plus d'un tableur avec des formules de calculs automatiques, **EXCEL** peut vous aider à créer des calendriers personnalisés, des plans d'aménagement à l'échelle, des pochettes de CD, un budget, etc. et beaucoup plus. C'est aussi un outil fantastique pour le classement et le tri rapide d'entrées de données. **Prérequis** : connaissance de Windows. **Matériel** : une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Stationnement** : à la Cabane. **Participation** : max. (10). **Formateur** : *Éric Bulot*

<b>Jour et dates</b>	Lundi (soir), du 15 octobre au 19 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (Hull). Stationnement à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	72 \$ (6 sem. = 12 h)

### 1708 - Microsoft PowerPoint- avancé

**Min. requis (6) avant la DLC du 9 octobre.** Devenez un expert dans la création de vos propres DIAPORAMAS PERSONNALISÉS! Venez vous amuser en vous perfectionnant dans l'utilisation du logiciel **PowerPoint** : comment améliorer la qualité des albums, des présentations ou des diaporamas que vous avez créés au moyen d'ajouts de toutes sortes, d'animation et de fonds de musique; comment vous créer une banque de sons, comment les classer et les utiliser. **Prérequis**: connaissance de **WINDOWS** et de la base de **PowerPoint**. **Matériel**: clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Stationnement** : à la Cabane. **Participation** : max. (10). **Formateur** : *Éric Bulot*

<b>Jour et dates</b>	Mardi (soir), du 16 octobre au 20 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (Hull). Stationnement à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	72 \$ (6 sem. = 12 h)

## LANGUES ET LETTRES

**DLC** : date limite de confirmation des cours, conférences et activités

**INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos 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 (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

### 1801 - Initiation à la langue allemande

**Min. requis (6) avant la DLC du 11 septembre.** Cours de base conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Permet d'apprivoiser certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'un certain nombre d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. **Préalable** : Aucun. **Matériel** : Au choix du participant, suggéré au premier cours. **Participation max.** (12). **Formatrice** : *Yolande Cloutier*.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 23 octobre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	66 \$ (6 sem. = 12 h)

### 1802 - Italien - débutant 1

**Min. requis (6) avant la DLC du 10 septembre.** 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**: Aucun. **Participation** : max. (12). **Formateur** : *Luigi Petro*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 24 septembre au 26 novembre 2018 (congé 8 oct.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	160 \$ (9 sem. = 22.5 h)

### 1803 - Italien - conversation

**Min. requis (6) avant la DLC du 14 septembre.** 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**: Italien intermédiaire. **Participation** : max. (12). **Formateur** : *Luigi Petro*

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 28 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	160 \$ (9 sem. = 22.5 h)

### 1804 - Espagnol - débutant 1

**Min. requis (8) avant la DLC du 12 septembre.** 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 de la langue par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et la description de diverses activités. **Matériels** : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. **Participation** : max. (12). **Formatrice** : *Morayma Martinez Mateos*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 26 septembre au 28 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1805 - Espagnol - débutant 2

**Min. requis (8) avant la DLC du 11 septembre.** L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - débutant 1. **Participation : max. (12). Formatrice : Morayma Martínez Mateos**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 25 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1806 - Espagnol - débutant 3

**Min. requis (8) avant la DLC du 11 septembre.** L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Préalable :** Espagnol - débutant 2. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Formatrice : Morayma Martínez Mateos**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 25 septembre au 27 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40 à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1807 - Espagnol - débutant 4

**Min. requis (8) avant la DLC du 12 septembre.** El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - débutant 3. **Participation : max. (12). Formatrice : Morayma Martínez Mateos**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1808 - Espagnol - intermédiaire 1

**Min. requis (8) avant la DLC du 13 septembre.** 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. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - conversation débutant. **Participation : max. (12). Formateur : Carlos Torres**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 27 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1809 - Espagnol - intermédiaire 2

**Min. requis (8) avant la DLC du 13 septembre.** Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos, juicios de valor y probabilidad. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (12). Préalable :** Espagnol - intermédiaire 1. **Formateur : Carlos Torres**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 27 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1810 - Espagnol - conversation intermédiaire

**Min. requis (8) avant la DLC du 11 septembre.** 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. **Participation : max. (12). Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Préalable :** Espagnol - intermédiaire 3. **Formateur : Juan Miranda Sanchez**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 25 septembre au 11 décembre 2018 (congé 20 et 27 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

### 1811 - Espagnol - avancé 2

**Min. requis (8) avant la DLC 12 septembre.** El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Matériels : prévoir 23 \$ pour le cahier d'exercices et 40 \$ pour le livre. Participation : max. (10). Préalable :** Espagnol avancé 1. **Formateur : Carlos Torres**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 21 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

## 1812 - Littérature hispanocanadienne - avancé

**Min. requis (8) avant la DLC du 12 septembre.** En este curso se leerá la obra de una variedad de escritores canadiens, de origen hispano, que producen literatura en español. Esta obra incluirá poesía y prosa, incluyendo artículos, crónicas y testimonios. Los estudiantes podrán sumar sus propias interpretaciones de la lectura en un ambiente participativo donde se incentivará la contribución de todo el grupo. Además de las lecturas y discusiones se estimulará la creatividad de los alumnos, a través de la producción de escrituras propias y colectivas durante cada clase. Estas producciones serán orales o escritas. Ocasionalmente y dependiendo de la disponibilidad de tiempo, se podrá invitar a autores hispanocanadienses locales a dar lectura y discusión de su propia obra. **Participation : max. (12).** **Préalable :** Espagnol - conversation avancé  
**1. Formateur : Ramón Sepúlveda**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018 (congé 14 nov.)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

## 1813 - Anglais - débutant 1

**Min. requis (8) avant la DLC du 13 septembre.** Parler l'anglais permet de s'ouvrir au monde et favorise de nouvelles opportunités, ceci à tout âge. Venez apprendre à parler l'anglais de façon naturelle et spontanée afin de pouvoir vous exprimer sans complexe dans des situations courantes. Ce cours s'adresse à ceux qui désirent apprendre à s'exprimer en utilisant la possession (adjectifs possessifs) et le présent: présentations, sentiments, météo, date et heure. **Matériel :** Prévoir des frais de **40 \$** pour l'achat du livre (facultatif) à remettre directement à la formatrice. **Participation : max. (10).**  
**Formatrice : Vanessa Rakedjian**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 27 septembre au 29 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	140 \$ (10 sem. = 25 h)

## 1814 - Anglais - intermédiaire 1

**Min. requis (8) avant la DLC du 14 septembre.** Parler l'anglais permet de s'ouvrir au monde et favorise de nouvelles opportunités, ceci à tout âge. Venez apprendre à parler l'anglais de façon naturelle et spontanée afin que vous puissiez vous exprimer sans complexe dans des situations courantes. Ce cours est une étape importante pour les étudiants puisqu'ils y apprendront l'utilisation du passé, ce qui leur permettra de parler d'événements au passé (ainsi qu'au présent). La conjugaison des verbes irréguliers sera une priorité ! **Matériels :** Prévoir des frais de **40 \$** pour l'achat du livre (facultatif) à remettre directement à la formatrice. **Préalable :** Anglais débutant 3. **Participation : max. (10).** **Formatrice : Vanessa Rakedjian**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 21 septembre au 23 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	140 \$ (10 sem. = 25 h)

## 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 par l'arôme d'un bon café et de pâtisseries, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); max. (30).** **Préalable:** Conversation - débutant. **Formateur : Juan Miranda Sanchez . Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.**

## 1820 - Café espagnol du 14 septembre - La Invasion canadiense de la Patagonia (L'invasion canadienne de la Patagonie)

**Min. requis (10) avant la DLC du 7 septembre.** Desde hace años, diferentes gobiernos han vendido territorios ancestrales, en La Patagonia, el extremo sur sudamericano; a empresas o particulares extranjeros. Sin embargo, mes una particular "invasión canadiense" la que esta cambiando el paisaje en este territorio.  
**Suivez 1820 ou bien 1821 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 14 septembre 2018
<b>Prix</b>	13 \$

## 1821 - Café espagnol du 28 septembre - La Invasion canadiense de la Patagonia (L'invasion canadienne de la Patagonie)

**Min. requis (10) avant la DLC du 14 septembre.** Desde hace años, diferentes gobiernos han vendido territorios ancestrales, en La Patagonia, el extremo sur sudamericano; a empresas o particulares extranjeros. Sin embargo, mes una particular "invasión canadiense" la que esta cambiando el paisaje en este territorio.  
**Suivez 1820 ou bien 1821 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 28 septembre 2018
<b>Prix</b>	13 \$

## 1822 - Café espagnol du 12 octobre - Los perros pre-hispanicos (Chiens pré-hispaniques)

**Min. requis (10) avant la DLC du 28 septembre.** Una antigua raza de perros, que ocupaba un lugar particular entre las culturas andinas y mesoamericanas existe hasta el día de hoy en México y Perú. En este café espagnol, conoceremos sus orígenes y como se les cria en la actualidad.  
**Suivez 1822 ou bien 1823 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 12 octobre 2018
<b>Prix</b>	13 \$



### 1823 - Café espagnol du 26 octobre - Los perros pre-hispanicos (Chiens pré-hispaniques)

**Min. requis (10) avant la DLC du 12 octobre.** Una antigua raza de perros, que ocupaba un lugar particular entre las culturas andinas y mesoamericanas existe hasta el día de hoy en México y Perú. En este café espagnol, conoceremos sus orígenes y como se les cria en la actualidad.

**Suivez 1822 ou bien 1823 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 26 octobre 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 1824 - Café espagnol du 9 novembre - Historias de la frontera (Histoires de frontière)

**Min. requis (10) avant la DLC du 26 octobre.** La frontera entre México y EEUU es un espacio geográfico y cultural que encierra una enorme diversidad de historias. En esta sesión, veremos algunas de ellas.

**Suivez 1824 ou bien 1825 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 9 novembre 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 1825 - Café espagnol du 23 novembre - Historias de la frontera (Histoires de frontière)

**Min. requis (10) avant la DLC du 9 novembre.** La frontera entre México y EEUU es un espacio geográfico y cultural que encierra una enorme diversidad de historias. En esta sesión, veremos algunas de ellas.

**Suivez 1824 ou bien 1825 : car c'est le même sujet.**

<b>Jour et date</b>	Vendredi 23 novembre 2018
<b>Prix</b>	13 \$

## ATELIERS en espagnol (SOIR)

### 1831 - « Le Mexique: un monde de contributions » (en espagnol)

**Min. requis (8) avant la DLC 16 octobre.** Les participants apprendront davantage sur le Mexique et la culture latino-américaine en participant à ces rencontres pour approfondir leurs connaissances et discuter des différents produits, comestibles ou non qui proviennent du Mexique ou qui sont étroitement liés à ce pays et qui, dans bien des cas, font partie du savoir-faire et de l'héritage culturel de ses anciens habitants.

**Préalable:** conversation intermédiaire, avancé. **Participation: max. (15).** **Formateur :** *Jimmy Sanchez*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 30 octobre au 4 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	66 \$ (6 sem. = 12 h)

## LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

### 1901 - Club de photographie «Le Pixeliste»

Le Club de photographie « 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. Lors des réunions mensuelles du Club, les membres montrent leurs photos, font part de leurs expériences et transmettent leurs connaissances en photographie. Entre les réunions mensuelles, les membres du Club peuvent participer à des sorties photo. L'ARO fournit les locaux et le matériel nécessaire aux rencontres mensuelles. Pour leur part, les membres du Club assument les autres dépenses de fonctionnement du Club. Ainsi, les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au Club de photographie devront payer une cotisation annuelle de 25, \$ payable au Comité organisateur du Club lors de la première réunion de l'année, qui a lieu en septembre. **Responsable :** *Louyse Ledoux* et *Louise Bédard*. **Conseillers techniques :** *Robert Laramée* et *Claude Wauthier*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 24 septembre, 29 octobre, 26 novembre 2018, 28 janvier, 25 février, 25 mars, 29 avril et 27 mai 2019
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h 45 à la Cabane (2 h 45 minutes)
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (cotisation annuelle obligatoire de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club) Carte de membre obligatoire

### 1902 - Club de bridge

Cette activité s'adresse à tous les joueurs de bridge ayant une bonne connaissance du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Participation:** max (30). **Préalable :** savoir jouer au bridge. **Responsable :** *Danielle Savard*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 18 septembre au 4 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (membres) (12 sem. = 25 h)

### 1903 - Club de marche «Les CABANAIRS»- automne

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. Le Club est composé de trois groupes distincts : les grands pas, les pas moyens et les petits pas. La marche se déroule donc 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. **À noter :** les marcheurs sont informés par courriel du point de départ du parcours. L'inscription est obligatoire. **Animatrice :** *Rosemonde Asselin*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, à partir du 18 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30- voir la description
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (toute l'année) (Membres ARO, ARNF exclusivement)

### 1904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard tout en s'amusant. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Participation: max. (50). Animateur : Yves Perras**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 17 septembre au 3 décembre 2018 (congé 8 oct)
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull)
<b>Prix</b>	Environ 3,50 \$ de l'heure, payable sur place

### 1905 - Club de lecture

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO, qui aiment la lecture et désirent en discuter. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue. **À noter : l'inscription est obligatoire pour tous les membres. Participation: max. (30).** **Responsable: Suzanne St-Hilaire. Lectures choisies :** Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil, où les membres de l'ARO ont droit à un rabais de 10%.

#### CHOIX DES LIVRES POUR 2018

7 septembre 2018 [Le paradis un peu plus loin](#), Mario Vargas  
5 octobre 2018 [Au péril de la mer](#), Dominique Fortier  
2 novembre 2018 [L'underground Railroad](#), Colson Whitehead  
7 décembre 2018 [Les maisons](#), Fanny Britt

#### Hiver et printemps 2019:

11 janvier 2019 : [Danser au bord de l'abîme](#), Grégoire Delacourt ; 1er février 2019 : [Eldorado](#), Laurent Gaudé ; 1er mars 2019 : [Tsunami](#), Michel Jean ; 5 avril 2019 : [Emma](#), Jane Austen ; 3 mai 2019 : [Le tour du monde en 72 jours](#), Nelly Bly ; 7 juin 2019 : [Histoire de la violence](#), Edouard Louis

<b>Jour et dates</b>	Vendredi 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (toute l'année) (membres de l'ARO exclusivement)

### 1906 - Club de vélo «Vélosanté» - automne

**Nouvelles inscriptions pour automne 2018.** «Vélosanté» est un club de vélo mis en place par l'ARO au printemps 2018 grâce à l'implication de bénévoles amateurs du vélo, en vue d'aider les membres à rester en pleine forme. Vitesse moyenne : 18km/h. **Matériels nécessaires :** vêtements appropriés, casque de vélo, bouteille d'eau. L'inscription est gratuite mais obligatoire. Max. (50). **Responsable : Paul-André Collin et d'autres bénévoles.**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 19 septembre au 28 novembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30, circuit différent à chaque semaine.
<b>Prix</b>	GRATUIT (membres ARO)

## LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

### LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

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

**Fête de Noël** **Responsable :** France Caouette (aro2@videotron.ca (mailto:aro2@videotron.ca))

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

**Magasin-partage** **Responsable :** France Caouette (aro2@videotron.ca)

Le Magasin-partage au mois d'août 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.

## NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

---

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

**Aréna Frank-Robinson**: 96, rue du Patrimoine (secteur Aylmer)

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

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

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

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

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

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

**Centre communautaire Yvon A. Grégoire** : 70 boulevard Saint-Joseph, Gatineau, QC, (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)

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

## POUR NOUS JOINDRE

---

## ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

---

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

Téléphone : 819-776-5052 / Télécopieur : 819-777-5090

Courriel : aro2@videotron.ca

Heures d'ouverture: Du lundi au vendredi  
de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Nous sommes fermés entre 12 et 13 h.

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



Siège social  
250, boulevard St-Joseph , Gatineau (Québec), J8Y 3X6  
Tél. : 819 776-3000, Tél. sans frais : 1 866 537-5235  
[desjardinshullaylmer.com](http://desjardinshullaylmer.com)



**CHARTwell**  
DOMAINE DES  
TREMBLES

résidence pour retraités

250, boulevard Saint-Raymond, Gatineau (secteur Hull), J9A 0B1 Tél.: 819 282-8454



**Coopérative funéraire  
de l'Outaouais**

95 Boulevard de la Cité-des-Jeunes,  
Gatineau, QC J8Y 6X3, Tél: (819) 778-2425



*Académie des retraités  
de l'Outaouais (ARO)*

Académie des retraités de l'Outaouais, 331 boulevard Cité-des-jeunes, Gatineau (Qc), J8Y 6T3, Tél. (819) 776-5052/ Fax (819) 777-5090; [aro2@videotron.ca](mailto:aro2@videotron.ca) (mailto:aro2@videotron.ca); [www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca) (http://www.academiedesretraites.ca/)