



ACADÉMIE DES RETRAITÉS
DE L'OUTAOUAIS (ARO)

RAPPORT ANNUEL 2023-2024



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

331, boul. de la Cité-des-Jeunes
Gatineau, QC. J8Y 6T3
Téléphone: 819-776-5052
Télécopieur: 819-777-5090
Courriel: direction@academiedesretraites.ca
www.academiedesretraites.ca

TABLE DES MATIÈRES



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

Mot de la présidente	3
Mot de la directrice	4
Administration et conseil exécutif	5-6
Sommaire des activités 2023-2024	7
Activités - Cours/conférences/clubs	8-19
Partenariat	19
Publicité	20-21
Promotions	22
Engagement et croissance et santé	23-24
Bilan financier	25
Statistiques	26
Conclusion et remerciements	27
États financiers (en annexe)	

MOT DE LA PRÉSIDENTE



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

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

Encore cette année, nous vous offrons une gamme variée d'activités, de conférences, de cours et d'ateliers ainsi que de clubs. Vous verrez qu'il y en a pour tous les goûts !

Sous la direction de notre directrice générale, France Caouette, cette programmation riche et diversifiée a été organisée en pensant à vous.

Consultez le calendrier et inscrivez-vous en grand nombre ! Merci à vous tous et toutes pour votre appui et votre participation !

Lucie Savard, votre présidente

MOT DE LA DIRECTRICE



C'est toujours avec plaisir que je m'adresse à vous pour vous faire part de tout ce qui s'est passé au cours de la dernière année et pour vous présenter un survol de ce que la prochaine année nous réserve.

L'année 2023-2024 a été une belle année avec plusieurs nouveaux membres et de la nouveauté autant dans les cours que les activités et les conférences . Nous avons eu également de nouveaux employés qui se sont joints à l'ARO mais malheureusement nous avons dû accepter le départ de DAN Lihumba.

J'aimerais également vous présenter nos deux nouvelles personnes à l'ARO: Mirelle Castor, conseillère Viactive qui travaille aussi à l'administration de l'ARO et Yannick Foula qui sera notre nouveau technicien informatique. Bienvenue à vous deux!

Je tiens à mentionner l'excellent travail des membres du Conseil d'administration qui ont siégé à 11 reprises au cours de l'année pour assurer la bonne gestion et le bon fonctionnement de l'ARO.

Les membres du CA se dévouent tout au long de l'année afin de veiller aux bons intérêts de l'ARO, d'assurer son développement à court et à long terme, et de bien vous représenter au sein de la communauté. Par ordre alphabétique, nous tenons à remercier: Yves Arsenault, Gisèle Bisson, Monique Belliard, Micheline Lalonde, Pierrette Mageau, Liette Nolet, Gilles Parent, Henriette Provost, Marie Régnier, Lucie Savard et Gaston Vinet.

L'automne 2024 s'annonce beau, plein d'enthousiasme, de fébrilité et de nouveauté. Nous sommes prêts à vous offrir à nouveau notre belle programmation d'automne avec des nouveautés et de nouveaux formateurs. Nous espérons que vous serez parmi nous au cours de notre prochaine saison.

Je vous souhaite et on se souhaite un bel automne dans la gaieté et surtout la santé!

France Caouette

ADMINISTRATION

21 ans que France travaille à l'ARO. Elle se dit toujours heureuse d'y travailler et de s'occuper des différents cours/conférences/activités de levée de fonds.



Johanne débutait en octobre 2023 avec nous à temps plein. Elle s'occupe des inscriptions/remboursements, l'accueil et bien d'autres tâches connexes.



Brigitte, notre technicienne comptable qui s'assure du bon fonctionnement des finances à l'ARO. Elle est ici avec notre mascotte du bureau, Magik.



Malgré que **DAN** n'ait fait qu'une année à l'ARO, les membres et toute l'équipe ont été ravis de le connaître et d'apprécier le travail qu'il a fait. Bon succès dans tes études!



Mirelle, sitôt arrivée, elle s'est faufilée rapidement dans plusieurs dossiers à l'ARO. Merci d'être là avec nous. Nous souhaitons te garder quelques années avec nous. Elle occupera le poste de conseillère Viactive et elle travaille également en collaboration avec la direction.



Christine à la programmation. Elle qui s'assure de vous offrir de belles activités et de bons cours. Vous avez des idées de cours, venez la rencontrer, elle se fera un plaisir de vous écouter!



MERCI aux bénévoles du bureau:



Notre tout nouveau venu et non le moindre à l'ARO est **Yannick** qui occupe le poste de technicien informatique. Bon succès à l'ARO et nous espérons te garder le plus longtemps possible.



Lucie Chevalier



Lucie Poulin



Colette Loiselle

Carole Lefebvre



Il nous manque les photos de Jocelyne Lavergne et Linda Landry

CONSEIL EXÉCUTIF 2023-2024



PRÉSIDENTE :
LUCIE SAVARD



1ÈRE VICE-PRÉSIDENTE :
GISÈLE BISSON



2E VICE-PRÉSIDENT :
GASTON VINET



TRÉSORIER :
YVES ARSENAULT



SECÉTAIRE ET
REPRÉSENTANTE DE L'UQO :
PIERRETTE MAGEAU



ADMINISTRATEUR ET
REPRÉSENTANT DU CEGEP :
GILLES PARENT



DIRECTRICE GÉNÉRALE :
FRANCE CAOUILLE

SOMMAIRE DES ACTIVITÉS 2023-2024

ADMINISTRATION

Comme mentionné plus tôt, l'ARO a dû renouveler son personnel. Nous avons deux nouvelles personnes au sein de l'équipe. Pour débiter, Mirelle Castor, qui occupe le poste de conseillère Viactive, nous aide également au niveau de l'administration. Nous avons aussi notre tout nouveau technicien informatique, Yannick Foula. Nous leur souhaitons la bienvenue au sein de la grande famille de l'ARO.

Nous avons pu offrir différentes promotions et certaines personnes se sont prévaluées d'anciens certificats cadeaux

- 5 certificats cadeau – carte de membre
- 2 Amène deux amis (carte gratuite)
- 37 Amène un ami
- 16 certificats jaunes (25 \$ chacun)
- 16 seuils de pauvreté
- 16 certificats cadeaux (carte de membre gratuite – formateurs + CA)
- 214 personnes ont bénéficié de la promotion de 3 cours et plus (10%)
- 3 certificats (Quill'ARO, meilleure équipe)
- 221 personnes ont bénéficié de l'offre spéciale « 4 conférences »
- 4 certificats cadeaux

Nous sommes fiers de pouvoir encourager ces personnes en contribuant à leur épanouissement et en brisant l'isolement de certaines d'entre elles. Nous aimerions pouvoir rejoindre autant de personnes que possible vivant sous le seuil de la pauvreté pour les accueillir à l'ARO et leur offrir notre belle programmation. Nous sommes toujours à la recherche de membres qui voudraient travailler au Comité Éducation, culture et santé, ainsi qu'à la recherche de formateurs et de conférenciers. Nous aimerions également refaire un comité des activités sociales, en vue de nouvelles activités, de voyages courts et autres. Si cela vous intéresse, vous êtes les bienvenus!

Nous voulons toujours satisfaire nos membres et c'est pour cette raison que nous avons fait un remue-ménage auprès d'eux. Cinquante personnes ont pu y assister et nous avons également envoyé un sondage aux membres. Plusieurs réponses ont été reçues.

L'ARO poursuit toujours sa mission : Être au service de ses membres en favorisant leur développement social, culturel, artistique, physique et intellectuel. Notre personnel est très important dans la gestion de tous ces cours, conférences et activités.

ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS

À l'automne 2023, l'ARO
offrait en tout :

3 CAFÉ ESPAGNOL

16 ACTIVITÉS

67 COURS

39 CONFÉRENCES

6 CLUBS

0 CAFÉ ESPAG...

17 ACTIVITÉS

81 COURS

25 CONFÉRENCES

À l'hiver 2024, l'ARO
offrait en tout :

6 CLUBS

ACTIVITÉS - COURS/CONFÉRENCES/CLUBS

**Au printemps 2024,
l'ARO proposait en tout :**



- Nous avons offert cette année; 38 conférences gratuites : dont 17 à l'automne, 14 à l'hiver et 7 au printemps.



- Plusieurs conférences à 5 \$ seulement

- Plusieurs activités permettent à nos membres de se rencontrer et de développer des amitiés et, dans certains cas, de briser leur isolement.

C'est pourquoi, il est important pour nous d'offrir des conférences gratuites et des conférences à 5 \$. Ceci permet aux gens de se rencontrer et de partager avec d'autres membres.

ACTIVITÉS - PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

Nous avons organisé cette année, notre tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire. Le tournoi a eu lieu au Club de golf Kingsway. Nous avons 93 participants au départ et en soirée 76 autres se sont ajoutés, faisant ainsi un total de 169 en tout.



Malheureusement, nous avons dû annuler la partie de jeu car il pleuvait énormément. Par contre, les gens ont pu recevoir un bon différé pour aller jouer à une date ultérieure.

Toutes les personnes étaient présentes lors du souper. Pendant la soirée, nous avons remis 11 bourses de 500 \$ à des jeunes qui ont persévéré au cours des différentes années scolaires. Ce fût très émouvant d'entendre leur témoignage.

Bravo et encore félicitations à tous ces jeunes! Je tiens également à remercier tous les bénévoles impliqués car si la journée a été un succès, c'est également grâce à eux.

RÉCIPIENDAIRES - BOURSE DE 500 \$

- **Annabelle Fournier** - École secondaire de l'Îe
- **Émily Laforest** - École secondaire des Lacs
- **Osmane Djaïdir** - École secondaire Grande-Rivière
- **Louka Meunier Dumais** - École secondaire Mont-Bleu
- **Dimitri Sanscartier** - École secondaire du Versant
- **Derik Vacia Durand** - École secondaire de l'Érablière
- **Iq-Ball Olaïtan Yémalin Sanni** - École secondaire Le Carrefour
- **Émeraude Johnson-Armas** - Ecole secondaire Nicolas-Gatineau
- **Arielle Dumont** - École secondaire Hormidas-Gamelin
- **Jamie L'Heureux** - Centre de services scolaires des Hauts-Bois-de-l'Outaouais
- **Joseph Freitas-Pacheco** - Centre d'éducation des adultes des Portages-de-l'Outaouais





Merci à nos nombreux partenaires :

- Chartwell, résidence pour retraités
- Desjardins Caisse Hull-Aylmer
- SEO Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais
- Jean Lessard, conseiller du district de la Rivière-Blanche
- Jocelyn Blondin, conseiller du Manoir des Trembles
- Mathieu Lacombe, député de l'Assemblée nationale du Québec
- Promutuel Assurances
- Suzanne Tremblay, députée de Hull
- Olive Kamanyana, ex-conseillère

Pour les pancartes et les dons :

- Caroline Murray, conseillère du district Deschênes
- Steven MacKinnon, député de Gatineau
- Assurancia Groupe Tardif
- Jean-Pierre Allard
- Coopérative funéraire de l'Outaouais
- Ville de Gatineau

Merci aux bénévoles :

- Carole Lefebvre
- Lucie Chevalier
- Johanne Normand
- Lucie Poulin
- Francine Martin
- Gertrude Charron
- Christian Rochefort
- Dan Lihumba
- Gaston Vinet
- France Caouette , notre directrice.

**Merci à tous ceux et celles qui nous ont offerts
des cadeaux à donner.**



Pickleball :
42 personnes



Lecture :
21 personnes



Le Pixeliste :
77 personnes



Vélosanté :
47 personnes

LES CLUBS À L'ARO



ARO'mitié :
135 personnes

Marche :
139 personnes



Billard :
68 personnes

CLUB VÉLOSANTÉ

Nous avons remis sur pied notre Club de Vélosanté. 47 personnes se sont inscrites au club. Chaque semaine, 17 participants (en moyenne) ont pédalé sur nos différents parcours. En voici la liste :

1. Parc Moussette – Lac Dow
2. Parc Moussette – Parc des Cèdres
3. Parc Moussette – Parc Hog's Back et plage Mooney's Bay
4. Parc Moussette – Relais Plein Air – Lac Leamy
5. Parc Moussette – Musée de l'Aviation
6. Lac Leamy – Rue Jacques-Cartier - Lac Beauchamp
7. Parc Moussette – sentier de la rivière Rideau – Parc Vincent-Massey (2 fois)
8. Parc Moussette – Corridor Champlain – sentier des Voyageurs
9. Parc Moussette – Lac Dow et Ferme expérimentale
10. Stationnement Gamelin – Chelsea – La Cigale
11. Lac Leamy – Hautes-Plaines – sentier du Lac-des-Fées et sentier de l'Ile (projeté – 4 septembre)
12. Parc Moussette – secteur Zibi – Ottawa (projeté – 11 septembre)
13. Chelsea – Farm Point (projeté – 18 septembre)



CLUB AROMITIÉ

Le Club ARO'mitié (Club) contribue à la mission de l'ARO en offrant à ses membres célibataires de 50 ans et plus des occasions de développer des liens amicaux et ainsi de briser l'isolement.



Le Club a pour objectif de permettre aux célibataires de 50 ans et plus de faire connaissance et d'échanger en participant à différentes causeries traitant de sujets d'intérêt pour eux, ainsi qu'à plusieurs activités de groupe, récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire. L'ARO met à la disposition du Club une salle communautaire tous les samedis soir de septembre à juin. En 2023-2024, le Club ARO'mitié comptait 136 membres et a offert 90 activités auxquelles 1 695 participations ont été inscrites. En voici les éléments-clés:

Activités récurrentes hors salle communautaire

Huit causeries mensuelles ont été tenues à la salle Giguère de la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires. La participation aux causeries est de 275 personnes. Les causeries sont suivies d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région, auquel 206 personnes ont participé.

Quinze petits déjeuners du dimanche matin ont été tenus dans des restaurants de la région. 255 personnes ont participé aux petits déjeuners. Les déjeuners sont suivis d'une randonnée pédestre. 122 personnes ont participé aux 13 randonnées.

Huit activités de billard mensuelles ont été tenues principalement à la salle Le Terminus. Ces rencontres sont suivies d'un souper de pizzas au Centre communautaire Laurent-Groulx. 154 personnes ont participé aux activités de billard.

Onze « pique-niques de Jean » ont eu lieu les mercredis de l'été au Lac Leamy. La participation aux pique-niques a été de 138 personnes.

Activités non-récurrentes hors salle communautaire

Les activités uniques suivantes ont été organisées : cabane à sucre, randonnée « Coloris automnal », mini-golf, quilles et pétanque. 110 personnes ont participé à ces activités.

Activités à la salle Communautaire Laurent-Groulx

Les activités à thèmes, où le Club fournissait une partie de la nourriture, ont été organisées : une **soirée d'Halloween**, un **souper de Noël**, une **soirée Amitiés et délices à la St-Valentin** et un **souper BBQ** de fin d'année. **129 personnes ont participé** à ces activités.

Grâce à l'équipement audio-visuel à la disposition du Club ARO'mitié à la salle communautaire, les activités d'inspiration musicales suivantes et autres ont été organisées : une soirée Karaoké, une soirée de jeu « On connaît la chanson », une soirée de Chansons et guitare, deux soirées de Cinéma et deux soirées de Jeux de société. 136 personnes ont participé à ces activités. Certaines activités hors site se sont terminées à la salle communautaire avec des soupers de pizza ou poulet, où 163 personnes ont participé.

Ce programme impressionnant n'aurait pu être réalisé sans le travail indéfectible des quatre membres du Comité organisateur, soit **Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard.**

Voici donc un résumé des activités de notre Club photo Le Pixeliste pour la saison 2023-2024.

Le Club comptait 77 membres actifs, a tenu 8 rencontres mensuelles, organisé 10 sorties de groupe, un défi photo du temps des fêtes (12 * 4 - 12 photos en 12 heures, le 12 du 12) et un dîner de Noël. L'activité principale demeure la rencontre mensuelle qui est structurée de façon à faciliter l'apprentissage de la photographie. Les rencontres débutent avec un conférencier ou conférencière, suivi d'un diaporama des photos soumises par les membres selon le thème du mois et se terminent par une séance d'analyse photos. L'analyse des photos a été possible grâce à notre aviseur technique et professeur à l'Académie des retraités de l'Outaouais, Robert Laramée, avec la collaboration de 2 autres membres; Louise Martel et Yves Geoffrion.

Chaque membre a le privilège de soumettre 4 photos par mois, dont une pour l'analyse. Nous avons reçu un total de 700 photos dont 191 ont été analysées.

Les thèmes de la saison 2023-2024 ont été les suivants: ras le sol, sphères billes et boules, pas à sa place, sujets en opposition, monochrome, ombre, autoportrait et thème libre.

La saison 2023-2024 a été très intéressante et enrichissante grâce à nos conférenciers. Nous avons reçu 3 conférenciers de l'extérieur et 3 de la région, dont 1 membre du club Pixeliste. De l'extérieur, nous avons accueilli Hugues Deglaire, photographe nature basé au Québec qui nous a présenté des photos de la faune sauvage du Québec et de l'Arctique canadien. Aussi, Martin Tremblay, un journaliste de La Presse, photographe de guerre, qui vient de remporter le prix de photojournalisme de l'Association des journalistes du Canada et Joannie Therrien, photographe portraitiste qui nous a fait une présentation intitulée "Pourquoi les gens se détestent tant en photo".

De la région, nous avons reçu le photographe Claude Brazeau, photographe professionnel reconnu internationalement, primé à maintes reprises et détenteur du prix Yousuf Karsh 2023, et Sylvain Perrier qui nous a parlé de photographie Lifestyle "Des moments de la vie quotidienne". Pour compléter la saison, Robert Laramée, notre membre technicien conseiller, nous a offert une conférence sur l'autoportrait intitulée 'Le meilleur modèle' afin de guider à produire nos autoportraits.

Alors comme vous pouvez le constater, ils ont eu une belle saison chargée.

Cuisin'aro

Entre septembre 2023 et juin 2024 les Cuisin'aros se sont réunis 22 mardis et ont concocté 66 plats de tout genre. La présence parmi les 22 membres inscrits, était entre 11 et 12 cuisiniers chaque fois.

L'ambiance se fait de plus en plus conviviale et les tâches sont toujours partagées avec plaisir, bonne humeur, ainsi que beaucoup de conversations complices.

Encore une fois la camaraderie qui a imprégné le groupe a engendré deux activités sociales, en décembre et en juin.

Un grand merci à **Riccardo Rossi-Ricci**.





CLUB DE BILLARD

Soixante-huit (68) personnes se sont inscrites au Club de billard. Les gens sont heureux de se rencontrer. Maintenant ils sont à la salle "Le Huit - Bar Billard" (secteur Gatineau)



CLUB DE MARCHÉ

Cent quarante (140) personnes se sont inscrites au Club de marche. Participation : une moyenne de 20 personnes chaque semaine. Merci à *André Mercier* qui s'occupe de la logistique.

ARO'BAND

Nous avons notre beau groupe ARO'Band qui a fait trois représentations ce printemps pour les résidents du Domaine des Trembles et Vilia Gatineau (secteur Hull) et pour l'ARO à la Cabane en bois rond. Les membres ont vraiment beaucoup de talents!

Un grand merci à :

- Sandra Kelly
- Hélène Sansfaçon
- Daniel Lamoureux
- Caroline Cook
- Jean-Paul Boulay
- Marcel Lévesque (invité)



CHŒUR TOURNESOL

Le Chœur TourneSol comprend maintenant plus de participants masculins, ce qui donne une autre touche à notre chorale. Une soixantaine de personnes y participent. Les spectacles de Noël et de fin d'année de la chorale sont toujours très appréciés et les participants sont nombreux.

Le Chœur TourneSol se rend également dans des résidences pour personnes âgées. Notre concert de fin d'année a eu lieu à l'église St-Paul à Aylmer. L'église était remplie et nous étions à guichet fermé.

Un merci spécial à Sandra Kelly et Louise Brisson-Lafontaine qui nous font bénéficier de leur amour de la musique! Merci également au comité qui se réunit plusieurs fois au cours de l'année! Et finalement, merci à tous les choristes.

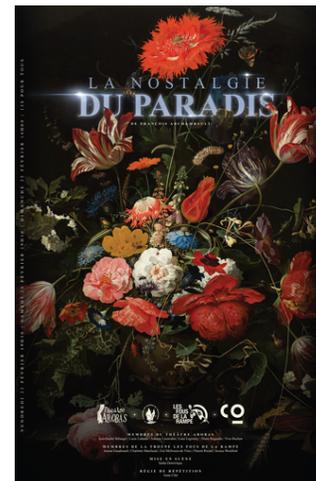


THÉÂTRE AROBAS - PIÈCE INTERGÉNÉRATIONNELLE

Le Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'ARO, a présenté à l'hiver 2024 une comédie policière intitulée **“La nostalgie du paradis”**, de l'auteur québécois François Archambault. Nous avons eu la collaboration du Cégep de l'Outaouais (les fous de la rampe) qui ont participé également à cette production.

À la distribution, nous avons la présence de Florent Ricard, Antoine Lecavalier, Diane Regaudie, Jean-Daniel Bélanger, Lucie Lalande, Luce Legresly et Yves Rochon.

Chez les jeunes, il y avait Jessica Woolford, Charlotte Marchand, Zoé McSween-de Vries, et Jeanne Gaudreault. La mise en scène de cette production était de Sasha Dominique, directrice artistique du Théâtre AROBAS. Les représentations ont eu lieu du 23 au 25 février 2024, dans la salle du Cégep de l'Outaouais.



MARCHE VIACTIVE 2023



Cette année, nous avons fait notre Marche Viactive à l'automne 2023 : soit le 19 octobre. Nous étions au Centre communautaire Père-Arthur Guertin. Les gens se sont promenés en marchant autour du Lac Leamy. Nous étions 200 participants et plusieurs kiosques étaient sur place pour faire la promotion de leurs entreprises.

La température était au rendez-vous accompagné avec le sourire de tous les participants. Comme à l'habitude, les gens ont pu se rencontrer entre eux et également entre regroupements. Nous avons offert des muffins, café, petits chocolats, pommes, petite collation, dîner, musique, danse, marche et transport.

Notre prochaine marche se fera au printemps 2025.



SOIRÉE DES TALENTS

Nous avons organisé notre soirée des talents qui a eu lieu le 19 juin 2024 à la Salle Jean-Després.

Nous avons 15 participants, et en plus, notre groupe **ARO'BAND** a offert un numéro également.

Presque 200 personnes y étaient présentes. Je tiens à remercier les participants et participantes par ordre alphabétique :

Véronique Bouillon, Jean-Paul Boulay, Hervé Carrière, Rolland Choquette, Caroline Cook, Michael Dudemaine, Denis Dupont, Sandra Kelly, Daniel Lamoureux, Marie L'Hérault, Claude Leduc, LouNat, Luigi Petro, Pierre-André Rolland, Lucie Savard, Hélène Sansfaçon et Gilbert Troutet.

Un merci spécial à **Sandra Kelly** pour avoir accompagné plusieurs de nos participants et **Caroline Cook** qui a fait la logistique de la soirée.

Un merci également à **Monique Belliard** et **Marie Régnier** du comité de sélection des participants. Une autre soirée à répéter **l'an prochain!**



SOIRÉE ET SOUPER THÈME (en collaboration avec le Domaine des Trembles)

En l'instant d'une soirée, nous nous sommes transporté dans les Caraïbes! Ces activités sont très populaires auprès de nos membres.

Nous avons dû refuser des membres car c'était complet. Nous sommes fiers d'organiser ces activités. Ce sont de belles soirées!

Merci au **Domaine des Trembles** de nous accueillir chaque année à plusieurs reprises!



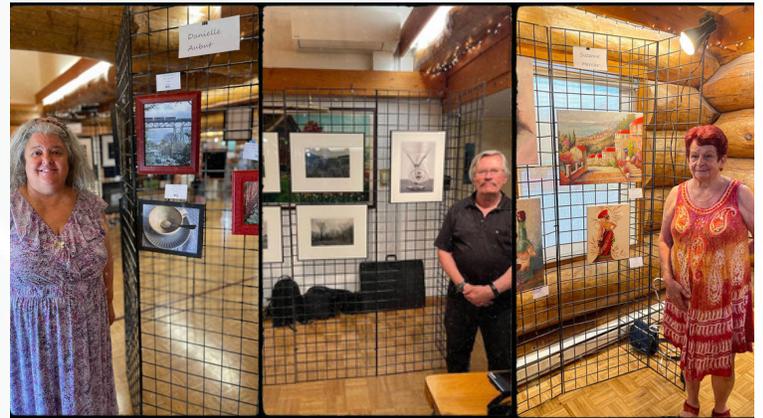
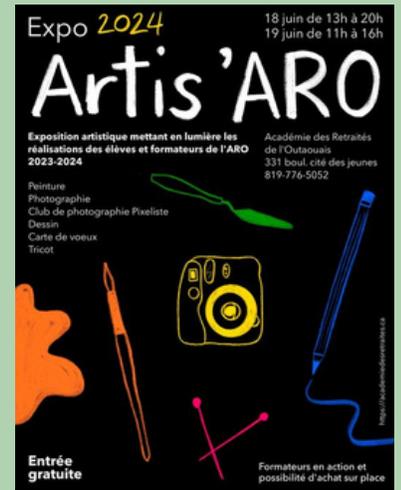
EXPOSITION 2024

Après plusieurs années sans faire d'exposition, nous avons repris cette tradition.

Nous sommes toujours surpris de constater le talent de nos membres. Plusieurs élèves des différents cours d'arts y ont participé. (**Le Pixeliste, Aquarelle, Dessin, Fabrication de cartes, Tricot**).

Merci à toutes les personnes présentes lors de cette grande exposition et merci également à tous ceux et celles qui sont venus nous visiter.

On se retrouve l'an prochain!



SOUPER GASTRONOMIQUE

Le mardi, 4 juin 2024, nous avons eu notre souper gastronomique au Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie à Buckingham. Soixante (60) personnes y participaient. Ce fut une soirée fantastique et les participants ont vraiment apprécié le menu.



Association nationale des retraités fédéraux / National Association of Federal Retirees

PARTENARIAT AVEC L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX (ANRF), PARTENAIRE POUR LA JOURNÉE "PORTES OUVERTES" ET "MÉCHOUÏ"

Le 26 août 2024, nous avons organisé notre journée "Portes ouvertes" et "méchouï" en partenariat avec l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF) section Outaouais.

Nous avons eu environ 400 à 450 personnes qui sont venues nous visiter (200 et plus, le matin de l'inscription et en journée) et 220 personnes étaient inscrites pour le Méchouï.



Plusieurs sont venues rencontrer les nombreux formateurs, formatrices. Merci également aux représentants des différents clubs de l'ARO. Cela fut une grande réussite et les membres étaient très heureux.

Nous avons eu Suzanne Tremblay, Greg Fergus, Jocelyn Blondin ainsi que la mairesse Maude Marquis-Bissonnette sont venus nous rendre visite.

Merci à tous les bénévoles qui étaient sur place pour s'assurer de la réussite de cette grande journée.



RENCONTRE AVEC LES CANDIDATS.ES À LA MAIRIE

Le 31 mai 2024, nous avons organisé une rencontre avec les candidats à la mairie. Ils sont tous venus nous présenter leur plateforme électorale et discuter avec nous.

Nous avons reçu 170 participants. Ceci semble avoir permis à plusieurs personnes de faire un choix électoral. Nous avons accueilli les 7 candidats.



PUBLICITÉ

Nous avons travaillé très fort à améliorer la plate-forme de l'intranet. Nous y avons mis beaucoup plus de chaleur et d'images. Nous espérons que vous appréciez la nouvelle présentation et nous vous encourageons à nous faire part de vos commentaires. Nous publions le programme trois fois par année (automne, hiver et printemps). Par contre, nous encourageons fortement les membres à consulter notre site Internet, ce qui nous aide à réduire la consommation de papier.

Nous envoyons des messages par courriel à nos membres tous les mardis, pour les informer des activités qui se déroulent à l'Académie. Dans ces messages, nous avons quelquefois des informations de différents organismes qui nous ont demandé d'en faire la diffusion. Nous prônons l'entraide!

Nous sommes inscrits à différents endroits : au Répertoire des ressources et services pour les personnes âgées de l'Outaouais (AQDR), au site de la Table de concertation des aînés et retraités de l'Outaouais (TCARO), au site de la Fondation des aînés de la Cabane en bois rond, et au site web de l'Association des retraités de l'enseignement (AREQ). Et nous sommes revenus à la Commission des aînés où la 1ère vice-présidente y siège.



DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS AUX PROJETS DE LA VILLE DE GATINEAU

Nous avons reçu plusieurs messages de publicité venant de la Ville de Gatineau, que nous avons partagé avec nos membres tout au long de l'année.

Encore un gros MERCI à la Ville de Gatineau!



DIFFÉRENTES PARTICIPATIONS DE CONCERT AVEC D'AUTRES ORGANISMES

Nous poursuivons notre collaboration avec l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR) qui nous prête un local pour nos différentes conférences.

De plus, un partenariat avec l'ANRF a été conclu. Les membres de l'ANRF peuvent participer à nos activités au même prix que les membres de l'ARO. Par la même occasion, nos membres ont pu profiter d'un rabais à l'entrée du « Salon de l'auto » organisée par l'ANRF.

Un partenariat fut également conclu avec l'UQO. Leurs retraités peuvent bénéficier d'une carte de membre de l'ARO à moitié prix.

D'autres ententes ont été conclues avec différents partenaires.

En présentant leur carte de membre de l'ARO, ceux-ci peuvent bénéficier de rabais à la Librairie du Soleil, à la boutique Atmosphère et chez De Serres.



CISSS – SANTÉ PUBLIQUE

Nous continuons à publier les différents messages du Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSS) adressés à nos membres



PROMOTIONS

VOLETS:

ACTIVITÉS
REPAS
SOIRÉE EN CHANSON
LANGUES ET LETTRES

CONFÉRENCES
ARTS, ARTISANATS ET MUSIQUE
EXERCICES PHYSIQUES ET MÉDITATION
SOINS CORPORELS

ATELIERS MIEUX-ÊTRE
CULTURE GÉNÉRALE
INFORMATIQUE

PROMOTIONS

01
"AMÈNE UN AMI"
50% DE RÉDUCTION SUR LE COÛT
DE VOTRE CARTE

02
"AMÈNE DEUX AMIS"
GRATUITÉ DE LA CARTE DE MEMBRE

03
"12 \$ DE RÉDUCTION"
À L'ACHAT DE 4 CONFÉRENCES
PAYANTES

04
10% DE RÉDUCTION
À L'ACHAT DE 3 COURS
PAYANTS ET PLUS

05
SEUIL DE PAUVRETÉ
CARTE DE MEMBRE GRATUITE ET
30 \$ DE RABAIS

Nous tentons de moderniser le plus possible notre site web. Une personne au bureau s'occupe de faire la mise à jour. Nous allons essayer de le rendre plus vivant et plus facile à utiliser pour le bien de tous.

BÉNÉVOLAT ET ENGAGEMENT COMMUNAUTAIRE



Nous avons souligné tout le travail que les bénévoles ont fait durant l'année en les invitant à un déjeuner au restaurant. Une soixantaine de personnes furent invitées et finalement seulement une trentaine de personnes ont profité de ce déjeuner. **Merci encore** à tous ces bénévoles (bureau, comité et club). Je tiens à redire un gros **MERCI** aux **personnes qui travaillent fort au succès de l'ARO**. Sans eux, nous ne pourrions pas en faire autant.

Nous espérons que, pour la prochaine année, nous pourrions accueillir plusieurs personnes qui viendront participer à nos différents comités au sein de l'ARO, c'est-à-dire le Comité Éducation, Culture et Santé, le Comité des activités sociales et culturelles et plusieurs autres comités. Nous avons besoin de vous pour nous prêter mains fortes à dénicher d'autres formateurs, conférenciers et différentes activités.

Grands-parents d'un jour : Dans le cadre de l'un de nos projets communautaires, nous organisons un repas de Noël avec « **Les Enfants de l'Espoir** ». Nous avons offert le repas à 37 familles (92 enfants et 66 adultes) pour un total de 158 personnes.

Je remercie les bénévoles de l'ARO qui étaient présents, Nicole Ciot, Chantal Leblanc-Bélangier, Michèle Therrien et Danielle Poirier (ainsi que : la mère Noël, Suzie Nantel et le père Noël, Michel Bouillon. L'activité a eu lieu le 17 décembre 2023.



CROISSANCE ET SANTÉ

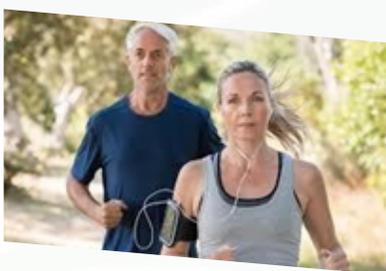
Notre priorité sera toujours d'offrir à nos membres les moyens de maintenir leur santé tant sur le plan physique, psychologique, intellectuel ou artistique et en leur permettant de se valoriser autant par le théâtre que par la musique, l'exercice ou la culture générale. Chaque année, nous cherchons à accroître le nombre de cours en «**Croissance et santé**» et en «**Culture générale**». Nos membres sont des personnes qui veulent continuer à apprendre, même si elles sont à la retraite, et conserver une bonne forme physique et intellectuelle.

Voilà pourquoi nous sommes heureux d'accueillir les nouveaux retraités qui trouvent à l'ARO tout ce qui répond à leurs besoins.

Notre volet « **Croissance et santé** » s'adresse aux personnes qui se soucient de leur bien-être. Nous offrons gratuitement nos pauses Viactive les mardis (2 cours), le mercredi en Zoom et les vendredis en présentiel.

D'autres cours d'activité physique sont également très populaires (Yoga, QiGong, Méditation, Cardio, Zumba, la Méthode Essentrics®, la Méthode Feldenkrais, Cardio-Fit, Cardio et musculation, Equilibre, Mise en forme et autodéfense, etc.). Nous en sommes très fiers.

L'ARO a trouvé de nouveaux cours et formateurs dans les différents volets. Si vous avez d'autres idées de cours que vous voulez nous proposer, n'hésitez pas à nous en faire part. Nous apprécions ce geste!



BILAN FINANCIER

Notre stabilité financière dépend toujours des subventions que nous recevons. La direction essaie de toujours faire de son mieux pour respecter le budget. Notre promotion des crédits “fidélité”, tel que stipulé par le Conseil d’administration de l’ARO, s’est terminée le 15 juin 2024.

Nous avons signé un bail de 36 mois venant à échéance le 31 mai 2026.

Selon le bail, le taux sera indexé annuellement selon l’indice des prix à la consommation de Statistique Canada. Coût annuel : 2 175 \$ plus taxes.

En vertu d’une entente entre la Ville de Gatineau et la Fondation pour les aînés de l’Outaouais (FAO), la FAO nous alloue 2,500 heures gratuites de location de locaux à la Cabane en bois rond. L’ARO doit payer l’excédent des heures de location utilisées à raison de 27.82 \$ \$ de l’heure, en plus des taxes applicables.

Nous avons un contrat de location pour un photocopieur de marque Toshiba venant à échéance en novembre 2025. Le coût mensuel est de 259 \$ (taxes en sus).



Parmi les subventions que nous avons reçues, mentionnons celles qui proviennent du Centre intégré de santé et de services sociaux de l’Outaouais - CISSSO(67 758\$), pour le programme VACTIVE (36 916\$), Programme Action Aînés du Québec (PAAQ) 16 320 \$, Nouveaux-horizons (4 719\$).



Nous avons également un local d’entreposage. Le coût mensuel est de 190\$, plus les taxes applicables.

En vertu de notre entente avec la Ville de Gatineau, celle-ci a mis, cette année encore, divers locaux à notre disposition (centres communautaires) pour accommoder nos cours. Il est important pour nous, en tant que Grand Partenaire, de pouvoir compter sur la Ville. Merci encore!



Nous avons bénéficié de la salle Jean-Després à prix réduit.

MERCI!

STATISTIQUES

2023-2024

L'inscription à la session d'automne 2024 s'est réalisée surtout en ligne (70% d'inscriptions en ligne et 30% en personne). Nous avons modernisé et mis à jour notre site Web (www.academiedesretraites.ca) afin de le rendre plus attrayant et plus facile d'accès à tous nos membres.

Répartition de nos membres par secteur (en %): Hull (38.3%), Gatineau (22.4%), Aylmer (12.68%), Cantley (0.98%), Chelsea (0.98%), Masson-Angers (0.49%), Ottawa (0.98%), Buckingham (0.49%), Val-des-Monts (0.24%), Pontiac (0.24%), autres (22.2%).

Répartition de nos membres par groupes d'âge (en %) : 50 à 54 ans (5.2%), 55 à 59 ans (7.6%), 60 à 64 ans (19.19%), 65 à 69 ans (23.8%), 70 à 74 ans (18.6%), 75 à 79 ans (10.7%), 80 ans et plus (3.5%), autres (11.4%).

Notre effectif est composé de 28% d'hommes et de 72.0% de femmes.



NOS HEURES D'OUVERTURE

.....

Les bureaux de l'ARO sont ouverts tous les jours de 8 h à 16 h, du lundi au vendredi.

Nous sommes fermés de 12 h à 13 h.

**Les bureaux sont fermés en juillet
en raison des vacances**



CONCLUSION

Comme nous pouvons le constater, en 2023-2024, l'Académie des retraités (ARO) a réussi sa mission qui est de contribuer au mieux-être de ses membres retraités en leur offrant une abondance de cours et de conférences de qualité, d'activités rassembleuses et de Clubs d'intérêts variés.

Tout ceci est rendu possible grâce au dévouement et au travail acharné de notre directrice générale, France Caouette et de son équipe, au professionnalisme des membres du CA, à l'enthousiasme des bénévoles.

J'aimerais aussi vous remercier, vous, nos fidèles membres qui, session après session, vous inscrivez et participez en grand nombre aux cours, conférences et activités.

Ensemble, nous contribuons à faire de l'ARO un milieu de vie dynamique, où chacun et chacune peut d'épanouir.

À l'année prochaine,

Lucie Savard, votre présidente

Encore une fois, nous tenons à remercier nos partenaires: Desjardins Hull/Aylmer, Domaine des Trembles, La Coopérative funéraire de l'Outaouais, Le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais, Nouveaux horizons, PAAQ, La fondation des aînés de l'Outaouais (FAO).

POUR NOUS JOINDRE

- ☎ 819-776-5052
- 🌐 www.academiedesretraites.ca
- ✉ direction@academiedesretraites.ca
- 📍 331, boul. de la Cité-des-Jeunes Gatineau, Qc J8Y 6T3

MERCI À TOUS !