

# PROGRAMME DE L'AUTOMNE 2022

# ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Merci à Lyse Clermont du Club Pixeliste UN MODE DE VIE POUR LES JEUNES DE COEUR

*331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3* Téléphone: 819-776-5052, Télécopieur: 819-777-5090

www.academiedesretraites.ca

### **MOT DE LA PRÉSIDENTE**

## Vivre c'est profiter de la vie chaque jour sans se poser la moindre question.

Pendant deux ans l'ARO a continué à vivre en mode réorganisation afin de répondre à sa mission qui est de briser l'isolement chez les aînés.

Grâce au travail acharné de notre directrice et de son personnel, nous pouvons dire aujourd'hui :" Mission accomplie"

Malgré ce confinement forcé, la majorité de nos membres se sont adaptée à une nouvelle façon d'apprendre et n'ont jamais abandonné.

- Nous sommes en très bonne situation financière ce qui nous permet de remettre aux membres actifs (en date du 14 juin 2022), la somme de 25\$ applicable sur un cours ou une activité.
- Nous pouvons offrir aux membres qui le souhaitent certains cours en ligne ou présentiel.
- Nos implications intergénérationnelles continuent avec le retour de notre tournoi de golf pour la persévérance scolaire qui a été un franc succès.
- La marche Viactive a été appréciée dans différents secteurs (Papineauville, Pontiac-Fort Coulonge et au Domaine des trembles secteur Hull).
- La troupe ARO'Band nous prouve le talent de beaucoup de nos membres.
- Notre chorale espère vous revenir pour vous faire vivre de beaux moments.

Je représente notre organisme à la nouvelle commission des aînés (le seul organisme d'aînés choisi) avec à la présidence monsieur Denis Girouard, ainsi qu'à la TCARO.

Cette année, Pierrette Mageau notre représentante de l'UQO recevra le prix Hommage de la TCARO.

L'ARO est un symbole de réussite et je pense que nous pouvons être très fiers d'en faire partie. Les membres du CA sont des gens qui se donnent à 100% et qui ont à cœur la réussite de l'ARO.

"Le travail, la persévérance et surtout la confiance en soi sont les trois clefs de la réussite"	

Gisèle Bisson, votre présidente

Merci à tous.

### **Conseil d'administration**

Présidente	Gisèle Bisson
1ère vice-présidente	Lucie Savard
2e vice-présidente	Janine Godin
Trésorier	Jean-Pierre Dubeau
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur	Gaston Vinet
Administrateur et représentant du CEGEP	Gilles Parent
Administrateur	André Mercier
Administratrice	Micheline Lalonde
Administrateur	Jean-Claude Landry
Administrateur	Poste vacant
Directrice générale	France Caouette

### **Administration**

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Jennifer Brennan
Commis à la comptabilité	Francine Martin
Conseillère Viactive	Olivia Bouffard
Commis de bureau	Soleïka Fatoumbi
Technicien en informatique	Yawo Kofidjin (Arsène)
Révision de textes	Yolande Lévesque et Colette Loiselle

# À propos de nous

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

Après plus de 40 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un programme diversifié: cours, conférences ateliers, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective.

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

# Heures d'ouverture

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

# **Congés**

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

- Action de Grâce 10 octobre 2022
- Les bureaux seront fermés du 23 décembre 2022 dès midi jusqu'au 2 janvier 2023 inclusivement. De retour le 3 janvier 2023

### <u>Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 23 000 \$ par année)?</u>

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2022-2023 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre «avis de cotisation» émis par Revenu Québec comme pièce justificative et demandez à rencontrer France Caouette. Discrétion absolue garantie.

# **Dates d'inscription Hiver - Printemps 2023**

- Lundi, 28 novembre 2022 : Pour consultation seulement: mise en ligne du programme hiver printemps 2023 sur le site intranet de l'ARC et également sur notre site web, de la version PDF du programme hiver printemps 2023.
- Lundi, 5 décembre 2022 (dès 9 h): Inscription en ligne seulement (90 %). Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste.
- Mardi, 13 décembre 2022 : Début des inscriptions en personne à la Cabane, jusqu'à 100%.

#### **MESSAGES IMPORTANTS**

#### Date limite de confirmation

Inscrivez-vous avant la DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!! \*DLC : Date limite de confirmation des cours, conférences et activités.

<u>ATTENTION</u>: 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 <u>la date limite d'inscription</u> pour les cours où il y a eu majoration de prix. Les retardataires ne seront plus acceptés dans cacas. \*\*\*

# Tempête de neige

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

## L'absentéisme aux gratuités

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

# Consommation d'alcool et d'autres substances

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

# Intolérance au parfum

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

# Tasses, bouteilles et contenants réutilisables

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

### Preuve de vaccination

Il est très important pour l'ARO que les membres qui viendront suivre un cours en présentiel soient vaccinés. Nous vous demanderons, lors de votre premier cours, d'apporter la preuve de votre vaccination. Il sera également très important que les membres continuent, à leur arrivée, de bie se désinfecter les mains. Si jamais vous sentez que vous êtes grippés, nous vous demandons SVP de rester à la maison pour ne pas propager la grippe ou tout autre virus. De plus, il faudra éviter le plus possible de contact direct par les salutations, comme les poignées de main. Il faudra, si possible, continuer d'appliquer la distanciation physique. Merci de votre compréhension!

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

#### Modalités d'inscription

- Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non).
- Acquérir une carte de membre au montant de 25 \$ plus taxes.

\*\*\* Veuillez prendre note que cette carte doit être renouvelée annuellement et que cette cotisation n'est pas remboursable. \*\*\*

Pour vous inscrire, vous pouvez vous présenter à nos bureaux au 331, boulevard Cité-des-Jeunes ou communiquer avec nous par téléphone au 819-776-5052 ou bien par internet au <a href="https://www.academiedesretraites.ca">www.academiedesretraites.ca</a>. Vous trouverez la marche à suivre ci-dessous:

- 1. Rendez-vous au www.academiedesretraites.ca
- 2. Cliquez sur « Inscription en ligne »
- 3. Cliquez sur la fiche « Adhésion » en bas, à la gauche de votre écran.
- 4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal.
- 5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case.
- 6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement ».
- 7. Choisissez votre méthode de paiement.
- 8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
- 9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
- 10. Cliquez sur « Soumettre le paiement »
- 11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez une confirmation par courriel.

### **ACCÉDER À VOTRE COMPTE**

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

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

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

#### Renouvellement

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

### Consulter ou modifier votre profil

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

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

## **AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE**

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

- Participer gratuitement au programme Viactive, aux Clubs de marche, de vélo et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 15 \$ lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil et à la Boutique Atmosphère des Promenades de Gatineau;
- Profiter d'un rabais de 10 % sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

#### **PROMOTIONS**

# Promotion « AMÈNE UN AMI »

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

## 12 \$ de réduction

À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de 3 \$ par conférence sera accordée.

\*\*\* Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction. \*\*\*

# 10 % de réduction

À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de 10 % par cours sera accordée.

\*\*\* Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction. \*\*\*

# MESURES DE PRÉVENTION ET RISQUES INHÉRENTS

# Mesures de prévention

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

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

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez un rhume ou une grippe, veuillez svp ne pas vous présenter à votre cours ou à votre conférence. Il est très important, de rester à la maison pour ainsi éviter la propagation de virus. Veuillez noter que nous ne ferons aucun remboursement pour le cours ou l'activité manqués. Merci de votre compréhension!

# Risques inhérents

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

# **Politiques d'inscription**

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

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

### Politiques de remboursement

- La totalité des frais est remboursée si l'Académie des retraités doit annuler l'activité. Les personnes concernées sont alors avisées par courrie ou par téléphone (pour celles qui n'ont pas de courriel)
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé après le 2e cours ou après la date limite d'inscription s'il s'agit d'une activité sociale.
- Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé 10 jours ouvrables avant toute activité sociale ou toute sortie.
- Une pénalité de 15 \$ sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription.
- Une pénalité de 16 \$ sera retenue s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a été perdu.
- Une pénalité de 25 \$ sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.

# 0000 - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Min. requis (10) Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le mercredi 21 septembre 2022, de 13 h 15 à 16 h. Si vous souhaitez assister à l'assemblée générale, nous vous prions de réserver votre place au plus tard le 14 septembre 2022. 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 5 septembre 2022 à 15 h, à la direction.

Jour et date	Mercredi, 21 septembre 2022	
Heure et lieux	13 h 15 à 16 h, à la Cabane	
Prix	Gratuit (membres de l'ARO seulement)	
Date limite de confirmation	DLC - 7 septembre 2022	

Jeudi, 25 août 2022

9 h à 16 h, à la Cabane

15\$ + tx (non-membre)

10\$ + tx (membres)

DLC - 11 août 2022

Jour et date

Heure et lieu

Date limite de

confirmation

Prix

# **ACTIVITÉS (SORTIES, SOIRÉES, REPAS)**

# 1100 - Journée "Portes ouvertes"

C'est le temps des retrouvailles et le plaisir de manger ensemble!

Venez rencontrer les formateurs qui offriront des cours à l'ARO à l'automne 2022. Ils sont là pour vous informer

Nous aurons également des présentations des différents cours d'excercices et une conférence sur l'estime de soi (le tout gratuitement).

En plus, si vous désirez partager un repas (Méchoui) avec nous, l'ARO vous offre le repas à 10 \$ + tx au lieu de 25 \$ + tx. Pour les non-membres, le prix est de 15 \$ + tx. Il y aura de la boisson gazeuse et bouteilles d'eau à vendre sur place. Nous aurons également un 50/50 et plusieurs surprises.

On vous attend en grand nombre! Profitez de cette promotion pour vous retrouver et jaser ensemble!

Au plaisir de vous y rencontrer,

Quand: Jeudi, 25 août 2022 de 9 h à 16 h

Endroit: Cabane en bois rond

À 3 h, nous vous invitons également à profiter du terrain de mini-putt. Le terrain sera ouvert pour vous. Apportez vos bâtons. On remercie la CORPO de nous offrir le terrain gratuitement

# AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS ACHAT

### 1101 - Débat avec les députés de la région de l'Outaouais

Min. requis (10) en collaboration avec l'AQDR nous vous invitons au débat électoral qui aura lieu le lundi 12 septembre, de 13 h 30 à 16 h, à la Cabane en bois rond. Venez rencontrer les candidats, ceux-ci seront avec nous afin de se présenter, présenter leur vision et répondre à vos questions. C'est une occasion privilégiée de rencontrer ces candidats dans un contexte plus personnel. Lors de ces débats, nous voulons aborder les préoccupations des aînés en regard des soins de santé, des services de maintien à domicile, du logement ainsi que des revenus de retraite.

Jour et date	Lundi, 12 septembre 2022
Heure et lieu	13 h 15 à 16 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

## 1102 - À la découverte du site du patrimoine Jacques-Cartier à Pointe-Gatineau

Min. requis (8) Venez découvrir l'histoire et le patrimoine de l'un des plus anciens quartiers de Gatineau, Pointe-Gatineau, situé dans un lieu stratégique, au carrefour des rivières Gatineau et des Outaouais. Venez explorer, entres autre, l'église Saint-François-de-Sales, un joyau du patrimoine religieux de l'Outaouais, quelques belles maisons patrimoniales et le parc Abinan qui témoigne d'une présence autochtone datant de 7 000 ans, à Gatineau Guide: Michel Prévost, D.U., président de la Société d'histoire de l'Outaouais

\* Veuillez noter que la visite sera annulée en cas de pluie.

Jour et date	Mardi, 27 septembre 2022
Heure et lieu	13 h 30. Départ : en face de l'église Saint- François-de-Sales, 799, rue Jacques-Cartier
Prix	5 \$ (membres) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 13 septembre 2022

## 1103 - Journée internationale des aînés

# Min. requis (15) INFORMATIONS À VENIR PLUS TARD

Jour et date	Vendredi, 30 septembre 2022	
Heure et lieu	AM	
Prix	Gratuit (membres et non-membres) INSCRIPTION OBLIGATOIRE	
Date limite de confirmation	DLC - 16 septembre 2022	

### 1104 - COMMOTION - Spectacle de slam-poésie

Min requis (10) « Ça avait causé toute une commotion. » Cette expression entendue, enfant, par LouNat se réverbère dans son spectacle de slam-poésie. Commotion dans le sens d'excitant, d'épatant ou encore de tragique. On vibre à l'écoute de cette performeuse verbo-motrice qui adresse les enjeux de notre monde avec une étonnante habilité. Jeux de mots, rimes, accents toniques tout y est pour faire rire, sourire et émouvoir. À découvrir! Animatrice: LouNat (Louise N. Boucher), Championne 2021 du Grand slam du Québec, représentante à la Coupe du monde de slam de Paris en mai 2022, lauréate du Concours de slam Québec-France en 2018.

Jour et date	Vendredi, 4 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ + tx (membres)
	25 \$ + tx (non-membre)
Date limite de	DLC - 21 octobre 2022
confirmation	

# 1105 - Soirée des vins et fromages (à ne pas manquer!)

### SOIRÉE DES VINS - LE SAMEDI 12 novembre 2022 à 18 h 30

Une belle soirée où l'on découvre de petits trésors : vins au goût exquis, hors-d'œuvre savoureux, fromages du terroir. **Sommelier**: *André Thivierge*, viendra parler des différents vins et fromages.

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

<u>Date limite d'inscription : le 28 octobre</u>. <u>Aucun remboursement ne sera accordé après cette date</u>.

Jour et date	Samedi, 12 novembre 2022
Heure et lieu	18 h 30, au Domaine des Trembles
Prix	85 \$ + tx (membres)
	95 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 28 octobre 2022

#### 1106 - Journée internationale des hommes

**Min. requis (15)** Cette activité offre aux participants l'occasion de réfléchir, discuter, apprendre, partager sur les valeurs, les préoccupations, les défis de l'homme hétérosexuel binaire à l'âge de la retraite.

La pièce de résistance sera la pièce de théâtre intitulée : « La mécanique de l'âme. » Cette œuvre de 25 minutes, produite à la demande du Réseau Hommes Québec, nous sera présentée par trois comédiens professionnels du Théâtre Parminou de Victoriaville. L'action se déroule dans l'atelier du mécanicien-propriétaire et met en scène ce dernier avec deux clients. Les échanges vont de la mécanique automobile à la celle de l'âme, des émotions, des sentiments, des relations de couple.

Suivra une période de questions et d'échanges, menée par un animateur désigné par le Réseau Hommes Québec. Inscription obligatoire. **Responsable**: *André Mercier* 

Jour et date	Vendredi, 18 novembre 2022
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire du Parc Moussette
Prix	Gratuit (membres et non-membres) Inscription obligatoire
Date limite de confirmation	DLC - 4 novembre 2022

# 1107 - Souper de Noël

Min. requis (50) Venez festoyer avec nous! ARO'Band sera parmi nous le 8 décembre prochain à l'ARO. Le groupe vous offre une prestation d'environ 60 minutes avec un répertoire de chansons populaires et festives.

Gaieté garantie dans une ambiance chaleureuse!

Menu traditionnel de Noël

PRIX: 32 \$ + taxes (membres)

38 \$ + taxes (non-membres)

Faites vite, les places sont limitées

Jour et date	Jeudi, 8 décembre 2022
Heure et lieu	18 h, à la Cabane
Prix	32 \$ + tx (membres) 38 \$ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 novembre 2022

# 1108 - DÉJEUNERS - Déjeuners mensuels- 2022

# AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

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

Le jeudi à 9 h 30 CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

### Dates et liste des restaurants

- ▶ Jeudi, 20 octobre 2022, Le Café Cognac, 10 Allée de Hambourg suite 104, Gatineau Qc J9J 4K1
- ▶ **Jeudi**, 17 novembre 2022, La Creppa, 108 Boulevard Gréber, Gatineau Qc J8T 3P8
- ▶ Jeudi, 15 décembre 2022, Pacini 615 Boulevard St-Joseph, Gatineau Qc J8Y 4A6

Inscription et réservations : Information à venir

# 1109 - DÎNERS - Dîners mensuels - Vendredi - 2022

### AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Consulter l'infolettre du mardi pour vous informer des dates à venir.

CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

Inscription et réservations : Courriel : aro.repas@gmail.com

3009 - Ligue amicale de Golf de l'ARO		
Vous voulez profiter de l'extérieur en venant jouer au golf en toute simplicité (une ligue amicale mixte de golf avec toute absence de compétition)	Jour et date	Lundi de chaque semaine à partir du 30 mai 2022
Inscrivez-vous et si nous avons suffisamment de personnes, nous pourrons communiquer avec vous pour plus de détails. Responsable de l'activité: Richard Bisson. <b>Inscrivez-vous</b>	Heure et lieu	A partir de 11 h Club de golf Techumseh
rapidement pour vous assurer une place	Prix	TARIFS GOLF 2022
		18 trous avec voiturette : 49.45\$ 18 trous marcheurs : 37.95\$ 9 trous avec voiturette à compter de 12h30 : 37.55\$
		9 trous sans voiturette à compter de 12h30 : 26.45 $\$

### **CUISIN'ARO**

#### 1110 - Cuisin'ARO

Min. requis (10) À l'automne 2016, l'ARO a mis en place une cuisine collective, en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Cette activité, loin d'être une école de cuisine, a permis aux participants de Cuisin'ARO non seulement de cuisiner de façon variée, mais surtout d'établir et raffermir des liens sociaux, de valoriser, d'enrichir et de partager leur culture culinaire, et de développer leur capacité de travailler en équipe. Responsable: *Riccardo Rossi-Ricci* 

Jour et date	Mardi, du 13 septembre au 13 décembre 2022
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
Prix et durée	20 \$ (membres seulement) (14 sem. = 42 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

### **CHANTONS ENSEMBLE**

### 1111 - Chantons ensemble - 22 septembre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 22 septembre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 8 septembre 2022

### 1112 - Chantons ensemble - 6 octobre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 6 octobre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 22 septembre 2022

## 1113 - Chantons ensemble - 20 octobre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 20 octobre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 6 octobre 2022

#### 1114 - Chantons ensemble - 3 novembre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 3 novembre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de	DLC - 20 octobre 2022

## 1115 - Chantons ensemble - 17 novembre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 17 novembre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de	DLC - 3 novembre 2022

### 1116 - Chantons ensemble - 1er décembre 2022

Min. requis (12) Pour notre 5e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! Petits moments de bonheur garantis! Seul préalable : votre bonne humeur! Animateur : Benoit Léglise Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir

Jour et date	Jeudi (soir), 1er décembre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la cabane
Prix	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 17 novembre 2022

# **THÉÂTRE AROBAS - Production 2022**

# 1130 - Théâtre AROBAS - Jeudi, 17 novembre 2022

Min. requis (30)

fait le bon choix).

TITRE: "À LA FOLIE!"
GENRE: COMÉDIE
AUTEURE: Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Jeudi, 17 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 16 novembre 2022

# 1131 - Théâtre AROBAS - Vendredi, 18 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!"
GENRE: COMÉDIE
AUTEURE: Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Vendredi, 18 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 17 novembre 2022

# 1132 - Théâtre AROBAS - Samedi, 19 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!"
GENRE: COMÉDIE
AUTEURE: Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Samedi, 19 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 18 novembre 2022

#### 1133 - Théâtre AROBAS - Dimanche, 20 novembre 2022 Dimanche. 20 novembre 2022 Iour at data Min. requis (30) TITRE: "À LA FOLIE!" **GENRE**: COMÉDIE **AUTEURE:** Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Dimanche, 20 novembre 2022
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 19 novembre 2022

### 1134 - Théâtre AROBAS - Jeudi, 24 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!" **GENRE**: COMÉDIE **AUTEURE:** Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Jeudi, 24 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de	DLC - 23 novembre 2022

# 1135 - Théâtre AROBAS - Vendredi, 25 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!" **GENRE**: COMÉDIE **AUTEURE:** Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Vendredi, 25 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 24 novembre 2022

# 1136 - Théâtre AROBAS - Samedi, 26 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!" **GENRE**: COMÉDIE **AUTEURE:** Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, ayant chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Samedi, 26 novembre 2022
Heure et lieu	20 h à 21 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 25 novembre 2022

# 1137 - Théâtre AROBAS - Dimanche, 27 novembre 2022

Min. requis (30)

TITRE: "À LA FOLIE!" **GENRE**: COMÉDIE **AUTEURE:** Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Jour et date	Dimanche, 27 novembre 2022
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull
Prix	15 \$ (membres et non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 26 novembre 2022

# WHIST MILITAIRE (AU PROFIT DE LA FONDATION POUR LES AÎNÉS DE L'OUTAOUAIS)

# 1138 - WHIST MILITAIRE - Vendredi, 23 septembre 2022

Prenez part au whist militaire de l'ARO et contribuez directement au bon fonctionnement de votre "Chez vous!" la Cabane! La totalité des sommes amassées seront reversées à 100% à la Fondation pour les aînés de l'Outaouais qui assure l'entretien et le bon fonctionnement des locaux et des activités. Tout le monde est bienvenu, membres et non-membres! Amenez parents et amis et venez vous amuser en grand nombre! Prix en argent \$\$\$ VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À LA PORTE MAIS PRÉFÉRABLEMENT AVANT POUR FACILITER L'ENTRÉE DANS LA SALLE!!!

Jour et date	Vendredi, 23 septembre 2022
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix 7 \$ (membres et non-membres) Les profits iront à la Cabane en bois	
Date limite de confirmation	DLC - 9 septembre 2022

### 1139 - WHIST MILITAIRE - Vendredi, 21 octobre 2022

Prenez part au whist militaire de l'ARO et contribuez directement au bon fonctionnement de votre "Chez vous!" la Cabane! La totalité des sommes amassées seront reversées à 100% à la Fondation pour les aînés de l'Outaouais qui assure l'entretien et le bon fonctionnement des locaux et des activités. Tout le monde est bienvenu, membres et non-membres! Amenez parents et amis et venez vous amuser en grand nombre! Prix en argent \$\$\$ VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À LA PORTE MAIS PRÉFÉRABLEMENT AVANT POUR FACILITER L'ENTRÉE DANS LA SALLE!!!

Jour et date	Vendredi, 21 octobre 2022	
Heure et lieu 13 h à 15 h 30, à la Cabane		
Prix	7 \$ (membres et non-membres) Les profits iront à la Cabane en bois rond (FAO)	
Date limite de	DLC - 7 septembre 2022	

# 1140 - WHIST MILITAIRE - Vendredi, 18 novembre 2022

Prenez part au whist militaire de l'ARO et contribuez directement au bon fonctionnement de votre "Chez vous!" la Cabane! La totalité des sommes amassées seront reversées à 100% à la Fondation pour les aînés de l'Outaouais qui assure l'entretien et le bon fonctionnement des locaux et des activités. Tout le monde est bienvenu, membres et non-membres! Amenez parents et amis et venez vous amuser en grand nombre! Prix en argent \$\$\$ VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À LA PORTE MAIS PRÉFÉRABLEMENT AVANT POUR FACILITER L'ENTRÉE DANS LA SALLE!!!

Jour et date	Vendredi, 18 novembre 2022 13 h à 15 h 30, à la Cabane	
Heure et lieu		
Prix 7 \$ (membres et non-membres) Les profits iront à la Cabane en bois ron		
Date limite de confirmation	DLC - 4 novembre 2022	

## **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 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 pour votre perpétuelle 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 \$)	

#### 1200 - Le dessin de base au crayon graphite

Min. requis (8) Apprenez à dessiner ce que vous voyez dans un style plus ou moins réaliste.

Dans ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débuter au crayon graphite:

- Les techniques de marque et de trait, les techniques d'estompe et d'efface.
- L'étude des trois formes de base.
- Comment mesurer les objets, comprendre les angles et les perspectives à un et deux points de fuite, les relations entre les formes.
- Dessiner les contours des objets, comprendre l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Comment utiliser une grille de transfert de dessin.
- Choisir de bonnes photos de référence et d'objets.
- Mise en pratique avec des dessins allant du simple au plus complexe.

#### Matériel nécessaire:

- 1 cahier Strathmore série 400, vellum de format 9X12 ou 11x14
- Crayons graphites HB, 2B, 6B et 8B
- 1 aiguisoir
- 1 gomme à effacer mie de pain
- 1 règle
- 1 ensemble d'estompes Royal Brush

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

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 21 novembre 2022 (congé: 10 octobre)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène- Sauvageau
Prix et durée	165 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

## 1201 - Le merveilleux monde des crayons de couleur - Débutant

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

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

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

#### Matériel nécessaire:

Boîte de 72 crayons de couleurs Prismacolor Premier (environ 75 \$) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité).

Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 25 \$, payable lors du premier cours. **Formateur:** *Daniel Jolicoeur.* Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 15 novembre 2022		
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène- Sauvageau		
Prix et durée	165 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)		
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022		

## 1202 - Peinture Aquarelle (débutant-intermédiaire) - Carnet de croquis créatifs

Min. requis (6) Dans ce cours d'aquarelle et de techniques mixtes, vous serez amené à faire une multitude de découvertes et d'explorations artistiques.

Vous réaliserez plusieurs croquis créatifs, que vous cumulerez à l'intérieur d'un carnet de croquis. Ces croquis deviendront une source d'inspiration et ils vous amèneront à créer un carnet unique en son genre. Les exercices seront simples, amusants et créatifs. Mon désir le plus cher est de vous mettre en confiance avec les techniques indispensables à une bonne maîtrise de l'aquarelle mais également de vous ouvrir vers

telles que le dessin et le collage. Emilie vous invite à venir vous amuser et à découvrir ce médium rempli de surprises. Il éveillera certainement votre créativité. **Formatrice: Émilie I.** 

les possibilités infinies qui s'offrent à vous, lorsque vous intégrez des techniques mixtes

éveillera certainement votre créativité. Formatrice: Émilie L.

Angers, 9 années d'expérience en enseignement artistique.

#### **Matériel essentiel:**

- 1 carnet de croquis Fabriano, format au choix (pas nécessaire pour le 1er atelier)
- 1 tablette de papier aquarelle 9"x 12" (30 feuilles) ou un bloc de papier aquarelle 9"x 12"
- 1 ensemble de peinture aquarelle
- En tube suggestion: rose permanent, jaune citron, bleu de Prusse, gris de Payne, mauve, terre de sienne, bleu outremer) Ou en demi-godet (minimum 12 couleurs ex : Winsor et Newton)
- 1 palette pour aquarelle pour contenir vos couleurs ou pour y faire vos mélanges
- 1 ruban cache de 1" (marque 3M recommandée)
- 1 support rigide pour maintenir les feuilles d'aquarelle en place. **Exemple :** un coroplaste de 9" x 12" ou plus. Toute surface lisse et mince qui ne se détrempera pas ou ne se déformera pas avec l'ajout d'eau.
- 1 taille-crayon
- 1 paire de ciseaux
- Du papier de toilette, kleenex ou papier essuie-tout
- 1 crayon graphite HB
- 1 efface
- 1 colle en bâton
- 1 règle de 30 cm
- 1 pinceau plat de 1" ou 3/4"
- 1 pinceau rond #10 ou #12
- 1 pinceau rond #5
- 1 pinceau # 0 ou #1 (ou vos pinceaux préférés)
- 2 pots d'encre aquarelle 18 ML
- 2 pots d'eau
- 2 gros chiffons
- 1 bouteille en spray pour humidifier vos couleurs
- 1 salière remplie de sel
- Du sel de mer
- 1 éponge
- 1 stylo gel noir, pointe fine (ou stylos, pointe fine de couleurs)
- 1 stylo gel blanc
- 1 stylo gel or
- Des crayons de couleurs en bois
- Des crayons aquarelle (facultatif)
- Du papier de soie

Jour et dates Mardi, du 13 septembre au 22 novembre			
Heure et lieu	9 h à 12 h , au Centre communautaire Des Trembles		
Prix et durée	190 \$ + taxes (11 sem. = 33 h)		
Date limite de	DLC - 30 août 2022		

### 1203 - Portrait de la nature

Min. requis (8) « Peindre la nature » à l'huile ou à l'acrylique. Étude de la composition et de l'impression en 3D en peinture. À partir de vos photos prises lors de vos escapades en forêt, vous expérimenterez la composition en travaillant les masses de couleurs, selon les lignes directrices. Il y aura une mise en train de théorie ou un exercice sur la couleur à chaque séance. Vous apprendrez à faire un lavis à partir d'une ébauche de dessin et expérimenterez le nombre d'or. L'étude des couleurs en perspective est le point central de cette approche. Ces ateliers s'adressent aussi aux anglophones intéressés à vivre une activité d'immersion en français. Je serai heureuse de partager ma passion pour cette recherche avec vous. Formatrice: France Santerre. Six années d'études à l'Université Laval en arts visuels. Depuis plus de 20 ans, elle s'intéresse à la recherche sur l'impression en 3D en peinture. De plus, elle est aussi portraitiste et formatrice en français, langue seconde.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 15 novembre 2022
Heure et lieux 13 h à 16 h, au Centre communautaire des Hautes-Plaines	
Prix et durée	165 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de	DLC - 30 août 2022

,		
1204 - Peinture acrylique (DÉBUTANT)		
Min. requis (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel		Mardi, du 13 septembre au 15 novembre 2022  13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-
		Sauvageau
simple. <b>Préalable:</b> aucun. <b>Matériel nécessaire</b> : Liste disponible au premier	Prix et durée  Date limite de	165 \$ + taxes ( 10 sem. = 30 h )
cours. Formatrice: Julie Denoncourt, enseignante à la Ville de Gatineau.		DLC - 30 août 2022
1205 - Peinture acrylique (INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ)		
Min. requis (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "débutant-acrylique". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre		Mercredi, du 14 septembre au 16 novembre 2022
personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. <b>Préalable:</b> débutant-acrylique. <b>Matériel nécessaire</b> : Liste disponible au	Heure et lieux	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène- Sauvageau
premier cours. Formatrice: Julie Denoncourt, enseignante à la Ville de Gatineau.	Prix et durée	165 \$ + taxes ( 10 sem. = 30 h )
	Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022
1206 - ATELIER DE JEU 3		
<b>Min. requis (8)</b> Cet atelier est réservé à ceux qui ont suivi l'atelier de Jeu 1 et/ou de Jeu 2, et qui ont déjà joué dans une production théâtrale (AROBAS ou autre compagnie	Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 27 octobre 2022 (Congé: 13 octobre 2022)
de théâtre). Travail d'approfondissement du jeu de l'acteur (corporel et vocal).  Interprétation de styles de textes variés - monologues et scènes - provenant du répertoire	Heure et lieux	13 h 30 à 15 h 30, au centre communautaire Yvon-A. Grégoire
de théâtre classique et contemporain. Espace scénique et mise en scène. Formatrice	Prix et durée	78 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)
: Sasha Dominique	Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022
1207 - ATELIER DE JEU 1		
Min. requis (8) Cet atelier est pour ceux qui ont peu ou pas du tout d'expérience de	Jour et dates	Jeudi, du 3 novembre au 8 décembre 2022
scène. Travail d'initiation à la composition du personnage (corporel et vocal). Travail sur un monologue et des scènes de théâtre. Diction. Analyse de textes. Exploration de	Heure et lieux	13 h 30 à 15 h 30, au centre communautaire Yvon-A. Grégoire
l'espace scénique et mise en scène. Formatrice : Sasha Dominique	Prix et durée	78 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)
	Date limite de confirmation	DLC - 20 octobre 2022
1208 - Chant choral «Choeur TourneSol» - Automne 2022		
Min. requis (25) Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les ateliers de	Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 15 décembre 2022
chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie (quatre voix mixtes). Les répétitions ont lieu une fois par semaine, et des concerts	Heure et lieux	13 h à 15 h Centre communautaire des Hautes-Plaines 479 boul. des Hautes-Plaines (Hull)
devant public sont présentés en décembre et en mai. <b>Préalable:</b> Les nouveaux venus	Prix et durée	75 \$ + tx (14 sem. = 28 h)
doivent passer une audition avant d'être admis au chœur. Co-directrices : Sandra Kelly et Louise Brisson Lafontaine.	Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022
1209 - Peinture à la spatule		
<b>Min. requis (8)</b> Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide,	Jour et dates  Heure et lieu	Vendredi, du 16 septembre au 18 novembre 2022
agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. <b>Matériel nécessaire</b> : prévoir environ <b>100</b>		9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
\$ pour acheter le matériel qui sera conseillé par le formateur lors du premier cours. Formateur: Guy Brassard	Prix et durée	137.50 \$ + taxes (10 sem. = 25 h)
cours. Formateur: Guy Brassara	Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022
1210 - Photographie numérique 2.0 (les grands thèmes)	Jour et dates	
<b>Min. requis (8)</b> En six semaines, apprenez à mieux utiliser votre appareil-photo. À chaque rencontre, courte présentation d'un thème que les participants devront pratiquer durant la semaine, suivie de l'analyse des photos sur le thème présenté la semaine		Vendredi, du 7 octobre au 11 novembre 2022
		9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
précédente. Les thèmes (paysage, portrait, macro, flash, noir et blanc, etc) seront	Prix et durée  Date limite de	70 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)
choisis en accord avec les participants. Ceux-ci devraient avoir suivi un cours de techniques de base ou connaître le maniement de leur appareil-photo. Matériel requis : un appareil-photo avec réglages PASM (ou P, Av, Tv et M). Formateur: Robert Laramée. Enseigne à l'ARO depuis 2012. Diplômé de SPAO, conférencier et juge certifié de concours.		DLC - 23 septembre 2022

### 1211 - Tricot- foulard avec les bras

Min. requis (8) Pourquoi ne pas confectionner soi-même un beau foulard pour l'agencer avec son plus beau manteau ou bien l'offrir en cadeau à l'occasion des Fêtes? Vous pouvez tricoter un magnifique foulard avec vos bras en quelques heures seulement. Matériel nécessaire: 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. Formatrice: Micheline Lalonde, 11 ans d'expérience en enseignement du tricot.

Jour et date	Mardi, 18 octobre 2022
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	16 \$ + taxes (2.5 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 4 octobre 2022

#### 1212 - Tricotin

Min. requis (8) 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, (2 pour le foulard), catégorie 5 ou 6 (bulky ou chunky) NOTE: il n'est pas nécessaire de savoir tricoter ou crocheter pour cet atelier. Formatrice: Micheline Lalonde ATTENTION: nous ne travaillons pas au CROCHET.

Jour et date	Mardi, 25 octobre 2022
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane
Prix et durée	17 \$ + taxes (3 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 11 octobre 2022

# 1213 - Atelier d'art «Ma nature»

Min. requis (8) Émilie vous invite à venir réaliser un projet créatif qui vous représente à l'aide d'éléments de la nature. Vous aurez une journée de plaisir et de calme à réaliser une magnifique œuvre d'art sur un support en bois, à l'aide de feuilles et de fleurs séchées. Vous découvrirez comment peindre avec du café instantané et comment faire un collage créatif en y intégrant des éléments de la nature. Cet atelier d'une journée est pour tous, elle vous y enseignera des techniques de création d'une œuvre unique et à votre image! Joignez-vous à elle pendant cette journée qui vous permettra de vous exprimer en toute liberté. Formatrice: Émilie L. Angers, 9 années d'expérience en enseignement artistique.

### **Matériel essentiel:**

- 1 ou 2 panneaux de bois rectangulaire, carré ou circulaire de grandeur moyenne (il est également possible d'apporter 2 petits supports en bois)
- des feuilles, des brindilles ou des fleurs séchées à plat à l'intérieur d'un livre
- des feuilles, des brindilles ou fleurs séchées à l'air libre
- des cocottes, des glands ou tout autre élément de la nature qui vous intéresse
- 1 petit pot de café instantané
- 1 marqueur blanc One4All (1 mm)
- peinture acrylique (aux couleurs que vous aimez ou ce que vous avez + blanc)
- du gel mat (petit format)
- du médium mat (petit format)
- du vernis brillant ou semi-lustré (petit pot)
- 6 petits contenants en plastique style "yogourt individuel" ou "compote de pomme"
- 1 spatule à bout rond
- 1 pinceau plat 3/4" ou 1"
- 1 pinceau rond # 0, 1 ou 2
- 1 pinceau rond # 10 ou tout autre pinceau à votre disposition.
- 2 pots d'eau (format grand yogourt)
- 2 grands chiffons
- 1 ou 2 assiettes pour votre peinture à l'acrylique
- des ciseaux
- (facultatif : encres à l'acrylique ou crayons de couleur de bois)

Jour et date	Vendredi, 28 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h et 13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (5 heures)
Date limite de	DLC - 14 octobre 2022

#### 1438 - Problèmes urinaires? Voici des solutions - Conférence

Min. requis (8) Il existe différents problèmes impliquant le système urinaire: les fausses croyances, les différents types d'incontinence (la rééducation du plancher pelvien est en première ligne), la constipation, l'effet positif de l'apprentissage en groupe. Conférencière: Nicole Geoffroy, physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

Jour et date	Mercredi, 14 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 14 novembre 2022

### 1400 - Prévenir pour diminuer les risques de développer la maladie d'Alzheimer

Min. requis (8) Cette conférence donnera aux participants l'occasion d'en apprendre davantage sur les troubles neurocognitifs majeurs comme la maladie d'Alzheimer et sur les facteurs de risque modifiables sur lesquels nous avons un certain pouvoir. Elle permettra ainsi de voir comment diminuer les risques de développer un trouble neurocognitif et quels sont les facteurs de protection. Conférencière: Andrée-Michelle Cormier, représentante de la Société Alzheimer de l'Outaouais.

Jour et date	Lundi, 19 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2022

#### 1401 - "La vie sur les Collines" . Présenté par le réalisateur du documentaire.

Min. requis (8) Présentation du documentaire tourné en 2021 sur les dessus et les dessous de la production viticole du vignoble "Les Collines" situé dans la municipalité du Pontiac, tout près d'Aylmer. Le film relate la complexité et les réalisations de cette nouvelle production agricole en Outaouais. L'auteur-réalisateur et producteur du film aborde également la question de la production du vin dans la région et tout le travail de production d'un film documentaire, qui met l'Outaouais de l'avant. Conférencier: *François Lahaie*, autodidacte, diplômé en géographie, enseignant au réseau collégial pendant plus de 30 ans, dégustateur et spécialiste

Jour et date	Lundi, 19 septembre 2022	
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane	
Prix	16 \$ (membres)	
	26 \$ (non-membres)	
Date limite de	DLC - 5 septembre 2022	

#### 1402 - La fédération de Russie et Poutine

communicateur auprès de groupes d'intérêts.

Min. requis (8) Considéré comme le chef d'État le plus important présentement sur la scène internationale, une attention toute particulière sera accordé à Vladimir Poutine, le président actuel de la Fédération de Russie. Il s'agira de comprendre le rôle qu'il joue tant à l'intérieur de son pays qu'à l'extérieur et la fin qu'il recherche ultimement par tous les moyens possibles. Conférencier: *Pierre Gosselin*, PhD en histoire moderne et contemporaine

Jour et date	Mercredi, 21 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 7 septembre 2022

#### 1403 - La mise en conserves à l'eau bouillante et à l'autoclave

Min. requis (8) Les techniques de mise en conserve à l'eau bouillante pour les confitures, les fruits et les produits plus acides comme les tomates, ainsi que les techniques de mise en conserve à l'autoclave pour les légumes, les viandes, les légumineuses et les bouillons. Formatrice: *Marie Careau*. Elle fait ses conserves depuis plusieurs années, notamment les légumes qu'elle fait pousser dans son potager. Elle donne des conférences et des cours sur divers sujets connexes, en personne et en virtuel.

Jour et date	Vendredi, 30 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 et de 13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
Prix et durée	32 \$ + taxes
Date limite de confirmation	DLC - 16 septembre 2022

#### 1404 - Qu'est-ce que l'économie circulaire et qu'apporte-t-elle ?

Min. requis (10) La crise environnementale est inquiétante. Pourtant, il y a de l'espoir, de nouvelles façons de faire, un retour à nos sources. Dans cette présentation, je voudrais parler des projets verts qui sont des solutions et partent des concepts d'économie circulaire, d'analyse du cycle de vie et de développement durables et différentes opportunités qui s'offrent à nous pour imiter la nature qui recycle à l'infini. Conférencière: Eveline Lemieux, co-fondatrice de l'entreprise SOL-AIR Consultante spécialisée dans la conception et la gestion de projets en agro-alimentaire et en environnement depuis plus de 25 ans.

Jour et date	Lundi, 26 septembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 12 septembre 2022

# 1405 - Rechargez vos batteries personnelles de proches aidants

En collaboration avec le Centre d'entraide aux aînés, voici un atelier basé sur la méditation, le pouvoir de la musique, la créativité et la PNL.

À la fin de l'atelier, vous pourrez :

- Retrouver l'espoir dans les moments difficiles.
- Créer une routine quotidienne afin de rehausser votre énergie.
- Faire baisser le stress et le sentiment d'isolement.
- Prévenir l'épuisement et vous maintenir en bonne forme physique et mentale.
- Réfléter l'amour et la résilience plutôt que la peur.

Formatrice: Natalia Théoret, "coach" certifiée en PNL et conférencière auprès des proches aidants.

Jour et date	Mardi, 27 septembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
Prix et durée	Gratuit (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 13 septembre 2022

# 1406 - Les pour et les contre du vote proportionnel

Min. requis (8) Le système électoral du Canada, hérité de la Grande-Bretagne, est profondément injuste. Le parti gagnant a trop de députés et l'opposition pas assez. La plupart des pays occidentaux ont adopté la représentation proportionnelle. Pourtant, ses détracteurs prétendent qu'elle engendre le chaos. Alors comment expliquer que l'Allemagne et la Norvège l'utilisent depuis des décennies? La proportionnelle pourraitelle améliorer la démocratie au Canada? Conférencier: André Racicot, politicologue, spécialiste de l'Allemagne et des systèmes politiques fédéraux.

Jour et date	Mercredi, 28 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 14 septembre 2022

# 1407 - Les types de VR : avantages et inconvénients.

Min. requis (10) Il y a des types de VR pour tous les besoins. Tout dépend de votre voiture ou camion, de votre budget, de la longueur désirée, du nombre de places requis, des distances à parcourir, de la nature des vacances que vous planifiez. Conférenciers: Danielle et Ronald Saumure qui voyagent depuis le début des années 1990, principalement l'été. Ils sont à la retraite pendant l'hiver, en Floride, au Texas, en Californie et en Arizona.

Jour et date	Mercredi, 28 septembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 14 septembre 2022

# 1408 - Planification, protection et transfert de votre patrimoine

Min. requis (8) On discutera de la planification successorale, des impôts au décès, de la protection de votre patrimoine et comment faire en sorte que votre principal héritier ne soit pas le fisc. Conférencière: *Andrée Villeneuve*, planificatrice financière chez Desjardins, Caisse de Hull-Aylmer et Jean-François Larose, conseiller en sécurité financière.

Jour et date	Lundi, 3 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 19 septembre 2022

## 1409 - Comment déceler le vrai du faux dans une masse d'informations souvent contradictoires à l'ère numérique?

Min. requis (8) La multiplication et la diversification des sources d'information au cours des dernières décennies ont contribué à démocratiser les communications mais également à propager des contenus d'une fiabilité douteuse. La conférence proposera une méthode et des conseils pratiques pour mieux évaluer la fiabilité de nos sources d'information. Les participants recevront un aide-mémoire résumant ces conseils qui les aidera à évaluer les informations reçues. Conférencier: Luc Fortin, professionnel de la communication, que ce soit comme journaliste, conseiller en communications, gestionnaire de publications et instructeur en communication.

Jour et date	Mercredi, 5 octobre 2022
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 21 septembre 2022

### 1410 - L'univers, une histoire fascinante vulgarisée.

Min. requis (8) Que savons-nous réellement de l'Univers ? Ses origines et son histoire. Une présentation différente prenant la forme d'une magnifique odyssée à travers l'infiniment grand et l'infiniment petit. Un séjour dans d'étranges contrées : Le Big Bang incluant les multivers. Apprivoiser des termes tels que : astrophysique, paléontologie, relativité générale, monde quantique, la géologie, l'évolution, le CERN, la matière sombre, l'énergie noire. Quand je regarde le ciel, le soir, que puis-je comprendre de cette immensité ? Quels sont de nos jours les discours des hommes de sciences ? Accessible à tous. Conférencier: Gilles Lacasse, retraité, professeur de mathématiques-sciences.

Jour et date	Mercredi, 5 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres)
	26 \$ (non-membres)
Date limite de	DLC - 21 septembre 2022

## 1411 - Optimisez votre énergie!

Min. requis (10) Julie partagera avec vous les trucs et astuces qui rehausseront votre énergie à l'aide de méthodes naturelles. Le tout commence par un survol de ce qui réduit votre énergie. On complétera par toute une gamme d'idées faciles, pratiques et amusantes visant un regain d'énergie qui aura des effets bénéfiques sur votre santé en général. Que ce soit au niveau des habitudes de vie, de l'alimentation, de l'exercice physique, exercice respiratoire ou même de quelques suppléments naturels, Julie saura vous guider d'une façon sécuritaire. Vous retrouverez un peu plus de zeste dans votre journée. Conférencière: Julie Barbeau Capruciu ND.A., conférencière internationale et "coach" en alimentation saine, naturopathe agréée depuis plus de 20 ans. www.delicessublimes.ca (http://www.delicessublimes.ca)

Jour et date	Mardi, 11 octobre 2022
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, en ligne seulement
Prix	18 \$ (membres)
	28 \$ (non-membres)
Date limite de	DLC - 27 septembre 2022
confirmation	

# 1412 - La planification funéraire

Min. requis (8) Nous planifions tous les événements importants de notre vie: l'achat d'une maison, un mariage, un voyage, une retraite... Pourquoi ne faisons-nous pas de même avec l'événement le plus marquant, soit celui de notre départ ? Faire mes arrangements préalables ou laisser mes proches s'entendre dans les choix à faire et les décisions à prendre? Et si on est seul(e), voilà la question. Conférencière: Hélène Laflamme, directrice des communications à la Coopérative funéraire de l'Outaouais et Nadine Filiatreault, thanatopracticienne

Jour et date	Lundi, 17 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 3 octobre 2022

### 1413 - Démystifier la vie en résidence!

Min. requis (8) Vous êtes à une étape de votre vie où vous auriez intérêt à emménager dans une résidence pour retraités? Vous avez une foule de questions? Comment savoir si le moment est venu? Quels sont les privilèges de la vie en résidence, et ce même si je n'ai pas besoin de soins? Comment puis-je trouver la résidence qui me convient? Il est tout à fait normal d'avoir des interrogations au sujet d'un tel changement et d'un environnement inconnu. La présente conférence vous aidera à évaluer votre situation personnelle et à comprendre de quelle façon la vie en résidence peut vous aider à améliorer votre qualité de vie. Conférencière: Chantal Sabourin, Cheffe régionale du développement des affaires (marketing)., Résidences pour retraités Chartwell.

Jour et date	Lundi, 17 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 3 octobre 2022

# 1414 - La mémoire autobiographique - Prise 2

Min requis (8) Cette conférence se base sur les recherches à propos de la mémoire autobiographique (MA) en psychologie cognitive, neurosciences, psychologie du développement, et psychologie clinique.

Principalement les points suivants sont abordés :

- Les particularités de la MA comparée aux autres formes de mémoire
- Les fonctions de la MA : À quoi sert-elle ?
- Le rôle des souvenirs autobiographiques pour l'identité et la signification de vie
- Pourquoi la MA se maintient-elle bien avec le vieillissement
- Le phénomène du « pic de réminiscence »
- Les circuits neuronaux impliqués dans la MA
- Pourquoi oublier ? La valeur adaptative de la perte de mémoire
- Le statut des faux souvenir
- Altération de la MA dans certaines pathologies : dépression, stress post-traumatique, maladie d'Alzheimer

**Conférencier:** *Philippe Cappeliez*, professeur émérite à l'Université d'Ottawa, expertise en enseignement-recherche en psychologie du vieillissement.

Jour et date	Mercredi, 19 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membres) 28 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 5 octobre 2022

# 1415 - Les faits historiques dans "Couture et Reboul"

Min. requis (8) "Couture et Reboul" est un plaisant roman historique portant sur l'Outaouais québécois, plus précisément Hull, au cours de la deuxième moitié du 19e siècle. Mais il recèle d'innombrables renseignements véridiques fondés sur les recherches de l'auteure sur la vie des engagés de la Gatineau, le monopole de coupe sur la Gatineau, les saccages des concurrents sur la Gatineau et l'Outaouais, l'arrivée de Louis Étienne Reboul, o.m.i. et ses premières missions dans les chantiers, son militantisme inébranlable et sa mort en 1877, les débuts d'E.B. Eddy, ses constantes campagnes d'acquisition de propriétés, l'arrivée progressive des Canadiens français, le régime de la tenure constituée à Hull, les démêlés du père Paradis avec la Gilmour, qui mèneront à son expulsion des Oblats, les incendies ravageurs... Conférencière: Louise Dumoulin

Jour et date	Mercredi, 19 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de	DLC - 5 octobre 2022

### 1416 - Desserts et collations santé: recettes, trucs et astuces

Min. requis (8) Julie est partie à l'aventure pour créer des gâteries santé que tout le monde peut manger, et ce, sans culpabilité. Naturellement réduites en sucre, toutes les recettes sont préparées à l'aide de purée de fruits ou légumes, de grains entiers et sans sucres artificiels. Alors, oui, les recettes données sont convenables pour diabétiques; vous pouvez vous gâter plus souvent. Venez apprendre à cuisiner 4 belles recettes à base de purée de pommes, un ingrédient facile à trouver et peu dispendieux. La liste d'ingrédients vous sera remise une semaine avant le cours si vous désirez cuisiner en même temps. Conférencière: Julie Barbeau Capruciu ND.A., conférencière internationale et "coach" en alimentation saine, Naturopathe agréée depuis plus de 20 ans. www.delicessublimes.ca (http://www.delicessublimes.ca)

our et date	Jeudi, 20 octobre 2022
Heure et lieu	13 h à 14 h 30, en ligne seulement
Prix et durée	23 \$ + taxes (membres de l'ARO) 28 \$ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 6 octobre 2022

# 1417 - La longévité dans l'assiette

Min. requis (10) Dans le cadre de cette conférence vous allez découvrir comment votre fourchette peut avoir un réel impact sur votre longévité. Conférencière : *Julie Goulet*, docteure en nutrition et naturopathe.

Jour et date	Lundi, 24 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 7 octobre 2022

#### 1418 - Secret de famille

Min. requis (8) « Les petits souliers » un roman inspiré de véritable secret de famille d'autrefois.

Joey est un jeune médecin américain qui a servi en France pendant la Seconde Guerre mondiale. C'est là qu'il à perfectionné son français avec des soldats canadiens-français tout en dévloppant son goût pour la pêche au Canada, plus précisément dans le nord du Québec. À son retour de la guerre, il apprend que sa femme ne peut as avoir d'enfants. C'est lors d'un voyage de pêche en Canada que toute sa vie est bouleversée par sa rencontre avec un guide de pêche auquel il se lit d'une grande amitié. **Conférencier:** *Richard G. Roy*, auteur.

Jour et date	Lundi, 24 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 7 octobre 2022

### 1419 - La crise de la conscription et la naissance du Canada français moderne

Min. requis (8) L'opposition des Canadiens français à la conscription est un des sujets les plus souvent évoqués au Canada français. Or, il s'agit le plus souvent de la crise de la conscription des années 1940, pendant la Seconde Guerre mondiale. Mais on ignore presque toujours la première crise de la conscription, survenue pendant la Première Guerre et qui a vu certains des mouvements d'opinion les plus étonnants de l'Histoire du Canada français. Le conférencier va aborder dans les moindres détails cette crise et en évoquer certains des acteurs les plus connus : Henri Bourassa, Wilfrid Laurier... Conférencier: Jean Fahmy, écrivain et conférencier. Jean Fahmy a publié une dizaine de romans historiques, couronnés de prix prestigieux, et donné des dizaines de conférences, souvent historiques, partout au Canada ainsi qu'en France et aux États-Unis.

Mercredi, 26 octobre 2022
9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
18 \$ (membres)
28 \$ (non-membres)
DLC - 12 octobre 2022

# 1420 - Voyager autrement

Min. requis (8) Aimeriez-vous voyager en rencontrant des gens du pays, en demeurant dans leur maison, en partageant leur nourriture et en découvrant leur mode de vie et leurs traditions? Aimeriez-vous recevoir des gens d'un autre pays et leur faire découvrir votre culture? Si oui, venez en apprendre davantage sur la «Force de l'amitié», qui compte plus de 350 clubs à travers le monde, dont un club francophone dans la région de la capitale canadienne. Conférencière: Claire Morissette

Jour et date	Mercredi, 26 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (les membres de l'ARO, de la ANRF et de la CORPO) 10 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 12 octobre 2022

### 1421 - Terre-Neuve et le Labrador

Min. requis (8) Pense-t-on aller à Terre-Neuve en été? Pourtant, la grande île offre des paysages grandioses et magnifiques, dans le Parc national du Gros-Morne et celui de Terra-Nova. Ses petits villages de pêcheurs, blancs ou de couleurs variées, s'étendent sur le bord de la mer. La côte découpée, toute en péninsules, en caps, en baies et en fjords ne laisse personne indifférent. Dans la grande baie Notre-Dame, au nord, on voit des icebergs en juin et parfois au début de juillet. On voit aussi, à divers endroits, des baleines et leur baleineau, et bien des oiseaux de mer. Les gens sont d'une grande simplicité et très accueillants. On mange bien chez eux, poissons et crustacés sont très frais. Au Labrador, on verra Red Bay et le beau phare de l'Anse Amour. Vous êtes donc conviés à un Tour de l'île de Terre-Neuve, avec une escapade sur la côte sud du Labrador. Conférencière: *Yolande Lévesque* 

Jour et date	Jeudi, 27 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 13 octobre 2022

## 1437 - Transcendance et santé

Min. requis (8) Notre attention journalière va vers la diversité du monde qui nous entoure. Notre époque connaît une croissance exponentielle de la diversité, mettant à défi notre capacité d'en extraire un message cohérent, nécessaire pour notre santé mentale et physique. La conférence décrit le mécanisme de la pathogénèse un excès de diversité, et celui de la méditation, qui mène à un état de conscience unifié au-delà du tiraillement de notre environnement et des pensées qui s'y rattachent. Les participants seront invités à tirer leurs conclusions logiques de cet état transcendantal pour leur bienêtre. Conférencier: *Michael Larrass*, docteur de lettres de l'université de Heidelberg. Il est le traducteur d'une dizaine de livres sur la médecine alternative et enseignant de la Méditation Transcendantale.

Jour et date	Lundi, 31 octobre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres)
	26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 17 octobre 2022

# 1422 - Démystifier la notion de risque

Min. requis (8) Comme vous, votre portefeuille doit rester actif à la retraite. La notion de risque est complexe. Venez la démystifier. Conférencière: *Andrée Villeneuve*, planificatrice financière chez Desjardins, Caisse de Hull-Aylmer.

Jour et date	Mercredi, 2 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 19 octobre 2022

#### 1423 - Directives médicales anticipées et niveau d'intervention médicale, avec le Dr Guy Morissette

Min. requis (8) Favoriser l'appropriation des directives qu'on veut communiquer à nos proches et aux professionnels de la santé au sujet des soins médicaux que l'on désire recevoir lorsque nous sommes atteints d'une maladie grave et avancée. Conférencier: Dr Guy Morissette

Jour et date	Mercredi, 2 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres) 16 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 19 octobre 2022

# 1424 - Partir en voyage bien connecté

Min. requis (8) Bernard Caron expliquera comment les nouveaux outils informatiques peuvent simplifier les 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? Comment utiliser économiquement son téléphone cellulaire à l'étranger? Quelles sont les applications les plus utiles pour votre téléphone intelligent ou votre tablette? Quoi mettre dans ses bagages pour un voyage sans soucis? Conférencier: Bernard Caron

Jour et date	Lundi, 7 novembre 2022
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 24 octobre 2022

### 1425 - Les véhicules électriques: où en sommes-nous?

Min. requis (15) Pour en apprendre sur ces véhicules de l'avenir, les modèles, les avantages, les coûts et leurs effets environnementaux. Inscrivez-vous à cette conférence offerte par Sylvain Michaud, Réjean Pleau et Daniel Desjardins, de l'Association des véhicules électriques du Québec (AVÉQ) —
Outouris Conférenciers: Synain Michaud, Réjean Pleau, Daniel Desjardins de

Jour et date	Lundi, 7 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	25 \$ (membres) 35 \$ (non membres)
Date limite de	DLC - 24 octobre 2022

Outaouais. **Conférenciers:** Syvain Michaud, Réjean Pleau, Daniel Desjardins, de l'Association des véhicules électriques du Québec (AVÉQ) – Outaouais.

## 1426 - La vie est plus belle avec une bonne nuit de sommeil

Min. requis (8) L'apnée du sommeil est un état qui se manifeste quand le déplacement de l'air, entre le nez et la bouche vers les poumons, est difficile et qu'une moins grande quantité d'oxygène entre dans le sang. Votre sommeil n'est plus réparateur et vous ressentez de la somnolence le jour. Roch Lalonde, inhalothérapeute, abordera les questions que plusieurs se posent: Qu'est-ce que l'apnée du sommeil? Quels sont les symptômes? Quelles sont les conséquences? Quel est le traitement et ses avantages? Conférencier: Roch Lalonde, inhalothérapeut depuis plus de 25 ans.

Jour et date	Mercredi, 9 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 26 octobre 2022

## 1427 - Vers une alimentation végétale!

Min. requis (8) Est-ce que vos enfants, vos petits-enfants ou vous-même songez à réduire votre consommation de viande? Que ce soit pour la planète, la santé, ou le respect des animaux, on entend de plus en plus souvent parler de ce sujet-là. Cette conférence se veut une introduction. Nous parcourrons ensemble les raisons qui poussent les gens vers la réduction de la viande, ainsi que des trucs et astuces vers cette transition. Conférencière: *Noémie Albert*, employée chez Enviro Éduc-Action depuis 2017, animatrice de conférences sur diverses sujets environnementaux, que ce soit le zéro déchet, le changement de comportements ou encore l'alimentation durable.

Jour et date	Mercredi, 9 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, en ligne seulement
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 26 octobre 2022

### 1428 - Mandat de protection

Min. requis (8) Cette séance d'information portera notamment sur la notion d'inaptitude, la forme et le contenu du mandat de protection, le rôle du mandataire, l'homologation ainsi que sur la fin du mandat de protection. Conférencier: Représentant du Centre de Justice de proximité Outaouais.

Jour et date	Lundi, 14 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2022

#### 1429 - Les chutes des Chaudières toutes en beauté!

Min. requis (15) Le secteur du pont des Chaudières reliant Gatineau à Ottawa était autrefois un lieu d'eau d'une grande attraction inspirant de nombreux artistes. Nous examinerons leurs œuvres et découvrirons ce qu'elles révèlent de l'histoire de la région. Conférencière: Louise N. Boucher, Doctorat en géo-histoire et maîtrise en anthropologie, chargée de cours à l'Université d'Ottawa et plusieurs publications et conférences à son actif.

Jour et date	Lundi, 14 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, à la Cabane et en ligne
Prix	20 \$ (membres) 30 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 31 octobre 2022

# 1430 - Marie-Madeleine, l'apôtre des apôtres ?

Min. requis (8) Marie-Madeleine était au pied de la croix. C'est à elle que le Christ apparut après la résurrection et demanda de porter la nouvelle aux apôtres. C'est la disciple femme la plus importante après la mère de Jésus, plus souvent citée dans la Bible que la plupart des apôtres. Dans certains écrits et romans, elle est parfois présentée comme la conjointe de Jésus et la mère de ses enfants, et serait enterrée avec lui. Pour d'autres, elle aurait fini sa vie en Provence où se trouverait son tombeau. Formateur: Daniel Lagarec, professeur retraité de l'Université d'Ottawa (géographie).

Jour et date	Mercredi, 16 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 2 novembre 2022

# 1431 - L'extrémité nord-est de Hull, avant qu'elle soit transformée en parc

Min. requis (8) Pendant 150 ans, ce qui est aujourd'hui le parc Jacques-Cartier à Gatineau, fut peuplé. Au début, il y régna une activité modérée, mais au fil du temps, l'activité se fit de plus de plus intense : il y eut une riche maison d'été, une grosse scierie, ses lots d'empilement de planches et son quai, un campement indien, un hôpital, un monastère, une importante manufacture, un terrain de tennis, des entreprises de construction et de réparation de bateaux, un autre quai, un aréna-centre culturel, un stade de baseball, des maisons et de petits commerces. Un commentaire appuyé de photos, de cartes et de documents d'archives permettra de suivre l'évolution de ces lieux sur une période allant de 1826 à 1976. Conférencière: Louise Dumoulin

Jour et date	Mercredi, 16 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 2 novembre 2022

### 1432 - Quand ma tête a mal au ventre : l'intestin au secours du cerveau

Min. requis (10) Cette conférence nous fera mieux comprendre le lien intestin-cerveau et l'influence de notre digestion et du stress sur notre cerveau. Conférencière : *Julie Goulet*, docteure en nutrition et naturopathe.

Jour et date	Lundi, 21 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 \$ (membres) 28 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 7 novembre 2022

### 1433 - Programmes et services pour les aînés - Service Canada

Min. requis (8) Cette séance portera sur les différents avantages et prestations disponibles, soit la protection des renseignements personnels, la délégation d'un représentant, l'information sur les passeports et les délais de traitement ainsi que les prestations d'assurance-emploi. Conférencière: Lisa Gervais, représentante de Service Canada

Jour et date	Lundi, 21 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 7 novembre 2022

## 1434 - À l'abri de l'oubli : Conservation des archives personnelles

Min. requis (8) Dans le cadre de cette conférence, nous cherchons à donner les outils nécessaires aux participants pour qu'ils puissent mieux gérer, identifier et conserver leurs documents personnels, que ce soit de la correspondance, des documents financiers, des photographies papier et numériques... Nous répondrons donc aux questions suivantes : qu'est-ce qu'il faut conserver? Qu'est-ce qu'on peut jeter? Quels sont les meilleurs moyens de conserver nos documents papier? Numériques? Autres? Comment les classer pour mieux s'y retrouver? Les participants seront ainsi en mesure de mettre leur histoire à l'abri de l'oubli. La conférence s'inspire des deux guides publiés par BAnQ intitulés : À l'abri de l'oubli : petit guide de conservation des documents personnels et familiaux et petit guide de conservation des photographies numériques. Conférencière: Jacinthe Duval a une maîtrise en archivistique et est archiviste-coordonnatrice aux Archives nationales du Québec.

Jour et date	Mercredi, 23 novembre 2022
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 \$ (membres)
	26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 9 novembre 2022

# 1435 - Les nouveaux indicateurs du bien-être et du développement d'un pays en 2022

Min. requis (8) Comment définit-on et mesure t-on le bien-être, la qualité de vie d'un pays en 2022? Le 'Produit intérieur brut (PIB)' souvent cité, est-il une mesure pertinente? Comment tient-on compte de critères majeur tels l'alimentation, la qualité de l'eau, de l'environnement, la sécurité, l'éducation, la santé physique, la santé mentale, le soin des ainés, les emplois, la protection des travailleuses (eurs), le filet social, l'inclusion de tous etc. ? Il y a de nouveaux indicateurs fort intéressants..! Conférencier: Claude Robert a une formation en économie et en administration internatioanle. Il a travaillé comme économiste et comme analyste de politiques et gestionnaire de programmes au gouvernement canadien pendant 32 ans. En particulier, dans les domaines des ressources naturelles, de l'environnement et du développement.

Jour et date	Mercredi, 23 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 9 novembre 2022

## 1436 - Nourrir sa résilience

**Min. requis (15)** Ici on aborde de quoi la résilience est constituée au quotidien dans ses motivations et ses manifestations. On fait état des résultats d'un sondage conduit au printemps 2021 auprès de plus d'une centaine de personnes âgées. On partage les constats des plus favorables sur :

- Les niveaux d'adaptation et les moyens utilisés qui ont fait le plus de bien
- Les dispositions personnelles favorables à l'adaptation
- Les sources de fierté et les apprentissages effectués
- Le rôle de l'entourage et des dispensateurs de services

Un coffret ayant pour titre » Nourrissez votre résilience » est en voie de publication **Conférencier:** *Guy Vermette*, 10 ans comme clinicien, gestionnaire et directeur de services, suivis de 28 ans comme consultant dans le réseau de la santé et des services sociaux. Chargé de cours en psychologie du vieillissement à l'UQAM depuis plus de 20 ans

Jour et date	Lundi, 28 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	25 \$ (membres) 35 \$ (non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 14 novembre 2022

# **NOUVEAU SERVICE EN KINÉSIOLOGIE**

# NOUVEAU Consultation individuelle en kinésiologie

Nous sommes heureux de vous offrir une nouvelle façon de prendre soin de votre santé! Travailler avec une kinésiologue qui vous mettra au centre de son intervention afin de vous permettre de bouger selon vos valeurs, vos objectifs et votre condition de santé. Savez-vous que plusieurs assureurs sont en mesure de rembourser les services en kinésiologie? Un reçu d'assurance pourra vous être remis lors de la première rencontre. Les deux premières rencontres sont **obligatoires** (120 \$ pour ces deux rencontres)

# Première rencontre (1h)

- Discussion pour mieux vous connaître et établir des objectifs qui vous tiennent à cœur
- Prise de mesures santé (Pression artérielle, fréquence cardiaque à l'entraînement et au repos, etc.)
- Évaluation cardiovasculaire (test de marche ou test d'escalier ou autres adaptés pour vous)
- Évaluation musculaire (force, endurance, coordination, proprioception, déséquilibres, douleurs, amplitudes articulaires)
- Observation et analyse de votre posture avec et sans mouvement

### Deuxième rencontre (1h)

- Analyse et remise des résultats de l'évaluation
- Élaboration des stratégies pour implémenter des comportements actifs et des saines habitudes de vie dans votre quotidien
- Remise d'un programme d'exercices personnalisé à vos objectifs de réadaptation ou de performance
- à effectuer avec la kinésiologue ou à la maison de façon autonome
- Nous allons prendre le temps d'effectuer sécuritairement et correctement les exercices du programme

# SUITE AUX DEUX RENCONTRES OBLIGATOIRES, il vous est possible de continuer les consultations de deux façons :

- 1. Payer pour un lot de six (6) rencontres **individuelles** supplémentaires afin de continuer le travail avec la kinésiologue en privé, en plus d'obtenir un deuxième programme d'exercice et une deuxième évaluation de la condition physique. (240 \$)
- 2. Payer pour un lot de six (6) rencontres **semi-privées** afin de travailler avec la kinésiologue en petit groupe, en plus d'obtenir un deuxième programme d'exercices et une évaluation de la condition physique, personnalisés au groupe. (180 \$)

Formatrice: Olivia Bouffard, Kinésiologue accréditée de la Fédération des Kinésiologues du Québec.

# 1301 - Consultation initiale en kinésiologie

## NOUVEAU - Consultation initiale en kinésiologie

Nous sommes heureux de vous offrir une nouvelle façon de prendre soin de votre santé! Travaillez avec une kinésiologue qui vous mettra au centre de son intervention afin de vous permettre de bouger selon vos valeurs, vos objectifs et votre condition de santé.

IMPORTANT: L'horaire des services en kinésiologie est le <u>mercredi de 8 h à 16 h.</u> Une fois votre inscription faite, Olivia vous contactera d'ici 24 h à 48 h afin de confirmer votre premier rendez-vous.

\*Savez-vous que plusieurs assureurs sont en mesure de rembourser les services en kinésiologie ? Un reçu d'assurance pourra vous être remis lors du premier rendez-vous\*

<u>La consultation intiale se scindera en deux parties obligatoires :</u>

# Partie 1 (1h)

- Discussion pour mieux vous connaître et établir des objectifs qui vous tiennent à cœur
- Prise de mesures santé (Pression artérielle, fréquence cardiaque à l'entraînement et au repos, etc.)
- Évaluation cardiovasculaire (test de marche ou test d'escalier ou autres adaptés pour vous)
- Évaluation musculaire (force, endurance, coordination, proprioception, déséquilibres, douleurs, amplitudes articulaires)
- Observation et analyse de votre posture avec et sans mouvement

# Partie 2 (1h)

- Analyse et remise des résultats de l'évaluation
- Élaboration des stratégies pour implémenter des comportements actifs et des saines habitudes de vie dans votre quotidien
- Remise d'un programme d'exercices personnalisé à vos objectifs de réadaptation ou de performance
  - à effectuer en suivi avec la kinésiologue ou à la maison de façon autonome
- Nous allons prendre le temps d'effectuer sécuritairement et correctement les exercices du programme

**Formatrice :** *Olivia Bouffard*, Kinésiologue accréditée de la Fédération des Kinésiologues du Québec.

\*\*Le kinésiologue n'est pas là pour diagnostiquer vos problèmes ou pour traiter directement une blessure. Si croyez souffrir d'une maladie ou d'une blessure importante, consultez votre médecin AVANT afin d'obtenir son «OK» pour bouger en toute sécurité.\*\*

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022	
Heure et lieu	8 h à 16 h, au Centre Communautaire des Hautes-Plaines	
Prix et durée	120 \$ + taxes (2 sem.)	

<sup>\*\*</sup>Le kinésiologue n'est pas là pour diagnostiquer vos problèmes ou pour traiter directement une blessure. Si croyez souffrir d'une maladie ou d'une blessure importante, consultez votre médecin AVANT afin d'obtenir son «OK» pour bouger en toute sécurité.\*\*

### 1302 - Suivi individuel de 6 rencontres

#### NOUVEAU - Suivi INDIVIDUEL en kinésiologie

Suite à la rencontre initiale, continuez les séances individuelles pour 6 autres semaines. Vous obtiendrez un deuxième programme d'exercice personnalisé et une deuxième évaluation de la condition physique vous assurant d'être sur la bonne voie et de bouger en toute sécurité. Lors de ces séances, il sera possible de faire le programme prescrit lors de la séance initiale ou découvrir de nouveaux exercices à chaque semaine afin d'être actif!

IMPORTANT: L'horaire des services en kinésiologie est le <u>mercredi de 8 h à 16 h.</u> Une fois votre inscription faite, Olivia vous contactera d'ici 24 h à 48 h afin de confirmer votre premier rendez-vous.

\*Savez-vous que plusieurs assureurs sont en mesure de rembourser les services en kinésiologie ? Un reçu d'assurance pourra vous être remis lors de la première rencontre.\*

**Formatrice :** *Olivia Bouffard*, Kinésiologue accréditée de la Fédération des Kinésiologues du Québec.

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	8 h à 16 h, au Centre Communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	240 \$ + taxes (6 sem.)

### 1303 - Suivi semi-privé de 6 rencontres

### NOUVEAU - Suivi semi-privé en kinésiologie

Suite à la rencontre initiale, venez travailler avec la kinésiologue en petit groupe durant 6 semaines. Vous obtiendrez un deuxième programme d'exercices et une évaluation de la condition physique qui seront, cette fois-ci, adaptés au groupe et effectués en semi-privé.

IMPORTANT: L'horaire des services en kinésiologie est le <u>mercredi de 8h à 16h.</u> Une fois votre inscription faite, Olivia vous contactera d'ici 24h à 48h afin de confirmer votre premier rendez-vous.

\*Savez-vous que plusieurs assureurs sont en mesure de rembourser les services en kinésiologie ? Un reçu d'assurance pourra vous être remis lors de la première rencontre.\*

Minimum de 8 participants requis pour pouvoir donner ce service.

**Formatrice :** *Olivia Bouffard*, Kinésiologue accréditée de la Fédération des Kinésiologues du Québec.

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022	
Heure et lieu	8 h à 16 h, au Centre Communautaire des Hautes-Plaines	
Prix et durée	180 \$ + taxes (6 sem. = 6 h)	

#### **COURS D'EXERCICES PHYSIQUES**

### 1500 - Formations Viactive - Devenez animateur partout en Outaouais

Vous aimez prendre soin de votre santé physique et influencer positivement les autres à faire de même? Devenez animateurs du programme d'activités physiques Viactive! GRATUIT, simple, amusant et spécialement pour les 50 ans et plus.

En devenant animateur Viactive, vous pourrez choisir votre horaire, l'endroit où vous donnerez vos séances Viactive. Un beau défi accessible à qui s'en donne la peine. Nous vous aiderons à démarrer votre groupe ou à trouver un groupe déjà existant, en plus de vous soutenir lors de vos premières séances par la logistique et la coanimation à vos premières séances. **Formatrice:** *Olivia Bouffard*, conseillère Viactive et kinésiologue.

### Dates des séances de formations:

- 12 septembre, 13 h 15 à 16 h : formation La relève Vivons Viactive (pour nouveaux animateurs)
- 26 septembre, 13 h 15 à 16 h : Au fil des saisons (Nouveauté)
- 17 octobre, 13 h 15 à 16 h : Viactive à la carte apprenez à créer des routines originales !

# GRATUIT - Inscription auprès d'Olivia Bouffard, aro2.viactive@videotron.ca (mailto:aro2.viactive@videotron.ca), 819-420-0202

# 1501 - VIACTIVE Tonus - Lundi (10 h 45)

Min. requis (8) Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne souhaitant maintenir et améliorer sa condition physique avec des routines d'exercices de Viactive, en plus d'exercices spécifiques de tonification avec et sans matériel. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! Matériel nécessaire: Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau, deux haltères (1, 2 ou 3 livres) et une bande élastique. Animateur: Michel Beauparlant

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (Congé: 10 octobre 2022)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

1502 - VIACTIVE Matinal - Mardi (9 h)	T	W 1: 1 12 · 1 · 22
Min. requis (10) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toutes	Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
personnes désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de phague séance. Source prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre.	Heure et lieu Prix et durée	9 h à 10 h, à la Cabane  Gratuit (membres)
chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme! <b>Matériel nécessaire</b> : Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. <b>Animatrice</b> : <i>Gisèle Robichaud</i>		(11 sem. = 11 h) DLC - 30 août 2022
503 - VIACTIVE Classique - Mardi (10 h 30)		
Min. requis (8) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toutes	Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
personnes désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un	Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre	Prix et durée	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)
ythme! Matériel nécessaire: Chaussures de sport, serviette et bouteille l'eau. Animatrices: Monique Cloutier, Christiane Gougeon.	Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022
504 - VIACTIVE Chez vous (sur zoom) - Mercredi (10 h)		
Min. requis (8)	Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Matériel nécessaire : Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau.  Animatrice : Gisèle Robichaud.	Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne seulement
Annuau ice: Visele Robichaua.	Prix et durée	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)
	Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022
505 - VIACTIVE PLUS - Jeudi (10 h 45)		
Min. requis (10) Cette session Viactive est conçue pour ceux et celles débordant(e)s l'un surPLUS d'énergie et qui aimeraient pousser un petit peu PLUS loin leur niveau	Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 1er décembre 2022 (Congé: 24 novembre)
l'intensité. À l'occasion, une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de la	Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
ession. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active ! <b>Matériel nécessaire</b> Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. <b>Animateur :</b> <i>Jean-Louis Chevalier</i>	Prix et durée	Gratuit (membres) (11 sem. = 11 h)
	Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022
506 - Mise en forme et autodéfense - Lundi (9 h)		
<b>Min. requis (8)</b> Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate- Do Traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa	Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (Congé: 10 octobre 2022)
Forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire.	Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugèr Sauvageau
Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC,ISKA,NSKF),	Prix et durée	99 \$ + taxes (11 sem. = 16.5 h)
une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est	Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022
demandée. <b>Formateur</b> : <i>Michel Chartrand</i> , ceinture noire, godan (5e degré) en karate et ceinture bleue en judo. <b>Assistant</b> : <i>Robert St-Laurent</i> , ceinture noire, yondan (4e degré).	comm manon	
507 - Mise en forme et autodéfense - Jeudi (9 h)		
<b>Min. requis (8)</b> Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate- Do Traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa		Jeudi, du 15 septembre au 1er décembre 2022 (congé: 24 novembre)
forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux	Heure et lieu	9 h à 10 h 30, à la Cabane
capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire.	Prix et durée	99 \$ + taxes (11 sem. = 16.5 h)
Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC,ISKA,NSKF), une cotisation annuelle de 35 \$, payable à l'instructeur, est demandée. <b>Formateur</b> : <i>Michel Chartrand</i> , ceinture noire, godan (5e degré) en karate et ceinture bleue en judo. <b>Assistant</b> : <i>Robert St-Laurent</i> , ceinture noire, yondan (4e	Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022

degré).

### 1508 - POUND® - Jeudi (13 h 15)

Min. requis (8) POUND offre une expérience électrisante, travaillant tous les muscles du corps en s'inspirant des mouvements de Pilates et de Yoga. Que du plaisir à bouger sur de la bonne musique et suivre le rythmne entraînant avec des mouvements simples mais très efficaces. Le Pound utilise des baguettes nommées Ripstix, ressemblant à des baguettes de batteries pour vous donner la sensation de faire partie d'un band rock tout en faisant de l'exercice. Les baguettes seront fournies par l'ARO. Matériel nécessaire: Tapis de yoga si vous ne voulez pas utiliser les matelas disponibles dans la salle, espadrilles et bouteille d'eau. Formatrice: Olivia Bouffard, kinésiologue et conseillère Viactive.

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022 (congé: 20 octobre 2022)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Tétreau du Parc Moussette
Prix et durée	83 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022

### 1509 - Tout en souplesse (sur chaise et debout) Jeudi - (14 h 30)

Min. requis (10) Ce cours vous permettra de découvrir des exercices ayant le potentiel de réduire vos douleurs et d'améliorer votre condition physique sur différents plans : flexibilité, amplitude et fluidité dans vos mouvements, coordination, équilibre et force ! Les exercices seront effectués sur chaise ou en position debout, parfois avec le poids de votre propre corps, parfois à l'aide d'une bande élastique. Matériel nécessaire : Bande élastique avec ou sans poignées de résistance faible à moyenne, espadrilles, serviette et bouteille d'eau Formatrice : Olivia Bouffard, kinésiologue et conseillère Viactive.

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022 (congé: 20 octobre 2022)
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire Tétreau du Parc Moussette
Prix et durée	70 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022

# 1510 - Tout en souplesse AVANCÉ (exercices au sol) Vendredi - (10 h 30)

Min. requis (10) Ce cours vous permettra de découvrir des exercices ayant le potentiel de réduire vos douleurs et d'améliorer votre condition physique sur différents plans : flexibilité, amplitude et fluidité dans vos mouvements, coordination, équilibre et force ! Les exercices seront effectués sur chaise, en position debout ou ASSISE ET COUCHÉE AU SOL, parfois avec le poids de votre propre corps, parfois à l'aide d'une bande élastique. Matériel nécessaire : Bande élastique avec ou sans poignées de résistance faible à moyenne, espadrilles, serviette et bouteille d'eau. Pour plus de confort : Tapis de sol/yoga et coussin. Formatrice : Olivia Bouffard, kinésiologue et conseillère Viactive.

Jour et dates	Vendredi, du 16 septembre au 25 novembre 2022 (congé: 21 octobre 2022)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	70 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022

### 1511 - FITNESS PLUS - Vendredi - (9 h 15)

Min. requis (10) Soyez prêts pour un entraînement cardio énergisant qui poussera vos limites, tout en respectant votre capacité physique. L'objectif est d'améliorer l'endurance de votre cœur, de vos muscles et ainsi, vous rendre moins essoufflés et plus fonctionnels dans vos activités quotidiennes. Attachez bien vos souliers, c'est parti pour un entraînement qui a du mordant! (Adapté aux 50 ans et plus.) Matériel: Serviette, espadrille, vêtements confortables et bouteille d'eau. Formatrice: Olivia Bouffard, kinésiologue et conseillère Viactive.

Jour et dates	Vendredi, du 16 septembre au 25 novembre 2022 (congé: 21 octobre 2022)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, au Centre Communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	70 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022

#### 1512 - Zumba Gold - Jeudi (9 h)

Min. requis (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. Matériel nécessaire : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. Formatrice : Louise Eburne

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	77 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

# 1513 - Yoga Santé débutant - Jeudi (10 h)

Min. requis (10) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Il s'adresse aux débutants, avec un cheminent progressif permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. Matériel nécessaire : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. Formateur : Marc-Étienne Leclerc, cumule plus de 1000 heures d'enseignement du yoga.

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	108 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

#### 1514 - Hatha yoga 1 groupe A - Mardi (9 h 30) Jour et dates Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022 Min. requis (10) 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 Heure et lieu 9 h 30 à 11 h, au, Chalet Laurent-Groulx postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. Matériel nécessaire Prix et durée 99 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h) : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Préalable** : Yoga Hatha -DLC - 30 août 2022 Date limite de débutant. Formatrice : Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans. confirmation 1515 - Hatha yoga 2 groupe A - Mardi (13 h 15) Jour et dates Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022 Min. requis (10) 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 Heure et lieu 13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. Matériel nécessaire Prix et durée 99\$ + taxes (11 sem. = 16,5 h) : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. Préalable : Yoga Hatha 1 Formatrice Date limite de DLC - 30 août 2022 : Joëlle Paquet, pratique le yoga depuis plus de 30 ans. confirmation 1516 - Hatha yoga 1 groupe B - Jeudi (9 h 30) Jour et dates Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022 Min. requis (10) 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 Heure et lieu 9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. Matériel nécessaire : tapis de sol, couverture Prix et durée 99 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h) et bloc de yoga. Préalable : Yoga Hatha - débutant. Formatrice : Joëlle Paquet, pratique le Date limite de DLC - 1 septembre 2022 yoga depuis plus de 30 ans. confirmation 1517 - Hatha yoga 2 groupe B - Jeudi (13 h 15) Min. requis (10) Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous Jour et dates Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022 aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les Heure et lieu 13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. Matériel nécessaire Prix et durée 99\$ + taxes (11 sem. = 16,5 h) : tapis de sol, couverture et bloc de yoga. Préalable : Yoga Hatha 1 Formatrice : Joëlle Date limite de DLC - 1 septembre 2022

# 1518 - Yoga thérapeutique sur chaise - Mercredi (16 h)

**Paquet,** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Min. requis (8) Un pur délice pour le corps, le cœur et l'esprit!

Particularités du cours: Adapté, tout en douceur et très relaxant, techniques de respiration, favorise souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre.

Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et par la pratique de différentes techniques de respiration.

Ensuite sera proposé un enchaînement de postures d'inspiration traditionnelle adaptées qui permettent aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

**Matériel nécessaire:** Tapis de yoga (antidérapant), 1 bloc de yoga et 1 ceinture de yoga. **Formatrice:** *Julie Fournier* 

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	16 h à 16 h 45, en ligne seulement
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 cours)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

confirmation

#### 1519 - Yoga thérapeutique sur chaise (Debout et sur chaise) - Lundi (11 h)

Min. requis (8) Un pur délice pour le corps, le cœur et l'esprit!

Particularités du cours: Adapté, tout en douceur et très relaxant, techniques de respiration, favorise souplesse, flexibilité, tonus, mobilité et équilibre.

Ce cours débute par une prise de conscience du mouvement respiratoire et par la pratique de différentes techniques de respiration.

Ensuite sera proposé un enchaînement de postures d'inspiration traditionnelle adaptées qui permettent aux participants de prendre conscience du mouvement corporel, tout en développant une aisance de mouvement. Chaque cours se termine avec un moment de méditation, de relaxation et de visualisation positive.

**Matériel nécessaire:** Tapis de yoga (antidérapant), 1 bloc de yoga et 1 ceinture de yoga. **Formatrice :** *Julie Fournier* 

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (congé: 10 octobre)
Heure et lieu	11 h à 11 h 45, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 cours)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

### 1520 - Méditation pour tous ! - Mercredi (17 h)

Min. requis (8) Un moment tout en douceur pour votre esprit, votre coeur et votre corps. L'objectif est de prendre soin de la santé de votre cerveau, de détendre votre corps et de réduire les tensions et le stress ainsi qu'améliorer la concentration et la relaxation. Notre technique de méditation se pratique sur chaise ou au sol et propose des visualisations relaxantes et créatives. S'écouter, se connaître davantage et même parfois se redécouvrir... Et s'il est difficile de faire le vide pendant le cours, ce n'est pas un problème, on observe les idées qui passent sans jugement. La méditation est un apprentissage qui évolue toute la vie! Formatrice: Julie Fournier

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	17 h à 17 h 30, en ligne seulement
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 cours)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

# 1521 - CARDIOFIT EN COMBO (Debout et sur chaise) - Lundi (9 h 30)

Min. requis (8) Entraînement complet cardio-musculaire, venez profiter de 2 activités en 1 seul cours!

#### **CARDIOFIT**

Un cours conçu pour tous qui offre des options à tous les niveaux. Chaque cours est différent et il comprend des exercices variés et originaux. Cet entraînement vise à améliorer votre force, votre endurance, votre coordination, votre flexibilité, vos réflexes dans le plaisir!

Composé de mouvements athlétiques simples dont l'agencement peut varier entre l'aérobie, la musculation en force et l'endurance, avec ou sans poids libre. Il permet une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale, en plus d'améliorer l'équilibre et la souplesse.

#### **CARDIOFIT sur CHAISE**

Contrairement aux croyances, ce cours peut être plus intense que les cours de fitness et de cardio habituellement fait en position debout.

Entraînement complet composé d'exercices dont l'agencement peut varier entre l'aérobie, la musculation et l'endurance. Il peut être accompagné de poids libres. Son objectif est de permettre une stimulation cardiovasculaire et musculaire optimale. Chaque cours est unique et le plaisir est toujours au rendez-vous avec des versions adaptées de sports tels que : danse, ski, soccer, boxe, karaté, football, nage, jogging et plus encore !

Matériel nécessaire: Poids libre (1, 2 ou 3 lb), poids pour les chevilles (optionnel). Formatrice: *Julie Fournier* 

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (congé: 10 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 h à 10 h 15, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 cours)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

# 1522 - La Méthode Essentrics® - Lundi (13 h)

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

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (congé: 10 octobre 2022)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	88 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

# 1523 - La Méthode Essentrics® - Jeudi (11 h)

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

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix et durée	88 \$ + taxes (11 sem. = 11 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022

### 1524 - Qi gong - Lundi (9 h 30)

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

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

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 28 novembre 2022 (Congé: 10 octobre)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Desjardins
Prix et durée	121 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

# 1525 - Qi gong - Vendredi (9 h 30)

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

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

Jour et dates	Vendredi, du 16 septembre au 25 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	121 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022

#### 1526 - Problèmes urinaires? Voici des solutions

Min. requis (8) 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, chaussures et tapis de sol confortables. Formatrice : Nicole Geoffroy, physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

Jour et dates	Mercredi, du 21 septembre au 30 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	132 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 septembre 2022

# 1527 - Posture et mouvements

Min. requis (8) Comment parvenir à agir efficacement sur notre posture par le mouvement? Le système musculo-squelettique fonctionne selon un système de chaînes musculaires. Une bonne exécution du mouvement respectant ce principe permet d'obtenir les corrections pour améliorer notre posture et d'identifier adresser les zones fragilisées de notre corps (ex: zone de tension, douleurs...) Formatrice: Nicole Geoffroy, physiothérapeute avec entre autres, expérience en approche corporelle.

Jour et dates	Lundi, du 19 septembre au 5 décembre 2022 (congé: 10 octobre 2022)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	132 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 septembre 2022

### 1528 - La méthode Feldenkrais

Min. requis (7) 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. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse. Formatrice : *Lise Parent* 

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, Centre communautaire du Parc Moussette
Prix et durée	116 \$ + taxes (11 sem. = 16.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1er septembre 2022

# 1529 - Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) - Mardi (9 h) et Jeudi (9 h)

**Min. requis (8)** Vous avez plus de 65 ans et vous avez peur de tomber, ou vous êtes tombé récemment? Avec PIED... vous pouvez éviter de tomber!

Démontré efficace, le PIED s'inscrit dans un continuum de services qui vise à prévenir les chutes (https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/) et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou leur équilibre.

Le PIED contribue à améliorer la qualité de vie des aînés en augmentant leur sentiment de confiance face aux chutes et en leur permettant de se maintenir actif physiquement.

Participez au PIED pour gagner en force et en confiance

- Améliorez votre équilibre et votre coordination
- Améliorez la force de vos jambes

bouddhisme tibétain du Québec.

- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber
- Augmentez votre niveau d'activité physique
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges

Formatrice: Émilie Castonguay, physiothérapeute

Jour et dates	Mardi et jeudi, du 20 septembre au 8 décembre 2022
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	Gratuit pour les membres (12 sem. = 36 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

### 1530 - Introduction à la méditation selon la philosophie bouddhiste tibétaine

Min. requis (8) Nous voulons tous être heureux et avoir l'esprit en paix. Par la méditation nous pouvons cultiver des états intérieurs plus paisibles pour vivre plus harmonieusement avec soi et avec les autres. Dans cet atelier vous allez apprendre quelques méthodes, simples à appliquer, de la philosophie bouddhiste tibétaine pour arriver à un état de calme intérieur. L'atelier va comprendre des explications au sujet de la méditation sur le calme mental intercalées avec des périodes de méditation en silence. Tout comme le yoga, la pratique de la méditation s'adresse à tous, quelles que soient ses croyances, ou convictions philosophiques ou religieuses. Matériel nécessaire: Vêtements confortables, coussin de méditation si désiré. Formatrice: Brigitte Lizotte, Formation suivi auprès du Centre Paramita de

Jour et date	Mercredi, 9 novembre 2022
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (1,5 heures)
Date limite de	DLC - 26 octobre 2022

### 1531 - Méditation et émotions selon la philosophie bouddhiste tibétaine

Min. requis (8) La méditation nous permet de travailler sur les émotions et les pensées qui nous perturbent et de nous familiariser avec des états intérieurs plus paisibles. Dans cet atelier vous allez découvrir les principales émotions (colère, attachement, ignorance, jalousie et orgueil) selon la philosophie bouddhiste tibétaine et pratiquer des méthodes pour calmer le tumulte émotionnel intérieur qui cause de la souffrance. L'atelier va comprendre des explications au sujet des émotions perturbatrices et de leurs antidotes, intercalées avec des périodes de méditation en silence. Tout comme le yoga, la pratique de la méditation s'adresse à tous, quelles que soient ses croyances, ou convictions philosophiques ou religieuses. Matériel nécessaire: Vêtements confortables, coussin de méditation si désiré. Formatrice: Brigitte Lizotte, Formation suivi auprès du Centre Paramita de bouddhisme tibétain du Ouébec.

Jour et date	Mercredi, 16 novembre 2022
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (1,5 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 2 novembre 2022

### 1532 - Méditation et compassion selon la philosophie bouddhiste tibétaine

Min. requis (8) La compassion envers soi-même et la compassion envers les autres sont la clé d'un bonheur durable. Dans cet atelier vous aller approfondir votre compréhension de la compassion selon la philosophie bouddhiste tibétaine et faire quelques pratiques de méditation destinées à accroître votre compassion envers vous-mêmes et envers les autres. L'atelier va comprendre des explications au sujet de la compassion et des méthodes pour la cultiver selon la philosophie bouddhiste tibétaine, intercalées avec des périodes de méditation en silence. Tout comme le yoga, la pratique de la méditation s'adresse à tous, quelles que soient ses croyances, ou convictions philosophiques ou religieuses. Matériel nécessaire: Vêtements confortables, coussin de méditation si désiré. Formatrice: Brigitte Lizotte, Formation suivi auprès du Centre Paramita de bouddhisme tibétain du Québec.

Jour et date	Mercredi, 23 novembre 2022
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (1,5 heures)
Date limite de confirmation	DLC - 9 novembre 2022

#### 1600 - Histoire du théâtre

Min. requis (8) Ce parcours théâtral se fera en dix étapes. L'animateur sera Denis Chouinard, un homme de théâtre. Denis vous transportera d'abord à Athènes en compagnie de Sophocle et Aristophane. Ce voyage vous amènera ensuite en Italie, celle de la commedia dell'arte. Puis vous découvrirez la France des classiques et des romantiques, Londres et Shakespeare, Moscou avec Tchékhov et Stanislavski, Berlin et Brecht. Finalement, votre guide visitera New-York, la Pologne et le Québec des années 70. Pour vous, amateur(s) de théâtre! Formateur: Denis Chouinard, Professeur d'histoire du théâtre à l'école de théâtre du Cegep Lionel-Groulx et au département de théâtre de l'Université d'Ottawa.

Jour et date	Mardi, du 13 septembre au 15 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30, à la Cabane
Prix et durée	110 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

### 1601 - Ces mythes qui mènent le monde : un voyage dans le temps, l'espace ... et les perceptions.

Min. requis (8) De tout temps, les humains ont exprimé leur vision du monde à travers de grands mythes fondateurs, servant par la suite à justifier une diversité d'us et coutumes parfois surprenants. Des mythes qui s'avèreront « à géométrie variable » à force de s'adapter, au cours de l'Histoire, aux bouleversements majeurs qui ont ébranlé leurs sociétés. Quels mythes feront maintenant les frais du renversement de valeurs requis aujourd'hui, alors que notre vision actuelle du monde met en danger jusqu'à notre avenir même sur la terre? Formatrice: Lieve Segers, diplômée en géographie et en histoire. Elle a enseigné l'anthropologie ainsi que l'histoire des civilisations pendant près de 20 ans à Ottawa.

Jour et date	Lundi, du 7 novembre au 21 novembre 2022
Heure et lieu	9 h à 11h 30, à la Cabane
Prix et durée	42 \$ (3 sem. = 7,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 24 octobre 2022

### 1602 - Des femmes de talent, de passion, d'engagement

Min. requis (10) Peintre, sculptrice, danseuse, chanteuse, ces artistes renommées méritent que l'on se souvienne d'elles...D'abord Alys Robi, première chanteuse québécoise de renommée internationale, et Camille Claudel, élève, collaboratrice, maîtresse et muse de Auguste Rodin, dont les carrières ont été interrompues par leur internement dans des asiles psychiatriques. Puis, Frida Kahlo, peintre mexicaine dont les œuvres témoignent souvent de la souffrance physique et morale qu'elle a vécue, et Artemisia Gentileschi, peintre à une époque où les femmes étaient très difficilement reconnues, violée par son maître et forcée à l'exil. Enfin, Joséphine Baker, la Vénus d'ébène, et Aretha Franklin, la reine du soul, qui, malgré la misère et la discrimination, sont devenues des stars...et des militantes antiracistes. Six vies parsemées de drames, de gloire et d'amours tumultueuses, six femmes qui se sont hissées au sommet de leur art. Formatrice: Isabelle Coté Conférencière en santé et conditions de vie des femmes, ARO, Retraite en action, Université Laval, UQTR, Ministère de la santé et des services sociaux

Jour et date	Lundi, du 24 octobre au 7 novembre 2022
Heure et lieu	13 h à 15h 30, à la Cabane
Prix et durée	45 \$ (3 sem. = 7.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 10 octobre 2022

#### 1603 - Atelier d'Improvisation

Min. requis (10) <u>But</u>: 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 exposé préparé sur un sujet de leur choix (voyage, loisirs, etc.). Les exposés, qui portent sur d'innombrables sujets, sont une source d'apprentissage incomparable. Animateur: *Marc Rhéaume* 

Jour et date	Lundi, 12, 26 septembre, 3, 24 octobre, 7 et le 21 novembre 2022 (congé: 10 octobre 2022)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain,180, boulevard Mont-Bleu
Prix et durée	25 \$ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

## 1604 - Ateliers d'écriture: J'écris ma vie

Min. requis (10) Ateliers d'accompagnement pour l'écriture de votre récit de vie. Les rencontres ont lieu aux 2 semaines, pendant 2 ans. Une animatrice formée vous guide, vous offre un encadrement pour vous aider à vous souvenir. Le groupe vous apporte soutien et encouragement dans un climat de respect et de confidentialité. Écrire sa vie... pour se faire plaisir, revivre son passé, laisser son histoire en héritage, et peut-être se réconcilier avec certains passages. Une cotisation annuel de 50 \$ pour carte de membre de JMV, payable à la formatrice. Formatrice: Isabelle Côté, conférencière en santé et conditions de vie des femmes, Participation d'un groupe JMV pendant trois ans. Formation JMV

Jour et date	Mardi, du 20 septembre 2022 au 29 novembre à chaque 2 semaines
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	75 \$ (6 sem. = 15 h) Une cotisation annuel de 50 \$ pour carte de membre de JMV, payable à la formatrice.
Date limite de confirmation	DLC - 6 septembre 2022

#### ANDROID - Téléphones et tablettes

## 1700 - Introduction aux tablettes électroniques et téléphones intelligents Android (Samsung, Asus, Acer...)

Min. requis (8) Les nouveaux utilisateurs de tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer mais PAS Apple), se familiariseront avec le fonctionnement et les configurations de base ainsi qu'avec les applications les plus courantes: internet, courriel, calendrier, musique, jeux, photos, etc. Formateur: Bernard Caron, adepte des appareils Android.

Jour et date	Lundi, 3 octobre 2022
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (membre) 23 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 19 septembre 2022

# 1701 - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et tablettes électroniques Android

Min. requis (8) Les utilisateurs, qui connaissent maintenant les fonctions de base de leur appareil, pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs nouvelles applications intéressantes: Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Photos, Téléphonie, Musique, Baladodiffusion, Sécurité. Il est préférable de joindre la formation à distance sur un ordinateur, afin de libérer votre appareil Android pour pouvoir y effectuer les opérations discutées pendant la formation. Formateur: Bernard Caron, adepte des appareils Android.

Jour et date	Lundi, 17 octobre 2022
Heure et lieu	13 h à 16 h, en ligne seulement
Prix et durée	18 \$ (membre) 23 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 3 octobre 2022

# 1702 - En apprendre davantage sur vos tablettes électroniques et téléphones intelligents Android (Samsung, Asus, Acer)

Min. requis (8) Les utilisateurs d'appareils Android pourront se familiariser avec des configurations plus avancées ainsi qu'avec le fonctionnement des applications les plus utilisées. Vous aurez aussi l'occasion de poser des questions pratiques sur l'utilisation de votre appareil et sur les applications Android les plus populaires, afin de régler les problèmes courants. Il est préférable de joindre la formation à distance sur un ordinateur, afin de libérer votre appareil Android pour pouvoir y effectuer les opérations discutées pendant la formation. Formateur : Bernard Caron, adepte des appareils Android.

Jour et date	Lundi, 28 novembre 2022
Heure et lieu	13 h à 16 h, en ligne seulement
Prix et durée	18 \$ (membre) 23 \$ (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 14 novembre 2022

## Informatique

# 1703 - PowerPoint Niveau 1 - Pour débutants ou pour rafraîchir ses connaissances

Min. requis (6) Atelier d'initiation et de rafraîchissement au logiciel PowerPoint. Par le biais d'exercices pratiques, apprendre à connaître les bases de ce logiciel polyvalent pour pouvoir par la suite l'utiliser pour vous divertir en agrandissant ou en réduisant vos propres photos. Apprenez comment emprunter ou importer de l'internet ou des réseaux sociaux des photos, images, dessins ou articles à votre usage exclusif. Apprenez aussi à créer vos propres présentations, albums photos et diaporama avec ces images. Préalable: Connaissance de Windows. Stationnement au Cegep: 2\$/heure Matériel: une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. Formateur: Éric Bulot

Jour et date	Mardi (soir), du 13 septembre au 11 octobre 2022
Heure et lieux	18 h 30 à 20 h 30, au Cegep de l'Outaouais campus Gabrielle-Roy
Prix et durée	65 \$ ( 5 sem. = 10 h )
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

### 1704 - MICROSOFT WINDOWS - Venez vous faciliter la vie avec les outils pratiques de WINDOWS

Min. requis (6) Objectifs: améliorer vos connaissances de WINDOWS, mieux l'utiliser et vous faciliter la vie. Comment créer, rechercher, copier, coller, déplacer, classer, détruire ou retrouver ses dossiers ou ses fichiers ainsi que comment supprimer en toute sécurité les fichiers inutiles qui ralentissent un ordinateur. Conseils pratiques pour apprivoiser WINDOWS 10. Stationnement au Cegep: 2 \$/heure Matériel: une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. Formateur: Éric Bulot

Jour et date	Mercredi (soir), du 14 septembre au 12 octobre 2022
Heure et lieux	18 h 30 à 20 h 30, au Cegep de l'Outaouais campus Gabrielle-Roy
Prix et durée	65 \$ ( 5 sem. = 10 h )
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

# 1705 - NOUVEAU - MICROSOFT MS Paint - Pour les amateurs de photos et les esprits créatifs

Min. requis (6) 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, coller ou importer des photos, images, dessins provenant du Net ou des réseau sociaux. Laisser libre cours à votre imagination et à votre créativité en réalisant des dessins artistiques en couleur. Un outil amusant, indispensable et irremplaçable. Stationnement au Cegep: 2 \$/heure Matériel: Une clé USB min. 2 GO et un tapis de souris. Formateur: Éric Bulot

Jour et date	Mercredi (soir), du 19 octobre au 14 novembre 2022
Heure et lieux	18 h 30 à 20 h 30, au Cegep de l'Outaouais campus Gabrielle-Roy
Prix et durée	52 \$ ( 4 sem. = 8 h )
Date limite de confirmation	DLC - 5 octobre 2022

#### 1801 - ESPAGNOL-Débutant 1

Min. requis (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et la description de diverses activités. Matériel: «Para conocernos, Espanol 1- nivel basico» de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. Formatrice: Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

#### 1802 - ESPAGNOL-Débutant 2

Min. requis (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation. Matériel nécessaire: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre (Prisma latinoamericano A1) Préalable: Espagnol - débutant 1. Formatrice: Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone et en théâtre.

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

#### 1803 - ESPAGNOL-Débutant 3

Min. requis (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin. Matériel nécessaire: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre (Prisma latinoamericano A1). Préalable: Espagnol - débutant 2 Formatrice: Morayma Martinez Mateos

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

#### 1804 - ESPAGNOL-Débutant 4

Min. requis (8) El estudiante aprenderá a expresar eventos actuales y pasados, así como a dar información sobre planes personales futuros. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente, pasado y futuro por medio de hechos y experiencias. Préalable: Espagnol - débutant 3. Matériel nécessaire: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre (Prisma latinoamericano A1). Formatrice: Morayma Martinez Mateos, diplômée en communication et en culture hispanophone, et en théâtre.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

#### 1805 - ESPAGNOL-Intermédiaire 1

Min. requis (8) El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. Matériel: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano

A2). Préalable: Espagnol - débutant 4 ou conversation débutant . Formateur : *Carlos Torres*, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

#### 1806 - ESPAGNOL-Intermédiaire 2

Min. requis (8) El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Matériel nécessaire: prévoir 32 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le livre à acheter à l'ARO (Prisma latinoamericano A2). Préalable: Espagnol - intermédiaire 1. Formateur: Carlos Torres, écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 22 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

### 1807 - ESPAGNOL-Intermédiaire 3

Min. requis (8) El estudiante aprenderá el pospretérito (condicional), así como las formas de cortesía para dar consejos y sugerencias. Comenzará con la introducción del presente de subjuntivo. Expresará emociones y puntos de vista sobre temas generales. Aprenderá a utilizar el imperativo, así como la introducción del presente de subjuntivo. Matériel nécessaire: prévoir 30 \$ pour le cahier d'exercices et 50 \$ pour le

Jour et dates	Mercredi, du 14 septembre au 23 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

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

livre (Prisma latinoamericano B1). Préalable: Espagnol - intermédiaire

#### 1808 - ESPAGNOL-Avancé 1

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

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

## 1809 - ESPAGNOL-Perfectionnement

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

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 24 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	156 \$ (11 sem. = 27,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

### 1810 - ITALIEN-Débutant

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer 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. Formateur : Luigi Petro

Jour et dates	Lundi, du 12 septembre au 21 novembre 2022 (congé: 10 octobre)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	165 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022

#### 1811 - ITALIEN-Conversation débutant

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer 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. **Formateur:** *Luigi Petro,* Titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement.

Jour et dates	Vendredi, du 16 septembre au 18 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	165 \$ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022

# 1812 - ALLEMAND - Initiation à la langue allemande

Min. requis (6) 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 une langue riche en défis. Aucun préalable. Matériel: au choix du participant parmi les suggestions de la formatrice. Formatrice: Volande Cloutier détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et en enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 17 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 00 à 11 h 00, à la Cabane
Prix et durée	140 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

### 1813 - ALLEMAND - Révision et consolidation

Min. requis (6) Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Permets de continuer d'explorer certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'une variété d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. Préalable : Initiation à la langue allemande 1 et 2 / ou bonnes connaissances de base. Matériel : supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice. Formatrice : Yolande Cloutier, détiens une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 17 novembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	140 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

## 1814 - Language des signes québécois (LSQ)

Min. requis (6) Avez-vous envie de vous rassembler pour découvrir une culture et apprendre une nouvelle langue? Inscrivez-vous au cours de language des signes québécois présenté par l'Association de l'Ouïe de l'Outaouais! Que vous soyez entendant ou en voie de perdre l'audition ou tout simplement par cuiriosité. Ayez une connaissance sur l'expression par signes ou tout simplement par curiosité, c'est un excellent support à la communication pour tous et toutes, ainsi qu'un réel plaisir à apprendre. L'enseignant est dynamique, chaleureux et lui-même Sourd. Vous pourrez à la fois prendre connaissance de cette association pour personnes sourdes et malentendantes de l'Outaouais. Formateur : Ryan McGuire, enseignant à l'Association de l'Ouïe de l'Outaouais

Jour et dates	Jeudi, du 15 septembre au 17 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	125 \$ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 1 septembre 2022

# 1815 - Algunos poetas peruanos, algunos...

Min. requis (10) Además de la apreciación sobre la poesía peruana, en la representación de algunos de los mejores poetas peruanos y peruanas; este curso también permitirá la práctica de comprensión lectora y pronunciación. Haremos una revisión de la poesía peruana en la historia de diferentes poetas y compartiremos algunos poemas, con los que haremos un pequeño análisis y los participantes practicarán su lectura y pronunciación. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Mercredi, du 14 septembre au 2 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 \$ (8 sem. = 16 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 août 2022

# 1816 - Histoire de la salsa (Curso de 4 presentaciones)

Min. requis (10) La historia del género de música tropical que hizo bailar al continente. Esta es una serie de 4 presentaciones sobre la historia de la Salsa. A partir de los orígenes, entre los años 40 y 50 de lo que se dio por llamar "música latina" en los EEUU, arribaremos al gran boom musical de los años 70, las orquestas, los cantantes, las grandes figuras que crearon una "identidad latina" en Norte América, la Salsa. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Jeudi, du 10 novembre au 1er décembre 2022
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix et durée	34 \$ (4 sem. = 6 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 octobre 2022

#### CAFÉ ESPAGNOL

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et « d'habituer l'oreille » à l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. Participation min. (10); Préalable: Conversation - débutant. Formateur: Juan Miranda Sanchez, titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Toutes les rencontres auront lieu de 9 h30 à 11 h 30, à la Cabane.

# 1817 - Café espagnol - 23 septembre - Sabores mesoamericanos

Min. requis (10) Esta presentación es un acercamiento a la diversidad cultural Mexicana, sus pueblos indígenas y cómo se manifestaba parte de esta cultura en sus comidas prehispánicas. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Vendredi, 23 septembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 9 septembre 2022

# 1818 - Café espagnol - 7 octobre - Daniel Ortega: de revolucionario a dictador

Min. requis (10) Entre los años 70 y 80, Daniel Ortega fue una de las figuras relevantes de los revolucionarios nicaragüenses. En 1979, triunfó la revolución sandinista en Nicaragua y Daniel Ortega fue el líder. Hoy Ortega ha traicionado sus ideales, desterrado o encarcelado a sus antiguos compañeros e instaurado una cruel dictadura. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Vendredi, 7 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 septembre 2022

### 1819 - Café espagnol - 21 octobre - Historias del español fuera de Hispanoamérica

Min. requis (10) Fuera del español que se habla en el continente americano y la península ibérica, existen pueblos en los cuales la lengua castellana echó profundas raíces. Esta es la historia de esas poblaciones, en el corazón del África, en el destierro de los judíos, a través de "el Galeón de Manila" y atrapados en el pasado en medio del territorio de EEUU. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Vendredi, 21 octobre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 octobre 2022

# 1820 - Café espagnol - 4 novembre - Ceviches de Latinoamérica y "El Ceviche"

Min. requis (10) Ceviche, sebiche, seviche o cebiche; el plato de pescado o mariscos marinados en limón es uno de los más versátiles en todo el continente. Existen tantos ceviches como existe tanta diversidad en el continente americano; sin embargo "El Ceviche" solo es posible encontrarlo en una franja de territorio determinado; en un hemisferio preciso y en determinados paralelos y meridianos. Esta presentación intentará acercarse a ese universo de acidez y carne casi cruda. Formateur: Juan Miranda Sanchez

Jour et date	Vendredi, 4 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 octobre 2022

# 1821 - Café espagnol - 18 novembre - Pancho Villa, El centauro del norte

Min. requis (10) Un recorrido tras la legendaria figura de uno de los mas famosos justicieros del siglo pasado, que devino en revolucionario y fue protagonista del primer gran movimiento social del siglo XX, la Revolución Mexicana. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Vendredi, 18 novembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 novembre 2022

# 1822 - Café espagnol - 2 décembre - Los escritores que quedaron fuera del "Boom"

Min. requis (10) "El Boom Latinoamericano" ha sido el último hecho literario de mayor importancia en el mundo de las letras. Y no ha vuelto a repetirse una experiencia similar. En esta presentacion veremos el otro lado, no menos importante; las escritoras y escritores que quedaron fuera de este canon literario. Formateur: *Juan Miranda Sanchez* 

Jour et date	Vendredi, 2 décembre 2022
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 \$ (1 sem. = 2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 18 novembre 2022

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

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

<u>ATTENTION</u>: Une cotisation annuelle de 25 \$ est exigée. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au club "Le Pixeliste". Le coût est payable directement au club photo. Veuillez vous assurer de bien compléter votre inscription au club sur le site de l'ARO.

« 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. À compter de septembre 2022, « Le Pixeliste » offrira ses rencontres en mode hybride. Pour stimuler la créativité, de nombreuses sorties respectant les règles sanitaires seront organisées et permettront aux membres de se retrouver à l'extérieur. Les conférences et analyses de photos mensuelles font toujours partie de notre objectif. À chaque rencontre, un thème est choisi et les membres qui le désirent peuvent soumettre leurs photos, qui seront présentées dans un diaporama.

Notre site internet (https://lepixeliste.com/ (https://lepixeliste.com/)) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement ainsi qu'une familiarisation avec le logiciel Zoom pour ceux qui désireront assister à distance.

Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront régler une cotisation annuelle de 25 \$ payable par chèque ou comptant lors de la première rencontre. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au club "Le Pixeliste".

Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet LePixeliste.com ou communiquez à l'adresse internet LePixeliste@live.ca

(mailto:LePixeliste@live.ca) Conseillers techniques: Robert Laramée et Christian Rochefort. Responsable des relations avec l'ARO: Lynda Lemieux

Jour et dates	Lundi, 26 septembre, 31 octobre, 28 novembre 2022 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril et 29 mai 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 45, à la Cabane et en ligne
Prix	ATTENTION: Une cotisation annuelle de 25 \$ est exigée. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au club "Le Pixeliste". Le coût est payable directement au club photo. Veuillez-vous assurer de bien compléter votre inscription au club sur le site de l'ARO.
Date limite de confirmation	DLC - 12 septembre 2022

#### 1902 - Club ARO'mitié

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

### Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Une activité de billard par mois au *Terminus de Hull* suivi d'un souper au Centre communautaire Laurent-Groulx
- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici de soirées de karaoké, de jeux-questionnaires, de soirées à thèmes (Halloween, Noël), etc...
- Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
- Un Collectif d'artistes mensuel dans un Centre communautaire
- Autres sorties, par exemple: "Le Coloris automnal" dans le Parc de la Gatineau, le Festival des Tulipes, des soirées de danse dans des établissements de la région.

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

Jour et dates	Vendredi, 16 septembre, 14 octobre, 11 novembre et 9 décembre 2022
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	10 \$ (pour les membres de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2022 au 31 août 2023
Date limite de confirmation	DLC - 2 septembre 2022

# 1903 - Club de marche «Les CABANAIRS» - Toute l'année

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. La marche se déroule au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau. Matériel nécessaire : chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. Responsable: Nous sommes à la recherche d'un ou une responsable L'inscription est obligatoire. À noter : un message courriel est envoyé deux jours avant pour indiquer l'endroit où se fera la marche.

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre 2022 au 27 juin 2023
Heure et lieu	10 h à 11 h 30
Prix	Gratuit (membres de l'ARO et ANRF) Pour toute l'année
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1904 - Club de billard		
Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour		Lundi, du 12 septembre 2022 au 12 décembre 2022 (congés: 10 octobre 2022)
fraterniser et échanger. Le port du couvre-visage sera obligatoire en tout temps. <b>Animateur</b> : <i>Raymond Goneau</i>	Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull)
	Prix et durée	3,00 \$ pour les 2 heures, payable sur place (membres de l'ARO)
	Date limite de confirmation	DLC - 29 août 2022
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 oeuvres littéraires.	Jour et dates	Vendredi, 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2022 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril et 12 mai

Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue.

Inscription obligatoire. Responsables: Louise Dumoulin et Danielle Lecavalier. Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO).

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

# **CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2022**

- 9 septembre 2022, Le goût de l'élégance, J. Seymour, Libre Expression, 2020
- 14 octobre 2022, Changer l'eau des fleurs, Valérie Perrin, Livre de poche, 2019
- 11 novembre 2022, La saga SNC-Lavalin, thriller géopolitique, V. Larouche, 2021
- 9 décembre 2022, Là où je me terre, Caroline Dawson, du Remue-ménage, 2020
- 13 janvier 2023, Faire les sucres, Fanny Britt, Le Cheval d'août, 2020
- 10 février 2023, Là où chantent les écrevisses, Delia Owens, Seuil, 2020
- 10 mars 2023, Une vérité si délicate, John Le Carré, Seuil, 2013
- 14 avril 2023, Mille secrets, mille dangers, Alain Farah, Le Quartanier, 2021
- 12 mai 2023, État de terreur, H. Clinton et Louise Penny, Flammarion, 2022,
- 9 juin 2023, Femme forêt, Anaïs Barbeau-Lavalette, Marchand de feuilles, 2021

Jour et dates	Vendredi, 9 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2022 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril et 12 mai et 9 juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	10 \$ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 26 aout 2022

# 1906 - Club « Vélosanté » 2022

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

- Endroit : pistes cyclables de la CCN ou de la Ville de Gatineau
- Vitesse maximale : 20 km/h; randonnée de 90 minutes
- Matériel essentiel : vêtements appropriés à la température du jour, casque de vélo, bouteille d'eau
- Maximum : 50 participants répartis en cohortes d'un maximum de 15 personnes
- Inscription : gratuite mais obligatoire, seulement pour les membres de l'ARO

Jour et dates	Mercredi, du 18 mai au 21 septembre 2022
Heure et lieux	9 h 30 à 11 h 00, différents circuits chaque semaine
Prix	Gratuit (membres de l'ARO seulement)

#### **Volet administratif**

L'ARO est fière de pouvoir compter sur l'implication de ses membres comme bénévoles dans des tâches administratives diverses. Si vous voulez vous proposer comme bénévole, communiquez avec nous au 819-776-5052, et à l'adresse courriel aro2@videotron.ca

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

#### Fête de Noël

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

Responsable: France Caouette: aro2@videotron.ca

### Magasin-partage

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

Responsable: France Caouette: aro2@videotron.ca

### 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 Desjardins: 1, rue Goyette (secteur Hull)

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

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

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

Centre communautaire du Plateau : 145, rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)

Centre communautaire Yvon-A Grégoire: 70, boulevard Saint-Joseph (secteur Gatineau)

Centre culturel Jacques-Auger : 39, rue Leduc (secteur Hull) Centre Diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)

Chalet Bisson : rue Richard-Elmer (secteur Hull)
Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (secteur Hull)

**Domaine des Trembles**: 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)

Espace René-Provost: 39, rue Leduc (secteur Hull)

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

### **POUR NOUS JOINDRE**

<u>Adresse</u>

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

<u>Téléphone</u>: 819-776-5052 <u>Télécopieur</u>: 819-777-5090 <u>Courriel</u>: aro2@videotron.ca

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi
8 h à 12 h et 13 h à 16 h
(Les bureaux sont fermés entre 12 et 13 h)

www.academiedesretraites.ca





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