



Croissance et Santé

Soyez actif à votre façon,
tous les jours!



L'âge n'est pas une barrière

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et lieux	Heures	Durée	Prix
Mise en forme et autodéfense Lundi (Hiver 2510) (Printemps 3510)	Aucun	Lundi	H 7 janvier au 25 février P 11 mars au 3 juin Cabane <i>(congé 1er avril et 20 mai)</i>	9 h à 10 h 30	H 8 sem. = 12 h P 11 sem. = 16.5 h	H 60 \$ P 83 \$
Mise en forme et autodéfense Jeudi (Hiver 2511) (Printemps 3511)	Aucun	Jeudi	H 10 janvier au 28 fév. P 14 mars au 23 mai Cabane	9 h à 10 h 30	H 8 sem. = 12 h P 11 sem. = 16.5 h	H 60 \$ P 83 \$
Méditation de base (Hiver 2532) (Printemps 3532)	Aucun	Mardi	H 8 janvier au 26 février P 26 mars au 14 mai Jardins Notre-Dame *	13 h 15 à 14 h 45	H 8 sem. = 12 h P 8 sem. = 12 h	H 60 \$ P 60 \$
Cardiosanté – Moyen Lundi (Hiver 2502) (Printemps 3502)	Aucun	Lundi	H 7 janvier au 18 mars (congé le 4 mars) P 25 mars au 10 juin Centre Eugène-Sauvageau * <i>(congé le 1er avril et 20 mai)</i>	10 h 30 à 11 h 30	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
Cardiosanté – Moyen Mercredi (Hiver 2504) (Printemps 3504)	Aucun	Mercredi	H 9 janvier au 20 mars (congé 6 mars) P 27 mars au 29 mai Centre Eugène-Sauvageau	10 h 30 à 11 h 30	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$

* Voir adresse du lieu à la page 36

MISE EN FORME ET AUTODÉFENSE. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire conserver et améliorer sa condition physique, intellectuelle et mentale tout en apprenant quelques techniques d'autodéfense. Chaque participant y va selon sa capacité personnelle et son rythme. **Matériel nécessaire** : vêtements confortables. **Formateur** : Michel Chartrand. **Participation min.** (8); **max.** (20)

MÉDITATION DE BASE. Ce cours a pour but l'apprentissage de base de la méditation. Il s'adresse aux personnes qui désirent une technique facile à intégrer et est fondé, d'une part, sur une approche universelle compatible avec toutes les croyances, d'autre part, sur les centres d'énergie.

Ce cours comprendra une partie théorique, une partie pratique et un temps de partage. **Matériel nécessaire** : vêtements confortables.

Formatrice : Lise Labonté. **Participation min** (8); **max** (20)

CARDIOSANTÉ – MOYEN. Ce cours est idéal pour l'initiation ou le retour à l'activité physique. Il est conçu pour une clientèle atteinte d'hypertension, de diabète, de problème cardiaque, de surplus de poids ou simplement avide d'exercices physiques supervisés et en groupe. Des exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, des exercices de renforcement musculaire et de flexibilité seront pratiqués. **Matériel nécessaire** : chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateurs** : Kinésiologues de l'équipe Myok'in. **Lundi** : Stéphan Ouimette.

Mercredi : Stéphan Ouimette ou Caroline Audet. **Participation min** (10); **max** (50)

Politique de libération juridique de l'Académie des retraités

Les membres de l'Académie des retraités de l'Outaouais reconnaissent que les activités auxquelles ils se sont inscrits peuvent comporter du danger et des risques de blessures. Ils acceptent librement et volontairement de courir ces risques et dégagent l'Académie des retraités de l'Outaouais, ses directeurs et toute autre personne en charge des activités, de toute responsabilité de tout dommage subi.

Croissance et Santé



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieux	Heures	Durée	Prix
Cardiosanté – Plus Lundi (Hiver 2501) (Printemps 3501)	Cardiosanté Moyen	Lundi	H 7 janvier au 18 mars (congé le 4 mars) P 25 mars au 10 juin Centre Eugène-Sauvageau (congé le 1er avril et 20 mai)	9 h à 10 h	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
 Cardiosanté – Plus Mercredi (Hiver 2503) (Printemps 3503)	Cardiosanté Moyen	Mercredi	H 9 janvier au 20 mars (congé 6 mars) P 27 mars au 29 mai Centre Eugène-Sauvageau	9 h à 10 h	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
Cardiosanté – Plus Vendredi (Hiver 2506) (Printemps 3506)	Cardiosanté Moyen	Vendredi	H 11 janvier au 22 mars (congé 8 mars) P 5 avril au 7 juin Centre Eugène-Sauvageau	9 h à 10 h	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
ZUMBA Gold 1 (Hiver 2536) (Printemps 3536)	Aucun	Mardi	H 8 janvier au 19 mars (congé 5 mars) P 26 mars au 28 mai Centre Eugène Sauvageau	9 h à 10 h	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
ZUMBA Gold 1 (Hiver 2537) (Printemps 3537)	Aucun	Jeudi	H 10 janvier au 21 mars (congé 7 mars) P 28 mars au 30 mai Centre Eugène Sauvageau	10 h 30 à 11 h 30	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$

CARDIOSANTÉ – PLUS. Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif et en groupe constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, sans négliger la musculation et la flexibilité.
Matériel nécessaire : chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateurs :** Kinésiologues de l'équipe Myokin
Lundi : Stéphan Ouimette. **Mercredi :** Stéphan Ouimette ou Caroline Audet. **Vendredi :** Sophie Richer ou Caroline Audet
Participation min. (10); **max.** (50)

ZUMBA GOLD 1. Venez faire de l'exercice tout en vous amusant. Vous danserez au son de musiques entraînantes telles que le merengue, la salsa, le cumbia, le mambo, etc. Aucune expérience en danse nécessaire, simplement le désir de bouger sur la musique. Ce cours sera conçu pour des participants n'ayant jamais suivi de cours de Zumba ou de cours d'exercice en groupe. Laissez-vous tenter!
Formatrice : Nadège Nelson **Matériel nécessaire :** paire de chaussures et vêtements confortables. **Participation min.** (15); **max.** (40)

Whist militaire [Voir page 30](#)

TEMPÊTE DE NEIGE

Lorsqu'on annoncera à la radio ou à la télévision que toutes les écoles de la commission scolaire des Portages-de-l'Outaouais sont fermées, l'Académie des retraités fermera également ses portes.
 Pour vérifier, téléphonez au 819.776.5052

Croissance et Santé

Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu	Heures	Durée	Prix
ZUMBA Gold 2 (Hiver 2538) (Printemps 3538)	Aucun	Mardi	H 8 janvier au 19 mars (congé 5 mars) P 26 mars au 28 mai Centre Eugène Sauvageau*	13 h 15 h à 14 h 15	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
ZUMBA Gold 2 (Hiver 2539) (Printemps 3539)	Aucun	Jeudi	H 10 janvier au 21 mars (congé 7 mars) P 28 mars au 30 mai Centre Eugène Sauvageau*	13 h 15 à 14 h 15	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$
Club de marche LES CABANAIRS (1509)	Aucun	Mardi	Toute l'année, Voir description	9 h 30 à 11 h 30	Toute l'année	Gratuit
Atelier d'initiation à la marche nordique (Randonnée pédestre avec bâtons) (Printemps 3508)	 Aucun	Jeudi	1er atelier : 14 mars 2ème atelier : 21 mars Cabane	10 h à 12 h	2 sem. = 4 h	P 10 \$ par atelier
Tonusanté (Hiver 2507) (Printemps 3507)	Aucun	Vendredi	H 11 janvier au 22 mars (congé 8 mars) P 5 avril au 7 juin Centre Eugène-Sauvageau	10 h 30 à 11 h 30	H 10 sem. = 10 h P 10 sem. = 10 h	H 50 \$ P 50 \$

ZUMBA GOLD 2. Le Zumba Gold est un cours de danse exercice pour 50+ sur des musiques latines et internationales. Ce cours sera prévu pour les participants déjà un peu familiers avec certains mouvements de base du Zumba. Le rythme du cours sera légèrement plus rapide que le Zumba Gold 1. Toutefois, ceci n'exclut pas les nouveaux participants recherchant un rythme un peu plus soutenu. Si vous avez déjà fait l'expérience du Zumba, vous ne pourrez plus décrocher... **Formatrice** : Nadège Nelson **Matériel nécessaire** : paire de chaussures et vêtements confortables. **Participation min.** (15); **max.** (40)

CLUB DE MARCHÉ (LES CABANAIRS). Le lieu de départ sera spécifié dans le courriel hebdomadaire de l'animatrice. Il s'agit d'une activité physique simple dans un cadre social pour toute personne qui apprécie la marche et aime le grand air. Le club est composé de 3 groupes distincts : **Les grands pas, les pas moyens et les petits pas.** La marche se déroule donc au rythme du participant et selon sa capacité. Les parcours ont lieu habituellement dans l'environnement du parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire** : prévoir de bonnes chaussures souples et confortables et un habillement approprié selon la température. L'inscription est obligatoire pour tous les participants.
Animatrices : Micheline Tourangeau et Rosemonde Asselin.

ATELIER D'INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE (RANDONNÉE PÉDESTRE AVEC BÂTONS).

Ces ateliers interactifs vous présenteront les techniques de base de la marche nordique et de ses bienfaits sur le système musculaire et cardiovasculaire. Offerte en plein air, une randonnée d'une heure est au programme et aucun préalable n'est nécessaire. Habillement approprié pour une sortie en plein air dans le parc de la Gatineau, bouteille d'eau et bâtons de marche sont nécessaires.

Formateur : Stéphan Ouimette. **Lieu** : Départ de la Cabane. **Participation min.** (12); **max.** (45)

TONUSANTÉ. Pour toute personne qui désire améliorer force, endurance musculaire et équilibre. Ce cours est constitué principalement d'exercices d'étirements et de renforcement musculaire dont l'objectif est d'améliorer la posture et le tonus musculaire. Idéal pour les maux de dos. Les exercices sont accessibles à tous les niveaux de conditionnement physique. **Matériel nécessaire** : de bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Formateur** : Kinésologues de l'équipe Myokin ou Stéphan Ouimette. **Participation min.** (10); **max.** (45)



Croissance et Santé



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieux	Heures	Durée	Prix
Qi Gong (Hiver 2512) (Printemps 3512)	Aucun	Vendredi	H 11 janvier au 1er mars (congé le 1er février) P 15 mars au 24 mai (congé le 29 mars) Chalet Laurent-Groulx *	9 h 30 à 11 h 30	H 7 sem. = 14 h P 10 sem. = 20 h	H 70 \$ P 100 \$
Qi Gong personnalisé (Hiver 2513) (Printemps 3513)	Aucun	Vendredi	H 11 janvier au 1er mars (congé le 1er février) P 15 mars au 24 mai (congé le 29 mars) Chalet Laurent-Groulx	13 h à 15 h	H 7 sem. = 14 h P 10 sem. = 20 h	H 70 \$ P 100 \$
Qi Gong (Hiver 2533) (Printemps 3533)	Aucun	Mardi	H 15 janvier au 26 février P 12 mars au 14 mai Jardins Notre-Dame *	9 h 30 à 11 h 30	H 7 sem. = 14 h P 10 sem. = 20 h	H 70 \$ P 100 \$
Tai Chi chuan débutant (Hiver 2514) (Printemps 3514)	Aucun	Mardi	H 8 janvier au 26 février P 12 mars au 7 mai Cabane	9 h 30 à 11 h 30	H 8 sem. = 16 h P 9 sem. = 18 h	H 80 \$ P 90 \$
Tai chi chuan - intermédiaire (Hiver 2515) (Printemps 3515)	Tai Chi Débutant	Lundi	H 7 janvier au 25 février P 11 mars au 13 mai (congé le 1er avril) Cabane	13 h à 15 h	H 8 sem. = 16 h P 9 sem. = 18 h	H 80 \$ P 90 \$
CLUB DE BILLARD (Hiver-Printemps 2527)	 Aucun	Lundi	Terminus 84C, Jean-Proulx (secteur Hull)	11 h à 12 h	7 janvier au 29 avril 2013 (congé le 4 mars et le 1er avril)	3.50\$/heure environ (payable sur les lieux)

QI GONG. Il y a des milliers d'années, les Chinois ont commencé à se soigner grâce au Qi Gong. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire améliorer sa santé. Vous réapprenez la respiration abdominale, à faire des exercices doux et à visualiser vos organes vibrants de santé. Un Qi Gong très ancien sera ajouté au cours : le « Qi Gong des 8 pièces de Soie ». **Matériel nécessaire** : aucun **Formateur** : Mario Malara. **Participation min.** (10); **max.** (15)

QI GONG PERSONNALISÉ. Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par une approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. L'objectif est de faciliter la participation des personnes qui ont de la difficulté à se mouvoir, à rester debout ou à utiliser certaines parties de leur corps. La session alterne le mouvement et la méditation. L'approche est plus souple que dans le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. **Matériel nécessaire** : aucun **Formateur** : Mario Malara. **Participation min.** (8); **max.** (15)

TAI CHI CHUAN – DÉBUTANT. Ce cours est idéal pour toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. Le style Yang est balancé grâce à des mouvements lents, souples, ronds et harmonieux de faible intensité. **Matériel nécessaire** : prévoir 10 \$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice** : Nicole Brunet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

TAI CHI CHUAN – INTERMÉDIAIRE. Le style Yang intermédiaire travaille davantage la concentration, la mémoire et l'équilibre grâce à des mouvements lents, souples et harmonieux d'intensité moyenne. **Matériel nécessaire** : prévoir 10\$ (facultatif) pour l'achat d'un DVD des enchaînements. **Formatrice** : Nicole Brunet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

CLUB DE BILLARD. Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent s'amuser tout en apprenant à jouer au billard. Après la pratique, tous ceux qui le désirent peuvent socialiser et discuter au service de restauration sur place. **Animateur** : Yves Perras. **Participation min.** (8); **max.** (30)



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieux	Heures	Durée	Prix
Viactive Plus – gr. A (mardi 9h) (2516)	Aucun	Mardi	8 janvier au 26 février et 12 mars au 23 avril (congé le 5 mars) Cabane	9 h à 10 h	H-P 15 sem.	Gratuit
Viactive Plus - gr. B (mardi 10h30) (2517)	Aucun	Mardi	8 janvier au 26 février et 12 mars au 23 avril (congé le 5 mars) Cabane	10 h 30 à 11 h 30	H-P 15 sem.	Gratuit
Viactive Plus - gr. C (jeudi) (2518)	Aucun	Jeudi	10 janvier au 28 février 14 mars au 25 avril (congé le 7 mars) Cabane	10 h 45 à 11 h 45	H-P 15 sem.	Gratuit
Viactive PERSONNALISÉ (lundi) (2519)	Aucun	Lundi	7 janvier au 25 février 11 mars au 29 avril (congé les 1er avril et 4 mars) Cabane	10 h 45 à 11 h 45	H-P 15 sem.	Gratuit
Club de Ski de fond (Hiver 2526)	Connaissance des techniques de base	Jeudi	Parc de la Gatineau De la première neige à la fonte des neiges	9 h 30 à 11 h 30	2 h à 4 h selon le parcours	Gratuit Inscription obligatoire
 CLUB - GOLF SUR ÉCRAN (2528)	Aucun	Vendredi	11, 25 janvier, 8, 22 février, 22 mars et 12, 26 avril Terminus 84C, Jean-Proulx (Secteur Hull)	10 h à 12 h	5 sem.	9 trous / 18\$ par pers. (payable sur les lieux)

VIACTIVE PLUS - GR. A, B, C. Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger selon ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser et de vous donner le goût de pratiquer régulièrement une activité physique. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobic, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire** : prévoir de bonnes chaussures souples et confortables. **Responsable** : Lise Vertefeuille **Animatrices** : Gr. A et B : Lise Vertefeuille, Monique Cloutier, Colette Morin et Murielle Therrien **Gr. C** : Dyane Gingras, Annette Piette et Suzanne Scott. Les animatrices sont certifiées du programme Viactive. **Responsable** : Lise Vertefeuille **Participation min.** (10); **max.**(35)

VIACTIVE PERSONNALISÉ. Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne qui éprouve des difficultés physiques et qui souhaite améliorer sa condition par une approche souple et personnalisée. **Matériel nécessaire** : bonnes chaussures souples et confortables. **Animatrice** : Lynne Lapointe. **Participation min.** (6); **max.** (15)

CLUB DE SKI DE FOND : Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent pratiquer le ski de fond avec d'autres adeptes de ce sport, dans une atmosphère agréable. Il est ouvert aux adeptes de tous les niveaux, tant aux adeptes du patin que ceux du ski de fond. Les sorties auront principalement lieu dans le parc de la Gatineau, mais pourront aussi avoir lieu ailleurs. Le lieu de départ sera communiqué, principalement par courriel, chaque semaine aux membres du club. **Matériel nécessaire** : son propre équipement de ski de fond et des vêtements adaptés à la température; farter ses skis si nécessaire. Lors de certaines sorties à destination de refuges chauffés, nous apporterons notre goûter. **Responsables** : Serge Bernier, André Grondin, Claire Maltais et Gilles Paré.

CLUB - GOLF SUR ÉCRAN: Vous pouvez jouer sur 40 des plus beaux terrains du monde sur des écrans virtuels. Vous amèneriez tous vos bâtons et des chaussures confortables. Il y a 5 écrans virtuels disponibles pouvant accueillir un maximum de 25 joueurs à la fois. **Responsable** : Yves Perras. **Participation min.** (5); **max.** (25)



Croissance et santé



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieux	Heures	Durée	Prix
Yoga Hatha débutant (Hiver 2520) (Printemps 3520)	Aucun	Mercredi	H 9 janvier au 27 février P 13 mars au 29 mai Cabane	10 h à 11 h 30	H 8 sem. = 12 h P 12 sem. = 18 h	H 60 \$ P 90 \$
Yoga Hatha 1 (gr. A) (Hiver 2521) (Printemps 3521)	Yoga Débutant	Mardi	H 8 janvier au 26 février P 12 mars au 28 mai Chalet Laurent-Groulx	9 h 30 à 11 h	H 8 sem. = 12 h P 12 sem. = 18 h	H 60 \$ P 90 \$
Yoga Hatha 1 (gr. B) (Hiver 2522) (Printemps 3522)	Yoga Débutant	Jeudi	H 10 janvier au 28 février P 14 mars au 30 mai Chalet Laurent-Groulx	9 h 30 à 11 h	H 8 sem. = 12 h P 12 sem. = 18 h	H 60 \$ P 90 \$
Yoga Hatha 2 (gr. A) (Hiver 2523) (Printemps 3523)	Yoga Hatha-1	Mardi	H 8 janvier au 26 février P 12 mars au 28 mai Chalet Laurent-Groulx	13 h 15 à 14 h 45	H 8 sem. = 12 h P 12 sem. = 18 h	H 60 \$ P 90 \$
Yoga Hatha 2 (Gr. B) (Hiver 2524) (Printemps 3524)	Yoga Hatha -1	Jeudi	H 10 janvier au 28 février P 14 mars au 30 mai Chalet Laurent-Groulx	13 h 15 à 14 h 45	H 8 sem. = 12 h P 12 sem. = 18 h	H 60 \$ P 90 \$
Yoga - Cinq Tibétains (Hiver 2525) (Printemps 3525)	Aucun	Mercredi	H 23, 30 janvier et 6 février P 3, 10 et 17 avril Cabane	19 h à 20 h 30	3 sem. = 4.5 h	H 23 \$ P 23 \$
CLUB DE RAQUETTES (2505)	Connaissance des techniques de base	Lundi	Cabane ou tel qu'annoncé par courriel, selon les aléas de la météo et le choix de la piste	Départ à 9 h 30 (co-voiturage à l'occasion)	Environ 1h30	Gratuit Inscription obligatoire

YOGA HATHA – DÉBUTANT. Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, apprendre à mieux respirer et assouplir son corps. **Matériel nécessaire** : un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Formatrice** : Joëlle Paquet. **Participation min.** (9); **max.** (24)

YOGA HATHA – 1 (Gr A et B). Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous pratiquerez les mouvements de base et les "mudras", corrigerez les postures de base et apprendrez à mieux contrôler la respiration. **Matériel nécessaire** : un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Formatrice** : Joëlle Paquet. **Participation min.** (9); **max.** (21)

YOGA HATHA – 2 (Gr. A et B). Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, différentes respirations et techniques de détente. **Matériel nécessaire** : un tapis de sol, une couverture et un bloc de yoga. **Formatrice** : Joëlle Paquet. **Participation min.** (9); **max.** (21)

YOGA - CINQ TIBÉTAINS. Cet atelier s'adresse à toute personne désirant rehausser son niveau d'énergie vitale. Chaque participant exécute et travaille une série de cinq mouvements de yoga, selon ses limites et ses possibilités, pour ensuite les pratiquer à son rythme, tout en favorisant un bien-être profond. **Matériel nécessaire** : un tapis de sol. **Formatrice** : Joëlle Paquet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

CLUB DE RAQUETTES : Cette activité s'adresse aux personnes voulant pratiquer la raquette avec d'autres adeptes de ce sport dans une atmosphère détendue. Il est ouvert aux adeptes de tous les niveaux. Les sorties auront principalement lieu dans le parc de la Gatineau, mais pourront aussi avoir lieu ailleurs. Le lieu de départ privilégié sera à la Cabane; tout autre endroit sera annoncé aux membres du club, principalement par courriel. Retour avant le dîner. **Matériel nécessaire** : son propre équipement de raquettes, bâtons et crampons (occasionnellement) et des vêtements adaptés à la température.

Responsables : Jean-Yves et Paul-André appuyés d'Hélène, Conrad et Andrée.



Croissance et santé



Codification et nom du cours	Préalable	Jour	Dates et Lieu	Heures	Durée	Prix
LA SANTÉ MENTALE ET L'INVOLABILITÉ DE LA PERSONNE (Hiver 2529)	Aucun	Vendredi	H 15 et 22 février Cabane	9 h 30 à 11 h 30	2 sem. = 4 h	H 25 \$
ÉCRIRE SON HISTOIRE - MES SOUVENIRS (Printemps 3535)	Aucun	Lundi	P 11, 18, 25 mars et 8 avril Cabane	10 h à 11 h 30	4 sem. = 6 h	P 35 \$
LES ÉNERGIES VIVANTES (Hiver 2530) (Printemps 3530)	Aucun	Mercredi	H 13, 20 et 27 février P 3, 10 et 17 avril Cabane	13 h 15 à 15 h 15	3 sem. = 6 h	H 35 \$ P 35 \$
LE RÊVE DU PAPILLON (Printemps 3531)	Aucun	Mardi	P 23, 30 avril et 7 mai Cabane	9 h 30 à 11 h 30	3 sem. = 6 h	P 35 \$
DÉMYTHIFIER LES MATHÉMATIQUES (Printemps 3534)	Aucun	Mercredi	P 13, 20 et 27 mars Cabane	13 h 30 à 15 h 30	3 sem. = 6 h	P 35 \$
LA QUÊTE DE SENS N'A PAS D'ÂGE (Printemps 3540)	Aucun	Lundi	P 22, 29 avril et 6 mai Cabane	13 h 30 à 15 h 30	3 sem. = 6 h	P 35 \$

LA SANTÉ MENTALE ET L'INVOLABILITÉ DE LA PERSONNE. Venez prendre connaissance de la Loi sur la protection des personnes dont l'état mental présente un danger pour elle-même ou pour autrui, la garde en établissement, les droits de refus aux soins, l'ouverture d'un régime de protection (tutelle, curatelle, le rapport médical et le rapport psycho-social), le mandat d'incapacité vs la procuration.

Animateur : Me Gérald Brouillette **Participation min.** (8); **max.** (35)

ÉCRIRE SON HISTOIRE - MES SOUVENIRS. Cet atelier est destiné à toute personne intéressée à écrire ou à raconter ses histoires et ses expériences de vie. Selon ses attentes, la personne participante choisira d'y apporter plus ou moins de temps et d'efforts. **Objectif :** stimuler la mémoire; encourager la créativité; faciliter le partage. Nous nous attarderons à faire revivre les lieux où nous avons vécu, les endroits que nous avons visités, les petits bonheurs qui ont jalonné notre vie, les gens que nous avons aimés, ceux et celles qui ont été importants pour nous.

Animatrice : Claudette Beaulieu. **Participation min.** (8); **max.** (15)

LES ÉNERGIES VIVANTES. Appelée Chi, Qi ou énergie vitale, cette force qui nous habite fluctue beaucoup au cours de la vie. En prendre conscience, c'est se reconnecter. Nous verrons ensemble comment la ressentir à nouveau, l'activer et s'en servir pour notre mieux-être général. **Matériel nécessaire :** feuille pour écrire, tapis de Yoga et couverture. **Animatrice :** Joëlle Paquet. **Participation min.** (8); **max.** (12)

LE RÊVE DU PAPILLON est un atelier pour découvrir une démarche de transition de vie qui vise le mieux-être relationnel à partir du récit personnel. À la fin de l'atelier, les participants auront pris conscience des étapes d'une transformation personnelle; partagé une partie de leur récit personnel avec d'autres participants et identifié un rêve personnel / un projet de vie **Animateur :** Marquis Bureau. **Co-animateur :** Michel Charron. **Participation min.** (8); **max.** (35)

DÉMYTHIFIER LES MATHÉMATIQUES. Cet atelier de mathématiques enjouées vise non seulement à réconcilier les littéraires avec les mathématiques, mais aussi à démythifier les mathématiques qui, de tout temps, ont été vilipendées pour la difficulté de leur apprentissage. Les participants à l'atelier découvriront, par des explorations mathématiques intuitives, plusieurs aspects ludiques et conceptuels des nombres et de la logique. **Animateur :** Gaëtan Lavoie. **Participation min.** (8); **max.** (35)

LA QUÊTE DE SENS N'A PAS D'ÂGE Partant du principe que chacun de nous cherche un sens personnel à son existence, cet atelier expérientiel sur l'apprentissage et l'actualisation de soi offre aux participants, des gens expérimentés, actifs, engagés, vifs d'esprit et... affamés de savoirs nouveaux, l'occasion pratique de mettre en commun nos réflexions sur la quête de sens par le partage, le jeu, la musique...

Animateur : Jean-Pierre de Beaumont. **Participation min.** (8); **max.** (14)