

**PORTRAIT DE LA FAIM EN OUTAOUAIS ET RESSOURCES D'AIDE (2401)**

Lundi 6 janvier à 9 h 30

**Gratuit aux membres de l'ARO et de la CORPO****13 \$ non-membre***(Inscription obligatoire avant le 23 décembre)*

Cette présentation s'adresse à toutes les personnes désireuses de se faire une idée sur le problème de la faim en Outaouais : qui sont les usagers, quels sont les services et les ressources existantes et que fait notamment Moisson Outaouais, la banque alimentaire régionale. La conférencière, Sonia Latulippe, est directrice générale à Moisson Outaouais. Elle possède une longue feuille de route dans le domaine du développement social et communautaire, incluant la recherche, l'intervention auprès de diverses clientèles éprouvant des difficultés, le développement de ressources et la gestion d'organismes. **Durée:** 2 h **Participation min.** (10); **max.** (75)

**LE RISQUE VERSUS LE RENDEMENT (2402)**

Mercredi 8 janvier 2014 à 9 h 30

**Gratuit aux membres** *(Inscription obligatoire avant le 23 décembre)***13 \$ non-membre**

Une présentation de Andrée Villeneuve et de son invité Richard Deschenes, comptable. Une approche éclairée dans l'économie d'aujourd'hui. Trouvez le juste équilibre entre le risque et le rendement. **Durée:** 1 h 30 **Participation min.** (8) **max.** (75)

**ACCÈS AUX SOINS DE SANTÉ; QUELLE EN-EST L'ÉVOLUTION? (2403)**

Lundi 13 janvier 2014 à 9 h 30

**Gratuit aux membres** *(Inscription obligatoire avant le 23 décembre)***13 \$ non-membre**

L'animateur de cet atelier, Jean-Charles Pichereau, est le coordonnateur de Action santé Outaouais, un organisme d'éducation populaire et de défense collective du droit à la santé, qui s'intéresse à tous les enjeux (accès aux médicaments, accès aux soins dentaires, coops de santé, taxe santé, privatisation, etc.) qui influencent l'accès aux soins de santé des citoyen(ne)s, particulièrement les plus démunis. Un atelier- réflexion collective sur l'enjeu de la santé, notamment, l'accès aux soins. **Participation min.** (8) **max.** (25)

**MYTHES ET RÉALITÉS DE LA VIE EN CONDO (2404)**

Mercredi 15 janvier à 9 h 30

**13 \$ avant le 6 janvier****18 \$ après cette date et non-membre**

Avez-vous l'intention d'acheter un condo? Venez-vous d'emménager dans votre premier condo? Êtes-vous intéressés à relever le défi de siéger au conseil d'administration de votre copropriété? Nous définissons quelques notions de base de la copropriété divisée au Québec et nous déboulonnerons les mythes, clichés ou croyances entourant la vie en condo tout en faisant ressortir les faits et les réalités.

Le conférencier Michel Mancini est président du RGCQ (Regroupement des gestionnaires et copropriétaires du Québec) de l'Outaouais.

**Durée:** 2 h **Participation min.** (8) **max.** (75)**PROMOUVOIR LA PAIX DANS LE MONDE PAR LA FORCE DE L'AMITIÉ (2405)**

Lundi 20 janvier à 9 h 30

**13 \$ avant le 6 janvier****18 \$ après cette date et non-membre**

Fondée aux États-Unis en 1977, La Force de l'amitié est une organisation à but non lucratif qui veut promouvoir la paix dans le monde en recevant et en visitant des gens d'autres pays. Chaque année, nous organisons des échanges d'une semaine dans plus de 60 pays.

Après une présentation d'Huguette St-Pierre, coordonnatrice des activités de 'La Force de l'amitié', se tiendront des échanges où nous pourrions parler de nos expériences dans différents pays et répondre aux questions de l'auditoire.

**Durée:** 2 h. **Participation:** min. (12) **max.** (75)**LES ÉTRUSQUES : UN COUP D'ŒIL SUR LA PREMIÈRE GRANDE CIVILISATION D'ITALIE (2406)**

Mercredi 22 janvier à 9 h 30

**13 \$ avant le 7 janvier****18 \$ après cette date et non-membre**

Suzanne Scott, ex-enseignante d'histoire, vous fera découvrir le monde des Étrusques grâce à de nombreux documents : écrits, urnes cinéraires, sarcophages, tombes (à puits, à chambres), fresques, bijoux, miroirs, céramiques, bronzes, buccheri, reconstitutions de temples... Ces artefacts vous donneront un aperçu des aspects social, religieux, politique et économique de cette civilisation. Suzanne fera aussi le point sur le mystère qui entoure ces précurseurs des Romains. **Durée :** 2 h. **Participation min.** (8) **max.** (75)

**FAUT-IL TUER LES MÉCHANTS? L'IMPORTANCE D'AVOIR UNE TÊTE BIEN FAITE (2407)**

Lundi 27 janvier à 9 h 30

**13 \$ avant le 13 janvier****18 \$ après cette date et pour les non-membres**

Voulez-vous comprendre les causes de tant d'assassinats commis au nom de ses convictions et comprendre en même temps comment choisir sa vie pour être bien dans sa tête et ne pas être à la merci d'une réflexion mal foutue et assassine? Le participant pourra mieux comprendre comment on influence sa propre vie en choisissant sa manière d'être et le contenu de ses pensées. Conférence présentée par Stéfane Cloutier, B.A., B.Ph, M.A. Counselling, et animateur d'un site internet [koratu.com] sur la spiritualité sans aucun dieu.

**Durée :** 2 h. **Participation min.** (15) **max.** (50)**INTOLÉRANCE AU PARFUM**

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de Cologne, etc. Nous vous prions de vous en abstenir lorsque vous venez aux cours/conférences/activités. **Merci de votre collaboration!!!**

# À la Cabane Conférences et ateliers

## L'ORGANISATION ET LA CONSERVATION DE DOCUMENTS PERSONNELS (2408)

Mercredi 29 janvier à 9 h 30

13 \$ avant le 15 janvier

18 \$ après cette date et non-membre

Des classeurs qui débordent? Des documents empilés ici et là à la maison, dont on ne sait quoi faire? Le disque dur de votre ordinateur foisonne de courriels et de photographies que vous ne savez comment classer. Cette conférence consacrée à vos documents personnels et familiaux apporte des réponses à vos questions : conserver ou détruire? Comment organiser simplement pour s'y retrouver? Quelles sont les précautions à prendre pour bien conserver? La formatrice, Nathalie Gélinas, est archiviste de formation et a développé une expertise dans les archives personnelles au cours de ses quelque 20 ans de pratique professionnelle. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

## VERS UNE SAINTE ALIMENTATION POUR TOUS! (2409)

Lundi 3 février à 9 h 30

13 \$ avant le 20 janvier

18 \$ après cette date et non-membre

Jean-Pierre Maheu, chef de cuisine, expert en transformation alimentaire, cuisinier activiste, bénévole et copropriétaire avec Catherine Giguère de l'entreprise 'Les Services à la Carte', vous présente son parcours dans le monde de la cuisine et de l'industrie alimentaire ainsi que ses défis de bien se nourrir et de vivre en santé. Lors de cette conférence, il vous proposera des actions pour favoriser une saine alimentation et pour soutenir la production alimentaire régionale. **Durée:** 1 h 30 **Participation min.** (10) **max.** (75)

## LES FRAIS FUNÉRAIRES ET LES PRÉARRANGEMENTS (2410)

Mercredi 5 février à 9 h 30

Gratuit aux membres (*Inscription obligatoire avant le 22 janvier*)

13 \$ non-membre

Cette conférence a pour but de faire connaître les services que les Jardins du Souvenir (JDS) offrent à la population de l'Outaouais. Les conférenciers seront : Roger Gagnon, le directeur général, qui est en poste depuis plus de 10 ans et son collègue Michel Careau, le relationniste. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

## RÉDUIRE L'IMPACT DE L'INFLATION ET DE LA FISCALITÉ (2411)

Lundi 10 février à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO et de la CORPO

13 \$ non-membre

(*Inscription obligatoire avant le 3 février*)

Conférenciers: Micheline Larose et son invité Richard Deschenes, comptable. Connaître les crédits d'impôt et les règles fiscales dont une personne retraitée peut bénéficier. Maximiser la stratégie de placement qui influe sur vos revenus. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75).

## ACHAT ET VENTE DE CONDOS (2412)

Mercredi 12 février à 9 h 30

13 \$ avant le 29 janvier

18 \$ après cette date et non-membre

L'achat d'un condo au Québec constitue souvent une expérience difficile et traumatisante à cause d'une législation incomplète et complexe. Inspection, frais de prévoyance, assemblée de copropriétaires, contestations seront tous des sujets abordés. Me Richard LeBlanc, le conférencier, plaide régulièrement devant de nombreuses instances tant en Cour du Québec qu'en Cour supérieure et en Cour d'appel ainsi qu'auprès de nombreuses régies telles que la Régie du bâtiment, le Comité disciplinaire de la Corporation des maîtres électriciens et des maîtres tuyauteurs. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

## LE DEUIL ET VOUS (2413)

Lundi 17 février à 9 h 30

Gratuits aux membres (*Inscription obligatoire avant le 3 février*)

13 \$ après cette date et non-membre

Cette conférence-atelier s'adresse à toute personne qui s'intéresse au deuil et au cheminement normal du deuil. L'objectif est de répondre aux interrogations des uns et des autres face au deuil ainsi qu'à leur possible vécu de deuil. Les participants pourront actualiser leurs connaissances face au deuil et interagir avec l'animateur, André Raymond, directeur depuis 10 ans d'Entraide-Deuil de l'Outaouais, dans un cadre d'échange convivial. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

## COMPOSTELLE, UN LONG ET MERVEILLEUX CHEMIN À DÉCOUVRIR, UN CHEMIN DE RENCONTRES... (2414)

Mercredi 19 février à 9 h 30

13 \$ avant le 5 février

18 \$ après cette date et non-membre

Un chemin à découvrir avec l'Histoire, avec l'Art, avec l'autre et les autres et une rencontre toute spéciale avec soi. Pourquoi en effet ne revient-on jamais de Compostelle? Cette présentation permettra aux gens de mieux connaître le phénomène « Compostelle » dont nous sommes témoins depuis quelques années. Suite à la présentation, vous aurez une meilleure appréciation de ce long et merveilleux chemin qui mène à Saint-Jacques-de-Compostelle. Le conférencier, Rhéal Sabourin, est un auteur et un membre de l'Association du Québec à Compostelle depuis 2005. En septembre 2006, il entreprend le mythique Chemin de Compostelle, de Saint-Jean-Pied-de-Port à Saint-Jacques-de-Compostelle. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

**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

# Conférences et ateliers

## TOUT CE QUE VOUS AVEZ TOUJOURS VOULU SAVOIR SUR LE VIH! (2415)

Lundi 24 février à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO (*Inscription obligatoire avant le 10 février*) 13 \$ non-membre

Il n'y a pas d'âge pour la vie affective, sexuelle, et les personnes retraitées ou âgées ont toujours une vie active aux plans personnel et social. Cet atelier d'échange sur le thème de la sexualité et la santé vous offrira une mise à jour sur le VIH d'aujourd'hui. Cette présentation s'adresse à toutes les personnes qui veulent acquérir des connaissances sur le VIH et sur la réalité des personnes touchées. Elle permettra entre autres de mieux connaître les risques, d'apprendre à se protéger et d'être plus conscientisé face aux responsabilités et aux droits de tous en lien avec le VIH.

L'animatrice, Nathalie Cloutier, détient un baccalauréat en travail social et est intervenante depuis 10 ans au soutien des personnes vivant avec le VIH. **Durée:** 2 h **Participation:** min (8); max. (25)

## PARLEMENT : DÉMYTHIFIER LA CHAMBRE DES COMMUNES + VISITE GUIDÉE AU PARLEMENT (2416)

Mercredi 26 février à 13h 30

13 \$ avant le 12 février

18 \$ après cette date et non membre

Une introduction non partisane de la Chambre visant à démythifier ses structures et rouages, les rôles: publics et dans les coulisses, des députés et principaux acteurs de l'institution parlementaire, et les comment et pourquoi du fonctionnement de la Chambre, de ses comités, et d'autres activités parlementaires, etc. La présentation se fera lorsque le Parlement siège afin d'avoir accès à la séance par Internet pour de meilleures explications. La présentatrice, Micheline Rondeau, est une retraitée avec 35 ans de carrière au Parlement du Canada, y compris 25 comme greffière à la Chambre des communes. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (15) max. (75)

**Note:** La visite guidée au parlement se fera (date à déterminer) après la conférence.

## ATELIER DE PHOTOGRAPHIE SUR TABLE( 3417)

Lundi 10 mars de 9 h à 12 h

20 \$ avant le 24 février

25 \$ après cette date et non- membre

Que ce soit à des fins d'assurances, de vente, ou simplement pour le plaisir, la photographie de petits objets sur table peut se faire avec l'équipement que vous possédez probablement déjà. Cet atelier vous initiera à la technique d'éclairage et de prise de vue de quelques sujets, à l'aide d'exemples et d'exercices. **Préalable:** connaissance de base de votre appareil-photo; équipement: un appareil-photo et un trépied.

**Formateur:** Robert Laramée. **Durée:** 3 h **Participation:** min. (8) max. (12)

## LIQUIDATION DE SUCCESSION (3418)

Mercredi 12 mars à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO et de la CORPO (*Inscription obligatoire avant le 26 février*) 13 \$ non-membre

Une présentation d'Andrée Villeneuve et de son invitée Me Isabelle Pelletier, notaire. Venez prendre connaissance du rôle et des responsabilités importantes de votre liquidateur. **Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max.(75)

## VENTE D'UNE PROPRIÉTÉ SANS GARANTIE LÉGALE (3419)

Lundi 17 mars à 9 h 30

13 \$ avant le 3 mars

18 \$ après cette date et non-membre

Les précautions que les gens doivent prendre à l'aube de vendre leur propriété ou d'en acquérir une nouvelle, soit individuellement ou en copropriété (condo) : inspection, choix du notaire, négociations seront parmi les sujets traités. Me Richard LeBlanc plaide régulièrement devant de nombreuses instances tant en Cour du Québec qu'en Cour supérieure, et en Cour d'appel ainsi qu'après de nombreuses régies telles que la Régie du Bâtiment, le Comité disciplinaire de la Corporation des maîtres électriciens et des maîtres tuyauteurs.

**Durée:** 2 h **Participation:** min. (8) max. (75)

## DESCHÊNES HIER ET AUJOURD'HUI (3420)

Mercredi 19 mars à 9 h 30

13 \$ avant le 5 mars

18 \$ après cette date et non-membre

Grâce aux rapides Deschênes, le quartier Deschênes (Gatineau, secteur Aylmer) a été la scène d'activités importantes depuis la préhistoire jusqu'à l'ère industrielle. La puissance des rapides a alimenté toute une série d'industries à partir du milieu du 19e siècle jusqu'en 1930. Les traces de cette histoire, cachées dans les rues du quartier et dans les espaces verts avoisinants, valent la peine d'être découvertes. La présentation résumera l'histoire en montrant des aspects du village « hier » et « aujourd'hui ». Le conférencier, Howard Powles est président de l'Association des résidents de Deschênes. La présentation résumera les résultats des travaux de plusieurs individus et groupes depuis quelques années.

**Durée:** 1 h 30 **Participation:** min. (8) max. (75)

### INTOLÉRANCE AU PARFUM

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de Cologne, etc. Nous vous prions de vous en *abstenir lorsque vous venez aux cours/conférences/activités.*

***Merci de votre collaboration!***



# Conférences et ateliers

## PRENDRE SOIN DE L'AUTRE SANS S'OUBLIER, LE DÉFI #1 DU PROCHE AIDANT! (3421)

Lundi 24 mars à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO (Inscription obligatoire avant le 10 mars) 13 \$ non-membre

Plusieurs personnes ne s'identifient pas comme proches aidants. « Bien voyons, c'est mon conjoint/mère/père, bien sûr que je m'occupe de lui/elle », disent-ils. Si vous fournissez, sans rémunération, un soutien à une personne affectée par une maladie chronique ou une perte d'autonomie physique ou cognitive, VOUS êtes un proche aidant. Nous aborderons la question primordiale du bien-être du proche aidant tout au long de sa trajectoire d'aidant qui sera discutée ainsi que l'importance de s'entourer de bonnes ressources pour accomplir cette noble tâche avec sérénité et sans y laisser sa peau. Le participant y trouvera son compte en ayant la chance de rencontrer d'autres proches aidants et dans les informations et les services qui seront identifiés. Le conférencier, Jean-Yves Lord, est le directeur général de l'Appui Outaouais, un nouvel organisme mis sur pied en Outaouais qui fait partie d'un réseau d'Appuis régionaux au Québec.

Durée: 1 h 30 Participation: min. (8) max. (50)

## L'ABC D'UN DOSSIER À LA COUR DES PETITES CRÉANCES (3422)

Mercredi 26 mars à 9 h 30

13 \$ avant le 12 mars

18 \$ après cette date et non-membre

Cette conférence vise à fournir des informations de base à toute personne désirant se renseigner sur la procédure à suivre pour faire une demande à la Cour des petites créances, à partir de l'institution d'un recours jusqu'à l'exécution d'un jugement. Des exemples pratiques seront fournis. L'objectif est tout simplement d'améliorer les connaissances de la population en matière de preuve et de procédure devant la Cour des petites créances, le tout afin d'améliorer l'accès à la justice pour les citoyens. La conférencière, Véronic Boyer, avocate, est membre du Barreau du Québec depuis 5 ans, présidente sortante de l'Association du Jeune Barreau de l'Outaouais et elle pratique en litige civil, municipal et administratif au sein du cabinet Noël et Associés. Durée: 2 h Participation: min. (8) max. (75)

## COMMENT PLANIFIER MES SOINS DE SANTÉ À MA RETRAITE (3423)

Lundi 31 mars à 9 h 30

13 \$ avant le 17 mars

18 \$ après cette date et non-membre

Quelle stratégie pour mes soins et frais de santé à ma retraite ? Que devrais-je savoir du projet du "Livre blanc" du Gouvernement sur l'autonomie et le financement de mes soins de santé ? Quelles sont mes options? Hanou Koumako, conseillère en sécurité financière se fera le plaisir de vous apporter les informations essentielles sur ce thème et d'explorer avec vous les solutions qui s'offrent à vous, lors de cette conférence. Durée: 2 h Participation: min. (8) max. (75)

## PROGRAMME D'AIDE À L'APPRENTISSAGE DU TRANSPORT EN COMMUN - STO (3424)

Gratuit aux membres et non-membres (inscription obligatoire avant le 26 mars / 24 avril)

Mercredi 2 avril à 9 h / Lundi 5 mai

à 9 h Découvrez toutes les facettes du transport en commun. Avec la venue du Rapibus, le réseau de la STO offre davantage d'occasions. En effet, cette formation vous permettra de faire le premier pas vers un mode de transport pratique et économique. Beau temps, mauvais temps, l'autobus peut vous mener là où vous voulez que ce soit pour des activités de vie courante, des rendez-vous ou simplement pour vous balader. La formation est axée sur les aspects pratiques (planification des déplacements, identification des lignes d'autobus, techniques de repérage, etc.) et comprendra également une sortie en autobus. Les conférenciers Nicole Lacourse et Gaston Vinet sont retraités de la STO et bénévoles de l'ARO. Durée: 3 h (théorie 1h / sortie en autobus 2h) Participation min (4) Maximum (8)

## LA CHINE ET LA NOUVELLE ROUTE DE LA SOIE (3425)

Mercredi 2 avril à 9 h 30

13 \$ avant le 19 mars

18 \$ après cette date et pour les non-membres

La route de la soie est en réémergence. Dans ce processus, elle bouleverse tous les paramètres de l'économie internationale. La Chine est le moteur de ce changement. Comment le Canada va-t-il s'adapter à cette révolution dans l'économie mondiale ?

Le conférencier Morteda Zabouri, titulaire d'un doctorat en sciences politiques de l'Université de Montréal, a rédigé plusieurs publications à succès sur la Chine, notamment « *la Chine et la nouvelle route de la soie* ». Durée : 2 h Participation : min. (8) max.(75)

## VOYAGE DANS LES ALPES EN BATEAU, EN TRAIN, EN AUTOBUS ET À PIED (3426)

Lundi 7 avril à 9 h 30

13 \$ avant le 24 mars

18 \$ après cette date et pour les non-membres

L'animatrice, Yolande Lévesque, vous amènera en Suisse, au "pays" des trois soleils, puis dans les Hautes Alpes, au sommet des massifs du Saint-Gothard et de la Bernina, où vous passerez d'un paysage de l'Arctique à celui de vallées verdoyantes en Suisse italienne. Dans la région du Trentin, en Italie, vous visiterez le parc national des Dolomites, formations extraordinaires classées au patrimoine mondial de l'Unesco. Les villes, petites et grandes, se visiteront à pied. Cette conférence s'adresse aux personnes qui cherchent des moyens de voyager autres que l'auto et qui s'intéressent aux voyages. Durée: 2 h Participation: min. (8) max. (25)

# Conférences et ateliers

## VIEILLIR, QUEL BEAU MÉTIER? (3427)

Mercredi 9 avril à 9 h 30

13 \$ avant le 26 mars

18 \$ après cette date et non-membre

Écrit par la conférencière, Marielle Fecteau, le livre "Vieillir, quel beau métier" est issu de plusieurs heures de recherche sur les auteurs qui traitent des aînés, de l'âgeisme, du sens à donner à la vie, à sa vie. Nous découvrirons les richesses accumulées des ans.

Durée: 1 h 30. Participation: min. (15) max. (75)

## PLANIFICATION SUCCESSORALE ET PROTECTION DE VOTRE PATRIMOINE (3428)

Lundi 14 avril à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO (Inscription obligatoire avant le 31 mars) 13 \$ non-membre

Une présentation d'Andrée Villeneuve et de son invité Éric Robinette, conseiller en sécurité financière. Protéger votre patrimoine pour votre tranquillité d'esprit et celle de vos proches. Rencontrer nos experts afin d'éviter que le fisc ne soit votre principal héritier. Durée: 2 h

Participation: min. (8) max. (75)

## LES RELATIONS DIFFICILES : SOURCES DE STRESS OU BÉNÉDICTION? (3429)

Mercredi 16 avril à 9 h 30

15 \$ avant le 2 avril

20 \$ après cette date et non-membre

Nous savons tous qu'il est impossible de changer les autres. Pourtant, lorsque nos relations présentent des défis, notre premier réflexe est de souhaiter que l'autre soit différent. Au cours de cette conférence, vous aurez la chance d'être initiés aux principes sur lesquels est fondée la puissante méthode de transformation personnelle du Dr John F. Demartini. Vous découvrirez: • pourquoi changer l'autre n'offre jamais de solution à long terme; • comment vos propres perceptions contribuent à aggraver les difficultés; • de quelle façon reconnaître les cadeaux qui se cachent à l'intérieur de vos défis relationnels; • comment tirer le maximum de vos expériences relationnelles pour mieux les transformer.

Chiropraticienne de formation, la conférencière France Pérodeau est formatrice et consultante en mieux-être et croissance personnelle.

Durée: 2 h Participation: min. (10) max. (75)

## LES FONCTIONS PRINCIPALES DE L'ART (3430)

Mercredi 30 avril à 9 h 30

13 \$ avant le 16 avril

18 \$ après cette date et pour les non-membre

Cette conférence s'adresse à toute personne qui s'intéresse à l'Art en général ou se demande à quoi il sert. Le participant comprendra mieux la complexité de l'art, sa richesse et sa nécessité. Le conférencier, Stéfane Cloutier, B.A., B.Ph, M.A. Counselling, est animateur d'un site internet sur la spiritualité sans aucun dieu. Durée : 1 h 30 Participation : min. (10) max.(75)

## PLACEMENTS FISCALEMENT AVANTAGEUX (3431)

Mercredi 7 mai à 9 h 30

Gratuit pour les membres de l'ARO (Inscription obligatoire avant le 24 avril)

13 \$ non-membre

Conférenciers: Micheline Larose et son invité Richard Deschenes, comptable. Vous désirez minimiser l'impôt à payer, nous pouvons vous informer sur une panoplie de stratégies très avantageuses. Durée : 2 h Participation : min. (8) max.(75)

## SOLIDARITÉ INTERNATIONALE (1431)

**Gratuit aux membres.** Les membres déjà inscrits à l'automne 2013 pourront assister aux deux rencontres en mars et avril 2014 et recevoir l'ordre du jour et le procès-verbal. Par contre, l'inscription est obligatoire pour les nouveaux membres avant le 20 février 2014.

Après cette date, communiquez avec Louise Blanchet.

**DATES DES RENCONTRES: Les jeudi 6 mars et 24 avril 2014 à 9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40 rue Cobourg (près de St-Patrick)**

C'est en 2002 que fut lancée l'idée de former un groupe de travail explorant des pistes pour faire du bénévolat en coopération internationale, pour de courtes périodes, tant à l'étranger qu'ici au pays. Partage entre nous et avec des invités que la coopération et la solidarité internationales interpellent; discussions, notamment sur la mondialisation et le commerce équitable; échanges de connaissances, d'expériences et d'idées. Si le sujet vous intéresse, joignez-vous au groupe, venez rencontrer nos invités et échanger des idées avec eux. **Informations : Louise Blanchet (819 776-4597).**

## CONFÉRENCES OFFERTES GRATUITEMENT AUX MEMBRES DE L'ARO PAR LA CORPO

Nous invitons les membres de l'ARO intéressés à s'inscrire auprès de la CORPO au **819 776-6015** pour les conférences suivantes:

17 janvier de 9 h 30 à 10 h 30 LA GRANDE PARADE, PORTRAIT DE L'ARTISTE EN CLOWN par Gilles Bilodeau

21 mars de 9 h 30 à 10 h 30 L'HÉRITAGE DES SŒURS DE LA CHARITÉ par Ghislaine Chénier

2 mai de 9 h 30 à 10 h 30 L'ANXIÉTÉ, UN MAL SOUVENT PRÉSENT CHEZ LES AÎNÉS par Dre Yvette Legrand

**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