



## 28<sup>e</sup> édition de la journée Viactive en Outaouais

Au Domaine des Trembles  
250, Boulevard Saint-Raimond

Mercredi 17 mai 2017

### INVITATION À TOUS LES REGROUPEMENTS ET LES PARTICIPANTS DE VIACTIVE

**Pour qui:** Les 50 ans et plus, participant régulièrement aux pauses Viactive

**Quand:** Heure d'arrivée: 8 h 30

Heure de départ: 15 h 15

**Parcours:** Parcours court (marche) : Visite de la Ferme Moore

Parcours long (marche) : Vue sur la rivière

Les participants retourneront au Domaine pour le dîner.

Une boîte à lunch sera remise à chacun.

**Objectif:** Nous voulons faire de ce rassemblement, une Journée Viactive remplie de surprises, de belles rencontres et d'activités.

**Activités:** Kiosques santé/artisanats (\$ \$ \$), danse en ligne, prix de présences

### IDENTIFICATION DES REGROUPEMENTS

IDENTIFIÉ VOTRE REGROUPEMENT DE FAÇON LOUFOQUE



**Date limite d'inscription: VENDREDI 24 MARS 2016**

**AU PLAISIR DE VOUS COMPTER PARMI NOUS**



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom du club ou de l'organisme: \_\_\_\_\_

Nom, prénom de la personne contact: \_\_\_\_\_

Courriel de la personne contact: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone du responsable: \_\_\_\_\_

Nombre de participants: \_\_\_\_\_ **x 30 \$ =** \_\_\_\_\_ \$

### TRANSPORT ET LIEU D'EMBARQUEMENT:

Adresse complète du lieu d'embarquement (**1 seul lieu par regroupement**)

Numéro de rue \_\_\_\_\_ Nom de la rue \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

**Politique de remboursement:** **Il n'y a aucun remboursement des inscriptions effectuées.**

### Coût: 30 \$

Ce montant inclut;

->Transport   ->Café   ->Muffin   ->Marche   ->Dîner   ->animation musicale  
->cadeaux de présence   ->beaucoup de plaisir!

Veuillez retourner ce formulaire d'inscription avant le **24 mars 2017.**

Nous acceptons des paiements;

**->Comptant**

**->Chèque libellé à l'ordre de « ARO » et le faire parvenir à l'adresse suivante:**

**Académie des retraités de l'Outaouais**  
**Martine Alie Patry, Conseillère Viactive**  
**331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC J8Y 6T3**  
**Téléphone: 819 420-0202 Télécopieur: 819 777-5090**  
**Courriel: aro2.viactive@videotron.ca**  
**site web: www.academiedesretraites.ca**

**\*Veuillez noter que nous acceptons les inscriptions par téléphone et les paiements par carte de crédit**



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec

# Déroulement détaillé de la journée

Heure	Activité
8 H 30	Accueil dans les autobus
9 H 00	Accueil dans le chapiteau
9 H 30	Mot de bienvenue
9 H 40	Tirage des prix des présences
9 H 50	Échauffement
9 H 55	Bénédiction de la marche
10 H 00	<p>Départ de la marche</p> <p><b>Parcours long : sentier 1</b></p> <p>Marcher en direction de la rivière</p> <p>10 H 40 : Suggestion de départ de la rivière</p> <p>10 H 55 : Suggestion d'arrivée à la ferme Moore (temps libre, visite)</p> <p>11 H 10 : Suggestion de départ de la Ferme Moore</p> <p><b>Parcours court: sentier 2</b></p> <p>10 H 15 : Arrivée à la Ferme Moore</p> <p>10 H 20 : Nous allons former 3 groupes et vous attirer un guide</p> <p>10 H 25 : Visite des terrains et de la ferme avec votre guide</p> <p>10 H 55 : Temps libre pour les kiosques et les toilettes</p> <p>11 H 10 : Suggestion de départ de la Ferme Moore</p> <p>* Les heures et parcours sont des suggestions, vous êtes libre d'emprunter le parcours que vous désirez ainsi que de décider du moment que vous prenez le chemin du retour.</p>
11 H 30	Arrivée au Domaine des Trembles
11 H 45	Dîner / Animation musicale / Vente de billet pour divers prix à gagner
12 H 20 à 12 H 30	Chorégraphie-Angèle Pélloquin
12 H 45 à 14 50	Animation musicale / Danse / Billard / cartes / etc
12 H 45 à 13 H 45	Atelier Saines habitudes de vie
13 H 45	<p><b>Prise de photo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 13 H 45:</li> <li>◆ 13 H 50:</li> <li>◆ 13 H 55:</li> <li>◆ 14 H 00:</li> <li>◆ 14 H 05:</li> <li>◆ 14 H 10:</li> <li>◆ 14 H 20:</li> <li>◆ 14 H 25:</li> <li>◆ 14 H 30:</li> <li>◆ 14 H 35:</li> <li>◆ 14 H 40:</li> <li>◆ 14 H 45:</li> <li>◆ 14 H 50:</li> </ul>
14 H 00 à 14 H 30	Présentation du Domaine des Trembles
15 H 00	Mot de clôture
15 H 15	Retour aux autobus
<p>*Plusieurs choix d'activités s'offrent à vous en après-midi. Vous êtes libres de choisir laquelle vous désirez faire.</p>	
<b>Bon retour!</b>	



Centre intégré  
de santé et de services sociaux  
de l'Outaouais  
Québec



## 28<sup>e</sup> édition de la journée Viactive en Outaouais

Au Domaine des Trembles, Chartwell

Mercredi 17 mai 2017

### RAPPEL DES CONSIGNES

Bonjour à tous,

Nous sommes heureux de vous accueillir en grand nombre à la 28<sup>e</sup> édition de la Journée Viactive en Outaouais au Domaine des Trembles . Nous désirons vous rappeler quelques consignes pour assurer le bon déroulement de l'événement.

**Les responsables de regroupements doivent prendre en charge leur groupe dans le but de;**

- ◆ Rappeler aux participants de s'habiller confortablement pour marcher, selon la température et le sentier choisi (souliers, bottes, imperméables, chasses-moustiques, etc.). Les effets personnels peuvent être laissés aux tables à l'aréna toutefois, nous ne sommes pas responsables des articles perdus ou volés.
- ◆ Demander aux participants d'arriver au lieu d'embarquement au moins **15 minutes avant l'heure du départ** de l'autobus. Nous n'attendrons pas les retardataires. Le tableau de tous les transports sera annexé pour consultation. **Les responsables s'assurent également que tous leurs membres soient présents au départ et au retour en autobus.**
- ◆ Demander aux participants d'attendre dans l'autobus à l'arrivée au Domaine. Quelqu'un viendra directement dans l'autobus pour souhaiter la bienvenue, donner les directives de la journée et remettre les enveloppes qui contiennent les coupons pour la collation du matin, les coupons de tirage, le plan de la salle, les renseignements sur les parcours. Les participants seront ensuite invités à se regrouper aux tables qui leur sont assignées. Bref, nous avons fait tous les efforts possibles pour accommoder les participants.

**Nous vous remercions grandement de votre contribution à la réussite de la 28e édition de la Journée Viactive en Outaouais.**

**PROFITONS DE CETTE JOURNÉE VIACTIVE DU 17 MAI 2017 POUR VOUS AMUSER , CAR LE PLAISIR EST AU RENDEZ-VOUS !**



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais

Québec