



PROGRAMME DE L'AUTOMNE 2016

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



www.academiedesretraites.ca

Un mode de vie pour les jeunes de cœur!!!

MOT DE BIENVENUE ET RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Bonjour,

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS est fière de vous compter parmi ses membres et vous souhaite la plus cordiale des bienvenues.

L'automne est là qui nous comble de belles couleurs. Alors à vous tous, je vous dis ce mot de Pablo Picasso.

"Efface le gris de ta vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur."

Votre présidente, **Gisèle Bisson**

Conseil d'administration

Gisèle Bisson, présidente

Janine Godin, 1re vice-présidente

Pierrette Mageau, 2e vice-présidente et représentante de l'UQO

Jean-Pierre Dubeau, trésorier

Louise Blanchet, secrétaire et représentante du Cégep de l'Outaouais

Gaëtan Lavoie, administrateur

Micheline Lalonde, conseillère

Jean-Claude Landry, conseiller

Lucie Martin, conseillère

Jean-Pierre Thouin, conseiller

Gaston Vinet, conseiller

France Caouette, directrice générale

Administration

Directrice générale : France Caouette

Agente à la programmation : Elvire Aw

Agente à l'administration : Joanne Théodanis

Commis à la comptabilité : Ryan Lovett

Conseillère VIACTIVE : Johanne Champagne

Intervenant social : Pierre Chéry

Correction du programme: Françoise Caron-Houle

L'Académie en bref

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

Après 37 ans d'existence, l'Académie compte plus 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, 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 des retraités a pu se développer au cours des ans 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 de l'Académie

Les bureaux de l'Académie sont ouverts du lundi au vendredi, de **8 h à 12 h et de 13 h à 16 h**. (Fermés entre 12 h et 13 h).

CONGÉS : nos bureaux seront fermés du **23 décembre à midi au 3 janvier 2017 inclusivement**.

CONGÉS FÉRIÉS : les **lundi 5 septembre et 10 octobre 2016**, aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés.

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 22 720 \$ par année)?

L'ARO vous offre gratuitement une carte de membre pour l'année 2016-2017 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Étant donné qu'il faut vérifier le revenu, demandez à rencontrer la directrice générale et apportez avec vous une preuve de votre revenu. Discretion absolue garantie.

MODE D'INSCRIPTION

Pour être membre en règle de l'Académie, vous devez :

- Être retraité ou non et âgé de 50 ans et plus;
- Acquérir une carte de membre au montant de 25 \$ plus taxes. Cette carte doit être renouvelée annuellement. **La cotisation n'est pas remboursable.**

Avantages à être membre de l'Académie

En étant membre de l'Académie, vous pouvez :

- Participer gratuitement au club de marche, au programme Viactive, au club de lecture, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie;
- Participer aux différents cours de l'Académie à des coûts très avantageux;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 10 \$ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'Académie;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre de l'Académie, à la Librairie du Soleil, à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais.
- Bénéficier de rabais de 5% sur les préarrangements, de 10% sur tout achat de concessions, de monuments et fondations auprès de Les Jardins du Souvenir.

INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE

- Automne 2016

JEUDI 4 août 2016 - Le programme d'automne disponible en ligne (**pour consultation seulement**)

MERCREDI 10 août 2016 (de 9 h à 12 h) - Rencontre des formateurs à la Cabane

JEUDI 11 août 2016 (dès minuit du 10 au 11 août). **Début des inscriptions en ligne** - Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste du 11 au 16 août 2016 inclusivement.

MERCREDI 17 août 2016- Début des inscriptions en personne à la Cabane. Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 18 août seulement.

- Hiver et printemps 2017

MERCREDI 16 novembre 2016 - Le programme d'hiver-printemps sera disponible EN LIGNE (**pour consultation seulement**)

JEUDI 24 novembre 2016 (dès minuit) - Début des inscriptions en ligne. LE TAUX D'INSCRIPTION EN LIGNE SERA DE 75 %. Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste du 24 novembre au 29 novembre 2016 inclusivement.

MERCREDI 30 novembre 2016 - Début des inscriptions en personne à la Cabane

Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 1er décembre 2016.

Veillez noter que les inscriptions seront ouvertes à 100 %, autant en ligne qu'en personne, dès le 1er décembre 2016.

POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS vous incite fortement à utiliser son site Web pour gérer vos activités. Si vous êtes **DÉJÀ MEMBRE** et que vous voulez consulter votre compte ou le mettre à jour, rendez-vous à **www.academiedesretraites.ca** (<http://www.academiedesretraites.ca>) et cliquez sur « **Inscription en ligne** »; entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de carte de membre dans la deuxième case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet. Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « **Mot de passé oublié?** ». Le système vous enverra alors un nouveau mot de passe temporaire par courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite après être entré dans votre dossier. Au besoin, composez le 819 776-5052 (aux heures d'ouverture de l'ARO) pour avoir de l'aide.

Votre profil: Il est très facile d'accéder à votre profil pour le consulter ou le modifier. Vous n'avez qu'à cliquer sur la flèche à droite de votre nom, en haut à droite, puis de cliquer sur « **Mon profil** » dans le menu déroulant. À partir de votre profil, vous pouvez également vérifier les activités auxquelles vous vous êtes inscrit et voir si vous avez payé ou non les frais d'inscription.

Pour devenir membre: SI VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE, vous pouvez bien sûr passer à l'ARO pour vous inscrire comme membre. Vous pouvez également le faire par Internet. Il suffit de cliquer sur « **Devenez Membre** » et de remplir le formulaire en ligne qui apparaît puis de payer les frais requis.

Pour tout autre renseignement: Vous pouvez communiquer en tout temps avec le bureau de l'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS, au 819-776-5052, ou y laisser un bref message.

POLITIQUE D'ANNULATION des conférences, cours et autres activités

DATE LIMITE DE CONFIRMATION (DLC) - INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!! Les cours et conférences qui ont lieu à la Cabane seront annulés 14 jours d'avance (avant le début du cours ou de la conférence) si nous n'avons pas le nombre minimum de participants requis pour confirmer la tenue de ces derniers. Nous vous invitons donc à vous **inscrire AVANT LA DLC (14 jours d'avance)** pour éviter l'annulation des activités.

► **INSCRIPTION**

1. **Paiement accepté en personne** : chèque, argent comptant, Visa, Mastercard, Interac;
2. **Paiement accepté en ligne** : Visa, Mastercard, chèque (veuillez noter que si vous payez par **chèque, le dit chèque doit parvenir à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvrables**, sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription.

► **REMBOURSEMENT**

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

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » TOUJOURS EN VIGUEUR

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

LISTE DES FORMATEURS

Allard, Lucille B. : elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médias artistiques. Cours : *Dessin-pastel, Peinture acrylique à huile, Pastel*

Beaumier, Lyne: elle est titulaire d'une maîtrise de Lettres française Sa thèse portait sur le roman *Notre-Dame de Paris* de Victor Hugo. Elle a également publié une édition scolaire du roman *Les Misérables* de ce même auteur. Cours: *Les grands classiques de la littérature française*.

Beltrán, Esmeralda : elle est titulaire d'un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol (intermédiaire - conversation - littérature)*

Bonora, Carla: enseignante de la langue italienne avec une expérience de 30 ans acquise en Italie. Cours: *Voyager en Italie* et *Amo l'Italia! Italien intermédiaire*

Brunet, Nicole : elle pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan*

Bulot, Éric: gestionnaire de projets spéciaux de Postes Canada à la retraite avec 15 ans d'expérience en informatique. Cours: *Initiation à l'ordinateur, PowerPoint débutant - Windows 7 / 10, Excel et PowerPoint*

Careau, Lise: vice-présidente de l'AAAO (Association des auteurs et auteures de l'Outaouais), poète, écrivain et travailleuse culturelle, elle donne des ateliers d'écriture créatrice depuis 2003. Cours: *Se mettre en action pour cultiver son bien-être*

Caron, Bernard : adepte des appareils Android. Cours et ateliers : *téléphones intelligents Android et tablettes électroniques Android*

Chapdelaine, Sylvie: cours collégiaux en arts-visuels, B. A., B. Édu, spécialisation musique et arts visuels, pratique de divers média depuis plus de 35 ans. Cours: *Peinture sur soie (débutant)*

Charbonneau, Carole : elle enseigne le baladi (danse orientale) depuis une dizaine d'années. Cours : *Baladi*

Charron, Michel : diplômé et professeur de 3e niveau, il compte 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. Atelier : *Arrangement floral de Noël*

Chartrand, Michel : Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. Cours : *Mise en forme et autodéfense*

Cloutier, Yolande: détentrice d'une maîtrise en langue et littérature allemandes agrémentées de nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes. Atelier: *Allemand - Initiation à la langue allemande*.

Colette Morin, Christiane Gougeon, Dyane Gingras, Louise Gagné, Michel Beuparlant, Monique Cloutier, Robert Lalande et Suzanne Scott: animateurs certifiés de Viactive. Cours: *VIACTIVE*

De Cotret, Bertrand : titulaire d'un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en andragogie, il se passionne pour l'humain, particulièrement la gestion du changement et le développement personnel. Ateliers : *Mon GPS DE VIE et L'Équipe [mes 5 cerveaux et moi]*».

Corcoran, Malcolm : retraité, il est un utilisateur chevronné des produits Apple. Cours : *iPad d'Apple et Photos sur iPad d'Apple*

Cossette, Gisèle: enseignante de carrière, Mme Cossette travaille comme naturothérapeute et coach de vie depuis 2008. Cours: *À la découverte de la Technique de libération émotionnelle (TLE ou Tapping) - Réduction de stress et saines habitudes de vie*

Czuban, Jan : diplômé de l'Académie des Beaux-arts de Cracovie, il compte plusieurs expositions à son actif. Cours : *Peinture à la spatule*

Dederichs, Walburga : elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années. Cours : *Allemand intermédiaire*

DesRochers, Evelynne: pratiquante et étudiante de la philosophie bouddhiste depuis 2008. Cours: *Comprendre les émotions à partir de la philosophie tibétaine*

Dubois, Louise : ex-fonctionnaire, passionnée de la confection de courtépintes. En formation continue depuis les 10 dernières années, professeure de courtépinte à Laval. Cours : *Courtépinte débutant*

Fallon, Suzanne et Neville, William: une professeur de chant et un pianiste vous dirigent dans une expérience conviviale de chant pour le plaisir! Cours: *Chant choral le "Choeur TourneSol"*

Geoffroy, Nicole: physiothérapeute depuis 1976 avec une expérience pertinente en gériatrie de 1992 à 2010. Cours: *Connaître son corps pour bouger mieux*

Grondines, Hélène : artiste multidisciplinaire depuis plus de 20 ans. Diplômée avec distinction en Beaux-Arts (St. Lawrence College, Ontario).. Cours : *Aquarelle et dessin multiniveaux*

Labelle, Roger; Thouin, Jean-Pierre: responsables du *Théâtre AROBAS*

Lagacé, Gilles et Françoise: membres et responsables de divers ciné-club depuis plus de 50 ans. Atelier: *Notre vie comme au cinéma*

Lalonde, Micheline : passionnée de tricot depuis l'enfance, elle confectionne mitaines, gants, foulards, chapeaux, tuques, chandails, etc. Cours : *Tricot et Tricotin*

Laramée, Robert : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis une cinquantaine d'années, diplômé de l'École des arts photographiques d'Ottawa. Cours : *Photographie de base 1 et 2*

Larose, Lucie : titulaire d'une maîtrise en administration des affaires avec spécialisation en ressources humaines, elle est médiatrice en mode CNV (communication non violente) et coordonnatrice pour le CNVO (Ottawa-Outaouais). Cours : *Dialoguer avec tous en toutes circonstances*

Lavoie, Gaétan: il a enseigné et œuvré comme chercheur opérationnel (mathématiques appliquées) pendant quarante ans dans plusieurs pays. Atelier: *Mathémagie*

Léglise, Benoît : grand amateur du jeu télévisé « Des chiffres et des lettres », il a décidé il y a deux ans de faire partager sa passion auprès des gens de l'Outaouais. On s'amuse tout en apprenant, rien de mieux pour les méninges! Atelier : *Des chiffres et des lettres*

Lemaire, Gaétane: experte en formation/coaching, reconnue pour son innovation et la qualité de ses services. Ateliers: *Se choisir, mettre son projet en action / Se mettre en action pour cultiver son bien-être*

Malara, Mario : il s'est perfectionné dans la discipline du Qi Gong à Toronto, aux États-Unis et en France et l'enseigne depuis plus de 10 ans. Cours : *Qi Gong et Qi Gong personnalisé*

Martinez Mateos, Morayma : diplômée en communication et culture hispanophone, ainsi qu'en théâtre, elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol - débutant et avancé*

Massie, J. Marcel : retraité diplômé en théologie et en sciences religieuses, MBA en psychopédagogie. Cours : *Les missions catholiques du 15e et 16e siècle*

Méthé, Stéphanie: maître-Praticien (Maîtrise en cours) en Programmation Neuro-Linguistique. Atelier: *L'arbre de la vie-Croissance personnelle*

Miranda Sanchez, Juan : titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, il enseigne à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Ateliers : *Café espagnol*

Nadon, Louis: joueur de badminton depuis les années 80 avec une bonne connaissance du jeu et des règles, il accompagne dans la pratique et le développement du jeu. Depuis plusieurs années, il administre un club de badminton privé. Atelier: *Badminton libre*

Ouimette, Stéphan : kinésiologue de l'équipe Myokin, accrédité RCR et défibrillateur. Cours : *Cardiosanté plus, Cardiosanté moyen, Cardiofit, Tonusanté, Étirements et relaxation, Zumba, Essentrics*

Paquet, Joëlle : elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans. Cours : *Yoga Hatha*

Parrado Mora, Edwin Javier : philosophe et théologien spécialisé dans l'histoire de l'Amérique latine de l'Université Pontificale Javeriana de Bogotá. Il est professeur de langue avec plusieurs années d'expérience et une maîtrise en linguistique appliquée à l'enseignement de l'espagnol et du portugais. Cours: *La teología y la filosofía de la liberación (TL) de América Latina*

Petrò, Luigi Carlo : titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie, il compte plusieurs années d'expérience en enseignement. Cours : *Italien débutant*

Plante, Isabelle: coach professionnelle certifiée, elle offre des services de coaching et de formation liés aux rencontres et relations amoureuses. Elle est une formatrice et conférencière dynamique et chevronnée avec ses précédentes carrières de coach en leadership, gestion de conflits, et d'avocate. Atelier: *Les conversations percutantes: atelier d'habiletés en communication*

Racicot, Andrée: titulaire d'une maîtrise en science politique avec pour spécialités : les systèmes politiques fédéraux et le régionalisme. Atelier: *Les élections aux États-Unis*

Savard, Édith : avec une formation en pastorale clinique et une maîtrise en théologie pastorale, elle compte plusieurs années d'expérience dans l'accompagnement en soins palliatifs et du milieu carcéral. Atelier : *Mon chemin de vie*

Scott, Suzanne: enseignante d'histoire à la retraite et titulaire d'une maîtrise en histoire de l'Université d'Ottawa. Cours: *Les Étrusques, première grande civilisation de l'Italie*

Tassé, Anne-Marie : instructrice certifiée du Zumba. Cours : *Zumba Gold, Zumba Gold Plus et Essentrics*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous vous invitons à participer à notre assemblée générale annuelle qui aura lieu le **mercredi 21 septembre 2016, de 13 h 15 à 16 h** à la Cabane en bois rond. Un léger goûter sera servi.

Si vous souhaitez assister à l'assemblée générale, nous vous prions de réserver votre place au plus tard le 15 septembre, puisque nous devons réserver à l'avance en fonction du nombre d'invités.

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 9 septembre 2016, à 15 h.

0000 - Inscription pour assister à l'assemblée générale annuelle de l'ARO

Bulletin de mise en candidature : **avant le 9 septembre 2016 à 15 h**
Réservez votre place avant le 16 septembre 2016.

Date et heure	Mercredi 21 septembre 2016 de 13 h 15 à 16 h
Endroit	Cabane en bois rond
Coût	GRATUIT

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

Intolérance au parfum

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de cologne, etc. Nous vous prions donc d'en porter modérément lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.

Merci de votre collaboration!

SOIRÉE DES VINS 2016

1106 - Soirée des vins - 24 septembre 2016

SOIRÉE DES VINS - LE SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016, À 19 H

Une belle soirée où l'on découvre de petits trésors : vins au goût exquis, hors-d'œuvre savoureux, fromages du terroir

Formez votre propre table de huit (8) personnes ou joignez-vous à d'autres.

Faites vite, les places sont limitées.

Date limite d'inscription : le 10 septembre. *Aucun remboursement ne sera accordé après cette date.*

Date	Samedi 24 septembre 2016
Heure et lieu	19 h au Domaine des Trembles - 250, boul. Saint-Raymond (secteur Hull)
Prix	60 \$ (membres) 65 \$ (non-membres)

VIVA ITALIA!

1108 - Souper thématique (VIVA – ITALIA)

Chartwell Domaine des Trembles en collaboration avec l'ARO vous invite à

VIVA ITALIA - lundi 21 novembre à 19h.

Venez découvrir les spécialités culinaires de quatre régions italiennes, le tout servi sous forme de buffet. N'oubliez pas d'apporter votre vin! Musique et danse, plaisir assuré!

Inscription obligatoire (places limitées) - formez votre table de 8 personnes Info: 819-776-5052

Date	Lundi - 21 novembre 2016
Heure et lieu	19 h
Prix	25 \$ + taxes (membres) 30 \$ + taxes (non-membres)

Whist militaire - ARO

Cette activité a lieu tous les premiers vendredis du mois à la cabane. **Prix en argent!!!**

Animatrice : *Micheline Tourangeau*; pour information 819 771-5781

1101 - Whist militaire - le 9 septembre 2016

Date et heure	Vendredi 9 septembre 2016 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

1102 - Whist militaire - le 7 octobre 2016

Date et heure	Vendredi 7 octobre 2016 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

1103 - Whist militaire - le 4 novembre 2016

Date et heure	Vendredi 4 novembre 2016 à 13 h
Prix	6. \$ (membres et non-membres)

1104 - Whist militaire - le 2 décembre 2016

Date et heure	Vendredi 2 décembre 2016 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

Autres activités

1107 - Excursion en géologie

Min. requis (8) avant la DLC 4 oct. Cette excursion se veut une excellente occasion d'observer le patrimoine glaciaire et postglaciaire de Cantley et des environs. Ce lieu est privilégié pour constater *de visu* les conséquences du passage des glaciers, les formes d'érosion, les dépôts argileux et les glissements de terrain dans la mer de Champlain qui s'en sont suivis. **Participation: min (8); max (15). Formateur : *Jean-Marc Soucy***

Date	Mardi - 18 octobre 2016
Heure et lieu	13 h à 13 h 15 (durée: 15 mn) à la Cabane puis départ sur le terrain - 13 h 15 à 17 h
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO 15 \$ + taxes (non-membres)

1109 - Souper de Noël

DLC 17 nov. Venez partager un bon repas du temps des Fêtes entre amis... et pourquoi pas y aller aussi pour un petit pas de danse! Venez festoyer avec nous! Gaiété garantie dans une ambiance chaleureuse!

Musique avec *André Desjardins*

Inscription avant le 17 novembre 2016 - aucun remboursement après cette date

Date	Jeudi 1er décembre 2016
Heure et lieu	18 h à la Cabane
Prix	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres)

1110 - Salon des métiers d'art de Montréal

Min. requis (20) avant la DLC 4 déc. Départ à 8 h 30 de la Cabane (en autocar) ***Beau temps, mauvais temps***.

- Le forfait comprend le transport en autocar de luxe, le pourboire (au chauffeur seulement) et les taxes;
- **L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite;**
- Le dîner et le souper sont libres.
- Le retour à la Cabane se fera en soirée (départ à 19 h de Montréal);
- Prévoir des chaussures confortables et des vêtements appropriés.
- **Date limite d'inscription : le 4 décembre 2016; aucun remboursement ne sera accordé après le 2 décembre 2016.**

Date	Mercredi 14 décembre 2016
Heure et Lieu	Départ à 8 h 30 de la Cabane (en autocar) Place Bonaventure, Hall d'exposition Ouest, 800, rue de la Gauchetière Ouest
Prix	55 \$ + taxes (membres) 60 \$ + taxes (non-membres)

1111 - Concert de Noël 2016 (Le chœur TOURNESOL)

ENTRÉE GRATUITE - Mercredi 14 décembre 2016 / Heure: 14 h, à la

CABANE

Autres détails à venir ...

Date et heure	Mercredi 14 décembre 2016 à 14 h
Endroit	Cabane en bois rond (331, boul. Cité-des-Jeunes)
Coût	Gratuit (Inscription obligatoire)

1112 - Déjeuners mensuels ***NOUVEAU***

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

Tous les deuxièmes mercredis du mois à 9 h **CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

Date et liste des restaurants

14 septembre : Le Saint-Éloi café bistro, 100, ch. Lac Leamy, secteur Hull, à 9 h

12 octobre : Ben & Florentine, 25 Chemin de la Savane, suite 103, secteur Gatineau à 9 h

9 novembre : Tutti frutti, 325 boul. Greber, secteur Gatineau à 9 h

14 décembre : La Station, 611, boul. St- Joseph, secteur Hull à 9 h

Inscription et réservation : Huguette Rocheleau, 819- 243-3487 Veuillez ne pas téléphoner après 19 h

1113 - Dîners mensuels- Sept., Oct et Nov.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Un vendredi par mois à 11 h 30 **CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

Dates à retenir

► **Vendredi 9 septembre 2016- Restaurant L'Académie**, 1100 Boul. Maloney Ouest (Promenade de l'Outaouais). Apporter votre vin.

► **Vendredi 21 octobre 2016 - Restaurant Mama Térésa**, 254 Old Chelsea

► **Vendredi 18 novembre 2016 - Restaurant Le Sterling**, 835 Jacques Cartier

Inscriptions et réservations : Henriette Provost, 819-243-5655 Veuillez ne pas téléphoner après 19 h.

1115 - Chantons ensemble du jeudi 22 septembre 2016

Min. requis (10) avant la DLC jeudi 8 sept. Suzanne et Benoît accordent leur voix et leur guitare pour vous proposer 1 h 30 de chansons québécoises et françaises de Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Georges D'or, Michel Sardou, Joe Dassin, Gilbert Bécaud, Jean Ferrat, Edith Piaf, Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, etc.!!! Vous aurez à votre disposition un répertoire de toutes ces chansons, ce qui vous permettra de chanter avec eux!!! Un participant pourra se désigner pour chanter, avec le public, une de ses chansons préférées. Wawwww!! **Participation: min (10); max (50).**

Prérequis: votre bonne humeur! **Animateurs: Suzanne Massé-Audy et Benoît L'Église**

Jour et date	Jeudi 22 septembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h à la Cabane
Prix	5 \$ + taxe (membres) 10 \$ + taxe (non-membres)

1116 - Chantons ensemble du jeudi 20 octobre 2016

Min. requis (10) avant la DLC jeudi 6 oct. Même description que 1115.

Jour et date	Jeudi 20 octobre 2016
Heure et lieu	18h 30 à 20 h à la Cabane
Prix	5 \$ + taxe (membres) 10 \$ + taxe (non-membres)

1117 - Chantons ensemble du jeudi 17 novembre 2016

Min. requis (10) avant la DLC jeudi 3 nov. Même description que 1115

Jour et date	Jeudi 17 novembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h à la Cabane
Prix	5 \$ + taxe (membres) 10 \$ + taxe (non-membres)

1118 - Cuisine collective de l'ARO *NOUVEAU*****

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. À partir cet automne, l'ARO met en place une cuisine collective appelée **CUISINARO** en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Une cuisine collective présente des avantages à la fois nutritionnels, sociaux et économiques. Entre autres avantages, elle permet aux participants de cuisiner et «manger santé» au moindre coût, établir et raffermir des liens sociaux, valoriser, enrichir et partager sa culture culinaire et développer sa capacité de travailler en équipe. **Participation: min. (10); max. (20).**
Matériels: ustensiles de cuisine, frais d'achat des ingrédients, etc.
Informations: *Ginette ARCHAMBAULT* (Coordonnatrice) Tél.: (819) 684-6211

Jour et date	Mardi 13 septembre au 6 décembre 2016
Heure et lieu	8 h à 12 h, Centre communautaire Larocque, 2 rue Fortier
Prix	Gratuit (membres SEULEMENT)

1119 - ACTIVITÉ - LES RÉSIDENCES DE LA GAPPE

L'Académie des retraités en collaboration avec Les Résidences de la Gappe vous invite à participer à une prochaine activité (Détails à venir)
Info: 819-776-5052

Date	A déterminer
Heure et lieu	A déterminer
Prix	A déterminer

DON - GRANDS-PARENTS D'UN JOUR

(FÊTE DE NOËL)

En novembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera au-delà d'une trentaine de familles défavorisées avec enfants à venir festoyer. Clown, repas, surprises les attendront.

Cette journée-là, nous offrirons aux enfants un livre en cadeau, mais nous aimerions aussi pouvoir leur acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons, si vous le désirez, à nous faire un don de : **15 \$, 25 \$, 50 \$ ou 100 \$**. Pour ceux qui ne veulent pas le faire par Internet, vous pouvez le faire directement à nos bureaux ou envoyer un chèque.

MERCI D'AVANCE DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

France Caouette, *directrice générale*

8888 - 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 \$)

ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

Consignes sur les cellulaires

- 1) Éteindre les cellulaires pendant les cours;
- 2) Mettre en mode silencieux si l'on prévoit un appel urgent et important;
- 3) Sortir de la classe pour parler à son interlocuteur.

Nous vous remercions de votre collaboration!

***DLC :** date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). // *est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.*

1201 - Dessin multiniveaux

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Apprendre à dessiner c'est d'abord apprendre à observer. Les débutants compléteront une série d'exercices en noir et blanc basés sur la méthode « Dessiner avec le cerveau droit » de Betty Edwards. Les participants de niveau intermédiaire acquerront des notions de composition et de théorie de la couleur à travers la réalisation d'une nature morte. Les plus avancés seront guidés dans la production d'un sujet de leur choix et pourront apprendre des techniques et notions plus avancées (Ex : perspective, utilisation de sanguine, craie blanche, papier teinté, etc.) Embarquez dans l'aventure! Des dessins « avant » et « après » vous permettront de constater vos progrès! **Matériel nécessaire :** une liste sera fournie au premier cours. Prévoir environ 40 \$ pour l'achat du matériel. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice : Hélène Grondines**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 21 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	12 h 30 à 15 h 30 Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1202 - Aquarelle multiniveaux

Min. requis (8) avant la DLC 6 sept. Les débutants se familiariseront avec le matériel, les pigments, le mélange des couleurs et les techniques de base à l'aide d'exercices et de petits projets. Les participants plus avancés consolideront les notions apprises au niveau 1 et apprendront de nouvelles techniques. Ils pourront élaborer des projets personnels ou ceux suggérés par la formatrice. **Matériel nécessaire :** une liste sera fournie au premier cours. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice : Hélène Grondines**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 15 novembre 2016
Heure et lieu	12 h 30 à 15 h 30 Centre communautaire des Hautes-Plaine, 479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1203 - Peinture à la spatule

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Découvrez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. Vous créerez des images avec des tâches de couleur, une occasion d'apprendre les bons mélanges de couleurs. **Matériel nécessaire :** Prévoir environ 60 \$ pour l'achat du matériel de base. Le formateur vous conseillera avant le premier cours. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formateur : Jan Czuban**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	155 \$ + taxes (12 sem. = 30 h)

1204 - Ikebana - Arrangement floral de Noël

Min. requis (8) avant la DLC 30 nov. Confectionnez votre propre arrangement floral pour Noël selon la méthode d'Ikebana de l'école Sogestu. Cet arrangement floral japonais ajoutera une petite touche exotique à votre décor de fête. **Matériaux fournis** : Fleurs, contenants, branches, éléments décoratifs. **Matériel nécessaire** : un sécateur. **Participation** : min. (8); max. (20). **Formateur** : *Michel Charron*
Aucun remboursement après le 2 décembre. Aucune inscription après le 7 décembre.

Jour et date	Mercredi - 14 décembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres) (3 h)

1205 - Cours de courtpointe - Débutant

Min. requis (6) avant la DLC 14 sept. Apprendre les bases de la confection d'une courtpointe. Choix des tissus, techniques de coupe, assemblage, matelassage, confection et pose du biais... Venez-vous créer un nouveau loisir. **Matériel nécessaire** : tapis de coupe (18 po x 24 po), couteau rotatif (lame de 45 mm), règle à courtpointe d'environ 6 po x 24 po, fil, épingles, petite paire de ciseaux, etc. Il n'est pas nécessaire de tout acheter avant le premier cours. Aussi, avoir à la maison une machine à coudre en bon état. **Participation** : min. (6); max. (8). **Formatrice** : *Louise Dubois*

Jour et dates	Mercredi - 21 septembre au 26 octobre 2016
Heure et lieu	12 h 30 à 15 h Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines, secteur Hull
Prix et durée	85 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

1206 - Dessin-pastel

Min. requis (9) avant la DLC 6 sept. Cet atelier est destiné aux personnes qui ont déjà suivi des cours de dessin et travaillé avec les pastels. Grâce à cet atelier, vous pourrez créer de beaux tableaux originaux en utilisant les techniques d'empatement et de médium mixte. **Matériel nécessaire** : Vos pastels et différents supports papier. **Participation** : min. (9); max. (12). **Préalable** : Dessin et pastel. **Formatrice** : *Lucille B. Allard*

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 15 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1207 - Peinture acrylique et huile

Min. requis (9) avant la DLC 5 sept. Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours de peinture acrylique ou l'équivalent. Il s'agira de pratiquer des techniques de texture, à savoir : empatement, gel, « crackle », spatule, etc. **Matériel nécessaire** : La liste de matériel sera remise au premier cours. **Participation** : min. (9) max. (12). **Préalable** : Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice** : *Lucille B. Allard*

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 15 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1208 - Pastel - Intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 7 sept. Cet atelier est destiné aux personnes qui ont suivi des cours de dessin et qui ont travaillé avec les pastels. Grâce à cet atelier, vous pourrez créer de beaux tableaux originaux. **Matériel nécessaire** : Vos pastels et différents supports papier. **Participation** : min. (9); max. (12). **Préalable** : Pastel de base. **Formatrice** : *Lucille B. Allard*

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 16 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1209 - Pastel - Avancé

Min. requis (9) avant la DLC 7 sept. Cet atelier dirigé est destiné aux personnes qui maîtrisent les techniques de pastel. Le but est de vous permettre de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux. **Matériel nécessaire** : Vos pastels et différents supports papier. **Participation** : min. (9); max. (12). **Préalable** : Pastel - Intermédiaire. **Formatrice** : *Lucille B. Allard*

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 16 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1210 - Atelier de tricot - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 2 sept. Vous n'avez jamais appris à tricoter? Ces ateliers ont été conçus pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fiers. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire** : Une pelote de laine de catégorie no 4 (Grosseur moyenne, Sayelle, Knitting Worsted), une paire d'aiguilles grosseur 4,5 mm (U.S. 7). Achat de laine et d'aiguilles supplémentaires après le premier atelier.

Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : *Micheline Lalonde*

ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.

Jour et dates	Vendredi - 16 septembre au 21 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

1211 - Atelier de tricot - Avancé

Min. requis (8) avant la DLC 13 sept. Ces ateliers s'adressent aux personnes qui ont suffisamment d'expérience en tricot et qui connaissent une grande partie des points de base. Nous travaillerons ensemble un afghan constitué de plusieurs carrés différents les uns des autres. Les personnes qui désirent tricoter autre chose qu'un afghan sont également les bienvenues. **Matériel nécessaire** : Une pelote de laine de catégorie no 4, et une paire d'aiguilles grosseur 5 mm (U.S. 8). Au premier atelier, les participantes auront à acheter un livre d'explications pour tricoter l'afghan (5 \$). **Participation : min. (8); max. (12). Préalable** : Tricot débutant **Formatrice : *Micheline Lalonde*. ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Mardi - 27 septembre au 1er novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

1212 - Tricotin

Min. requis (8) avant la DLC 14 oct. 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 différents, et/ou un tricotin rectangulaire de 36 chevilles. Une pelote de laine pour la tuque, (deux pour le foulard), catégorie 5 ou 6 (bulky, chunky). **Note**: il n'est pas nécessaire de savoir tricoter ou crocheter pour cet atelier. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : *Micheline Lalonde*. ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi - 28 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (1 sem. = 2.5 h)

1213 - Tricot-foulards avec les bras

Min. requis (8) avant la DLC 21 oct. Vous pouvez tricoter un magnifique foulard avec vos bras en quelques heures seulement. Le seul matériel requis, ce sont deux ou trois 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. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : *Micheline Lalonde*. ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi - 4 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (1 sem. = 2.5h)

1214 - Photographie de base 1

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Ce cours théorique s'adresse aux personnes qui ne possèdent aucune connaissance en photographie numérique et qui désirent apprendre à bien utiliser leur appareil photo. Il vise avant tout la compréhension des différentes composantes de l'appareil photo, principalement l'utilisation des boutons de contrôle, des menus et des réglages nécessaires. **Participation : min. (8); max. (12). Formateur : *Robert Laramée***

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 12 octobre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15 à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

1215 - Photographie de base 2

Min. requis (8) avant la DLC 12 oct. Ce cours s'adresse aux personnes qui ont complété le cours de photographie de base 1 ou qui connaissent bien leur appareil photo numérique. Grâce à ce cours, vous comprendrez mieux les modes automatique, semi-automatique et manuel de votre appareil (P-A-S-M ou P-Av-Tv-M), vous approfondirez vos connaissances des paramètres de prise de vue (ISO, balance des blancs, ouverture, vitesse) et leurs interrelations. Il sera aussi question de lumière, de perspective et de composition. Vous explorerez également les bases de l'informatique nécessaires à la prise de photos. **Participation : min. (8); max. (12).**
Préalable : Photographie de base 1. **Formateur : Robert Laramée**

Jour et dates	Mercredi - 26 octobre au 23 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15 à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

1216 - Chant choral « Chœur TourneSol » - automne 2016

Min. requis (20) avant la DLC 8 sept. Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale. Ces ateliers de 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, devant un public. Un minimum de trois personnes par groupe vocal est requis. **Participation: min. (20); max (40).** **Directrice musicale :** **Suzanne Fallon** **Pianiste :** **William Neville**

Préalable	Audition
Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Lieu	Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Heure et durée	13 h à 15 h (12 sem. = 24 h)
Prix	65 \$ (pour la session d'automne)

1217 - Chant choral « Chœur TourneSol » - toute l'année (automne 2016 + hiver-printemps 2017)

Même description que celle de l'activité 1216.

Horaire de la session hiver-printemps 2017 - À VENIR

Prix	125 \$ (pour toute l'année)
-------------	-----------------------------

1218 - Peinture sur soie (débutant) - en SOIRÉE

Min. requis (8) avant la DLC 7 sept. Apprenez les bases de la peinture sur soie : préparation de la soie et montage, application du serti et des teintures, techniques de base, etc. La peinture sur soie est un art millénaire relaxant et quasi méditatif. Venez peindre dans la bonne humeur. **Matériel requis et coût à prévoir:** Apportez un sarrau ou un vieux chandail, des gants de latex, des guenilles ou essuie-tout, 2 pots pour l'eau.

Participation: min (8); max. (12). **Formatrice: Sylvie Chapdelaine**

Jour et dates	Mercredi - 21 septembre au 23 novembre 2016 - SOIR
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h à la Cabane
Prix et durée	125 \$ + taxes (10 sem. = 25 h)

CONFÉRENCES ET ATELIERS

****NOUVEAUTÉS****

1- Promotion (4) conférences "payées en un SEUL ACHAT"

À l'achat de 4 conférences (payantes) payées en un SEUL ACHAT, une réduction de **3 \$ par conférence** sera accordée à tous les membres et non-membres!!!

2- ♦♦ Nouveau local pour certaines conférences : Veuillez prendre note que certaines conférences de l'ARO auront lieu au Centre Diocésain situé au **180 boul Mont-Bleu**. Le centre est à 2mn de la Cabane et le stationnement y est gratuit. Nous vous prions de faire bien attention à l'endroit (centre diocésain ou la Cabane) où aura lieu votre conférence!!!

TEMPÊTE DE NEIGE - En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

Intolérance au parfum - De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums, eaux de Cologne, etc. Nous vous prions donc d'en porter modérément lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.

Consignes sur les cellulaires

- 1) Éteindre les cellulaires pendant les cours;
- 2) Mettre en mode silencieux si l'on prévoit un appel urgent et important;
- 3) Sortir de la classe pour parler à son interlocuteur. Nous vous remercions de votre collaboration!

***DLC** : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos conférences!!!

ATTENTION : 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). // *est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si la conférence n'est pas annulée et s'il y a encore des places disponibles.*

1400 - les muscles travaillent en chaîne, découverte de ce système

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Le système ostéo-articulaire est sous le contrôle, entre autre, du système musculaire et un muscle particulier ne fonctionne jamais seul, il fait partie d'une chaîne musculaire. C'est pourquoi un problème en un endroit peut avoir des répercussions loin du point source. La connaissance du "Comment ça marche" vous guidera dans la prise d'une meilleure posture lors de vos activités, que ce soit lors d'une activité de la vie quotidienne ou de mise en forme. C'est tout un monde à découvrir. **Participation: min. (8); max (100). Conférencière: Nicole Geoffroy**, physiothérapeute.

Jour et date	Lundi 12 septembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit \$ (Membres ARO, CORPO et CEA) 10 \$ (Non-membres)

1401 - Journée d'autodépistage auditif (LOBE)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Saviez-vous que 10 % de la population canadienne souffre de trouble auditif ? De ce pourcentage, seulement 20 % sont diagnostiqués ou traités. Cette activité s'adresse à toute personne désirant mieux s'informer sur la santé auditive. Au programme, nous offrons une conférence (à 9 h et à 13 h) s'adressant à tous, des néophytes jusqu'aux gens déjà bien informés sur le sujet. Par la suite, nous vous offrons la possibilité de faire un auto-dépistage et une vidéo otoscopie tout à fait gratuitement. Venez nous rencontrer ! **Participation: min. (10); max. (60) Responsable: Charles Halluin** INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Date	MARDI 13 septembre 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h puis 13 h à 16 h. Domaine des Trembles - 250, boul. Saint-Raymond (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres et résidents du Domaine des Trembles). INSCRIPTION OBLIGATOIRE

1402 - ♦♦ Qu'est-ce que vos mains disent de vous?

Min. requis (8) avant la DLC 7 sept. La Chirométrie védique, une science ancestrale de l'Inde, est l'étude de la main : sa structure, ses lignes et ses signes. C'est un outil aidant à la connaissance de soi qui permet de faire les liens entre la personnalité, les pensées et la façon de vivre de la personne. Les lignes et les signes de la main sont uniques et changent en fonction de ce que nous vivons. La lecture des deux mains permet de comprendre comment les énergies physique, mentale et émotionnelle sont utilisées en fonction des vieilles habitudes et du potentiel de vie actuelle. Cette analyse aide à déceler les niveaux de conscience développés et fournit des pistes pour une évolution personnelle équilibrée dans différentes sphères de la vie. **Participation: Min (8); max. (20); Conférencière: Diane Lacelle**

Jour et date	Mercredi 14 septembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	13 \$ (Membre ARO et AQDR) 18 \$ (Non-membres)

1403 - Peinture sur soie

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Découvrez l'histoire, les techniques et les beautés de la peinture sur soie. La conférence sera suivie d'une courte démonstration. La conférencière **Sylvy Chapdelaine**, diplômée en arts-visuels, pratique divers média depuis plus de 35 ans. **Participation : min (8); max. (100).** **Conférencière : Sylvy Chapdelaine**

Jour et dates	Mercredi (SOIR) 14 septembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (Membres) 18 \$ + taxes (Non-membres)

1404 - La gestion de l'offre et le lait diafiltré

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Au moment où le Canada et l'Union européenne sont sur le point de ratifier leur accord de libre-échange, quelles seront les répercussions sur la gestion de l'offre ? **Participation: Min. (8); max. (100).**
Conférencier : Richard Doyle

Jour et dates	Jeudi 15 septembre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1405 - Les grands classiques de la littérature française

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Depuis la naissance du français au Moyen-Âge, la littérature française nous a offert plusieurs grandes œuvres. Ce cours propose un survol des textes d'auteurs marquants, tels Ronsard, Molière ou Victor Hugo, en lien avec leur biographie et le contexte artistique ou littéraire de leur époque. L'approche se veut très visuelle et toujours conviviale. **Participation : min. (8); max. (35);**
Conférencière: Lyne Beaumier

Jour et date	Jeudi (SOIR) 15 septembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non membres)

1406 - Une autre façon d'être ensemble, ça s'apprend!

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Être moi-même, sans m'agacer, ni t'agacer... dans mon couple, dans ma famille, dans ma profession. Une carte routière à moi et à l'autre. La méthode CNV (communication non violente) est éprouvée depuis 35 ans dans plus de 60 pays. La conférencière est médiatrice en mode CNV et coordonnatrice pour le CNVO (Ottawa-Outaouais). **Participation : min. (8); max. (100).** **Conférencière: Lucie Larose**

Jour et dates	Lundi 19 septembre 2016
Heure et lieu	10 h à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1407 - Coopération internationale en O.N.G.

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Coopération internationale en O.N.G. : Parcours d'un idéaliste, de 1965-2015. **Service volontaire « SUCO » au Burundi 1965-1967 :** Enseignement, vie en province, climat politique, présence missionnaire, début de la famille. Défis interculturels en coopération : Mali, Pakistan, Mauritanie, Soudan et Bangladesh. **Participation : min. (8); max. (100).** **Conférencière: Jacques Jobin**

Jour et dates	Lundi (SOIR) - 19 septembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix et durée	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1408 - Stratégies pour vivre une retraite heureuse!

Min. requis (15) avant la DLC 7 sept. Ces ateliers visent à vous permettre d'approfondir vos prises de conscience et d'apporter les changements nécessaires pour mieux vous épanouir et donner du sens à votre vie à la retraite. La formatrice vous accompagnera dans une réflexion qui vous permettra de faire le bilan de votre situation et de déterminer ce qui pourrait contribuer le plus à votre bonheur. **Participation : min. (15); max (100);** **Conférencière: Lyna Mourad.**

Jour et date	Mercredi 21 septembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1409 - Mourir dans la dignité au Québec: est-ce possible?

Min. requis (10) avant la DLC 13 sept. Mourir dans la dignité au Québec, est-ce possible ? Voyons la *Loi sur les soins de fin de vie*. Quel est cet acte notarié que l'on appelle les « *Directives médicales anticipées* » ? **Participation: min. (10); max. (100);**
Conférencière: Lucie Martin

Jour et date	MARDI (SOIR) 27 septembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit \$ (Membres ARO, CORPO et CEA) 10 \$ (Non-membres)

1410 - ♦♦ Glaces et cavernes de l'Outaouais

Min. requis (8) avant la DLC 21 sept. Cette conférence offre l'occasion de découvrir un aspect méconnu des cavernes de l'Outaouais et plus généralement du Québec : celui des formations des glaces saisonnières. Le conférencier explique la diversité et la dynamique des glaces des cavernes avec des photos de Pierre Bertrand. **Participation: min. (8); max. (100); Conférencier: *Bernard Lauriol***

Jour et date	Mercredi 28 septembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit \$ (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1411 - L'agriculture urbaine à Gatineau: un potentiel énorme

Min. requis (10) avant la DLC 15 sept. Lors de cette présentation, les participants pourront se familiariser avec les tenants et les aboutissants de la mise à jour du programme d'agriculture urbaine de Gatineau. **Participation: min. (10); max. (100). Conférencier: *Claude Sirois***

Jour et date	JEUDI 29 septembre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15h 30 à la Cabane
Prix	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1412 - C'est la faute de mon cerveau? Comment réduire le stress?

Min. requis (15) avant la DLC 19 sept. Cette conférence s'adresse à toute personne qui désire comprendre les mécanismes du stress, le rôle des émotions dans le processus et les effets sur le corps. Un questionnaire permettra d'identifier les aspects de la vie qui sont touchés par le stress. Quelques stratégies simples et pratiques visant à réduire le stress au quotidien seront proposées. **Matériels requis:** cahier pour notes personnelles. **Participation : min. (15); max. (25). Conférencière: *Gisèle Cosette***

Jour et date	Lundi 3 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1413 - STO- Programme d'aide à l'apprentissage du transport en commun

Min. requis (8) avant la DLC 21 sept. Découvrez toutes les facettes du transport en commun. Avec la venue du Rapibus, le réseau de la STO offre davantage d'occasions. 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. 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. Le conférencier, ***Gaston Vinet***, retraité de la STO et bénévole de l'ARO, sera accompagné d'un invité de la STO. **Participation : min. (8); max. (12)**

Jour et date	Mercredi 5 octobre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h à la Cabane
Prix et durée	Gratuit pour les membres et non-membres; (3 h : 1 h en salle et 2 h en autobus) Places limitées

1414 - J'écris ma vie: une session d'information qui donne le goût d'écrire ses souvenirs

Min. requis (8) avant la DLC 21 sept. Écrire sa vie demande du temps et de la motivation pour réaliser son projet d'écriture. La rencontre témoignera de la richesse du groupe pour écrire ses mémoires. Elle expliquera les outils et le contenu des ateliers de ***J'écris ma vie*** et de son association, répondra à vos questions et vous invitera aux plaisirs des mots d'une série d'ateliers échelonnés sur deux ans. **Participation : min. (8); max. (100). Conférencière: *Ginette Larocque***

Jour et date	Mercredi 5 octobre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11h 30 à la Cabane
Prix et durée	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1415 - Des polars qui font voyager

Min. requis (8) avant la DLC 21 sept. *Arthur Cardinal* est le pseudonyme d'un ex-fonctionnaire et diplomate canadien. Il a voyagé, travaillé et visité plus d'une cinquantaine de pays en Afrique, Asie, Amérique latine et des Caraïbes. Le conférencier, ***Remy-Claude Beaulieu*** (Arthur Cardinal) est un auteur qui publie des polars basés sur ses expériences de voyages autour du monde, dont " Des polars qui font voyager". **Participation : min. (8); max. (100).**

Jour et date	Mercredi 5 octobre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h à la Cabane
Prix et durée	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1416 - ♦♦ Les 24 heures du roman «Sur les traces de Champlain...en 24 tableaux»

Min. requis (9) avant la DLC 5 oct. Il s'agira de permettre aux participants d'apprendre comment 24 auteurs, venus de France, de l'Acadie, du Québec, de l'Ontario et des Premières Nations sont partis sur les traces de Champlain, pour écrire un roman en 24 heures, à bord d'un train qui a suivi le trajet des voyages de l'explorateur depuis l'Atlantique jusqu'aux Grands Lacs. **Participation: min. (9); max. (80). Conférencier: *Jean Fahmy***

Jour et date	Mercredi 12 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	13 \$ (Membres ARO et membres de l'AQDR) 18 \$ (Non-membres)

1417 - Stratégies de transfert du REER/FERR

Min. requis (8) avant la DLC 3 oct. Identifier les impacts du transfert du REER en FERR. Explorer les solutions avantageuses de décaissement et de placements à l'aide d'une analyse de décaissement. **Participation: min. (8); max. (100).**
Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe

Jour et date	Lundi 17 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1418 - La jeunesse de Gaza face à un avenir difficile

Min. requis (12) avant la DLC 5 oct. Cette présentation porte sur la situation actuelle des jeunes palestiniens qui habitent à Gaza, que certains appellent «un camp de concentration à ciel ouvert». **Participation : min. (12); max. (50)** **Conférencier: Peter Larson**

Jour et date	Mercredi 19 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1419 - Le mandat de protection (en prévision de l'incapacité) et le processus d'homologation pour le rendre effectif

Min. requis (8) avant la DLC 6 oct. Les aspects légaux et concrets du mandat et l'évaluation psychosociale obligatoire par un travailleur social, avec la collaboration de Madame Dominique Dénommée, Travailleuse sociale en pratique privée. **Participation : min. (8); max. (50).** **Conférencière: Me Lucie Martin**

Jour et date	JEUDI 20 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit \$ (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1420 - Des repères pour comprendre la Chine d'aujourd'hui

Min. requis (8) avant la DLC 10 oct. La Chine est le pays le plus peuplé de la planète, en voie de devenir la première économie du monde et la première grande puissance. Qui sont les Chinois? Quelle est leur histoire? Quelle est leur influence? Le conférencier tente de résumer quelques repères de cette grande civilisation qui nous aident à comprendre la Chine d'aujourd'hui. **Participation : min. (8); max. (80).**
Conférencier: Gilles Gélinas

Jour et date	Lundi 24 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1421 - Faire son testament: capacité et autonomie de décision de la personne âgée ou vulnérable

Min. requis (8) avant la DLC 11 oct. Qu'en est-il de la capacité et de l'autonomie de décision de la personne âgée ou vulnérable lorsque vient le temps de faire son testament? Avec l'influence de certains proches, parfois la maltraitance n'est pas très loin. **Participation: min. (8); max. (100); Conférencière: Lucie Martin**

Jour et date	Mardi (SOIR) - 25 octobre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	GRATUIT

1422 - ♦♦ Ton conte compte, on veut l'entendre!

Min. requis (8) avant la DLC 19 oct. L'atelier s'adresse à quiconque désire explorer l'univers du conte en laissant s'exprimer le conteur en lui. Il suffit de découvrir quel type de conteur vous êtes. **Participation : min. (8); max. (20); Conférencier: Constant Dubois**

Jour et date	Mercredi 26 octobre 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	20 \$ (Membres et membres de l'AQDR) 25 \$ (Non-membres)

1423 - L'étiquetage nutritionnel et les changements proposés

Min. requis (8) avant la DLC 12 oct. L'étiquetage des aliments au Canada, processus de consultation et suivi des changements proposés. **Participation : min. (8); max. (50); Conférencière: Marcia Leblanc**

Jour et date	Mercredi 26 octobre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1424 - L'autre, la manipulation et moi

Min. requis (8) avant la DLC 16 nov. Parler de manipulation n'est pas chose très courante, mais il nous est arrivé tous de vivre des situations de manipulation sans nous en rendre compte, et sans comprendre vraiment pourquoi. Cette conférence vous aidera à mieux comprendre les fondements de la manipulation pour mieux la vaincre. **Participation : min. (8); max. (80). Conférencière: Lyna Mourad**

Jour et date	Mercredi 2 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1425 - Partir en voyage bien connecté

Min. requis (8) avant la DLC 24 oct. Cette présentation s'adresse à tous les voyageurs qui veulent en savoir davantage sur les divers outils informatiques sur le marché, afin que leurs déplacements soient plus agréables et plus économiques. La planification de vos prochains voyages sera facilitée grâce à une meilleure connaissance des outils informatiques disponibles à l'heure actuelle. Vous y trouverez réponse à diverses questions : 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 son téléphone cellulaire à l'étranger sans se ruiner? Quelles sont les applications les plus utiles pour votre téléphone intelligent ou votre tablette? Que doit-on mettre dans ses bagages pour faire un voyage sans soucis? **Participation: min. (8); max. (60). Conférencier: Bernard Caron.**

Jour et date	Lundi 7 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	18 \$ (Membres) 23 \$ (Non-membres)

1426 - ♦♦ Le monde «étrange» de la poésie?

Min. requis (8) avant la DLC 2 nov. La poésie fait souvent peur aux gens. On se sent démuni devant ce langage qui utilise pourtant les mêmes mots que nous, mais qu'on ne parvient pas toujours à décoder. Y a-t-il des clés qui permettraient de décoder ce langage? Comment doit-on lire un poème pour en dégager le plus de sens possible? **Participation: min. (8); max. (80). Conférencier : Jean Dumont**

Jour et date	Mercredi 9 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1427 - Démystifier la notion du risque pour que votre patrimoine vous survive

Min. requis (8) avant la DLC 31 oct. Démystifier la notion du risque, connaître les avantages et les inconvénients de certains produits de placement. Les stratégies afin de minimiser le risque et maximiser le rendement. **Participation : min (8); max. (100). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe**

Jour et date	Lundi 14 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1428 - Le flash électronique : outil d'appoint ou de création?

Atelier de photographie

Min. requis (8) avant la DLC 2 nov. Cet atelier de trois heures animé par **Robert Laramée** comprendra un exposé théorique, suivi d'une série d'exercices pratiques sur l'utilisation du flash électronique.

Nous parlerons du flash intégré à l'appareil-photo, de ses capacités et de ses limites, puis du flash externe monté sur l'appareil et ensuite séparé de celui-ci. À l'aide d'exemples et d'exercices, nous apprendrons les bases du contrôle des quatre principales caractéristiques de la lumière : intensité, couleur, direction et qualité. L'atelier s'adresse à ceux qui connaissent bien leur appareil-photo et qui possèdent un flash externe ou ont l'intention d'en faire l'acquisition. L'appareil-photo devra avoir les modes P-A-S-M ou P-Av-Tv-M, ainsi qu'une griffe porte-accessoire (« hot shoe »). **Participation : min. (8); max. (10).**

Jour et date	Mercredi 16 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 11 h 50 à la Cabane
Prix	20 \$ (Membres) 25 \$ (Non-membre)

1429 - Comment les changements climatiques nous affectent-ils?

Min. requis (8) avant la DLC 7 nov. Les changements climatiques se traduisent par une augmentation de la température moyenne annuelle à l'échelle du globe, avec des épisodes climatiques extrêmes. Cette modification du climat permet à certaines espèces de plantes et d'animaux de se répandre de plus en plus vers les régions nordiques grâce à l'adoucissement du climat. Elles en viennent à occuper des niches écologiques d'espèces indigènes au point de risquer de les faire disparaître. **Participation : min. (8); max. (80). Conférencier : Pascal Samson**

Jour et date	Lundi 21 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1430 - ♦♦ Convention de conjoints de fait: «se protéger sans s'attacher»

Min. requis (8) avant la DLC 16 nov. Saviez-vous que les conjoints de fait au Québec sont entre eux des étrangers au niveau de la Loi (Code civil du Québec) pour ce qui est des droits de l'un envers l'autre, et des droits au niveau de la succession de son conjoint/conjointe qui décède ! Et ce, peu importe le nombre d'années de vie commune ou le nombre d'enfants communs ! Vous informer évite de nombreuses situations tellement malheureuses. **Participation : min. (8); max. (80).** **Conférencière: Me Lucie Martin**

Jour et date	Mercredi 23 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1431 - Prévenir pour préserver la santé des proches aidants

Min. requis (8) avant la DLC 16 nov. Session d'information et de sensibilisation pour proche aidant d'aîné. Qui sont les proches aidants? Les avantages et les défis d'être proche aidant? Quand et à qui demander de l'aide (pour ne pas s'épuiser)? Comment prendre soin de sa propre santé? Les ressources disponibles à Gatineau? Témoignage d'une proche aidante. **Participation : min. (8); max. (100).** **Conférencières: Nadine Gagnon et Jocelyne Desjardins**

Jour et date	Mercredi 30 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres ARO, CORPO et CEA) 10 \$ (Non-membres)

1432 - Fabrication de crème hydratante antiride

Min. requis (8) avant la DLC 21 nov. Apprendre à créer ses propres crèmes hydratantes anti-rides naturelles. **Participation : min. (8); max. (20).** **Conférencière : Chantal Pouliot**

Jour et date	Lundi 5 décembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (Membre) 20 \$ + taxes (Non-membres)

1433 - ♦♦ L'importance d'un pré-arrangement funéraire

Min. requis (8) avant la DLC 30 nov. Conférence offerte par **Les Jardins du Souvenir**. Pourquoi les préarrangements funéraires? Vous aurez des réponses à toutes vos questions à ce sujet: **Participation : min. (8); max. (80).** **Conférencier: Roger Gagnon**

Jour et date	Mercredi 7 décembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1434 - Histoire de la chanson française (2ème volet)

Min. requis (8) avant la DLC 17 nov. Histoire de la chanson française (2e volet), présentation audiovisuelle consacrée aux grandes dames de la chanson française de 1867 à 1967 intitulée : *Mes divas*. **Participation : min. (8); max. (50).** **Conférencier : Michel Normandeau**

Jour et date	JEUDI 8 décembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1435 - Solidarité internationale

Gratuit pour les membres. Il est obligatoire de s'inscrire au moins une semaine à l'avance afin d'assister aux rencontres et de recevoir l'ordre du jour et le compte rendu. Après cette date, veuillez communiquer avec **Sonia L'Italien**.

Solidarité internationale a débuté ses activités à l'automne 2002. Les membres du comité SI organisent généralement quatre rencontres par année pour le groupe de participants. Le but de ces rencontres est de faciliter l'échange d'information sur les différentes possibilités de faire du bénévolat à l'étranger, mais aussi au Canada. Des organismes sont invités à présenter leurs programmes de coopération internationale dans divers domaines, notamment en éducation, en santé, en construction, en travail social, en agriculture et en environnement. De plus, les retraités ayant vécu des expériences de solidarité au Canada ou à l'étranger viennent témoigner et échanger avec le groupe de participants.

Information : Sonia L'Italien (819) 246-0494 / **Louise Blanchet** (819) 776-4597
La rencontre de l'automne 2016 aura lieu le **jeudi 27 octobre 2016** : bénévolat en Bolivie avec l'organisme SACO (Service d'assistance canadienne aux organismes).

Jour et date	Jeudi 27 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick)
Prix	Gratuit

6666 - Conférences offertes gratuitement par la CORPO aux membres de l'ARO

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance. Il suffit de se présenter à la Cabane le jour même de la conférence.

Vendredi 30 septembre, Comment stimuler l'énergie vitale à partir de la moelle épinière, Dr Ghislain Lacoursière.

Vendredi 21 octobre, Shéhérazade, Judith Dufresne.

Vendredi 4 novembre, Les peintres impressionnistes américains rencontrent Monet à Giverny, Denyse Gagnier Matteau.

Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30 (1 h) à la Cabane
Prix	Gratuit pour les membres de l'ARO

Conférences en espagnol (SOIR)

1440 - La Amazonia: el pulmón del mundo amenazado por la mano del hombre

Min. requis (8) avant la DLC 19 sept. - Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la riqueza natural y la bio-diversidad del Amazonas, así como también los daños que actualmente el hombre le está causando. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8); max (15). Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Lundi 3 octobre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1441 - El rol social y cultural del fútbol (soccer) en América Latina

Min. requis (8) avant la DLC 3 oct. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer el sentido social, político, económico y deportivo que tiene la practica del fútbol (soccer) en los pueblos de América Latina. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8). max (15) Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Lundi 17 octobre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1442 - La historia del maíz en América Latina y su valor sociocultural

Min. requis (8) avant la DLC 17 oct. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo de una parte, conocer el sentido cultural, social, político y económico del maíz, el alimento de mayor consumo en os pueblos de América Latina; de otra parte, dilucidar los riesgos a los que se están exponiendo las semillas originarias por la presencia de las transnacionales con variedades transgénicas. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8) max (15). Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Lundi 31 octobre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1443 - Origen de las rosas de la fiesta de San Valentín

Min. requis (8) avant la DLC 28 octobre. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la historia de las rosas más comercializadas y más apreciadas en todo el mundo en la fiesta de los enamorados . El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8); max (15) Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Lundi 14 novembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1444 - Historia del café en América Latina

Min. requis (8) avant la DLC 14 novembre. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la historia del café y su rol socio-económico en América Latina. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8); max. (15) Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Lundi 28 novembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

CROISSANCE ET SANTÉ

***DLC** : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). // est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

1500 - Cardiosanté PLUS (lundi - Aylmer) ****Nouveau local****

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif, en groupe, constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, ainsi que d'exercices de musculation et de flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (60).** **Préalable** : Cardiosanté moyen. **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h à l'Aréna Frank-Robinson - 98 Rue du Patrimoine, (secteur Aylmer)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1501 - Cardiosanté PLUS (lundi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Même description que celle du cours 1500. **Participation : min. (10); max. (60).** **Préalable** : Cardiosanté moyen. **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1502 - Cardiosanté PLUS (mercredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1500. **Participation : min. (10); max. (60).** **Préalable** : Cardiosanté moyen. **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1503 - Cardiosanté MOYEN (lundi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Ce cours est idéal pour ceux et celles qui veulent commencer ou se remettre à faire de l'activité physique. Il est conçu pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, d'un surplus de poids ou qui veulent tout simplement faire des exercices physiques supervisés et en groupe. Le cours est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, ainsi que d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (60).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1504 - Cardiosanté MOYEN (mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours 1503. **Participation : min (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi- 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au centre communautaire du Plateau
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1505 - Cardiosanté MOYEN (mercredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours **1503**.

Participation : min. (10); max (60). **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1506 - Cardiosanté MOYEN (mercredi - Aylmer) **Nouveau local******

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1503.

Participation : min. (10); max. (48). **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h à l'Aréna Frank-Robinson - 98 Rue du Patrimoine, (secteur Aylmer)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1507 - Cardiofit (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésologue, structuré et adapté pour les 50 ans et plus ayant déjà une bonne forme physique. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires, de stations d'exercices de musculation et d'exercices de flexibilité.

Cette formule permet à tous de travailler au maximum de ses capacités indépendamment du niveau de condition physique. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max (60).** **Préalable :** Cardiosanté plus. **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem.= 12 h)

1508 - Cardiofit (vendredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 9 sept. Même description que celle du cours **1507**.

Participation : min. (15); max (60). **Préalable :** Cardiosanté plus. **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Vendredi - 16 septembre au 2 décembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem.= 12 h)

1509 - Tonusanté (lundi - Aylmer) ** Nouveau Local******

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation : min. (10); max. (48)** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 à l'Aréna Frank-Robinson - 98 Rue du Patrimoine, Gatineau (secteur Aylmer)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1510 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours **1509**. **Participation : min (10); max. (32)** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1511 - Tonusanté (mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours **1509**. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation : min (10); max. (48.** **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Mercredi- 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au centre communautaire du Plateau
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1512 - Tonusanté (mercredi - Aylmer) ** Nouveau local**

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours **1509. Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation** : min (10); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Mercredi- 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 à l'Aréna Frank-Robinson - 98 Rue du Patrimoine, Gatineau (secteur Aylmer)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1513 - Tonusanté (vendredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 9 sept. Même description que celle du cours **1509. Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (60) **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Vendredi - 16 septembre au 2 décembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1514 - Étirements et relaxation (Lundi - Parc Moussette) ** Nouveau local**

Min. requis (15) avant la DLC 5 sept. Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire sont ciblés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel** : Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre communautaire Val Tétrau- 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull - Parc Moussette)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1515 - Étirements et relaxation (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (15) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours **1514. Participation** : min (15); max. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre communautaire des Hautes Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1516 - Zumba® Gold (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (60). **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1517 - Zumba® Gold (jeudi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 8 sept. Même description que celle du cours **1516. Participation** : min. (15); max. (60). **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1518 - Zumba® Gold PLUS (jeudi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 8 sept. Cours de danse-fitness à faible impact sur musique latine et internationale conçu pour les participants qui connaissent déjà le Zumba® ou le Zumba® Gold. Ce programme plus soutenu et légèrement plus rapide est destiné aux participants qui recherchent plus d'intensité. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (60). **Préalable** : Zumba® Gold. **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1519 - Essentrics - (lundi - Parc Moussette) ** Nouveau local**

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. La méthode Essentrics™ (inspirée du ballet, Tai-chi et Pilates) est un programme d'entraînement global et complet qui mise sur le renforcement musculaire dans la phase d'allongement pour à la fois tonifier les muscles et augmenter la flexibilité. Les exercices travaillent tous les muscles du corps, améliore la posture, soulage les tensions musculaires, débloque les articulations et développe une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte souplesse et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures pour les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. Le cours est fait avec musique, pieds nus sur un tapis de yoga (que vous devez apporter). Vous aurez aussi besoin une courroie (ie. une cravate) et une serviette à replier en guise de coussin pour vous asseoir ou pour reposer la tête pour les séquences au sol. *** **Très Important: Vous devez remplir la Fiche santé et l'apportez à votre 1er cours.** Cette fiche est disponible sur le site internet de l'académie et au bureau de l'ARO. **Matériel nécessaire :** serviette, bouteille d'eau
Participation : min. (10); max. (48). Formatrice : Anne-Marie Tassé

Jour et dates	Lundi- 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	8 h 45 à 9 h 45 au Centre communautaire Val Tétréau, 361 Boulevard de Lucerne (Parc Moussette -secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1520 - Essentrics - (Mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours 1519. **Matériel nécessaire :** serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (48) Formatrice : Anne-Marie Tassé**

Jour et dates	Mardi- 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15 au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1521 - Essentrics - (Mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1519. **Matériel nécessaire :** serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (48) Formatrice : Anne-Marie Tassé**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15 au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1525 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Cours de mise en forme et d'autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participantes et participants. Le port du costume et le passage des grades sont facultatifs. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association), les participants doivent verser une cotisation annuelle de 20 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Michel Chartrand,** Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30 à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1526 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Même description que celle du cours 1525. **Participation; min. (8); max. (20). Formateur : Michel Chartrand,** Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 8 décembre 2016 (congé le 24 nov.)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30 à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1527 - Qi Gong (vendredi AM)

Min. requis (8) avant la DLC 16 sept. Le Qi-Gong comprend une série d'exercices doux et, dans sa version personnalisée, ceux-ci sont entrecoupés de quelques périodes de méditation. Il permet aux personnes sujettes à des douleurs chroniques de bouger à leur rythme et selon leurs capacités du jour. Les participants insistent sur le bien-être ressenti après les cours, la sérénité et le calme qui s'ensuivent. Grâce à la possibilité de faire de l'exercice sur chaise ou de s'asseoir à n'importe quel moment du cours, il est possible de maintenir ses capacités physiques tout en s'intégrant à un groupe accueillant et chaleureux. Le Qi-Gong permet de faire circuler l'énergie en soi, pour un meilleur équilibre; le travail effectué en groupe augmente le niveau énergétique de chacun et les bienfaits ressentis en sont accrus. **Participation : min. (8); max. (21). Formateur : Mario Malara**

Jour et dates	Vendredi - 23 septembre au 25 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

1528 - Qi Gong personnalisé (Vendredi PM)

Min. requis (8) avant la DLC 16 sept. (Voir description du cours 1523) + 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. Durant la séance, on fait alterner le mouvement avec la méditation. L'approche est plus souple que dans le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. **À noter :** Le Qi Gong personnalisé est particulièrement recommandé pour les personnes atteintes de fibromyalgie, de la maladie de Parkinson et de la sclérose en plaques. **Participation : min. (8); max. (21). Formateur : Mario Malara**

Jour et dates	Vendredi - 23 septembre au 25 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 15 h au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

1529 - Tai chi chuan - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. Cours de Tai Chi, de style yang, présente la forme courte, dite de Beijing, qui comprend 24 mouvements. L'approche est axée sur la détente des principales articulations du corps pour produire le mouvement. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. **Participation : min. (8); max. (16). Formatrice : Nicole Brunet**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 15 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

1530 - Tai chi chuan - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Ce cours de Tai Chi permet d'approfondir les principes de base de la posture avec la forme courte ou encore avec la forme solo de la 5-Sections, toujours de style yang. En exploitant davantage sa concentration et son équilibre, le participant fait l'expérience d'une nouvelle relation avec son corps. Initié à une meilleure compréhension du yin-yang dans le mouvement, le participant peut ainsi en ressentir l'effet énergisant. **Participation : min. (8); max. (12). Préalable : Tai chi chuan - Débutant. Formatrice : Nicole Brunet**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 21 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	13 h à 15 h à la Cabane
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

1531 - VIACTIVE Plus - groupe A (mardi à 9 h)

Min. requis (15) avant la DLC 30 août. Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger en fonction de ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser à l'importance de l'activité physique et de vous inciter à vous y adonner régulièrement. 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 :** Bonnes chaussures souples et confortables. **Participation : min. (15); max. (35). Formatrice : Colette Morin**, animatrice certifiée de VIACTIVE.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 22 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h à la Cabane
Prix	GRATUIT (11 sem. = 11 h)

1532 - VIACTIVE Plus - groupe B (mardi à 10 h 30)

Min. requis (15) avant la DLC 30 août. Même description que celle du **cours 1531**.
Participation : min. (15); max. (35). **Formatrice pour le groupe B : *Monique Cloutier***, animatrice certifiée de Viactive.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 22 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	GRATUIT (11 sem. = 11 h)

1533 - VIACTIVE Plus - groupe C (jeudi)

Min. requis (15) avant la DLC 1er sept. Même description que celle du cours **1531 et 1532**. **Participation : min. (15); max. (35).** **Formateurs: *Dyane Gingras, Robert Lalande et Suzanne Scott***, animateurs certifiés de VIACTIVE.

Jour et date	Jeudi - 15 septembre au 17 novembre 2016
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	GRATUIT (10 sem. = 10 h)

1534 - VIACTIVE personnalisée (lundi)

Min. requis (6) avant la DLC 29 août. Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa condition physique grâce à une approche souple et personnalisée. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples, pratiques et confortables. **Préalable :** aucun. **Participation : min. (6); max. (35).** **Formaeurs: *Michel Beauparlant et Louise Gagné***, animateurs certifiés de VIACTIVE.

Jour et date	Lundi - 12 septembre au 28 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	GRATUIT pour les membres de l'ARO (11 sem. = 11 h)

1535 - Hatha yoga - Débutant

Min. requis (9) avant la DLC 31 août. 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, d'apprendre à mieux respirer et d'assouplir le corps. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9) max. (24).**
Formatrice : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 23 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)

1536 - Hatha yoga 1 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 6 sept. 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 et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga.
Participation : min. (9); max. (24). **Préalable :** Yoga Hatha - Débutant. **Formatrice : *Joëlle Paquet***

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 22 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)

1537 - Hatha yoga 2 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 6 sept. Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente.
Matériel nécessaire : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24).** **Préalable :** Yoga Hatha 1. **Formatrice : *Joëlle Paquet***

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 22 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)

1538 - Hatha yoga 1 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 8 sept. 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 et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga.
Participation : min. (9); max. (24). **Préalable :** Yoga Hatha - Débutant. **Formatrice : *Joëlle Paquet***

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 24 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)

1539 - Hatha yoga 2 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 8 sept. Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente.

Matériel nécessaire : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24). Préalable :** Yoga Hatha 1. **Formatrice : Joëlle Paquet**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 24 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (11 sem. = 16,5 h)

1540 - Baladi - Mise en forme (centre comm. Desjardins)

Min. requis (9) avant la DLC 30 août. Le baladi (danse orientale) mise en forme est idéal pour toute personne désirant bouger en dansant et s'amusant tout en vivant une expérience nouvelle autant par la musique que par les mouvements propres à la danse orientale (baladi), c'est une vraie thérapie pour le corps et l'esprit. Le cours est à faible impact (aucun saut), l'intensité va de faible à moyenne pour le cardio et fait travailler les muscles au niveau de l'abdomen, du bas du dos, des jambes et des bras. Aucune expérience n'est nécessaire, la connaissance de mouvements de base pour réussir à suivre des chorégraphies simples va s'acquérir au fil des cours. **Matériel nécessaire :** chaussures souples qui ne collent pas au plancher, vêtements confortables, bouteille d'eau. **Participation : min. (9); max. (20).**

Formatrice : Carole Charbonneau

Jour et dates	Mardi - 20 sept au 22 novembre 2016
Heure et lieu	10 h à 11 h au Centre communautaire Desjardins, 1, rue Goyette (secteur Hull)
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

1541 - Connaître son corps pour mieux bouger!

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Objectif de l'atelier : compréhension de la dynamique corporelle. Le système musculaire et ses fascias travaillent en chaîne, une tentative de correction à un endroit entraîne une compensation ailleurs, d'où un potentiel de création d'un surmenage/potentiel de blessure musculo-squelettique et articulaire à cet endroit. **Outils utilisés :** planches anatomiques, expérimentation des jeux de compensation et de la posture corrigée couché, assis, debout et en marchant. Cet atelier est un bon complément à toutes activités physiques et de la vie quotidienne.

Matériel nécessaire : bas antidérapant ou soulier type ballerine, tapis de sol.

Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Nicole Geoffroy;

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016 (congé les 21 sept, 5 oct. et 2 nov.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxe (9 sem. = 18 h)

1542 - MON GPS DE VIE (atelier 4) du programme "Reprenre les Rênes de sa Vie"

Min. requis (10) avant la DLC 2 sept. Votre cerveau/l'Équipe est prêt, votre carnet d'aventures est bien rempli, vos croyances limitatives ont été démasquées et votre engagement à vivre la vie sur mesure dont vous rêvez a convaincu vos sentinelles! Alors, il ne vous reste qu'à programmer votre cerveau/GPS. Pour y arriver, les participants devront: "Réaliser un porte-folio composé de toute une série d'éléments qui les caractérisent qualités, aptitudes favorables, type de communication, habitudes, stratégies, mode d'apprentissage privilégié, etc. Répertoire vos habilités naturelles les plus prometteuses; Provoquer les savoir-faire et les savoir-être nécessaires à la réalisation des objectifs; Gérer les rênes de sa vie avec conviction et détermination.

Coût à prévoir: 5 \$ pour le matériel fournit par le formateur. **Participation : min.**

(10) max. (15). Formateur : Bertrand de Cotret

Jour et dates	Vendredi - 16 septembre au 14 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	90 \$ (5 sem. = 12.5 h)

1543 - Comprendre les émotions selon la philosophie tibétaine

Min. requis (10) avant la DLC 2 sept. Nous voulons tous être heureux et avoir l'esprit en paix. Mais nous sommes souvent envahis par des pensées et des émotions qui nous font souffrir. Par des techniques de méditation ainsi que l'apprentissage des antidotes à nos émotions, nous pouvons travailler sur les émotions qui nous perturbent et cultiver des états intérieurs plus satisfaisants, pour cheminer vers plus de paix avec soi et avec les autres. **Participation : min. (8) max. (25). Formatrice : Evelyne Desrochers**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 17 octobre 2016
Heure et lieu	13 h à 14 h 30 au Centre communautaire des Trembles, 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)
Prix et durée	45 \$ (6 sem. = 9 h)

1544 - Une autre façon d'être ensemble, ça s'apprend!

Min. requis (10) avant la DLC 12 sept. Être moi-même, sans m'agacer, ni t'agacer... dans mon couple, dans ma famille, dans ma profession. Une carte routière à moi et à l'autre. La méthode CNV (communication non violente) est éprouvée depuis 35 ans dans plus de 60 pays. La conférencière est médiatrice en mode CNV et coordonnatrice pour le CNVO (Ottawa-Outaouais). **Participation : min. (10); max. (30). Formatrice: Lucie Larose**

Jour et dates	Lundi - 26 septembre au 7 novembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	80 \$ (6 sem. = 15 h)

1545 - À la découverte de la Technique de libération émotionnelle (TLE ou Tapping)

Min. requis (10) avant la DLC 13 sept. Ce cours s'adresse à toute personne qui veut découvrir ou approfondir une approche dérivée de l'acupuncture visant à diminuer ou éliminer divers types de malaises du quotidien. Cette technique, pratiquée sur soi, permet d'éliminer les blocages et de remettre l'énergie en mouvement; la TLE peut s'utiliser pour réduire le stress, les peurs, les émotions lourdes ou toutes autres malaises. Le cours se déroule dans le respect, la douceur, et bien sûr la confidentialité; il comprend une partie théorique et une partie pratique. **Matériel nécessaire** : cahier pour notes personnelles, stylo. **Participation : min. (10) max. (25) Formatrice: Gisèle Cossette**

Jour et dates	Mardi - 27 septembre et 4 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	35 \$ (2 sem. = 5 h)

1546 - Se choisir, mettre son projet en action

Min. requis (6) avant la DLC 23 sept. Cet atelier s'adresse aux personnes qui désirent maintenir ou améliorer différents aspects de leur bien-être; physique, émotif, intellectuel, social, spirituel, etc. Son objectif est d'aider le participant à identifier et à reconnaître les comportements et les croyances qui nuisent ou retardent l'atteinte de son bien-être. Chaque atelier comprend une brève partie théorique, beaucoup de pratique et une partie d'échange. Le participant doit être disposé à apprendre, avoir le désir, l'honnêteté et la motivation de réaliser des projets reliés à son bien-être et d'aider les autres avec compassion et humilité. Pour respecter l'approche de l'atelier un engagement de participation est nécessaire pour toutes les rencontres. L'approche de l'apprentissage par l'action constitue le fondement de ces ateliers. Cette approche vise à créer un environnement sécuritaire, libre de jugements et où les participants sont encouragés à aborder les problèmes et les enjeux qui leur sont significatifs, avec honnêteté, humilité et en toute confidentialité. **Participation: min. (6); max. (8). Formatrice : Gaétane Lemaire**

Jour et dates	Vendredi - 07 octobre au 25 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	106 \$ (8 sem. = 20 h)

1547 - J'écris ma vie

Min. requis (10) avant la DLC 28 sept. Écrire sa vie pour soi, pour ses petits- enfants, pour publier ou simplement pour le plaisir des mots mis ensemble : une série d'ateliers échelonnés sur deux ans, une expérience de groupe inoubliable, un lieu de motivation, d'encouragement et de partage de ses écrits. Vous trouverez une panoplie d'outils pour fouiller vos souvenirs, réaliser un projet qui vous tient à cœur et respecter votre style d'écriture. **Participation : min. (10) max. (15). Formatrice: Ginette Larocque**
P.S Les ateliers auront lieu une fois aux 2 semaines, à l'exception des 2 derniers ateliers de décembre

Jour et dates	Mercredi - les 12 et 26 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 14 décembre 2016
Heure et lieu	9 h à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	80 \$ (6 sem. = 15 h)

1548 - Réduction de stress et saines habitudes de vie

Min. requis (10) avant la DLC 3 oct. Ce cours s'adresse à toute personne qui est ouverte à explorer les divers aspects du stress et à expérimenter avec de nouvelles saines habitudes de vie pour assurer un plus grand mieux-être. Aussi en complément à la conférence *C'est la faute de mon cerveau!* **Matériel nécessaire** : cahier pour notes personnelles, stylo. **Participation : min. (10); max. (25). Formatrice: Gisèle Cossette**

Jour et dates	Lundi - 17 octobre au 7 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (4 sem. = 10 h)

1549 - L'Équipe, (mes 5 cerveaux et moi)

Min. requis (10) avant la DLC 7 oct. Il s'agit de l'atelier 1 du programme "Reprendre les Rênes de sa Vie"

Nous sommes nés avec un cerveau qui peut, indistinctement causer notre malheur ou nous permettre d'être heureux... C'est à nous de choisir! Cet atelier permet d'explorer les raisons qui vous coupent de notre mode "créatif" et vous plongent dans un sentiment d'insatisfaction, d'ennui ou de résignation. Le cerveau est notre ressource naturelle la plus précieuse et nous devons la gérer du mieux que nous pouvons. Voici quelques questions en revues: Quelles sont les caractéristiques de mes 5 cerveaux? (objectifs, forces, faiblesses, stratégies) Comment réussir à les faire travailler ensemble ? Comment éviter ou neutraliser mes comportements négatifs? Comment maintenir mes préoccupations et mes projets au premier plan? Coût à prévoir: 5 \$ pour le matériel fourni par le formateur. **Participation : min. (10) max. (15).**

Formateur : Bertrand de Cotret

Jour et dates	Vendredi - 21 octobre au 18 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	88 \$ (5 sem. = 12.5 h)

1550 - Les conversations percutantes - Atelier d'habiletés en communication

Min. requis (10) avant la DLC 18 oct. Les participants auront l'opportunité de mettre en pratique leurs habiletés de communication en fonction de 7 grands principes qui sous-tendent les conversations percutantes. Ce sont les participants qui amèneront des situations concrètes de conversations difficiles pour lesquelles ils souhaitent se préparer et se pratiquer dans un environnement confidentiel. L'animatrice démontrera notamment les habiletés à développer et coachera les participants. **Participation : min. (10); max. (20).** **Formatrice : Isabelle Plante**

Jour et dates	Mardi - 1er au 29 novembre 2016 (Congé 22 nov.)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (4 sem.=10 h)

1551 - Se mettre en action pour cultiver son bien-être

Min. requis (10) avant la DLC 27 oct. Les participants à cet atelier obtiendront l'information, l'accompagnement et les outils nécessaires pour bâtir un plan d'action personnalisé, significatif et durable en vue de cultiver leur bien-être et mieux profiter de la vie.

Module 1 : Réflexion sur le bien-être- Bilan et exploration

Module 2 : Cultiver son bien-être ; Intégration et plan d'action

Module 3 : Ressources et échanges

Participation : min. (10); max. (24). **Formatrices : Gaétane Lemaire et Lise Careau**

Jour et date	Jeudi - 10 au 24 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (3 sem. =7,5 h)

1552 - L'arbre de la vie - Croissance personnelle

Min. requis (8) avant la DLC 8 nov. Atelier de croissance personnel ayant pour but de prendre conscience de ses accomplissements, forces et faiblesses tout en développant son potentiel créatif. Le participant réalisera un collage qui représentera différentes parties de sa vie, ce qui lui permettra de se recentrer sur ce qu'il y a de plus important pour lui et d'exprimer sa gratitude. **Participation : min. (8); max. (20).** **Formatrice : Stéphanie Méthé**

Jour et dates	Mardi - 22 novembre au 6 décembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	43 \$ (3 sem. = 7,5 h)

1553 - Badminton

Min. requis (16) avant la DLC 5 sept. Le badminton est un sport accessible à tous, pour la mise en forme qu'elle procure. L'objectif est de fournir aux membres l'occasion de jouer au badminton pendant deux heures par semaine de façon conviviale, en permettant de se présenter au jeu de façon individuelle, mais de pouvoir jouer avec l'ensemble des participants en rotation. Le but est de s'amuser, mais d'apprendre le jeu et de se parfaire. **Prérequis:** les niveaux débutant ou intermédiaire. **Matériel nécessaire:** apportez votre raquette de badminton. **Participation: min (16) max. (50)** **Responsable : Louis Nadon.**

Jour et date	Lundi 12 septembre au 21 novembre 2016 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30. Centre communautaire Père Arthur Guertin, 16 rue Bériault (Secteur Hull)
Prix et durée	80 \$ + taxes (10 semaine= 20 h)

****NOUVEAUX COURS au Parc Moussette (Centre communautaire Tétreau) - Stéphan Ouimette**

1555 - Cardiosanté PLUS (jeudi AM) *Nouveau local*

Min. requis (10) avant la DLC 8 sept. Même description que celle du cours 1500. **Participation : min. (10); max. (60).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau, 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1556 - Cardiosanté MOYEN (mercredi PM) *Nouveau Local*

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1503. **Participation : min. (10); max (60).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15 au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau, 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1557 - Étirements et relaxation (mardi PM) *Nouveau local*

Min. requis (15) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours 1514. **Participation : min (15); max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau, 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1558 - Étirements et relaxation (mercredi PM) *Nouveau local*

Min. requis (15) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1514. **Participation : min (15); max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau: 361, boul. de Lucerne, (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1559 - Étirements et relaxation (jeudi AM) *Nouveau local*

Min. requis (15) avant la DLC 8 sept. Même description que celle du cours 1514. **Participation : min (15); max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau, 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1560 - Préparation physique ski de fond et raquette *Nouveau*

Min. requis (15) avant la DLC 6 sept. Ce cours est constitué d'exercices de musculation spécifiques pour les adeptes du ski de fond et de raquette afin de vous préparer à pratiquer vos sports préférés en toute sécurité. Des exercices cardiovasculaires avec bâtons en plein air seront aussi intégrés de façon progressive et dynamique. **Équipements :** espadrilles, bâtons de marche, bouteille d'eau. **Durée:** 60 minutes. **Participation : min (15); max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi- 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15 au Parc Moussette - Centre communautaire Val Tétreau, 361 Boulevard de Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	63 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

CULTURE GÉNÉRALE

***DLC** : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). // est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

En cas de tempête En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

Consignes sur les cellulaires

- 1) Éteindre les cellulaires pendant les cours;
- 2) Mettre en mode silencieux si l'on prévoit un appel urgent et important;
- 3) Sortir de la classe pour parler à son interlocuteur.

Nous vous remercions de votre collaboration!

1601 - Des chiffres et des lettres à la française!

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. Pour ceux et celles qui désirent faire travailler leurs méninges dans une ambiance détendue et conviviale. Cette activité est inspirée de la célèbre émission française « Des chiffres et des lettres ». Venez nombreux!

Participation: min. (8); max. (25). Formateur : Benoît Légise

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 15 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45 à la Cabane
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem.= 15 h)

1602 - Les missions catholiques du 15e et du 16e siècle

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. Les explorateurs et les marchands qui découvrirent de nouveaux mondes au moment de la Renaissance ont été suivis par des missionnaires qui croyaient bien faire en y apportant la religion des Européens. Un coup d'œil général sur cette religion médiévale aidera à comprendre les échecs et les succès de l'implantation de l'Église en Amérique latine (Espagne), en Orient, spécialement en Chine (Portugal) et en Nouvelle-France. Que peuvent avoir en commun les Pères Matteo Ricci en Chine, Bartholomé de Las Casa au Mexique et Mère Marie de l'Incarnation à Québec? Quelles sont les influences de cette évangélisation dans la culture actuelle? **Participation: min. (8); max. (15). Formateur : J. Marcel Massie**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 18 octobre 2016 (congé le 27 septembre)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	68 \$ (5 sem.=12.5 h)

1603 - Les Étrusques, première grande civilisation de l'Italie

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Les Étrusques, ces précurseurs des Romains, sont surtout connus par des vestiges du sol de Toscane et de ses alentours. Une foule d'artefacts tracent le portrait d'une civilisation fascinante et quelque peu mystérieuse. *Suzanne Scott*, ex-enseignante d'histoire, vous propose de découvrir cette société qui a légué à Rome un héritage fort appréciable et trop souvent méconnu. Participation: **min. (8); max. (30). Formatrice : Suzanne Scott**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 12 octobre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	55 \$ (5 sem.=10 h)

1604 - VOYAGER EN ITALIE

Min. requis (10) avant la DLC 1er sept. Venez découvrir *l'Italie* à visiter et apprendre comment communiquer en italien dans les situations les plus fréquentes, aéroports, trains, hotels, restaurants, théâtres.... Un vrai vade-mecum pour être confortable dans le beau pays ! Vi aspetto ! Je vous attends! **Participation: min. (10); max. (24). Formatrice : Carla Bonora**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 13 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (5 sem. = 10 h)

1605 - Les élections aux États-Unis

Min. requis (8) avant la DLC 3 oct. Conférence-atelier destinée à toute personne ayant une culture générale et intéressée par la politique internationale. Avec une maîtrise en science politique, *André Racicot* vous aidera à mieux comprendre le déroulement de l'élection présidentielle aux États-Unis. **Participation: min. (8); max. (20).** **Formateur : André Racicot**

Jour et dates	Lundi SOIR - 17 et 24 oct. 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix et durée	30 \$ (2 sem. = 4 h)

1606 - Les grands classiques de la littérature française

Min. requis (8) avant la DLC 15 sept. Depuis la naissance du français au Moyen-Âge, la littérature française nous a offert plusieurs grandes œuvres. Ce cours propose un survol des textes d'auteurs marquants, tels Ronsard, Molière ou Victor Hugo, en lien avec leur biographie et le contexte artistique ou littéraire de leur époque. L'approche se veut conviviale. **Participation: min. (8) max. (35).** **Formatrice : Lyne Beaumier**

Jour et dates	Jeudi SOIR - 29 septembre au 17 novembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h à la Cabane
Prix et durée	105 \$ (8 sem. = 20 h)

1607 - Notre vie comme au cinéma

Min. requis (8) avant la DLC 13 oct. À la manière de Michel Tremblay ("Les vues animées") il s'agira de retracer les films qui ont marqué notre vie et qui illustrent à la fois l'histoire du cinéma et notre propre histoire. **Participation : min. (8); max. (24).** **Formateurs : Gilles et Françoise Lagacé**

Jour et dates	Jeudi - 27 octobre au 24 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40 à la Cabane
Prix et durée	68 \$ + taxe (5 sem. = 12.5 h)

1608 - Les MOTS, force de vie

Min. requis (8) avant la DLC 19 oct. Exercices pratiques d'écriture de différentes durées, faisant appel aux souvenirs, à l'imaginaire, à la sonorité, à la réécriture. Plusieurs stratégies sont utilisées pour favoriser la création... et des moments de partage viennent enrichir le plaisir d'écrire, de découvrir, d'apprendre. **Participation : min. (8); max. (20).** **Formatrice : Lise Careau**

Jour et dates	Mercredi - 2 novembre au 7 décembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	73 \$ (6 sem. = 13.5 h)

1609 - Mathémagique

Min. requis (8) avant la DLC 31 oct. Cette conférence vise à illustrer divers aspects ludiques et esthétiques des mathématiques à l'aide de tours de cartes, de trucs de calcul mental et de propriétés des nombres. Des documents pertinents seront distribués sur place. **Participation : min. (8); max. (20).** **Formateur : Gaetan Lavoie**

Jour et dates	Lundi - du 14 au 21 novembre 2016
heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15 à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (2 sem. = 4 h)

TECHNOLOGIE

***DLC** : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). // est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

Téléphones et tablettes Android

1701 - Introduction aux tablettes électroniques ANDROID (Samsung, Asus, Acer...)

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Cette formation s'adresse aux nouveaux utilisateurs de tablettes électroniques utilisant le système Android. Ces personnes se familiariseront avec le fonctionnement et les configurations de base d'une tablette Android ainsi qu'avec les applications les plus courantes : Internet, calendrier, musique, jeux, sécurité, etc. L'objectif du cours est de permettre aux participants de profiter pleinement de leur appareil Android. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et dates	Lundi - 12 et 19 septembre 2016
Heure et lieu	13 h à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	30 \$ (2 sem = 5 h)

1702 - Téléphones intelligents et tablettes ANDROID (intermédiaire)

Min. requis (8) avant la DLC 12 sept. Les utilisateurs qui connaissent déjà les fonctions de base de leur appareil sauront encore mieux en tirer partie une fois qu'ils se seront familiarisés avec les configurations plus avancées ainsi qu'avec le fonctionnement d'applications, par exemple : sécurité, baladodiffusion, magasinage, localisation, etc. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Lundi 26 septembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$

1703 - Tél. intelligents et tablettes électroniques ANDROID- Avancé

Min. requis (8) avant la DLC 19 sept. Les utilisateurs qui connaissent très bien les fonctions de base de leur appareil, en apprendront encore plus sur les configurations avancées ainsi que sur le fonctionnement d'applications plus spécialisées, par exemple : écran d'accueil et clavier alternatifs, sécurité, lanceurs, déracinage, point d'accès mobile, etc. **Préalable** : bonne connaissance du système Android. **Participation: min. (8); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Lundi 3 octobre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$

1704 - Applications de voyage pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques ANDROID

Min. requis (8) avant la DLC 19 oct. Cet atelier permettra aux participants qui sont déjà à l'aise dans l'utilisation des tablettes et des téléphones intelligents, de tirer le maximum de leurs appareils lorsqu'ils sont en voyage. À l'aide d'exercices pratiques, ils apprendront à se servir des applications les plus utiles ainsi qu'à se familiariser avec la logistique nécessaire pour tirer le maximum de leur appareil lors de déplacements à l'étranger. **Préalable** : bonne connaissance de base du fonctionnement des appareils Android ou Apple. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Mercredi 2 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

1705 - Atelier de dépannage pour les utilisateurs de téléphones intelligents et de tablettes ANDROID

Min. requis (8) avant la DLC 16 nov.
Cette formation s'adresse aux utilisateurs de téléphones intelligents ou de tablettes utilisant le système Android. Les utilisateurs qui sont déjà familiers avec le fonctionnement et les configurations propres au système Android auront l'occasion de poser des questions pratiques sur l'utilisation de leurs appareils et sur les applications Android les plus populaires afin de pouvoir régler les problèmes les plus courants. **Préalable** : connaissance de base sur l'utilisation des appareils et des applications Android. **Participation : min. (8); max. (15). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Mercredi 30 novembre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

1706 - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques

Min. requis (8) avant la DLC 5 oct. - Les utilisateurs qui connaissent déjà bien les fonctions de base de leur appareil pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs applications intéressantes : Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Téléphonie, Musique, Jeux, Sécurité... Cette présentation s'adresse aux utilisateurs de téléphones ou de tablettes qui ont déjà une connaissance de base du système Android. Ce cours permettra au participant d'en apprendre davantage sur une plus grande diversité d'applications. Le conférencier, **Bernard Caron**, est un adepte des appareils Android. **Participation : min.** (8); **max.** (20)

Jour et date	Mercredi - 19 octobre 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$

1710 - iPad d'Apple - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 6 sept. Cette formation s'adresse aux utilisateurs ayant récemment acquis un iPad d'Apple et ayant une connaissance limitée de son utilisation. **Matériel nécessaire :** l'utilisateur est prié d'apporter son iPad. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : *Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mardi 20 septembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

1711 - Initiation aux principales applications d'iPad d'Apple

Min. requis (8) avant la DLC 4 oct. Mail, Safari, Messages, Notes, FaceTime, Réglages, Musique, App Store, Calendrier, Contacts, Vidéos, Mes amis, Localiser, Apple Store. **Préalable :** cette formation s'adresse à ceux qui ont suivi le cours "iPad-niveau débutant" ou qui ont une bonne expérience de base du iPad. **Participation : min (8); max. (20). Formateur : *Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mardi 18 octobre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

1712 - iPad d'Apple - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 18 oct. Cette formation s'adresse aux utilisateurs qui ont déjà suivi la formation iPad d'Apple niveau débutant, ou aux utilisateurs qui veulent en savoir plus sur les applications (*apps*) du iPad d'Apple, telles que Safari, Mail, Contacts, Calendrier, etc. **Matériel nécessaire :** les participants sont priés d'apporter leur iPad. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : *Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mardi 1er novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

1713 - Photos sur iPad d'Apple

Min. requis (8) avant la DLC 1er nov. Cet atelier est ouvert à tous et à toutes ! Il permettra aux participants de se familiariser avec les applications, les réglages et les façon de stocker leurs photos. **Matériel nécessaire :** les participants sont priés d'apporter leur iPad, iPhone ou MacbookPro. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : *Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mardi 15 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

1715 - Initiation à l'ordinateur

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Cet atelier permettra à l'utilisateur de se familiariser avec les composantes de son ordinateur. Grâce aux notions théoriques et aux exercices pratiques, le participant apprendra entre autres comment allumer et éteindre un ordi en toute sécurité et les diverses fonctions du clavier pour écrire en majuscules et en minuscules, employer divers caractères, utiliser des raccourcis avec le clavier, se servir de la souris, etc. Il découvrira ainsi les possibilités de base de l'ordinateur, quoi faire et ne pas faire. **Prérequis** : posséder un ordinateur; **Matériel nécessaire** : Clé USB et tapis de souris. **Participation** : min. (8); max. (12). **Formateur** : *Éric Bulot*

Jour et dates Lundi SOIR - 12 septembre au 3 octobre 2016

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Prix et durée 46 \$ (4 sem. = 8 h)

1716 - PowerPoint - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. Atelier d'initiation au logiciel PowerPoint. Les exercices pratiques à l'ordinateur amèneront le participant à comprendre l'utilisation des boîtes de texte, à modifier les diverses polices et leurs couleurs, à faire des dessins, ainsi qu'à créer une présentation, un album photo et un diaporama avec des images. **Prérequis** : bonne connaissance de WINDOWS; **Matériel nécessaire** : Clé USB et tapis de souris. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : bonne connaissance de Windows. **Formateur** : *Éric Bulot*

Jour et dates Mardi SOIR - 6 septembre au 11 octobre 2016

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Prix et durée 66 \$ (6 sem. = 12 h)

1717 - Windows 7 / Windows 10

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Cet atelier s'adresse aux nouveaux utilisateurs d'un ordinateur fonctionnant sous WINDOWS. Les fonctions suivantes seront explorées : créer, rechercher, copier, coller, déplacer et détruire des dossiers ou des fichiers, gérer la corbeille et récupérer des dossiers ou des fichiers détruits. **IMPORTANT** : Il faut absolument que le participant ait déjà un ordinateur. **Préalable** : avoir une bonne connaissance de l'utilisation de son ordinateur et posséder un ordinateur. **Matériel nécessaire** : Clé USB et tapis de souris. **Participation** : min. (8); max. (12). **Formateur** : *Éric Bulot*

Jour et dates Mercredi SOIR - 7 septembre au 5 octobre 2016

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Prix et durée 56 \$ (5 sem. = 10 h)

1718 - Excel - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 10 oct. Grâce à ce cours, le participant apprendra comment créer et utiliser un tableur. De nombreux exercices pratiques l'aideront à créer des formules de calcul simples, des tableaux de référence et des bases de données personnelles faciles à classer. Il pourra établir un bilan financier ou fiscal, dresser un budget, concevoir des plans de construction, et beaucoup plus. **Prérequis** : bonne connaissance de WINDOWS; **Matériel nécessaire** : Clé USB et tapis de souris. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : bonne connaissance de Windows. **Formateur** : *Éric Bulot*

Jour et dates Lundi SOIR - 17 octobre au 21 novembre 2016

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Prix et durée 66 \$ (6 sem. = 12 h)

1719 - PowerPoint - Intermédiaire

Min. requis(8) avant la DLC 11 oct. Améliorer la qualité de ses présentations, personnaliser davantage ses diaporamas en créant différentes sortes d'animation; insérer un fond musical, se créer une banque de sons et de musiques et les classer, automatiser vos diaporamas, les faire jouer en boucle et beaucoup plus +++ **Prérequis** : bonne connaissance de WINDOWS et connaissance de base de PowerPoint; **Matériel nécessaire** : Clé USB et tapis de souris. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : bonne connaissance de Windows. **Formateur** : *Éric Bulot*

Jour et dates Mardi SOIR - 18 octobre au 22 novembre 2016

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Prix et durée 66 \$ (6 sem. = 12 h)

LANGUES ET LETTRES

*DLC : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités

INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!!

ATTENTION : 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). // est seulement possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

En cas de tempête En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez 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.

1801 - Allemand - Initiation à la langue allemande (en SOIRÉE) ***Nouveau***

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. Cours de base conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Ce cours permet d'approfondir 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.

Aucun préalable. Matériel, au choix du participant, sera suggéré au premier cours.

Formatrice : Yolande Cloutier. Participation min. (8); max. (10).

Jour et dates	Mardi- 13 septembre au 1er novembre 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix et durée	90 \$ (8 sem. = 16 h)

1802 - Allemand - Intermédiaire 4

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours *Allemand intermédiaire 2* et porte principalement sur la construction des phrases plus complexes. **Participation : min. (6); max. (12). Préalable :** Allemand intermédiaire 3 **Formatrice : Walburga Dederichs**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 17 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	154 \$ (10 sem. = 20 h)

1803 - Italien - débutant 1

Min. requis (10) avant la DLC 29 août. Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage 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. **Participation: min. (10); max. (15). Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 21 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 la Cabane
Prix et durée	163 \$ (10 sem. = 25 h)

1804 - Amo l'Italia! Italien - intermédiaire

Min. requis (10) avant la DLC 29 août. Pour les amoureux de l'Italie, de la langue et culture italienne voici un cours qui vous aidera à mieux parler, écrire, écouter et lire en italien. Vous étudierez la grammaire, le vocabulaire et la culture en utilisant une variété de média et un bon livre comme support. Vi aspetto! **Participation: min. (10); max. (14). Formatrice : Carla Bonora**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 21 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	13 h à 15 h à la Cabane
Prix et durée	130 \$ (10 sem. = 20 h)

1805 - Espagnol débutant 1

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi qu'à développer leur compréhension de la langue par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et à décrire diverses activités. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 28 novembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (11 sem. = 27.5 h)

1807 - Espagnol - Débutant 2

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Participation: min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Débutant 1. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 7 décembre 2016 (congé les 26 oct. et 16 nov.)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (11 sem. = 27.50 h)

1808 - Espagnol - Débutant 3

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Débutant 2. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 24 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (11 sem. = 27.5 h)

1809 - Conversation en espagnol - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol débutant 3. **Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1810 - Espagnol - Intermédiaire 1

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. 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. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Conversation en espagnol - Débutant. **Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 29 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1811 - Espagnol - Intermédiaire 2

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos, juicios de valor y probabilidad. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Intermédiaire 1. **Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1812 - Espagnol Intermédiaire 3

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo, el presente de subjuntivo y la primera forma del condicional. Expresará juicios de valor y probabilidad. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Intermédiaire 2. **Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1813 - Conversation en espagnol-Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Intermédiaire 3. **Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1814 - Espagnol - Avancé 1

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Participation : min. (8); max. (10).** **Préalable :** Conversation en espagnol - Intermédiaire. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016 (congé 5 oct.)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (11 sem. = 27.5 h)

1815 - Conversation en espagnol- avancé

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. El estudiante será capaz de conversar con fluidez y espontaneidad. Podrá participar en debates y conversaciones sobre temas diversos y expresar puntos de vista sobre temas abstractos. **Participation : min. (8); max. (10). Formatrice : Morayma Martínez Mateos**

Jour et dates	Jeudi - 15 septembre au 1er décembre 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	158 \$ (12 sem. = 30 h)

1816 - La Guerra Civil Española a través de la literatura

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. La guerra civil española (1936-1939) es considerada por muchos como la primera confrontación mundial entre las grandes ideologías que marcaron el siglo XX, por ello su refejo, primero, y su influencia duradera, después, en las distintas expresiones culturales es enorme. Especialmente en la literatura observamos un trabajo continuo y arduo en el mantenimiento de su memoria viva, desde la gran historia que narra los hechos a sus consecuencias en forma de acontecimientos humanos, sencillos o heroicos, son varias las generaciones de escritores que siguen abordándola. Así, en este curso, por medio de algunos textos veremos el impacto de la literatura en la sociedad española y en el mundo. **Préalable:** Espagnol avancé. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mercredi - 14 septembre au 30 novembre 2016 (congé les 12 oct. et 9 nov.)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	135 \$ (10 sem. = 25 h)

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 par l'arôme d'un bon café et de biscuits, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); max. (24). Préalable :** Conversation en espagnol - Débutant. **Formateur : Juan Miranda Sanchez** Les rencontres se tiendront aux dates suivantes : les 16 et 30 septembre, 14 et 28 octobre, 11 et 18 novembre, et le 9 décembre 2016. Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

1820 - Café espagnol du 16 septembre - Sixto Rodriguez, la historia de un milagro (Sixto Rodriguez, l'histoire d'un miracle)

Min. requis (8) avant la DLC 2 sept.

Jour et date	Vendredi 16 septembre 2016
Prix	13 \$

1821 - Café espagnol du 30 septembre - La historia y la cultura del narco (L'histoire et la culture "narco")

Min. requis (10) avant la DLC 16 sept.

Jour et date	Vendredi 30 septembre 2016
Prix	13 \$

1822 - Café espagnol du 14 octobre - La cultura Afro-peruana (La culture afro-péruvienne)

Min. requis (10) avant la DLC 30 sept.

Jour et date	Vendredi 14 octobre 2016
Prix	13 \$

1823 - Café espagnol du 28 octobre - Carlos Castaneda, de guru a fraude? (Carlos Castaneda, de gourou à la fraude?)

Min. requis (10) avant la DLC 14 oct.

Jour et date	Vendredi 28 octobre 2016
Prix	13 \$

1824 - Café espagnol du 11 novembre - Buena Vista Social Club (Buena Vista Social Club)

Min. requis (10) avant la DLC 28 oct.

Jour et date	Vendredi 11 novembre 2016
Prix	13 \$

1825 - Café espagnol du 18 novembre - Le Onas, un village disparu de l'extrémité sud

Min. requis (10) avant la DLC 4 nov.

Jour et date	Vendredi 18 novembre 2016
Prix	13 \$

1826 - Café espagnol du 9 décembre - Algunos héroes de la defensa del medio ambiente en América Latina

Min. requis (10) avant la DLC 25 nov.

Jour et date	Vendredi 9 décembre 2016
Prix	13 \$

LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

1901 - Club de photographie «Le Pixeliste»

Le Club de photographie « Le Pixeliste » se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importent le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissances. Lors des réunions mensuelles du Club, les membres montrent leurs photos, font part de leurs expériences et transmettent leurs connaissances en photographie. Entre les réunions mensuelles, les membres du Club peuvent participer à des sorties photo. L'ARO fournit les locaux et le matériel nécessaire aux rencontres mensuelles. Pour leur part, les membres du Club assument les autres dépenses de fonctionnement du Club. Ainsi, les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au Club de photographie devront payer une cotisation annuelle de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club lors de la première réunion de l'année, qui a lieu en septembre. **Préalable** : aucun **Responsable** : **Louyse Ledoux et Louise Bédard** **Conseillers techniques** : **Robert Laramée et Claude Wauthier**

Jour et dates	lundi - 26 septembre, 31 oct. et 28 novembre 2016
Heure et lieu	9 h à 11 h 45 à la Cabane (2 h 45 minutes)
Prix et durée	GRATUIT (cotisation annuelle obligatoire de 25\$ payable au Comité organisateur du Club) Carte de membre obligatoire

1902 - Club de bridge

Min. (8) avant le 30 août. - Cette activité s'adresse à tous les joueurs de bridge ayant une bonne connaissance du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Matériel nécessaire** : aucun. **Participation** : max (24.) **Préalable** : savoir jouer au bridge. **Responsable** : **Danielle Savard**

Jour et dates	Mardi - 13 septembre au 6 décembre 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (membres) (13 sem. = 32 h 30)

1903 - Club de marche «Les CABANAIRS»

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. Le Club est composé de trois groupes distincts : les grands pas, les pas moyens et les petits pas. La marche se déroule donc au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire** : de bonnes chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **À noter** : **Les marcheurs sont informés par courriel du point de départ du parcours.** L'inscription est obligatoire pour tous. **Préalable** : aucun. **Animatrice** : **Rosemonde Asselin**

Jour et dates	Mardi - toute l'année
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30- voir la description
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année) (Membres ARO, ARNFexclusivement)

1904 - Club de billard

Min. (8) avant le 29 août. - Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard tout en s'amusant. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Participation**: max. (40). **Préalable** : aucun. **Animateur** : **Yves Perras**

Jour et dates	Lundi - 12 septembre au 5 décembre 2016 (congé le 10 oct.)
Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (secteur Hull)
Prix	Environ 3,50 \$ de l'heure, payable sur place

1905 - Club de lecture

Cette activité s'adresse à toute personne qui aime la lecture et qui désire échanger avec d'autres membres de l'ARO. Il s'agit d'un groupe d'appréciation et d'échange sur des parutions littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue. **À noter** : **L'inscription est obligatoire pour tous les membres.** **Participation**: max. (30). **Préalable** : aucun. **Responsable** : **Suzanne St-Hilaire.** **Lectures choisies** : Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil, où les membres de l'ARO ont droit à un rabais de 10 %.

CHOIX DES LIVRES POUR 2016-2017

- 9 sept. 2016, **Soie**, Alessandro Baricco
- 7 oct., **Marie Curie prend un amant**, Irène Frain
- 4 nov., **Les quatre saisons de l'été**, Grégoire Delacourt
- 2 déc., **Dis-moi**, Lily-Marlène, Michel Normandeau

Jour et date	Vendredi - 9 sept., 7 oct., 4 nov., 2 déc. 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année) Membres de l'ARO exclusivement

Théâtre AROBAS - Production 2017

Descriptif: La onzième production du Théâtre AROBAS, la troupe communautaire de l'Académie des Retraités de l'Outaouais (ARO), prendra la forme d'un collage de courtes pièces. La distribution et l'équipe de production seront constituées de personnes âgées (50 ans et plus).

Auditions : Des auditions pour cette production auront lieu en octobre 2016 et les invitations à s'y inscrire seront lancées en septembre 2016 par l'ARO, ainsi que dans les médias de la région.

Lieu des représentations : Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull.

Dates des représentations: Du 27 avril au 7 mai 2017, du jeudi au samedi à 20 h et le dimanche à 14 h.

Informations et billets (13\$): Académie des Retraités de l'Outaouais, 331 boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull, 819-776-5052
www.academiedesretraites.ca (<http://www.academiedesretraites.ca/>)

VOYAGES À L'ARO

À cause des changements récents dans la gestion du club de voyage, **le programme 2017 vous sera communiqué plus tard.**

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël Responsable : Sylvie Gariépy (819-772-0589)

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

Magasin-partage Responsable : Sylvie Gariépy (819-772-0589)

Le Magasin-partage (au mois d'août) 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 aux cartes avec eux. L'Académie leur offre un livre pour la rentrée scolaire.

ADRESSE DES LOCAUX OÙ NOS ACTIVITÉS ONT LIEU

Cabane en bois rond : 331, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Aréna Franck-Robinson : 98, rue du Patrimoine (secteur Aylmer)

Bar-billard Terminus : 84, rue Jean-Proulx (secteur Hull)

Cabane en bois rond : 331, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)

Cégep de l'Outaouais : 333, boul. Cité-des-Jeunes, (secteur Hull)

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

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

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

Centre communautaire Desjardins : 1, rue Goyette (secteur Hull)

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

Centre communautaire Père Arthur Guertin : 16, rue Bériault (secteur Hull)

Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (secteur Hull)

Centre diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)

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

Parc Moussette (Centre communautaire Tétéreault) : 361, boul. de Lucerne, (secteur Hull)

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

331, boul. Cité-des-Jeunes

Gatineau (Québec) J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052 / Télécopieur : 819-777-5090

Ligne info : 819-776-9955 (message automatisé seulement) / Courriel : aro2@videotron.ca

Heures d'ouverture: Du lundi au vendredi de 8 h à 12 h et de 13 h à 16 h

Nous sommes fermés entre 12 et 13 h.

www.academiedesretraites.ca

MERCI À NOS COMMANDITAIRES





75 Boulevard Fournier, Gatineau, QC J8X 3P7 Tél.: (819) 778-1515

www.lesjardinsdusouvenir.com



Siège social

250, boulevard St-Joseph , Gatineau (Québec), J8Y 3X6

Tél. : 819 776-3000, Tél. sans frais : 1 866 537-5235

desjardinshullaylmer.com



250, boulevard Saint-Raymond, Gatineau (secteur Hull), J9A 3H Tél.: 819 282-8454



495 Boulevard de la Gappe, Gatineau, QC J8T 0A5 (819) 246-5050

www.allseniorscare.com