



PROGRAMME DE L'HIVER 2017

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Photo de Louise Labonté

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.
"LA GAÏÉTÉ ET LA SANTÉ CHANGENT L'HIVER EN PRINTEMPS", *Antoine Desaugiers*
Prenez soin des deux
La gaieté ne coûte rien
La santé s'entretient.
Mon désir pour l'année qui vient
"Profitez des joies qui se présentent à vous chaque jour "

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 Théodoris
Commis à la comptabilité : Mélissa Lalonde
Intervenant social : Pierre Chéry
Conseillère VIACTIVE : Martine Alie Patry
Correction du programme: Françoise 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 4 janvier 2017 inclusivement.

CONGÉS FÉRIÉS : les vendredi 14 et 17 avril, lundi 22 mai et vendredi 23 juin 2017, 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 2017-2018 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»;
- Bénéficier d'une carte de membre gratuite auprès de Société Gatineau Monde.

INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE

- Hiver et printemps 2017

Judi 1er décembre 2016 (dès minuit du 30 nov. au 1er déc.) - Début des inscriptions en ligne. Notez que votre carte de membre doit être à jour pour vous inscrire.

Lundi 5 décembre 2016 - Début des inscriptions en personne à la Cabane

Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du mardi 6 décembre 2016.

Veillez noter que les inscriptions seront ouvertes à 100 %, autant en ligne qu'en personne, dès le 6 décembre 2016.

- Automne 2017

Jeudi 3 août 2017: Le programme d'automne disponible en ligne (**pour consultation seulement**)

Mercredi 9 août 2017(de 9 h à 12 h): Rencontre des formateurs à la Cabane

Jeudi 10 août 2017 (dès minuit du 9 au 10 août). **Début des inscriptions en ligne** - Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste du 9 au 16 août 2017 inclusivement.

Mercredi 16 août 2017. Début des inscriptions en personne à la Cabane. Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 17 août seulement.

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.

ATTENTION: La DLC devient la date limite d'inscription(DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

► 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*
- Beaulieu, Rémy** : sept livres publiés, diverses conférences. Cours: *Publier un livre : comment faire?*
- Beltrán, Esmeralda** : elle est titulaire d'un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol*
- Brunet, Nicole** : elle pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan*
- Bureau, Marquis et Charron, Michel**: formateurs, Accompagnateurs, Facilitateurs et Consultants du Groupe Courage International. Atelier: *Mettre de l'ordre en soi*
- Caron, Bernard** : adepte des appareils Android. Cours et ateliers : *téléphones intelligents Android et tablettes électroniques Android*
- Caya, Andrée** : méditante depuis 20 ans, initiée aux méditations d'Osho et présentement en formation de praticien en travail rituel avec Ho Rites de passage. Cours : *Méditations en mouvements*
- 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*
- Charron, Michel** : diplômé et professeur de 3e niveau, il compte 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. Atelier : *Arrangement floral de Pâques*
- Chartrand, Michel** : Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. Cours : *Mise en forme et autodéfense*
- Colette Morin, Christiane Gougeon, Dyane Gingras, Louise Gagné, Michel Beauparlant, Monique Cloutier, Robert Lalande et Suzanne Scott**: animateurs certifiés de Viaactive. Cours: *VIACTIVE*
- Corcoran, Malcolm** : retraité, il est un utilisateur chevronné des produits Apple. Cours : *iPad d'Apple et Photos sur iPad d'Apple*
- Corriveau, Maurice** : avec une Maîtrise en travail social, il est professeur à l'Université Saint-Paul : « Psychologie de l'expérience spirituelle ». Cours: *La spiritualité dans la santé globale*
- 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*
- Dederichs, Walburga** : elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années. Cours : *Allemand*
- Dumont, Jean**: Enseignant de poésie au Cégep de l'Outaouais pendant plusieurs années, auteur d'ouvrages poétiques, formation universitaire en poésie. Cours: *Qui a peur de la poésie?*
- Dussault, Elisabeth**: Animatrice certifiée par Laughter Yoga International University Cours : *YOGA du RIRE*
- Fallon, Suzanne et Sandra, Kelly**: une professeur de chant et une 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: *Mon plancher pelvien, je m'en occupe!*
- Henchiri, Michelle**: Bacc. En musique et Maîtrise en interprétation (piano). Cours: *Histoire et appréciation de la musique*
- Kitsikis, Dimitri**: historien, turcologue, géopoliticien et professeur de relations internationales à l'université d'Ottawa, depuis 1970. Atelier: *Histoire de la République turque, depuis 1923*
- Labelle, Roger; Thouin, Jean-Pierre**: responsables du *Théâtre AROBAS*
- Lacelle, Diane** : Coach professionnelle et Chirologue diplômée. Cours : *Qu'est-ce que vos mains disent de votre santé?*
- Lalonde, Micheline** : passionnée de tricot depuis l'enfance, elle confectionne mitaines, gants, foulards, chapeaux, tuques, chandails, etc. Cours : *Tricot*
- 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*
- Lagarec, Catherine** : professeure d'histoire retraitée. Cours : *La Renaissance à Florence (14ième-16ième siècles)*
- 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*
- 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*
- Massie, J. Marcel** : retraité diplômé en théologie et en sciences religieuses, MBA en psychopédagogie. Cours : *La fondation de Montréal : l'histoire de ses débuts*
- Morin, Christine** : instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin. Cours : *Zumba*
- Mourad, Lyna**: Psychologue – psychothérapeute qui intervient auprès d'individus, de couples et de familles depuis 1993. Elle est aussi animatrice d'Atelier de préparation à la retraite depuis plus de 15 ans. Atelier: *L'autre, la manipulation et moi et Stratégies pour vivre une retraite heureuse*
- 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, MondoSanté, Muscusanté*
- 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. Ateliers en Espagnol
- 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*
- Rossi-Ricci, Riccardo**: 40 ans d'expérience en coopération internationale dans plusieurs pays du monde. Atelier: *Histoires d'un mercenaire humanitaire*
- Rioux, Diane** : Formée par le Centre de santé et de services sociaux Cavendish. Elle a donné ces ateliers pendant trois ans en collaboration avec le CLSC de la Rivière du Nord et de la TRARA et le Quartier 50+ de St Jérôme. Atelier : *Musclez vos méninges... atelier de vitalité intellectuelle pour aînés*

FIESTA MEXIQUE

2001 - Souper thématique (FIESTA MEXIQUE)

Chartwell Domaine des Trembles en collaboration avec l'ARO vous invite à
FIESTA MEXIQUE - mercredi - 8 mars 2017 à 19 h
Musique et danse - Plaisir assuré!
N'oubliez pas d'apporter votre vin!
DATE LIMITE: 24 février 2017
Inscription obligatoire (places limitées) - formez votre table de 8 personnes
Info: 819-776-5052

Date	Mercredi 8 mars 2017
Heure et lieu	19 h, au DOMAINE DES TREMBLES
Prix	25 \$ + taxes (membres) 30 \$ + taxes (non-membres)

SOUPER DE DORÉ

2002 - SOUPER DE DORÉ

LES RÉSIDENCES DE LA GAPPE en collaboration avec l'ARO
vous invite à un SOUPER DE DORÉ
Jeudi 27 avril 2017 à 19 h
Coût : 18 \$ + taxes (membre)
21 \$ + taxes (non-membre)
Plaisir assuré !
Inscription obligatoire (places limitées)
Date limite d'inscription : le 13 avril 2017.
Réservez votre table (8 personnes)
Info : 819-776-5052

Date et heure	Jeudi 27 avril 2017 à 19 h
Lieu	Les Résidences de la Gappe, 495, boul. de la Gappe
Prix	18 \$ + taxes (membres) 21 \$ + taxes (non-membres)

CASINO-CHARITÉ

2005 - CASINO - Laissez-passer

CASINO - AU PROFIT DE L'ARO
Date : samedi 29 avril 2017
Heure : de 18 h 30 à 22 h 30
Lieu : Cabane en bois rond
331, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)
Quoi apporter : votre enthousiasme

Jour et date	Samedi 29 avril 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 22 h 30, à la Cabane
Prix	25 \$

Laissez-passer : 25 \$
INSCRIPTION : En ligne ou en personne et par téléphone
Site web : www.academiedesretraites.ca (<http://www.academiedesretraites.ca/>)
ENCAN SILENCIEUX SUR PLACE
Soyez nombreux – parents et amis
INFORMATION : 819-776-5052

AUTRES 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!

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**
INSCRIPTION À LA PORTE SEULEMENT!!!

2101 - Whist militaire - le 6 janvier 2017

Date et heure	Vendredi 6 janvier 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

2102 - Whist militaire - le 3 février 2017

Date et heure	Vendredi 3 février 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

2103 - Whist militaire - le 3 mars 2017

Date et heure	Vendredi 3 mars 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

Activités**2110 - Déjeuners mensuels "NOUVEAUTÉ - Le SAMEDI"**

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

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

Date et liste des restaurants

- ▶ samedi 14 janvier: PACINI, 615 boulevard St-Joseph, Gatineau (Hull) J9Y 4A6
- ▶ samedi 11 février: LE MATINAL, 200 rue Principale, Gatineau (Aylmer) J9H 6J8
- ▶ samedi 11 mars: LA CREPPA, 106 boulevard Greber, Gatineau, J8T 3P8

Inscriptions et réservations : Huguette Rocheleau, 819- 243-3487 Veillez ne pas téléphoner après 19 h

2111 - Dîners mensuels- janv., fév. et mars.**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

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

Dates à retenir

- ▶ Vendredi 13 janvier 11:30 heures, Restaurant Barbies, 52, boul. de la Gappe, Gatineau
- ▶ Vendredi 10 février 11:30 heures, Restaurant l'Arôme, 3 Boul. du Casino, Hull
- ▶ Vendredi 10 mars 11:30 heures, Restaurant Palais du Vietnam, 335 boul. Alexandre Taché, Hull

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

2112 - Chansons du temps qui passe...

Min. requis (8) avant la DLC 15 février.

Jour et date	Mercredi 1er mars 2017
Heure et lieu	9 h 40 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (membres) 20 \$ (non- membres)

Chansons du temps qui passe...**AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE**

Avec **Gilbert Troutet**, auteur-compositeur-interprète et **Bertrand Crépeault**, pianiste **Gilbert Troutet**, a fait paraître en 2016 un nouveau disque, *Chansons du temps qui passe*, qui a retenu l'attention du public et des médias. Accompagné par le pianiste Bertrand Crépeault, il présentera une sélection de son répertoire : ses propres compositions, ainsi qu'un choix de chansons québécoises.

3113 - Souper gastronomique

Note importante pour confirmer votre réservation: Le menu qui sera servi cette soirée est à la carte ou la table d'hôte à environ 30 \$ (montant de base) par personne. Considérant que des extras, (ex: vin) peuvent s'ajouter, vous êtes responsables de payer au restaurateur la différence entre votre facture totale et le montant de base. **Réservez tôt!!! Max. 50 personnes Aucun remboursement après le 3 mai 2017** *Date limite d'inscription: 12 mai 2017*

Jour et date	Jeudi - 18 mai 2017
Heure et lieu	18 h - Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie, 584 MacLaren est (secteur Buckingham)
Prix	35 \$ + taxes (membres) 40 \$ + taxes (non-membres) Le prix inclus le pourboire.

2115 - Chantons ensemble - Jeudi 26 janvier 2017

Min. requis (15) avant la DLC 12 janv. Suzanne et Benoit 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. **Participation: min (15); max (50).**
Prérequis: votre bonne humeur! **Animateurs: Suzanne Massé-Audy et Benoit L'Église**

Jour et date	Jeudi 26 janvier 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	10 \$ + taxes (membres) 15 \$ + taxes (non-membres)

2116 - Chantons ensemble - Jeudi 23 février 2017**Min. requis (15) avant la DLC 9 février** Même description que **2115**.

Jour et date	Jeudi 23 février 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	10\$ + taxe (membres) 15\$ + taxe (non-membres)

2117 - Chantons ensemble - Jeudi 30 mars 2017**Min. requis (15) avant la DLC 16 mars** Même description que **2115**

Jour et date	Jeudi 30 mars 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	10\$ + taxe (membres) 15\$ + taxe (non-membres)

1118 - Cuisine collective de l'ARO

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.

Jour et date	Mardi, du 10 janvier au 7 juin 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	8 h à 12 h, Centre communautaire Larocque, 2 rue Fortier
Prix	Gratuit (membres SEULEMENT)

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 aînées (50 ans et plus).

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, 819-776-5052www.academiedesretraites.ca (<http://www.academiedesretraites.ca/>)**2120 - Théâtre AROBAS - Jeudi 27 avril 2017**

Date et heure	Jeudi 27 avril 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2121 - Théâtre AROBAS - Vendredi 28 avril 2017

Date et heure	Vendredi 28 avril 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2122 - Théâtre AROBAS - Samedi 29 avril 2017

Date et heure	Samedi 29 avril 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2123 - Théâtre AROBAS - Dimanche 30 avril 2017

Date et heure	Dimanche 30 avril 2017, à 14 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2124 - Théâtre AROBAS - Jeudi 4 mai 2017

Date et heure	Jeudi 4 mai 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2125 - Théâtre AROBAS - Vendredi 5 mai 2017

Date et heure	Vendredi 5 mai 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2126 - Théâtre AROBAS - Samedi 6 mai 2017

Date et heure	Samedi 6 mai 2017, à 20 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

2127 - Théâtre AROBAS - Dimanche 7 mai 2017

Date et heure	Dimanche 7 mai 2017, à 14 h
Prix	13 \$ (membres et non-membres)

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 offrons 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.

***DLC : date limite de confirmation des 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). Il 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. La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

2207 - Chant choral « Cœur TourneSol » H-P 2017

Min. requis (20) avant la DLC 22 déc. 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 : Sandra Kelly**

Préalable	Audition
Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 18 mai 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	80 \$ (18 sem. = 36 h)

2210 - Dessin-pastel - intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 17 janv. 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, du 31 janv. au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (6 sem. = 18 h)

2211 - Peinture acrylique et huile

Min. requis (9) avant la DLC 17 janv. 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 matériels sera remise au premier cours. **Participation : min. (9) max. (12).** **Préalable :** Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice : Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mardi, du 31 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène- Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (6 sem. = 18 h)

2212 - Pastel - Intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 18 janv. 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, du 1er février au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (6 sem. = 18 h)

2213 - Pastel - Avancé

Min. requis (9) avant la DLC 18 janv. 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, du 1er février au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène- Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (6 sem. = 18 h)

2215 - Atelier de tricot - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 20 janv. 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, du 3 février au 17 mars (congé 3 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

2216 - Atelier de tricot - Avancé

Min. requis (8) avant la DLC 18 janv. 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	Mercredi, du 1er février au 15 mars (congé 1er mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

2217 - Tricotin - NOUVELLE DATE

Min. requis (8) avant la DLC 22 févr. 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	Mercredi 8 mars 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2.5 h)

2218 - Les techniques variées et les problèmes du tricot - NOUVELLE DATE

Min. requis (8) avant la DLC 24 févr. Cet atelier est destiné aux personnes qui savent déjà tricoter, mais qui aimeraient se perfectionner et apprendre de nouvelles techniques. Matériel nécessaire: un jeu de quatre aiguilles à doubles pointes de 5 mm, une pelote de laine de catégorie 4, par exemple, RedHeart Supersaver, Bernat Supersaver. **Important:** avant l'atelier, tricoter au point jersey deux échantillons de 14 mailles chacun, d'une longueur d'environ 3 pouces(7,5 cm), sur 2 aiguilles à doubles pointes de 5 mm et les laisser en attente sur les broches. Pour de plus amples informations, svp. consulter le document "Techniques variées et problèmes du tricot", disponible au bureau de l'ARO. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : *Micheline Lalonde*. ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi 10 mars 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2.5 h)

2219 - Tricot-foulards avec les bras - NOUVELLE DATE

Min. requis (8) avant la DLC 3 mars 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 17 mars 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2.5 h)

2220 - Photographie de base 1

Min. requis (8) avant la DLC 28 déc. 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, du 11 janvier au 8 février 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15 à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

2225 - Peinture sur soie - Débutant (SOIRÉE)

Min. requis (8) avant la DLC 22 déc. 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: *Sylvy Chapdelaine***

Jour et dates	Lundi (soir), du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ + taxes (9 sem. = 22.5 h)

CONFÉRENCES ET ATELIERS

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 2 minutes de la Cabane et le stationnement y est gratuit. Des conférences auront également lieu aux **Résidence La Gappe** et au **Domaine Des Trembles**. **NOUS vous prions de faire bien attention à l'endroit (centre diocésain ou la Cabane) où aura lieu votre conférence!!!**

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.

2400 - Les archives du Vatican, importantes sources de documentation concernant l'histoire du Canada

Min. requis (8) avant la DLC 2 janv. Archiviste à la retraite, **Victorin Chabot** a oeuvré pendant la majeure partie de sa carrière aux Archives nationales du Canada, maintenant appelées Bibliothèque et Archives Canada. Il a aussi enseigné l'archivistique pendant trois ans à titre de professeur invité à l'Université du Québec en Outaouais. Dans son exposé, il présentera la structure des archives au Vatican, les différents types de documents qu'on y trouve concernant le Canada et les façons dont on peut accéder à ce riche corpus documentaire. **Participation: min (8) max (100).**

Jour et date	Lundi 9 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non membres)

2401 - Qu'est-ce que vos mains disent de vous?

Min. requis (8) avant la DLC 28 déc. La Chirologie 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 actuel. 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. **Conférencière: Diane Lacelle**, Coach professionnelle et Chirologue diplômée. **Participation: Min (8); max. (25);**

Jour et date	Mercredi 11 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres ARO) 18 \$ (Non-membres)

2402 - Pour vaincre les maladies inflammatoires, le régime hypotoxique

Min. requis (8) avant la DLC 2 janv. Il existerait un lien entre l'alimentation, la flore intestinale et le système immunitaire. Chez les personnes génétiquement prédisposées, certains aliments peuvent déclencher des réactions inflammatoires, comme c'est le cas dans l'arthrite rhumatoïde, la sclérose en plaques, la fibromyalgie, la maladie de Chron, etc. maladies incurables encore en 2017. La conférencière **Marie-France Thivierge** est l'auteure du livre de recettes "Pour vaincre les maladies inflammatoires, le régime hypotoxique" publié aux Éditions Broquet. C'est un régime alimentaire mis au point par le Dr. Jean Seignalet, médecin et chercheur français spécialisé en immunologie et en rhumatologie. En rémission de son arthrite rhumatoïde et de son arthrose dans la colonne vertébrale depuis plus de trois ans, Madame Thivierge se passionne pour l'alimentation hypotoxique et donne des ateliers culinaires dans la région de Gatineau. Elle vient aujourd'hui nous parler des points principaux de ce régime révolutionnaire. **Participation min. (8) max (100)**

Jour et date	Lundi 16 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

2403 - Choisir la vie

Min. requis (8) avant la DLC 4 janv. Accueillir la vie et choisir de la transformer de façon à ce qu'elle me soit plus satisfaisante et enrichissante. Conférencière: **Edith Savard**. Formation en pastorale clinique et Maîtrise en théologie pastorale. **Participation min. (8) max. (80)**

Jour et dates	Mercredi 18 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

2404 - Mandat de protection et liquidation de succession - En collaboration avec l'AQDR

Min. requis (8) avant la DLC 9 janv. Conférencière **Andrée Villeneuve** avec conférencière invitée **M^e Isabelle Pelletier** de la firme PME Notaires. Quand doit-on homologuer notre mandat de protection? Quel est le rôle du liquidateur lors du règlement d'une succession? **Participation min. (8) max (100)**

Jour et dates	Lundi 23 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre Diocésain - 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres AQDR, ARO, CORPO) 13 \$ (Non-membres)

2405 - Partir en voyage... bien connecté

Min. requis (8) avant la DLC 11 janv. Partir en voyage... bien connecté. Le conférencier **Bernard Caron** nous expliquera comment les nouveaux outils informatiques peuvent simplifier nos prochains voyages à travers le monde. Quels sont les sites internet les plus utiles pour planifier un voyage, faire des réservations d'hôtel ou de moyens de transport? Comment rester connecté en voyage? Comment utiliser économiquement son téléphone cellulaire à l'étranger? Quelle sont les applications les plus utiles pour votre téléphone intelligent ou votre tablette? Quoi mettre dans ses bagages pour un voyage sans soucis? **Participation min. (8) max. (60).**

Jour et date	Mercredi 25 janvier 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane
Prix	18 \$ (Membres) 23 \$ (Non membres)

2406 - Le portrait photographique: une approche simple comme 1-2-3

Min. requis (8) avant la DLC 18 janv. À l'aide d'une approche simple comme 1-2-3, il est possible de réaliser de beaux portraits photographiques à la maison, avec un équipement de base : un appareil-photo, une source de lumière et un grand carton blanc. L'atelier s'adresse aux photographes possédant un appareil capable de fonctionner en mode manuel et muni d'une griffe porte-accessoire (« hot shoe »). Le conférencier **Robert Laramée**, photographe amateur depuis une cinquantaine d'années et diplômé de l'École des arts photographiques d'Ottawa, enseigne la photo à l'ARO depuis 2012. **Participation : min. (8); max. (12).**

Jour et dates	Mercredi 1er février 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (Membres) 25 \$ (Non-membres)

2407 - Les quatre principaux saboteurs relationnels

Min. requis (8) avant la DLC 23 janv. Cette conférence interactive portera sur les 4 principaux saboteurs relationnels amoureux: l'infidélité, la dépendance affective, la jalousie et la violence psychologique. À la fin de la conférence, vous serez en mesure de les identifier et d'amorcer l'exploration de moyens d'y faire face. **Conférencière: Isabelle Plante;** coach professionnelle certifiée, elle offre des services de coaching et de formation liés aux rencontres et relations amoureuses. **Participation : min. (8); max. (50).**

Jour et dates	Lundi 6 février 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	18 \$ (Membres) 23 \$ (Non-membres)

2408 - Ce qu'il faut savoir (avoir) avant de mourir

Min. requis (8) avant la DLC 25 janv. Après "vieillir en bonté" et "en harmonie avec soi-même...", une nouvelle prise de conscience: Ce qu'il faut savoir (avoir) avant de mourir". *Bonté, harmonie, sagesse* nous font trouver le bonheur et donner un sens à notre vie. Conférencier: **Luigi Petro**, diplômé en théologie et psychologie. Professeur en Italie et au Canada. **Participation min. (8); max. (100)**

Jour et date	Mercredi 8 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres ARO et CORPO) 18 \$ (Non-membres)

2409 - Des Polars qui font voyager

Min. requis (10) avant la DLC 30 janv. Arthur Cardinal, pseudonyme d'un ex-fonctionnaire et diplomate, raconte son parcours professionnel et les récits qu'il en a tirés dans divers pays à travers le monde: Haïti, Cuba, Colombie, Brésil, Éthiopie, Europe centrale. **Conférencier: Rémy Beaulieu**, sept livres publiés, diverses conférences à la Maison des auteurs et à l'ARO. **Participation: min. (8); max. (50)**

Jour et date	Lundi 13 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

2410 - L'importance d'un pré-arrangement funéraire

Min. requis (8) avant la DLC 1er février. 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 15 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, Centre diocésain, 180 boul. du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	GRATUIT 10 \$ (Non-membres)

2411 - L'IKEBANA, d'hier à aujourd'hui. Un survol...

Min. requis (10) avant la DLC 6 févr. Un survol de L'historique de l'Ikebana, son évolution au travers les âges et les cultures, ses différentes écoles, ses règles et ses principes, ses éléments, (présentation power point) et on termine par une démonstration d'arrangements traditionnels et modernes. Le Conférencier **Michel Charron est** diplômé et professeur de 3e niveau; il compte 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. **Participation: min. (10); max. (80)**

Jour et date	Lundi 20 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

2412 - Stratégies et conseils fiscaux pour les personnes retraitées

Min. requis (8) avant la DLC 8 févr. Conférencières **Marie Latulippe et Andrée Villeneuve.** Venez chercher quelques stratégies et conseils pour payer moins d'impôt. **Participation : min. (8); max. (100)**

Jour et date	Mercredi 22 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 13 \$ (Non-membres)

2413 - Au volant de ma santé

Min. requis (8) avant la DLC 20 févr. Rappel des bonnes pratiques de la conduite automobile pour vous aider à conduire le plus longtemps possible en toute sécurité. **Conférencière: Marovan Bel Fakir.** **Participation : min. (8); max. (60).**

Jour et date	Lundi 6 mars 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT pour tous!

2414 - C'est la faute de mon cerveau! Comprendre et réduire le stress

Min. requis (8) avant la DLC 22 févr. 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 seront proposées. La conférencière **Gisèle Cossette** est naturothérapeute et coach de vie depuis 2008. **Participation : min. (8); max. (25)**

Jour et date	Mercredi 8 mars 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (Membres) 23 \$ (Non-membres)

2415 - Vol d'identité, un fléau à éviter - En collaboration avec l'AQDR

Min. requis (9) avant la DLC 27 févr. Conférencière **Marie Latulippe** avec conférencière invitée **Mme Chantal Rossignol**, coordonnatrice à la Caisse Desjardins Hull-Aylmer. Comment éviter le vol d'identité et que fait-on lorsque ça arrive? **Participation: min. (8); max. (100).**

Jour et date	Lundi 13 mars 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre Diocésain - 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	Gratuit (Membres AQDR, ARO et CORPO) 13 \$ (Non-membres)

2416 - La naissance du français et les débuts de la littérature française (SOIR)

Min. requis (8) avant la DLC 1er mars Les serments de Strasbourg ont donné lieu à la naissance du français. Cette nouvelle langue écrite a ainsi, depuis le Moyen Âge, servi d'outil aux plus grands écrivains. L'histoire de la naissance du français et des débuts de la littérature française seront abordés dans cette conférence. **Conférencière: Lyne Beaumier**; enseignante de littérature au Cégep de l'Outaouais depuis 17 ans, elle est titulaire d'une maîtrise de Lettres française de l'Université d'Ottawa. 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. À l'ARO depuis l'automne 2016, elle a offert le cours *Les grands classiques de la littérature française*. **Participation: min. (8); max. (35).**

Jour et date	Mercredi SOIR 15 mars 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

2418 - AideXpress : La technologie au service du maintien à domicile.

Min. requis (8) avant la DLC 1er mars AideXpress est une plateforme collaborative opérant sur internet qui s'est donnée comme mission le maintien à domicile des personnes âgées et autres en manque de mobilité. À la conférence vous comprendrez qui nous sommes et comment nous révolutionnons le maintien à domicile par l'entremise de notre plateforme qui met en lien des travailleurs autonomes et les personnes qui ont besoin d'aide. La conférence s'adresse tout spécialement aux personnes à la retraite qui désirent offrir leurs services à temps partiel en tant que travailleur autonome selon leurs disponibilités et compétences. « Trouvez du travail où vous le voulez quand vous le voulez ». **Conférencier: Percy Gagnon**, ex-policier enquêteur au criminel, homme d'affaire et auteur d'un livre sur l'alcoolisme. Entrepreneur avant tout, il est le président fondateur de la plateforme AideXpress Inc. qu'il a créé pour améliorer la façon de faire pour procurer de l'aide à domicile. Lui-même âgée de 75 ans, sa première préoccupation fut la sécurité des personnes âgées. **Participation: min. (8); max. (55).**

Jour et date	Mercredi 15 mars 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	GRATUIT

3417 - JOURNAL CRÉATIF® Nouveau - aux RÉSIDENCES DE LA GAPPE

Les RÉSIDENCES DE LA GAPPE en collaboration avec l'ARO vous invite à participer l'activité suivante:

Conférence atelier découverte : le JOURNAL CRÉATIF

La méthode du *Journal Créatif®* est une façon de tenir son journal intime qui réveille le processus créateur, donnant des trucs concrets pour dépasser ses difficultés, avoir accès à ses ressources intérieures et développer sa créativité. **Matériel fourni.** Aucune expérience en art ou en écriture n'est requise. **Conférencière: Sophie Terrasse**

Information et inscription: 819-776-5052

Jour et date	Mercredi 5 avril 2017
Heure et lieu	de 13 h 30 à 15 h 30, aux RÉSIDENCES DE LA GAPPE - 495 Boulevard de la Gappe (secteur Gatineau)
Prix	GRATUIT

2425 - 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

Rencontres Hiver-Printemps 2017: **Thèmes et dates à confirmer.**

Jour et date	À confirmer ...
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 en bois rond le jour et à l'heure convenue pour la conférence.

3 février 2017: Singularités des Montagnes-Noires de Ripon, Daniel Picard

17 février: Une rencontre avec le député autochtone, Roméo Saganash

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

CROISSANCE ET SANTÉ

*DLC : date limite de confirmation des 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). *Il 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.*

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

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.

COURS de Stéphan Ouimette - Myokin

2500 - Cardiosanté PLUS (lundi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. 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. (48). Préalable : Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2501 - Cardiosanté PLUS (mercredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2500. **Participation : min. (10); max. (48). Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2502 - Cardiosanté PLUS (lundi - Secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. 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. (32). Préalable : Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'école de danse Anick McConnell, 315 Rue Notre-Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2505 - Cardiosanté moyen (lundi - Frank Robinson)

Min requis 10 avant la DLC 2 janv. 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. (48). Préalable :** aucun. **Formateur :** un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank Robinson, 98 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2506 - Cardiosanté moyen (lundi - Eugène-Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2505. **Participation : min. (10); max. (48). Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au centre Eugène Sauvageau
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2507 - Cardiosanté moyen (mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Même description que celle du cours 2505. **Participation : min. (10); max. (32). Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2508 - Cardiosanté moyen (mercredi - Frank Robinson)

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2505. **Participation : min. (10); max. (48).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank Robinson, 98 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2509 - Cardiosanté moyen (mercredi- Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2505. **Participation : min. (10); max. (48).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2510 - Cardiosanté moyen (jeudi - Val-Tétréau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 janv. Même description que celle du cours 2505. **Participation : min. (10); max. (48).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Val-Tétréau, 361 boulevard Lucerne (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2511 - Cardiosanté moyen (mercredi- secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. 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. **Participation : min. (10); max. (32).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 00, à l'école de danse Anick McConnell, 315 Rue Notre Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2515 - Cardiofit (mardi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. 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 (48).** **Préalable :** Cardiosanté plus. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem.= 9 h)

2516 - Cardiofit (vendredi - centre Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 janv. Même description que celle du cours 2515. **Participation : min. (10); max. (48).** **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	vendredi, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem.= 9 h)

2520 - Tonusanté (lundi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. 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. **Préalable:** aucun **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, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 98 Rue du Patrimoine (secteur Aylmer)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2521 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Même description que celle du cours 2520. **Participation : min (10); max. (24)** **Formateur :** **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2522 - Tonusanté (vendredi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 janv. Même description que celle du cours 2520. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min (10); max. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2525 - Étirements et relaxation (Mardi - Hautes Plaines)

Min. requis (15) avant la DLC 3 janv. 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. (24). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au centre communautaire des Hautes Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2526 - Étirements et relaxation (mercredi - Secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (15) avant la DLC 4 janv. 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. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'école de danse Anick McConnell, 315 Rue Notre Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2527 - Étirements et relaxation (vendredi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (15) avant la DLC 6 janv. 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. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, aux Résidence de la Gappe, 495 boul. de la Gappe (secteur Gatineau)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2530 - Zumba® Gold (lundi - Val-Tétreau)

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. 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. (48). **Formatrice** : **Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	10 h à 11 h, au Centre Val-Tétreau, 361 boul. Lucerne (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2531 - Zumba® Gold (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 3 janv. Même description que celle du cours 2530. **Participation** : min. (15); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène- Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2532 - Zumba® Gold (mardi - Val-Tétreau)

Min. requis (15) avant la DLC 3 janv. Même description que celle du cours 2530. **Participation** : min. (15); max. (48). **Formatrice** : **Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	14 h 30 - 15 h 30, au Centre Val-Tétreau, 361 boul. Lucerne (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2533 - Zumba® Gold (mercredi - Aylmer)

Min. requis (15) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2530. **Participation** : min. (15); max. (48). **Formatrice** : **Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	10 h 30 - 11 h 30, à l'Aréna Frank Robinson, 98 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2534 - Zumba® Gold (jeudi - Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 5 janv. 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. (48).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2540 - Zumba® Gold PLUS (jeudi - Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 5 janv. 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. (48).** **Préalable :** Zumba® Gold. **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	9 h à 10h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2545 - Essentrics - (lundi - Val Tétreau)

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. 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, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent 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 d'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'apporter 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).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	8 h 45 à 9 h 45, au Centre communautaire Val Tétreau, 361 boulevard de Lucerne (Parc Moussette -secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2546 - Essentrics - (mardi - Val Tétreau)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Même description que celle du cours 2545. **Matériel nécessaire :** serviette, bouteille d'eau **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Val Tétreau, 361 boulevard de Lucerne (Parc Moussette - secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2547 - Essentrics - (mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 janv. Même description que celle du cours 2545. **Matériel nécessaire :** serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (32).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
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	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2550 - Mondosanté - (Mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Séances en groupe d'intensité légère encadrées par un kinésologue accrédité. Ces séances comportent des exercices d'étirement, de mobilité et de renforcement spécifiques à la gestion des maux de dos. Ces séances sont idéales pour améliorer la posture, la mobilité articulaire et diminuer les tensions musculaires. Ces séances sont conçues pour les gens atteints d'arthrose, d'ostéoporose ou toutes autres formes de pathologies musculo-squelettiques et posturales. **Équipement :** Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation : min. (10); max. (32).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2551 - Mondosanté - (vendredi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Séances en groupe d'intensité légère encadrées par un kinésologue accrédité. Ces séances comportent des exercices d'étirement, de mobilité et de renforcement spécifiques à la gestion des maux de dos. Ces séances sont idéales pour améliorer la posture, la mobilité articulaire et diminuer les tensions musculaires. Ces séances sont conçues pour les gens atteints d'arthrose, d'ostéoporose ou toutes autres formes de pathologies musculo-squelettiques et posturales. **Équipement :** Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation : min. (10); max. (32).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, aux Résidences de la Gappe, 495 boul. de la Gappe, secteur Gatineau
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2555 - MaSanté - (mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 3 janv. Séances de détente musculaire encadrées par une massothérapeute-kinésologue accréditée. Techniques d'automassage, de respiration, d'étirement musculaire et de mobilité articulaire de basse intensité. Ces séances sont idéales pour la gestion du stress, de l'anxiété et des tensions musculaires légères. **Équipement** : Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation** : min. (10); max. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2556 - MaSanté - (lundi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 2 janv. Séances de détente musculaire encadrées par une massothérapeute-kinésologue accréditée. Techniques d'automassage, de respiration, d'étirement musculaire et de mobilité articulaire de basse intensité. Ces séances sont idéales pour la gestion du stress, de l'anxiété et des tensions musculaires légères. **Équipement** : Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation** : min. (10); max. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'école de danse Anick McConnell, 315 Rue Notre-Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

2560 - Muscusanté (jeudi - Val-Tétreau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 janv. Séances en groupe d'intensité moyenne à élevée encadrées par un kinésologue accrédité. Ces séances comportent des exercices de contre résistance avec équipement (poids-libre, ballon, élastique). Idéales pour le renforcement musculaire et l'augmentation de la masse musculaire, ces séances sont structurées et adaptées pour les 50 ans et plus. Pré-requis : être à l'aise de faire des exercices au sol. **Équipement** : Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation** : min. (10); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361 boulevard de la Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	58.50 \$ + taxes (9 sem. = 9 h)

AUTRES cours et ateliers (CROISSANCE ET SANTÉ)

*DLC : date limite de confirmation des 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). Il 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.

La DLC devient la date limite d'inscription(DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS

ACCEPTÉS.

2565 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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 yondan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)

Heure et lieu 9 h à 10 h 30, à la Cabane

Prix et durée 68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

2566 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. Même description que celle du cours 2570. **Participation; min. (8); max. (20). Formateur : Michel Chartrand**, Sensei yondan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)

Heure et lieu 9 h à 10 h 30, à la Cabane

Prix et durée 68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

2567 - Qi Gong (vendredi AM)

Min. requis (8) avant la DLC 6 janv. 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, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)

Prix et durée 90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

2568 - Qi Gong personnalisé (Vendredi PM)

Min. requis (8) avant la DLC 6 janv. (Voir description du cours 2573) + 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, du 13 janvier au 17 mars 2017 (congé 3 mars)

Heure et lieu 13 h à 15 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)

Prix et durée 90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

2569 - Tai chi chuan - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane

Prix et durée 90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

2570 - Tai chi chuan - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)

Heure et lieu 13 h à 15 h, à la Cabane

Prix et durée 90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

2571 - VIACTIVE Plus - groupe A (mardi à 9 h)

Min. requis (15) avant la DLC 23 déc. 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, du 10 janvier au 25 avril 2017 (congé 28 février et 21 mars)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	GRATUIT pour les membres de l'ARO (14 sem. = 14 h)

2572 - VIACTIVE Plus - groupe B (mardi à 10 h 30)

Min. requis (15) avant la DLC 23 déc. Même description que celle du cours 2577. **Participation** : min. (15); max. (35). **Formatrice pour le groupe B** : *Monique Cloutier*, animatrice certifiée de Viactive.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 25 avril 2017 (congé 2 et 23 mars)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	GRATUIT pour les membres de l'ARO (14 sem. = 14 h)

2573 - VIACTIVE Plus - groupe C (jeudi à 10 h 45)

Min. requis (15) avant la DLC 29 déc. Même description que celle du cours 2577 et 2578. **Participation** : min. (15); max. (35). **Formateurs**: *Dyane Gingras, Robert Lalande et Suzanne Scott*, animateurs certifiés de VIACTIVE.

Jour et date	Jeudi, du 12 janvier au 20 avril 2017 (congé 2 et 23 mars)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	GRATUIT pour les membres de l'ARO (13 sem. = 13 h)

2574 - VIACTIVE personnalisée (lundi)

Min. requis (6) avant la DLC 23 déc. 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). **Formateurs**: *Michel Beauparlant et Louise Gagné*, animateurs certifiés de VIACTIVE.

Jour et date	Lundi, du 9 janvier au 24 avril 2017 (congé 27 février, 20 mars et 17 avril)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	GRATUIT pour les membres de l'ARO (13 sem. = 13 h)

2575 - Hatha yoga - Débutant

Min. requis (9) avant la DLC 4 janv. 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, du 18 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

2576 - Hatha yoga 1 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 10 janv. 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, du 17 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

2577 - Hatha yoga 2 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 10 janv. 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, du 17 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

2578 - Hatha yoga 1 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 12 janv. 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, du jeudi 19 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

2579 - Hatha yoga 2 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 12 janv. 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, 19 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

2580 - Méditation en mouvements

Min. requis (8) avant la DLC 26 déc. Inspiré des méditations de Osho, cet atelier permet d'explorer différentes façons de méditer de façon active par des respirations, de la danse, des sons, des mouvements physiques et de la détente. **Matériel nécessaire** : vêtements souples.
Participation : min. (8); max. (20). **Formatrice** : **Andrée Caya**

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 6 mars (congé le 27 février)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles (secteur Hull)
Prix et durée	85 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

2581 - À la découverte de la Technique de libération émotionnelle (TLE ou Tapping)

Min. requis (10) avant la DLC 26 déc. 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 maux 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 tout autre malaise. 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	Lundi, du 9 au 23 janvier 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	53 \$ (3 sem. = 7.5 h)

2582 - L'autre, la manipulation et moi

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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 série d'ateliers vous aidera à reconnaître une situation de manipulation, à comprendre pourquoi on manipule et comment vaincre la manipulation. **Participation** : min (10); max (25). **Formatrice** : **Lyna Mourad**

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé les 17 janv. et 28 févr.)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	112 \$ (8 sem. = 16 h)

2583 - Mettre de l'ordre en soi

Min. requis (10) avant la DLC 12 janv. Un atelier pour retrouver une plus grande liberté dans la tête et dans le cœur, et vivre plus sereinement. J'apprends à mettre de l'ordre en « moi » afin de ne plus confondre, vécu, croyances, constructions mentales, faits vérifiés, expérience personnelle, hypothèses et intuitions, etc. **Participation** : min. (8) max. (24). **Formateurs** : **Marquis Bureau et Michel Charron**

Jour et dates	Jeudi, du 26 janvier au 23 février 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	70 \$ (5 sem. = 10 h)

2584 - Muscler vos méninges... atelier de vitalité intellectuelle pour aînés

Min. requis (8) avant la DLC 2 févr. Cet atelier propose des activités de stimulation aux aînés qui vivent un vieillissement normal et qui désirent conserver leurs capacités d'apprendre. Venez expérimenter des jeux stimulants et apprendre des trucs concrets pour garder alertes et maintenir la vigueur de vos facultés mentales, essentielles au maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés. **Participation** : min. (8); max. (15). **Formatrice**: **Diane Rioux**

Jour et dates	Jeudi, du 16 février au 23 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	55 \$ (5 sem. = 10 h)

2585 - Programme PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique) - ARO

Le programme PIED est **GRATUIT**. Il se déroule sur 12 semaines et s'adresse aux aînés préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Il comprend des exercices en groupe 2 fois par semaine animés par un professionnel qualifié, des sessions d'information sur divers sujets de santé et sur l'aménagement du domicile ainsi qu'une routine d'exercices à faire à la maison. Le PIED permet d'améliorer l'équilibre, la force des jambes et de prévenir les chutes. Ainsi, il contribue au maintien de l'autonomie, tout en socialisant.

Un professionnel du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Outaouais communiquera avec les personnes intéressées à participer afin de s'assurer que l'intensité du programme est adéquate pour celles-ci. Certaines personnes devront obtenir une autorisation écrite de leur médecin pour participer. D'autres personnes pourraient être réorientées vers des ressources de la communauté qui répondent davantage à leur besoin.

Matériel requis pour les participants : une bouteille d'eau, des vêtements confortables (pantalons non serrés...), des souliers sécuritaires (non glissants par exemple espadrilles...), des bas de coton,

Voici les groupes offerts sur le territoire de Gatineau débutant la semaine du 20 février et se terminant la semaine du 8 mai 2017 : Secteur Hull

Centre communautaire du Plateau, situé au 145 rue Atmosphère : les **lundis et les mercredis matin**

Centre communautaire Tétréau, situé au 361 Boulevard de Lucerne : les **mercredis et les vendredis matin**

Secteur Gatineau (information à venir)

Secteur Aylmer (information à venir)

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT en composant le 819 966-6530, poste 7114 - N'oubliez pas de mentionner que vous êtes membres de l'ARO!

2590 - Badminton

Min. requis (16) avant la DLC 23 déc. 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, du 9 janvier au 13 mars 2017
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)

CULTURE GÉNÉRALE

*DLC : date limite de confirmation des 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). Il 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.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

2601 - Des chiffres et des lettres à la française!

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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 Léglise**

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars (congé 28 févr.)
Heure et lieu	9 h 10 à 10 h 40, à la Cabane
Prix et durée	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

2602 - Histoire de la République turque, depuis 1923

Min. requis (15) avant la DLC 23 déc. Turquie, la mal aimée. «Fort comme un Turc, tête de Turc, Turc barbare» expressions typiques qui, pendant des siècles, ont caractérisé ce peuple en Occident, et qui lui-même s'est sous-estimé. Pourtant, ce peuple, créateur d'empires, d'esprit synthétique et de modération, a réussi à tenir le centre géopolitique du monde, la mer Egée, pendant sept siècles et, depuis 1923, à renaître de ses cendres pour apparaître en 2016, la puissance centrale, vers laquelle convergent tous les conflits, carrefour des Grandes Puissances. Étonnant pays, étonnant peuple, ce cours essaiera de psychanalyser son destin singulier, plein de chutes et de rebondissements. Notre planète en miniature. **Participation: min. (15); max. (30). Formateur : Dimitri Kitsikis**

Jour et dates	Jeudi, 12 janvier au 23 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	185 \$ (10 sem. = 30 h)

2603 - Histoire et appréciation de la musique

Min. requis (15) avant la DLC 2 janv. Depuis les origines, la musique a joué un rôle important dans la vie des individus et des communautés. Son histoire est riche et multi-dimensionnelle. Ensemble, nous allons étudier certains éléments de l'histoire ainsi que diverses œuvres, pour en découvrir la beauté et la complexité et partager nos perceptions, impressions et émotions. **Participation: min. (8); max. (24). Formatrice: Michelle Henchiri**

Jour et dates	Lundi, du 16 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	125 \$ (8 sem. = 20 h)

2604 - La Renaissance à Florence (14^{ième}-16^{ième} siècles)

Min. requis (8) avant la DLC 22 févr. Qu'est-ce que la Renaissance artistique ? Quelles sont les conditions qui ont permis à Florence d'en devenir le « berceau » ? Quels sont les artistes florentins qui vont favoriser son rayonnement ? Comment le mécénat a-t-il été utilisé par les grandes familles, surtout celle des Médicis à des fins politiques ? Voilà les sujets qui seront abordés dans ce cours. **Participation: min. (8); max. (35). Formatrice: Catherine Lagarec**

Jour et dates	Mercredi, du 8 mars au 5 avril 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (5 sem. = 10 h)

TECHNOLOGIE

*DLC : date limite de confirmation des 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). Il 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

2701 - Introduction aux téléphones intelligents Android (Samsung, LG, Motorola, HTC,...)

Min. requis (8) avant la DLC 26 déc. Les nouveaux utilisateurs se familiariseront avec le fonctionnement et les configurations de base d'un téléphone Android ainsi qu'avec les applications les plus courantes: Contacts, Message, Appels, Alarmes, Calendrier, Internet, Photos... **Préalable :** aucun. **Participation :** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Bernard Caron***

Jour et dates	Lundi, les 9 et 16 janvier 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ (2 sem. = 5 h)

2702 - Introduction aux tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer...)

Min. requis (8) avant la DLC 4 janv. Les nouveaux utilisateurs 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, Photos... **Participation :** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Bernard Caron***

Jour et dates	Mercredi, les 18 et 25 janvier 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ (2 sem = 5 h)

2703 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer, HTC, LG...): Niveau intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 8 févr. Les utilisateurs déjà familiers avec les fonctions de base de leur appareil, en profiteront davantage après s'être familiarisés avec des configurations plus avancées ainsi qu'avec le fonctionnement d'applications telles que : Sécurité, Baladodiffusion, Magasinage, Localisation,... **Participation :** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Bernard Caron***

jour et date	Mercredi 22 février 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

2704 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer, HTC, LG...): Niveau avancé

Min. requis (8) avant la DLC 24 févr. Les utilisateurs déjà très familiers avec les fonctions de base de leur appareil, en apprendront plus sur les configurations avancées ainsi que sur le fonctionnement d'applications plus spécialisées: Écran d'accueil et clavier alternatifs, sécurité, lanceurs, déracinage, point d'accès mobile... **Préalable :** bonne connaissance du système Android. **Participation:** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Bernard Caron***

Jour et date	Mercredi 15 mars 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

Produits Apple

2710 - iPad d'Apple - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. Cette formation s'adresse aux utilisateurs ayant récemment acquis un iPad d'Apple et ayant une connaissance limitée de son utilisation. **(iOS 10 requis).** **Matériel nécessaire :** l'utilisateur est prié d'apporter son iPad. **Participation :** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mercredi 11 janvier 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

2711 - iPad d'Apple - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 1er févr. 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. **(iOS 10 requis).** **Matériel nécessaire :** les participants sont priés d'apporter leur iPad. **Participation :** min. (8); max. (20). **Formateur :** ***Malcolm Corcoran***

Jour et date	Mercredi 15 février 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

2712 - Initiation aux principales applications d'iPad d'Apple

Min. requis (8) avant la DLC 27 févr. Mail, Safari, Messages, Notes, FaceTime, Réglages, Musique, App Store, Calendrier, Contacts, Vidéos, Mes amis, Localiser, Apple Store. **(iOS 10 requis).** **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	Lundi 13 mars 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (2 h)

LANGUES ET LETTRES

*DLC : date limite de confirmation des 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). Il 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.

La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.

2802 - Allemand intermédiaire 5

Min. requis (8) avant la DLC 29 déc. Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours *Allemand intermédiaire 4* et porte principalement sur la construction des phrases plus complexes. **Participation** : min. (6); max. (12) **Préalable** : Allemand intermédiaire 4 **Formatrice** : **Walburga Dederichs**

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	139 \$ (9 sem. = 18 h)

2806 - Italien débutant 2

Min. requis (10) avant la DLC 26 déc. 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, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé 27 février)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	147 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2810 - Espagnol débutant 1

Min. requis (8) avant la DLC 29 déc. 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** : **Morayma Martínez Mateos**

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2811 - Espagnol débutant 2

Min. requis (8) avant la DLC 28 déc. 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 Martínez Mateos**

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2812 - Espagnol débutant 3

Min. requis (8) avant la DLC 27 déc. 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 Martínez Mateos**

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2813 - Espagnol débutant 4

Min. requis (8) avant la DLC 29 déc. 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 3. **Formatrice** : **Morayma Martínez Mateos**

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 16 mars 2017 (congé 2 mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2814 - Espagnol intermédiaire 1

Min. requis (8) avant la DLC 27 déc. 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** : Espagnol conversation débutant. **Formatrice** : **Esmeralda Beltran**

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé 28 février)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2815 - Espagnol conversation intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 23 déc. 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** : **Morayma Martínez Mateos**

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 15 mars 2017 (congé 1er mars)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

2817 - Espagnol avancé 2

Min. requis (8) avant la DLC 27 déc. 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) Formatrice : Morayma Martínez Mateos** **Prérequis:** Espagnol avancé 1

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 14 mars 2017 (congé les 24 janv. et 28 févr.)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	106 \$ (8 sem. = 20 h)

2819 - De la transición a la España actual

Min. requis (8) avant la DLC 26 déc. En la sesión pasada (otoño 2016) dimos un breve recorrido por la literatura española, comenzamos con la Generación del 98 y llegamos hasta la literatura de la época del franquismo. En esta ocasión, invito a los alumnos a conocer la literatura española de la transición hasta la España de nuestros días. Mediante la lectura de cuentos y quizá una novela, el estudiante se mantendrá activo y este podrá no solo ampliar sus conocimientos, sino también trabajar sus competencias comunicativas, ejercitar todas las destrezas lingüísticas y desarrollar su capacidad crítica y creadora. **Préalable:** *Espagnol avance 2* ou *Conversation avancé*.

Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 13 mars 2017 (congé le 27 février)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22.5 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. Accompagné 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. (30). Préalable :** Conversation en espagnol - Débutant. **Formateur : Juan Miranda Sanchez**
Les rencontres se tiendront aux dates suivantes : les 13 janvier, 27 janvier, 10 février, 24 février, 10 mars, 17 mars, 31 mars et 21 avril, 12 et 26 mai 2017. Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

2820 - Café espagnol du 13 janv- Canciones, poemas y nombres de mujer (Chansons, poèmes et noms de femmes)

Min. requis (8) avant la DLC 30 déc.

Jour, date, prix Vendredi 13 janvier 2017, 13 \$

2821 - Café espagnol du 27 janv. - Los señores del reyno Moche (Les seigneurs du royaume Moche)

Min. requis (10) avant la DLC 13 janv.

Jour, date, prix Vendredi 27 janvier 2017, 13\$

2822 - Café espagnol du 10 fév.- La historia de La Bestia (L'histoire de la Bête)

Min. requis (10) avant la DLC 26 janv.

Jour, date, prix Vendredi 10 février 2017, 13 \$

2823 - Café espagnol du 24 fév. - La caída de sendero luminoso (La chute de Sendero Luminoso)

Min. requis (10) avant la DLI 10 fév.

Jour, date, prix Vendredi 24 février 2017, 13 \$

2824 - Café espagnol du 10 mars - La Bolivia de Evo (La Bolivie d'Evo)

Min. requis (10) avant la DLC 24 fév.

Jour, date, prix Vendredi 10 mars 2017, 13 \$

2825 - Café espagnol du 17 mars- "Cholombianos" y otras tribus urbanas ("Cholombianos" et d'autres tribus urbaines)

Min. requis (10) avant la DLC 3 mars.

Jour et date Vendredi- 17 mars 2017, 13 \$

ATELIERS en espagnol (SOIR)

2840 - La vida y obra del poeta chileno Pablo Neruda

Min. requis (8) avant la DLC 5 jan. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la vida y obra del poeta chileno Pablo Neruda. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8); max (20).**
Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora

Jour et date	Jeudi (Soir) 19 janvier 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

2841 - La agricultura tradicional vs la agroindustria en América Latina

Min. requis (8) avant la DLC 2 févr. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer las practicas de la agricultura tradicional y los desafíos de la agroindustria 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 (20) Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora

Jour et date	Jeudi (Soir) 16 février 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

Min. requis (8) avant la DLC 2 mars. Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la historia y el sentido sociocultural de la producción de vino en Chile. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8) max (20). Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Jeudi (Soir) 16 mars 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

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

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, ARNF exclusivement)

2902 - Club de bridge

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, du 10 janvier au 14 mars 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (membres) (9 sem. = 22.50 h)

2904 - Club de billard

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, du 9 janvier au 20 mars 2017
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

2905 - 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 L'HIVER 2017

6 janvier 2017	<u>VI</u> , Kim Thüy
3 février 2017	<u>La femme qui fuit</u> , Anaïs Barbeau-Lavalette
3 mars 2017	<u>L'embellie</u> , Audur Ava Olafsdottir

Jour et date	Vendredi, les 6 janv., 3 févr. et 3 mars.
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

2907 - Club - SKI DE FOND (Après-midi)

Ce club s'adresse aux personnes sachant déjà pratiquer le ski de fond. Il est ouvert aux participants de tous les niveaux. Le niveau des sorties variera d'une semaine à l'autre. Le lieu de départ et les détails de chaque sortie seront fournis par courriel quelques jours avant la sortie aux personnes inscrites au club. **Matériel nécessaire** : équipement de ski de fond et vêtements adaptés à la température. **Préalable**: Connaissance des techniques de base. **Responsable** : **Serge Bernier**

Jour et date	Tous les jeudis (de la première neige à la fonte des neiges)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, au Parc de la Gatineau
Prix et durée	GRATUIT aux membres (Inscription obligatoire) / environ 2 h selon le parcours

Le club Raquette ARO propose des randonnées en forêt d'une durée maximale de 2 heures les jeudis après-midi. Les départs auront lieu à 13h15, mais on demande aux participants de se présenter au moins dix minutes plus tôt pour s'assurer de l'ajustement de leur équipement et pour ainsi ne pas retarder le groupe. Selon le nombre de membres qui se présenteront au départ, on pourra subdiviser le groupe en fonction des rythmes de marche : andante pour les plus contemplatifs de la nature et allegro pour ceux qui désirent une randonnée un peu plus aérobie. Dans chaque cas, on s'ajustera à partir de l'expérience de la première sortie. **Matériel nécessaire** : son propre équipement de raquette, bâtons, crampons (selon l'état des pistes) et vêtements adaptés. **Préalable**: Connaissance des techniques de base. **Les guides de randonnée seront les bénévoles de l'équipe Raquette ARO : Colette, Johanne, Alan, Jean-Yves, Michel et Louise**

Jour	Tous les jeudis - 13h15
Prix	GRATUIT aux membres (inscription obligatoire)

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 Frank-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 communautaire Yvon A. Grégoire : 70, blvd. Saint-Joseph (secteur Hull)
Centre diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)
Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Domaine des Trembles : 250 boulevard Saint-Raymond, (secteur Hull)
École de danse Anick McConnell : 315 rue Notre-Dame, (secteur Gatineau)
Les Résidences de la Gappe : 495, boulevard de la Gappe, (secteur Gatineau)
Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétréau) : 361, boulevard de Lucerne, (secteur Hull)

NOUS JOINDRE

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



MAISON FUNÉRAIRE



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



DOMAINE DES
TREMBLES

résidence pour retraités

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