



PROGRAMME DU PRINTEMPS 2017

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Photo de Marc-André Denis

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*

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

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

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

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!!!

3101 - Whist militaire - 7 avril 2017

Date et heure	Vendredi 7 avril 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

3102 - Whist militaire - 12 mai 2017

Date et heure	Vendredi 12 mai 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

Activités

3110 - 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 8 avril: DINTY, 620 Chemin d'Aylmer, Gatineau (Aylmer), J9H 1B4
- ▶ samedi le 6 mai: CORA, 1 rue Gamelin, Gatineau (Hull), J8Y 1V4
- ▶ samedi 10 juin: LA STATION, 611 boulevard St-Joseph, Gatineau (Hull) J8Y 4A6

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

3111 - Dîners mensuels - avril, mai et juin.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

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

Dates à retenir

- ▶ Vendredi 14 avril, Restaurant Ottavio, 56 A Bl. Gréber, Gatineau, Apporter votre vin
- ▶ Vendredi 12 mai 11:30 heures, Restaurant Le Vieux Duluth, 1160 Bl. St Joseph, Hull
- ▶ Vendredi le 9 juin 11:30 heures, Restaurant L'Orée du Bois, 15 chemin Kingsmère, Chelsea

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

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.

3114 - Concert «Choeur TourneSol»

LE CHOEUR TOURNESOL

vous invite à son CONCERT du ...

Date, lieu, heure, coût et autres détails :

À VENIR ...

3115 - Chantons ensemble - Jeudi 27 avril 2017

Min. requis (15) avant la DLC 13 avril 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. Wawww!! **Participation: min (10); max (50). Prérequis:** votre bonne humeur! **Animateurs: Suzanne Massé-Audy et Benoit L'Église**

Jour et date	Jeudi 27 avril 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	10 \$ + taxes (membres) 15 \$ + taxes (non-membres)

3116 - Chantons ensemble - Jeudi 25 mai 2017

Min. requis (15) avant la DLC 11 mai Même description que 3115.

Jour et date	Jeudi 25 mai 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	10 \$ + taxes (membres) 15 \$ + taxes (non-membres)

3120 - Exposition ARTIS'ARO - 2017

VOUS ÊTES INVITÉS À VENIR DÉCOUVRIR LES MERVEILLEUX TALENTS DE NOS MEMBRES DE L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)!
EXPOSITION ET DÉMONSTRATION PAR CERTAINS MEMBRES: ENCRE, PASTEL, ACRYLIQUE, PEINTURE À LA SPATULE, IKEBANA, PHOTOGRAPHIE, TRICOTS, DESSIN, AQUARELLE, COURTEPOINTE ...

Endroit: Cabane-en-bois-rond 331, boulevard Cité-des-Jeunes, Gatineau (secteur Hull)
Information: 819 776-5052

Endroit	Cabane en bois rond
Coût	GRATUIT

Date, lieu, heure, coût et autres détails :

À VENIR ...

NE MANQUEZ PAS CE RENDEZ-VOUS !

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO), vous invite à sa «Journée des Talents». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une journée festive !

Date, lieu, heure, coût et autres détails :

À VENIR ...

QuILLARO

POUR LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS organise un **QuILLARO** au profit de la persévérance scolaire.

L'ARO organise un **QuILLARO** au profit de la persévérance scolaire. Nous voulons remettre 4 bourses à des élèves de différentes écoles de Gatineau qui ont démontré de la persévérance à demeurer dans le système, qui ont eu de l'amélioration du taux d'assiduité et de présence dans l'établissement, constance du pourcentage de réussite. **Le tout basé sur l'amélioration continue au cours de l'année scolaire.**

C'est grâce à votre appui que ce projet se concrétisera. Pour contribuer à son succès, venez en grand nombre vous amuser en famille, avec vos amis ou vos collègues de travail. Nous aiderons ainsi un jeune à continuer d'avancer dans la vie.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec le bureau de l'Académie des retraités de l'Outaouais au 819.776.5052 ou par courriel à aro2@videotron.ca (mailto:aro2@videotron.ca).

Date, lieu, heure, coût et autres détails :

À VENIR ...

En collaboration avec **Groupe Voyages Québec**

SPECTACLE « D'UN OCÉAN À L'AUTRE »

Jour et date	Vendredi 7 juillet 2017
Lieu	Musée canadien de l'histoire, 100 Rue Laurier, Gatineau
Prix	60 \$ Membre / 65 \$ Non-membre



Au théâtre du Musée canadien de l'histoire, assistez au spectacle «*D'un océan à l'autre*», une revue musicale des plus belles chansons canadiennes d'hier à aujourd'hui, écrites ou interprétées par nos grands Canadiens : Shania Twain, Roger Whittaker, Céline Dion, Isabelle Boulay, Paul Anka, Brian Adams, Anne Murray, Gordon Lightfoot, Joni Mitchell, Leonard Cohen, Robert Charlebois, Ginette Reno, Michael Bubl , Diana Krall et Neil Young, pour n'en nommer que quelques-uns. Un spectacle unique qui vous fera voyager d'un océan à l'autre!

VENDREDI 7 JUILLET 2017 (en après-midi / **heure à venir**)

60 \$ Membre / 65 \$ Non-membre

Prix par personne incluant: *Billet pour le spectacle | Toutes les taxes*

Théâtre AROBAS - Production 2017

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

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

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

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

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)

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.

3206 - IKEBANA - Arrangement floral de Pâques

Min. requis (8) avant la DLC 30 mars Confectionnez votre propre arrangement floral pour Pâques selon la méthode d'Ikebana de l'école Sogestu. Cet arrangement floral japonais ajoutera une petite touche exotique à votre décor de fête. **Matériaux fournis** : Fleurs, contenants, branches, éléments décoratifs. **Matériel nécessaire** : un sécateur. **Participation** : min. (8); max. (20). **Formateur** : **Michel Charron** **Aucun remboursement après le 30 mars. Aucune inscription après le 6 avril.**

Jour et date	Jeudi 13 avril 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres) (3 h)

3210 - Dessin- pastel intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 21 mars 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'empattement 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 28 mars au 16 mai 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	120 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3211 - Peinture acrylique et huile

Min. requis (9) avant la DLC 21 mars 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 : empâtement, gel, « crackle », spatule, etc. **Matériel nécessaire** : La liste de matériel sera remise au premier cours. **Participation** : min. (9) max. (12). **Préalable** : Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice** : **Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 16 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	120 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3212 - Pastel - Intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 22 mars 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 29 mars au 17 mai 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	120 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3213 - Pastel - Avancé

Min. requis (9) avant la DLC 22 mars 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 29 mars au 17 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	120 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3220 - Photographie de base 2

Min. requis (8) avant la DLC 22 mars Ce cours s'adresse aux personnes qui ont complété le cours de photographie de base 1 ou qui connaissent bien leur appareil photo numérique. Grâce à ce cours, vous comprendrez mieux les modes automatique, semi-automatique et manuel de votre appareil (P-A-S-M ou P-Av-Tv-M), vous approfondirez vos connaissances des paramètres de prise de vue (ISO, balance des blancs, ouverture, vitesse) et leurs interrelations. Il sera aussi question de lumière, de perspective et de composition. Vous explorerez également les bases de l'informatique nécessaires à la prise de photos. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : Photographie de base 1. **Formateur** : **Robert Laramée**

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 26 avril 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

3226 - Peinture sur soie - Intermédiaire (SOIRÉE)

Min. requis (8) avant la DLC 13 mars 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, du 27 mars au 5 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
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.

3400 - Qu'est-ce que vos mains disent de vous?

Min. requis (8) avant la DLC 13 mars La Chiropédie 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	Lundi 27 mars 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membre ARO) 18 \$ (Non-membres)

3401 - Le courant du classicisme en littérature française (SOIR)

Min. requis (10) avant la DLC 15 avril La littérature française a connu un essor exceptionnel au XVII^e siècle grâce au mécénat de Louis XIV. Venez vous plonger dans l'univers du Roi-Soleil et de grands auteurs classiques tels Molière, La Fontaine et Racine! **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. **Participation: min. (8); max. (35).**

Date	Mercredi 29 mars 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membre) 20 \$ (Non-membre)

3402 - Pérou magique: «Des visages et des traces de tous les sangs»

Min. requis (8) avant la DLC 20 mars Cette conférence vise à interroger et, surtout, à promouvoir le respect des cultures natives, autochtones et afro péruviennes, et propose des liens et des similitudes entre les différentes cultures dans l'espoir de diminuer la distance qui les sépare. Le conférencier **Li Galarreta** nous invite à voir les portraits anonymes des régions éloignées du Pérou où habite le monde autochtone dominé en juxtaposition aux portraits du monde côtier hispanophone et dominant. Li, passionné de voyage, professeur et photographe indépendant, travaille sur la photographie sociale. Il parcourt le Pérou depuis deux décennies avec des voyageurs du Québec. Ces voyages lui ont permis de rapporter ces portraits anonymes qui nous révèlent le mode de vie et les conditions de vie de ces gens parfois oubliés. À travers le regard des visiteurs, Li redécouvre la magie mystérieuse de son pays, avec ses paysages, vallées et montagnes, révèle l'âme des habitants péruviens, offrant à travers leur vie paysanne et ses nombreux visages, un regard profond sur son pays natal. **Participation: min. (8); max. (30).**

Jour et date	Lundi 3 avril 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

3403 - Mieux préparer sa maison à la vente avec le Home Staging (valorisation immobilière)

Min. requis (8) avant la DLC 22 mars Vous souhaitez vendre votre maison ou votre condo? Le *home staging* permettra de présenter votre propriété sous son meilleur jour à peu de frais afin qu'elle plaise au plus grand nombre d'acheteurs. Cet atelier présentera les principes du *home staging* et fournira trucs et conseils pratiques. De nombreuses photos illustreront les erreurs à éviter et les pratiques à privilégier. La conférencière **Dominique Godbout** est une gestionnaire de projets chevronnée, formée en évaluation immobilière et spécialiste certifiée en '*home staging*' (valorisation immobilière). Elle réalise près d'une centaine de projets de home staging et de stylisme résidentiel par année. **Participation: Min (8); max. (80).**

Jour et date	Mercredi 5 avril 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

3404 - Fabrication de crème hydratante antirides

Min. requis (8) avant la DLC 27 mars : Apprendre à créer ses propres savons naturels. Découvrir les bienfaits et le plaisir de créer ses propres produits d'hygiène et d'en connaître les ingrédients. Mouvement envisagé : sensibilisation aux bienfaits du naturel et aux méfaits du non naturel. Prévoir environ 10 \$ pour l'achat de matériel de base. **Conférencière : Chantal Pouliot.** **Participation : min. (8); max. (20).**

Jour et date	Lundi 10 avril 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (Membre) 20 \$ + taxes (Non-membres)

3405 - Les placements fiscalement avantageux

Min. requis (8) avant la DLC 29 mars Conférencières **Andrée Villeneuve et Marie Latulippe** Quand on vend sa propriété principale pour aller dans une résidence privée ou en loyer, est-ce que le produit de la vente de notre maison peut servir à payer le loyer très élevé des résidences? **Participation : min. (8); max. (100).**

Jour et dates	Mercredi 12 avril 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	GRATUIT (Membres) 13 \$ (Non-membres)

3406 - Carrefour Giratoire et Section Résolution et Action Préventive de Quartier

Min. requis (8) avant la DLC 12 avril Venez découvrir les mythes du carrefour Giratoire et le travail des policiers à la section RAPQ. **Conférencier : Jean Francoeur**, Policier depuis 25 ans, dont 11 à la section RAPQ. **Participation : min. (8); max. (100).**

Jour et dates	Mercredi 26 avril 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (Membres ARO, CORPO et CEA) 13 \$ (Non-membres)

3407 - Le lobbying au Canada : Nuisance ou nécessité? - En collaboration avec l'AQDR

Min. requis (8) avant la DLC 17 avril Quel est le rôle d'un lobbyiste dans notre système politique? Le lobbying au Canada est encadré par des lois, des règlements et un code d'éthique. La présentation ne se veut pas théorique mais plutôt une réflexion sur le sujet, basée sur l'expérience. Des exemples d'activité de lobbying organisée pour les Producteurs laitiers du Canada au cours des quatre dernières décennies serviront à expliquer les diverses étapes du processus, les leçons qui en ont été tirées et les réponses politiques engendrées. Une explication du processus récent (et en cours) touchant l'Accord économique et commercial global (AECG) sera aussi pris en exemple. Lobbyiste pour les producteurs laitiers entre 1976 et 2014, le conférencier **M. Richard Doyle** a été directeur général des Producteurs laitiers du Canada pendant les derniers 28 ans de sa carrière. Il a été reconnu régulièrement par la revue « Embassy » comme l'un des lobbyistes les plus influents à Ottawa. **Participation : min. (8); max. (100).**

Jour et date	Lundi 1er mai 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre Diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu (secteur Hull)
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non membres)

3408 - STO- Programme d'aide à l'apprentissage du transport en commun

Min. requis (8) avant la DLC 19 avril Découvrez toutes les facettes du transport en commun. Avec la venue du Rapibus, le réseau de la STO offre davantage d'occasions. Cette formation vous permettra de faire le premier pas vers un mode de transport pratique et économique. Beau temps, mauvais temps, l'autobus peut vous mener là où vous voulez. La formation est axée sur les aspects pratiques (planification des déplacements, identification des lignes d'autobus, techniques de repérage, etc.) et comprendra également une sortie en autobus. Le conférencier, **Gaston Vinet**, retraité de la STO et bénévole de l'ARO, sera accompagné d'un invité de la STO. **Participation : min. (8); max. (12)**

Jour et date	Mercredi 3 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix et durée	Gratuit pour les membres et non-membres; (3 h : 1 h en salle et 2 h en autobus) Places limitées

3409 - Le QI est-il cuit ? Éléments de réponse de MENSA.

Min. requis (15) avant la DLC 20 avril Mensa est un club international fondé à Oxford en 1946, dont l'objet est notamment de permettre à des personnes intelligentes de tous horizons de se rencontrer. Un seul critère d'entrée : avoir obtenu un score dans les 2 % les meilleurs à des tests psychométriques d'intelligence générale. Potentiel à Gatineau, au moins 5000 individus. Effectifs au Canada : près de 1800 membres. De quoi retourne-t-on chez Mensa Ottawa ? Le conférencier **Gaëtan Lavoie** est actif au sein du chapitre de Mensa Ottawa, en qualité de surveillant (*proctor*) des tests supervisés. **Participation : min. (8); max (30).**

Jour et date	Mercredi 3 mai 2017
Heure et lieu	10 h 15 à 11 h 15, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

3410 - Victor Hugo et la littérature romantique (SOIR)

Min. requis (10) avant la DLC 19 avril Très populaire à son époque, Victor Hugo est demeuré l'un des écrivains français les plus admirés. Cette conférence propose une exploration du romantisme français et des auteurs de l'époque, en s'attardant particulièrement à la vie et à l'œuvre de Victor Hugo. **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. **Participation: min. (8); max. (35).**

Date	Mercredi 3 mai 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membre) 20 \$ (Non-membre)

3411 - Ode à la mémoire et à l'oubli

Min. requis (15) avant la DLC 24 avril Professeur de psychologie à l'Université d'Ottawa depuis 2003, conférencière à la formation continue depuis 2008, **Nathalie Le Marec** est conférencière principale à Neurone en Action depuis 2015. «Dans une première partie je vous ferai découvrir la mémoire et l'oubli à savoir définit-on la mémoire ; l'oubli est-il si dramatique? Je vous parlerai également des différentes formes de mémoires et de l'impact de la sénescence sur la mémoire. Dans un deuxième temps, nous verrons comment préserver et tester la mémoire puis, s'il nous reste du temps, comment entretenir sa mémoire.» (Nathalie Le Marec). **Participation : min. (10); max. (80).**

Jour et date	Lundi 8 mai 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

3412 - La porte du côté de l'Orient (SOIR)

Min. requis (8) avant la DLC 26 avril Présentation d'un roman historique intitulé *La Porte du côté de l'Orient* par l'auteur. Le déclin de l'empire ottoman du milieu du 19e siècle incite les gouvernements européens à visiter des contrées fascinantes tout en établissant des comptoirs commerciaux dans tout le Moyen Orient. Un jeune artiste peintre, Lucien Forget, est engagé par le gouvernement français pour rendre compte d'une culture en pleine mutation. Le conférencier **Dominique Marchal** est auteur et enseignant ayant visité ces contrées. **Participation : min. (10); max. (80)**

Jour et date	Mercredi 10 mai 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

3413 - Le plaisir d'apprendre à tout âge! (SOIR)

Min. requis (8) avant la DLC 7 avril Cette causerie-vente signature consistera à échanger autour du bonheur d'apprendre à n'importe quel âge et, surtout, dans un contexte caractérisé par l'auto-motivation, la flexibilité et le partage. Les participants découvriront dans quelle mesure leurs intérêts pour les activités d'éducation des adultes diffèrent de ceux exprimés en France, particulièrement à Paris. Cette activité est d'une grande utilité pédagogique pour des parents, grands-parents, enseignants et formateurs. L'auteur et ses invités (de l'université Paris 8, entre autres) faciliteront les échanges. **Conférencier:** Intervenant social à L'ARO, **Pierre Chéry**, ancien haut cadre en éducation en Haïti, est détenteur d'un DESS en intervention sociale et d'un baccalauréat en sociologie. Son mémoire de maîtrise à l'Université Paris 8 est publié (sur concours) le 26 octobre 2015 par les Éditions Universitaires Européennes sous le titre «*Université populaire en France : le cas de Bondy*». **Participation : min. (10); max. (80).**

Jour et date	Jeudi 11 mai 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	75 \$ (Membres) 80 \$ (Non-membres) Le prix inclus un exemplaire du livre avec autographe de l'auteur, participation à la vente signature autour d'un café

3414 - Cinq (5) principes essentiels pour rencontrer votre partenaire idéal(e)!

Min. requis (8) avant la DLC 1er mai Christine et René vous inspireront par leur relation amoureuse qu'ils ont entreprise au début de la soixantaine. Passionnée de l'être humain, *Christine Nelson* s'est spécialisée dans le coaching pour les célibataires qui cherchent la relation de leur rêve ou qui ont abandonné de chercher... Il existe des règles fondamentales qui font qu'une relation amoureuse nous comble et nous satisfasse. Venez découvrir les principes fondamentaux des rencontres amoureuses qui vous permettront de sélectionner votre partenaire idéal. Conférencière: **Christine Nelson**; ses 30 ans de recherche sur l'être humain, lui permettent aujourd'hui d'asseoir les principes essentiels qui font que les relations amoureuses fonctionnent. Sa formation avec le Relationship Coaching Institute (RCI), seule école en Amérique du Nord sur le coaching en relations amoureuses, lui ont donné tous les outils nécessaires pour permettre aux gens d'accéder, étape par étape, à une relation amoureuse qui transformera leur vie. **Participation : min. (10); max. (40).**

Jour et date	Lundi 15 mai 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

3415 - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques

Min. requis (8) avant la DLC 3 mai Les utilisateurs qui connaissent déjà bien les fonctions de base de leur appareil pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs applications intéressantes : Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Téléphonie, Musique, Jeux, Sécurité... Cette présentation s'adresse aux utilisateurs de téléphones ou de tablettes qui ont déjà une connaissance de base du système Android. Ce cours permettra aux participants d'en apprendre davantage sur une plus grande diversité d'applications. Le conférencier, **Bernard Caron**, est un adepte des appareils Android. **Participation : min. (8); max. (50)**

Jour et date	Mercredi 17 mai 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$

3416 - La fiscalité lors de la vente d'un chalet ou d'un immeuble locatif

Min. requis (8) avant la DLC 10 mai Conférencières **Andrée Villeneuve** et **Marie Latulippe** avec un invité **M. Sylvain Campeau** fiscaliste de la firme Collins Barrow. Si je vends mon chalet de mon vivant ou s'il est légué à mes enfants est-ce que j'ai de l'impôt à payer? Mon immeuble locatif est-il imposable à mon décès ou lors de la vente? Quels sont les stratégies que l'on peut faire? **Participation: min. (8); max. (100).**

Jour et date	Mercredi 24 mai 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

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

3435 - Solidarité internationale

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

Solidarité internationale a débuté ses activités à l'automne 2002. Les membres du comité SI organisent généralement quatre rencontres par année pour le groupe de participants. Le but de ces rencontres est de faciliter l'échange d'information sur les différentes possibilités de faire du bénévolat à l'étranger, mais aussi au Canada. Des organismes sont invités à présenter leurs programmes de coopération internationale dans divers domaines, notamment en éducation, en santé, en construction, en travail social, en agriculture et en environnement. De plus, les retraités ayant vécu des expériences de solidarité au Canada ou à l'étranger viennent témoigner et échanger avec le groupe de participants. **Information : Sonia L'Italien (819) 246-0494 / Louise Blanchet (819) 776-4597**

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

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

7 avril 2017 : Trois amis impressionnistes: C. Pissarro, G. Caillebotte et JF Bazille, Denyse Gagnier Matteau

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

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

3500 - Cardiosanté PLUS (lundi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars 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 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3501 - Cardiosanté PLUS (mercredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars Même description que celle du cours 3500.

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

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore, (secteur Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3502 - Cardiosanté PLUS (lundi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars 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 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'école de danse Anick McConnell, 315 rue Notre-Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3505 - Cardiosanté (lundi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars 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). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank-Robinson, 98 Rue du Patrimoine, (Secteur Aylmer)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3506 - Cardiosanté (lundi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars Même description que celle du cours 3505. **Participation** : min. (10); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3507 - Cardiosanté (Mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars Même description que celle du cours 3505. **Participation :** min. (10); max. (32). **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3508 - Cardiosanté (Mercredi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars 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). **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank Robinson, 98 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3509 - Cardiosanté (Mercredi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars Même description que celle du cours 3505. **Participation :** min. (10); max. (48). **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3510 - Cardiosanté (Jeudi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 23 mars Même description que celle du cours 3505. **Participation :** min. (10); max. (48). **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 8 juin 2017 (congé 18 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire communautaire Val-Tétreau (Parc Moussette), 361 boul. de Lucerne (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3511 - Cardiosanté (Mercredi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars 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). **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'école de danse Anick McConnell, 315 Rue Notre Dame (secteur Gatineau)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3515 - Cardiofit (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 21 mars Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésiologue, 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. (15); max (48). **Préalable :** Cardiosanté plus. **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3516 - Cardiofit (vendredi - Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 24 mars Même description que celle du cours 3515. **Participation :** min. (15); max (48). **Préalable :** Cardiosanté plus. **Formateur :** *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Vendredi, du 31 mars au 9 juin 2017 (congé 14 avril)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3520 - Tonusanté (lundi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (48) **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 98 rue du Patrimoine, Gatineau (secteur Aylmer)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3521 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars Même description que celle du cours 3520. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (24) **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3522 - Tonusanté (vendredi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 24 mars Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (48) **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Vendredi, du 31 mars au 9 juin 2017 (congé 14 avril)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3525 - Étirements et relaxation (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (15) avant la DLC 21 mars 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 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3526 - Étirements et relaxation (mercredi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (15) avant la DLC 22 mars 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 29 mars au 31 mai 2017
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	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3527 - Étirements et relaxation (vendredi - secteur Gatineau) ** Nouveau local **

Min. requis (15) avant la DLC 24 mars 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 31 mars au 9 juin 2017 (congé 14 avril)
Heure et lieu	9 h à 10 h, aux Résidence de la Gappe, 495 blvd. de la Gappe (secteur Gatineau)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3530 - Zumba® Gold (lundi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars 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** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	10 h à 11 h, au Centre communautaire Val-Tétreau (Parc Moussette), 361 boul. Lucerne (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3531 - Zumba® Gold (mardi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars Même description que celle du cours 3530. **Participation** : min. (15); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3532 - Zumba® Gold (mardi - Parc-Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars Même description que celle du cours 3530. Participation : min. (15); max. (48). Formateur : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin.	Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
	Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361 boulevard de Lucerne (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3533 - Zumba® Gold (mercredi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars Même description que celle du cours 3530. Participation : min. (15); max. (48). Formateur : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin.	Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
	Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank Robinson, 98 rue du Patrimoine (Aylmer)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3534 - Zumba® Gold (jeudi - Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 23 mars 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 : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin.	Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 1er juin 2017
	Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3540 - Zumba® Gold PLUS (jeudi - Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 23 mars 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 : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin.	Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 1er juin 2017
	Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3545 - Essentrics - (lundi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars 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'apportez à votre 1er cours. Cette fiche est disponible sur le site internet de l'académie et au bureau de l'ARO. Matériel nécessaire : serviette, bouteille d'eau Participation : min. (10); max. (48). Formateur : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin.	Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
	Heure et lieu	8 h 45 à 9 h 45, au Centre communautaire Val-Tétreau (Parc Moussette), 361 Boulevard de Lucerne (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3546 - Essentrics - (mardi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars Même description que 3545.	Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
	Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Val-Tétreau (Parc Moussette), 361 Boulevard de Lucerne (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3547 - Essentrics - (mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars Même description que 3545	Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
	Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3550 - Mondosanté- (mercredi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 22 mars 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 : Stéphan Ouimette ou un membre de l'équipe Myokin	Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 31 mai 2017
	Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
	Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3551 - Mondosanté- (vendredi - secteur GATINEAU) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 24 mars Même description que celle du cours 3550. **Participation : min. (10); max. (32). Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn

Jour et dates	Vendredi, du 31 mars au 9 juin 2017 (congé le 14 avril)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, aux Résidences de la Gappe, 495 boulevard de la Gappe (secteur Gatineau)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3555 - Masanté- (mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 21 mars 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 Myokïn

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3556 - MaSanté- (lundi - secteur Gatineau) ** Nouveau local **

Min. requis (10) avant la DLC 20 mars Même description que 3555. **Participation : min. (10); max. (32). Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
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	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3560 - Muscusanté- (jeudi - Parc- Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 23 mars 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 Myokïn

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 8 juin 2017 (congé 18 mai)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau (Parc-Moussette), 361 boulevard de Lucerne (Hull)
Prix et durée	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 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.

3565 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

Min. requis (8) avant la DLC 13 mars 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 27 mars au 29 mai 2017 (congé 17 avril et 22 mai)

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

Prix et durée 60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

3566 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

Min. requis (8) avant la DLC 16 mars Même description que celle du cours 3565. **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 30 mars au 25 mai 2017 (congé 27 avril)

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

Prix et durée 60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

3567 - Qi Gong (vendredi AM)

Min. requis (8) avant la DLC 24 mars 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 31 mars au 26 mai 2017 (congé 14 avril)

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

Prix et durée 80 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

3568 - Qi Gong personnalisé (Vendredi PM)

Min. requis (8) avant la DLC 24 mars (Voir description du cours 3567) + 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 31 mars au 26 mai 2017 (congé 14 avril)

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

Prix et durée 80 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

3569 - Tai chi chuan - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 14 mars 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 28 mars au 30 mai 2017

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

Prix et durée 100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

3570 - Tai chi chuan - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 13 mars 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 27 mars au 5 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)

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

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

3575 - Hatha yoga - Débutant

Min. requis (9) avant la DLC 15 mars 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 29 mars au 31 mai 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3576 - Hatha yoga 1 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 21 mars 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 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3577 - Hatha yoga 2 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 21 mars 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 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3578 - Hatha yoga 1 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 23 mars 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 30 mars au 1er juin 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3579 - Hatha yoga 2 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 23 mars 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, du 30 mars au 1er juin 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3585 - Réduction de stress et saines habitudes de vie

Min. requis (10) avant la DLC 6 mars Ce cours s'adresse à toute personne qui est ouverte à explorer les divers aspects du stress et à expérimenter avec de nouvelles saines habitudes de vie pour assurer un plus grand mieux-être. Aussi en complément à la conférence *C'est la faute de mon cerveau!* **Matériel nécessaire** : cahier pour notes personnelles, stylo. **Participation** : min. (10); max. (25). **Formatrice**: **Gisèle Cossette**

Jour et dates	Lundi, du 20 mars au 10 avril 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (4 sem. = 10 h)

3586 - Mon plancher pelvien, je m'en occupe!

Min. requis (8) avant la DLC 8 mars Cet atelier s'adresse aux femmes. Il arrive que le plancher pelvien perde de son efficacité pour gérer la continence urinaire, entre autres. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions avec un programme d'exercices et d'habitudes de vie. **Matériel nécessaire** : tenue et tapis de sol confortable. **Participation** : min. (8); max. (12). **Formatrice** : **Nicole Geoffroy**

Jour et dates	Mercredi, du 22 mars au 17 mai 2017 (congé 19 avril)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ + taxe (8 sem. = 16 h)

3587 - Stratégies pour vivre une retraite heureuse

Min. requis (10) avant la DLC 13 mars Cette série d'ateliers vous permettra d'approfondir les prises de conscience et d'effectuer les remaniements nécessaires pour plus de bonheur dans votre vie. **Participation** : min. (8) max. (25). **Formatrice** : **Lyna Mourad**

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 29 mai 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	112 \$ (8 sem. = 16 h)

3588 - La spiritualité dans la santé globale

Min. requis (10) avant la DLC 14 mars Définition de la spiritualité et de l'expérience spirituelle. La quête de sens dans sa vie en général est reliée au maintien de sa santé et face à l'épreuve de la maladie. Prendre soin de toutes les dimensions de son être pour demeurer en santé: corps-cœur-esprit-âme. Partage de ses expériences spirituelles. **Participation** : min. (8); max. (15). **Formateur**: **Maurice Corriveau**

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 16 mai 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 15, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ (8 sem. = 16 h)

3589 - YOGA du RIRE

Min. requis (6) avant la DLC 13 mars Combinaison de respirations yogiques et de rires sans l'utilisation de blagues, comédies ou farces. **Matériel dont le participant a besoin** : Tapis de yoga ou grande serviette. Le participant doit venir à la première rencontre avec le formulaire de décharge de responsabilité signé. **Participation: min. (8); max. (15). Formatrice : Elisabeth Dussault**

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles (secteur Hull)
Prix et durée	55 \$ (10 sem. = 10 h)

3590 - Qu'est-ce que vos mains disent de votre santé?

Min. requis (10) avant la DLC 16 mars Cette série de 4 ateliers comprennent la prise d'empreintes. La formatrice présentera les grandes lignes entourant les lignes majeures (•La ligne de tête •La ligne de coeur • La ligne de vie) et travaillera avec les participants pour la compréhension de leurs empreintes en fonction des facteurs de santé mentale, émotionnelle et physique. Les participants seront invités à travailler avec leurs propres empreintes afin d'approfondir la connaissance de Soi. **Participation : min. (8) max. (12). Formatrice: Diane Lacelle**

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 20 avril 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	75 \$ (4 sem. = 10 h)

3599 - Badminton

Min. requis (16) avant la DLC 13 mars 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 27 mars au 29 mai 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, Centre communautaire Père Arthur Guertin, 16 rue Bériault (Secteur Hull)
Prix et durée	64 \$ + taxes (8 semaine = 16 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.

3601 - Des chiffres et des lettres à la française!

Min. requis (8) avant la DLC 14 mars 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 28 mars au 30 mai 2017

Heure et lieu 9 h 10 à 10 h 40, à la Cabane

Prix et durée 75 \$ + taxes (10 sem.= 15 h)

3605 - La fondation de Montréal: L'histoire de ses débuts

Min. requis (10) avant la DLC 28 mars En cette année 2017, Montréal célèbre le 375^e anniversaire de sa fondation avec plusieurs événements de quartiers, des activités artistiques, des mises en valeur de legs et d'aménagements. Ce présent cours veut mettre surtout l'accent sur le début de cette aventure qui commence en 1642, les événements et les personnes qui l'ont préparée et dans quels buts. Nous suivrons les énormes difficultés liées à cette fondation dans ses vingt premières années et surtout nous approfondirons les rôles spécifiques de ses plus illustres personnages: Maisonneuve, Jeanne Mance et Marguerite Bourgeoise. **Participation: min. (8); max. (15). Formateur: J. Marcel Massie**

Jour et dates Mardi, du 4 au 18 avril 2017

Heure et lieu 13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane

Prix et durée 45 \$ (3 sem. = 7.5 h)

3606 - Publier un livre: comment faire?

Min. requis (10) avant la DLC 10 avril L'atelier permettra d'effectuer un survol des différents aspects pratiques de l'autoédition, depuis la décision de publier jusqu'à la mise en marché des livres publiés. **Participation: min. (10); max. (20). Formateur: Rémy Beaulieu**

Jour et dates Lundi, les 24 avril et 1er mai 2017

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

Prix et durée 35 \$ (2 sem. = 4 h)

3607 - Histoires d'un mercenaire humanitaire

Min. requis (8) avant la DLC 12 avril Partage de souvenirs d'anecdotes et de situations vécues le long d'une carrière en contact avec des réalités inhabituelles et une disparité de personnes d'horizons différents. **Participation: min. (8); max. (35). Formateur: Riccardo Rossi-Ricci**

Jour et dates Mercredi, les 26 avril et 3 mai 2017

Heure et lieu 13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane

Prix et durée 30 \$ (2 sem.= 4.5 h)

3608 - Qui a peur de la poésie?

Min. requis (10) avant la DLC 24 avril Ces quatre ateliers permettront d'adopter et d'appliquer une méthode (et une attitude) pour mieux comprendre les poèmes. Lire, décortiquer et comprendre Baudelaire, Mallarmé, Saint-Denys-Garneau, Prévert, Miron, Godin, et plusieurs autres, ce n'est pas sorcier ! Il faut simplement savoir s'ouvrir au monde de la poésie. C'est ce que nous ferons ensemble. **Participation: min. (8); max. (30). Formateur: Jean Dumont**

Jour et dates Lundi, du 8 mai au 5 juin 2017 (congé 22 mai)

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

Prix et durée 55 \$ (4 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

3702 - Introduction aux tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer...)

Min. requis (8) avant la DLC 13 mars 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	Lundi, les 27 mars et 3 avril 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h, à la Cabane
Prix et durée	25 \$ (2 sem. = 4 h)

3705 - Atelier sur les applications de voyage pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques

Min. requis (8) avant la DLC 26 avril Cet atelier permettra aux participants, déjà familiers avec l'utilisation des tablettes et des téléphones intelligents, de tirer le maximum de leurs appareils lors d'un voyage en se pratiquant avec les applications les plus utiles ainsi qu'avec la logistique nécessaire lors de déplacements à l'étranger. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Mercredi 10 mai 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

3706 - Atelier de dépannage pour les utilisateurs de téléphones intelligents et de tablettes ANDROID (Samsung, Asus, Acer, HTC, LG...)

Min. requis (8) avant la DLC 17 mai Les utilisateurs de tablettes et de téléphones Android déjà familiarisés avec le fonctionnement et les configurations du système Android auront l'opportunité de poser des questions pratiques sur l'utilisation de leurs appareils et sur les applications Android les plus populaires afin de régler des problèmes courants. **Participation : min. (8); max. (15). Formateur : Bernard Caron**

Jour et date	Mercredi 31 mai 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	20 \$ (3 h)

Produits Apple

3714 - Photos sur iPad d'Apple

Min. requis (8) avant la DLC 29 mars Cet atelier est ouvert à tous et à toutes ! Il permettra aux participants de se familiariser avec les applications, les réglages et les façons de stocker leurs photos. **Matériel nécessaire :** les participants sont priés d'apporter leur iPad, iPhone ou Macbook Pro. (iOS 10 requis). **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Mercredi 12 avril 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 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.

3803 - Allemand conversation Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 16 mars Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours *Allemand intermédiaire 5* et porte principalement sur la construction des phrases plus complexes. **Participation : min. (6); max. (12). Formatrice : Walburga Dederichs**

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 25 mai 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	139 \$ (9 sem. = 18 h)

3807 - Italien débutant 3

Min. requis (10) avant la DLC 13 mars 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. **Prérequis:** italien débutant 2 **Participation: min. (10); max. (15). Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Lundi, du 27 mars au 29 mai 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	131 \$ (8 sem. = 20 h)

3810 - Espagnol débutant 1

Min. requis (8) avant la DLC 16 mars 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 Martinez Mateos**

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 25 mai 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

3811 - Espagnol débutant 2

Min. requis (8) avant la DLC 15 mars L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Participation: min. (8); max. (12). Préalable :** Espagnol débutant 1. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 24 mai 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

3812 - Espagnol débutant 3

Min. requis (8) avant la DLC 16 mars L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Participation : min. (8); max. (12). Préalable :** Espagnol débutant 2. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Jeudi, du 30 mars au 25 mai 2017
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (9 sem. = 22.5 h)

3814 - Espagnol conversation débutant

Min. requis (8) avant la DLC 14 mars El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Participation : min. (8); max. (12). Préalable :** Espagnol débutant 4. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	130 \$ (10 sem. = 25 h)

3816 - Espagnol intermédiaire 2

Min. requis (8) avant la DLC 14 mars Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos, juicios de valor y probabilidad. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Participation : min. (8); max. (12). Préalable :** Espagnol intermédiaire 1. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mardi, du 28 mars au 30 mai 2017
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	130 \$ (10 sem. = 25 h)

3819 - Espagnol avancé 1

Min. requis (8) avant la DLC 15 mars El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Participation : min. (8); max. (10). Préalable :** Conversation en espagnol - Intermédiaire. **Formatrice : Morayma Martinez Mateos**

Jour et dates	Mercredi, du 29 mars au 24 mai 2017
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	118 \$ (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. Accompagnés par l'arôme d'un bon café et de biscuits, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); max. (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.

3820 - Café espagnol du 31 mars- Martin Chambi e Imac Sumac, dos iconos andinos olvidados (Martin Chambi et Imac Sumac, deux icônes andins oubliés)

Min. requis (8) avant la DLC 17 mars.	Jour et date	Vendredi 31 mars 2017 - 13 \$
--	---------------------	-------------------------------

3821 - Café espagnol du 21 avril- Pablo Escobar (Pablo Escobar)

Min. requis (10) avant la DLC 7 avril	Jour et date	Vendredi 21 avril 2017 - 13 \$
--	---------------------	--------------------------------

3822 - Café espagnol du 12 mai- La lectura de tabaqueria (La lecture dans une usine de tabac)

Min. requis (10) avant la DLC 28 avril	Jour et date	Vendredi 12 mai 2017 - 13 \$
---	---------------------	------------------------------

3823 - Café espagnol du 26 mai- Los zapatistas de Chiapas (Les Zapatistes du Chiapas)

Min. requis (10) avant la DLC 12 mai	Jour et date	Vendredi 26 mai 2017 - 13 \$
---	---------------------	------------------------------

ATELIERS en espagnol (SOIR)

3840 - La religiosidad popular de América latina

Min. requis (8) avant la DLC 6 avril Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la historia y el sentido social de la religiosidad popular de América latina. El participante tendrá la posibilidad de practicar el español escuchando en vivo y expresando al oral sus puntos de vistas. **Participation: min. (8); max (20). Conférencier: Edwin Javier Parrado Mora**

Jour et date	Jeudi (Soir) 20 avril 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres) (2 h)

3841 - La vida y obra del artista de volúmenes Fernando Botero

Min. requis (8) avant la DLC 4 mai Esta conferencia está dirigida a personas que poseen nivel intermediario y avanzado de lengua española. Tiene como objetivo conocer la vida y obra del artista Fernando Botero. 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) 18 mai 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres) (2 h)

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, ARNFexclusivement)

3902 - 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 28 mars au 6 juin 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (membres) (11 sem. = 22.5 h)

3904 - 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 27 mars au 12 juin 2017 (congé 17 avril et 22 mai)
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

3905 - 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 %.

Jour et date	Vendredi 7 avril, 5 mai et 2 juin 2017
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

CHOIX DES LIVRES POUR LE PRINTEMPS 2017

7 avril 2017 Nord Alice, Marc Séguin
5 mai 2017 L'arbre du pays Toraja, Philippe Claudel
2 juin 2017 Trois jours et une vie, Pierre Lemaître

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-Tétreau): 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