



## PROGRAMME DU PRINTEMPS 2018

### ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

---



Photo de Jocelyne Préseault

[www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca)

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

### MOT DE BIENVENUE

---

Bonjour,  
**L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS** est fière de vous compter parmi ses membres et vous souhaite la plus cordiale des bienvenues.  
Il n'y a pas d'automne sans couleurs  
D'hiver sans neige  
De printemps sans soleil  
De joie sans être partagée  
Et d'ARO sans votre présence  
Je profite de ce moment pour vous souhaiter une belle année 2018  
Que la santé vous accompagne!

**Gisèle Bisson**, votre présidente

## TABLE DES MATIÈRES

---

Renseignements généraux à propos de l'ARO  
Liste des formateurs  
Activités sociales et culturelles  
Art, artisanat et musique  
Conférences et ateliers  
Croissance et santé  
Culture générale  
Technologie et informatique  
Langues et lettres  
Les Clubs de l'ARO  
Le bénévolat à l'ARO et nos lieux d'activités  
Nos chers Commanditaires

## RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX A PROPOS DE L'ARO

---

### Conseil d'administration

**Gisèle Bisson**, présidente  
**Janine Godin**, 1ère vice-présidente  
**Gaston Vinet**, 2ème vice-président  
**Jean-Pierre Dubeau**, trésorier  
**Yves Guillot**, secrétaire  
**Jean-Pierre Thouin**, administrateur  
**Pierre Dumoulin**, conseiller et représentant du Cégep  
**Jean-Claude Landry**, conseiller  
**Lucie Martin**, conseillère  
**Micheline Lalonde**, conseillère  
**Pierrette Mageau**, représentante de l'UQO  
**France Caouette**, directrice générale

### Administration

**Directrice générale :** France Caouette  
**Agent à la programmation :** Pierre Djympson Chéry  
**Agente à l'administration :** Joanne Théodoris  
**Commis à la comptabilité :** Francine Martin  
**Conseillère VIACTIVE :** Martine Alie-Patry  
**Révision de textes :** Yolande Lévesque (bénévole)

### L'Académie en bref

---

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

Après 38 ans d'existence, l'Académie compte plus de 2 500 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, ateliers, 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 22 décembre à midi au 3 janvier 2018 inclusivement.**

**CONGÉS FÉRIÉS : les lundis 2 avril et 21 mai 2018**, 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 une carte de membre gratuite pour l'année 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 une preuve de votre revenu. Discrétion absolue garantie.

## AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

---

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 vélo, 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 et 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 la Société Gatineau Monde (sur présentation de votre carte de membre de l'ARO)
- Bénéficier d'un abonnement de 3 mois au coût de 99 \$ au Centre Pure Fitness, 1030, boul. St-Joseph (sur présentation de votre carte de membre de l'ARO).
- **NOUVEAU**- Bénéficier d'une réduction de 15% sur l'accès à l'expérience thermale au Nordik Spa-Nature, du lundi au jeudi.

## 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 passe 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 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.

## MODE D'INSCRIPTION

---

### INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE

---

#### - AUTOMNE 2018

**Vendredi 3 août 2018:** Programme d'automne disponible en ligne (**pour consultation seulement**)

**Mercredi 8 août 2018** (de 9 h à 12 h): Rencontre des formateurs avec les membres, à la Cabane et disponibilité du programme papier en quantité limitée.

**Jedi 9 août 2018** (dès minuit du 8 au 9 août): **Début des inscriptions en ligne à 80%**. Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste du 9 au 15 août 2018 inclusivement.

**Mercredi 15 août 2018: Début des inscriptions en personne** à la Cabane. Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 16 août 2018 seulement.

#### - HIVER ET PRINTEMPS 2019

**Jedi 15 novembre 2018:** Programmes d'hiver et de printemps 2019 disponibles en ligne (**pour consultation seulement**)

**Mercredi 21 novembre 2018 (de 9 h à 12 h):** Rencontre des formateurs avec les membres, à la Cabane et disponibilité du programme papier en quantité limitée

**Jedi 22 novembre 2018** (dès minuit du 21 au 22). **Début des inscriptions en ligne à 80%**. Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste du 22 au 29 novembre 2018 inclusivement.

**Jedi 29 novembre 2018: Début des inscriptions en personne** à la Cabane jusqu'à 100%. Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du vendredi 3 décembre seulement.

## POLITIQUE D'ANNULATION

---

**ATTENTION:** La date limite de confirmation (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, sans exception.

### ► 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, ledit 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 (Hiver et printemps 2018)

---

**Notez bien:** Les conférenciers, qui n'animent pas de cours, sont présentés dans la description de leur conférence respective.

- Allard, Lucille B.** : plus de 45 ans d'expérience dans différents médias artistiques. Cours : *Dessin-pastel, peinture acrylique à huile, Pastel*
- Beltrán, Esmeralda** : titulaire d'un B.A. en langue et littérature hispaniques, enseigne l'espagnol depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol*
- Bernatchez, Lise-Anne**: formatrice certifiée Paverpol depuis 2012. Atelier: *Sculpture*
- Boucher, Carole**: thérapeute en massage Polarité depuis 5 ans. Atelier: *Influence de la circulation énergétique sur notre vie*
- Boucher, Louis**: tourneur et artisan du bois, membre de l'Association des tourneurs sur bois du Québec. Atelier: *Atelier du bois*
- Brassard, Guy**: artiste peintre diplômé en Arts plastiques de l'Université Concordia de Montréal. Cours: *Peinture à la spatule*
- Brunet, Nicole** : pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan*
- Caron, Bernard** : adepte des appareils Android. Cours et ateliers : *Téléphones intelligents Android et tablettes électroniques Android*
- Charron, Michel** : diplômé et professeur de 3e niveau, 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. Atelier : *Arrangement floral de Pâques*
- Chartrand, Michel** : Sensei yondan (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 Lalonde et Suzanne Scott**: animateurs certifiés de Viactive. Cours: *VIACTIVE*
- David, Alain Patrick**: formation en théologie, counseling en accompagnement, animation spirituelle des communautés. Cours: *Spiritualité, sérénité et bonheur*
- De Cotret, Bertrand**: détenteur d'un DESS en Andragogie. Cours: *Mes 5 cerveaux, mes 5 employés*
- Dederichs, Walburga** : enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années. Cours : *Allemand*
- Dominique, Sasha**: comédienne professionnelle graduée de l'École nationale de théâtre du Canada depuis 1992, elle joue, écrit, de la mise en scène. Atelier: *Atelier de théâtre - jeu*
- Dussault, Elisabeth**: animatrice certifiée par Laughter Yoga International University Cours : *YOGA du rire*
- Éthier, Louise**: chercheuse musicale et auteure/compositrice de chansons. Cours: *Voyager par la musique*
- Fallon, Suzanne et Kelly, Sandra** : respectivement une professeur de chant et une pianiste Atelier: *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!* et *Gymnastique en conscience*
- Girard, Linda**: artiste professionnelle. Cours: *Explorez l'artiste peintre en vous! ; Aquarelle-débutant ; Aquarelle-niveau 2*
- Kitsikis, Dimitri**: historien, turcologue, géopoliticien et professeur d'histoires internationales à l'Université d'Ottawa depuis 1970. Cours: *Le grand affrontement Occident-Orient*
- Lagarec, Catherine**: professeur d'histoire, retraitée. Cours: *La Méditerranée au XIIème siècle: zone de contact entre 3 mondes*
- Lalonde, Micheline** : passionnée de tricot depuis l'enfance, 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*
- Larochelle, Majella**: diplômé de l'Université de Guelph, il travaille comme consultant expert en potager. Atelier: *Pour réussir son jardin potager*
- Larocque, Ginette**: formation d'animatrice *J'écris ma vie*, conseillère pédagogique à la Commission scolaire des Draveurs (22 ans) et chargée de cours à l'UQO depuis 13 ans. Atelier: *J'écris ma vie.- Année 2*
- Léglise, Benoît**: animateur principal du spectacle musical mensuel «*Chantons ensemble!*»
- Malara, Mario** : formateur de Qi Gong depuis 10 ans, avec des spécialisations à Toronto, aux États-Unis et en France. Cours : *Qi Gong et Qi Gong personnalisé*
- Martinez Mateos, Morayma** : diplômée en communication et en culture hispanophone, en théâtre. Formatrice de théâtre et d'espagnol depuis plusieurs années. Cours: *Espagnol*
- Massie, J. Marcel**: diplômé en théologie et en sciences religieuses, MBA en psychopédagogie. Cours: *Les croisades du Moyen-Âge et leurs conséquences*.
- Morin, Christine**: formatrice de zumba certifiée, membre de Myokin santé. Cours : *Zumba*
- Miranda Sanchez, Juan** : titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Ateliers : *Café espagnol* et *Hablemos de música*
- Ouimette, Stéphan** : kinésologue, responsable de Myokin Santé, accrédité RCR et défibrillateur.
- Paquet, Joëlle** : pratique le yoga depuis plus de 30 ans. Cours : *Hatha Yoga*
- Parrado Mora, Edwin Javier**: philosophe et théologien spécialisé dans l'histoire de l'Amérique Latine de l'Université Pontificale Javeriana de Bogota. Atelier: *Atelier en espagnol sur la production du café en Amérique Latine*
- Petrò, Luigi Carlo** : titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement. Cours : *Italien*
- Plouffe, Gilbert**: maîtrise en counselling et spiritualité. Cours: *Initiation au silence bienfaisant*
- Prévost, Michel**: archiviste en chef de l'Université d'Ottawa. Atelier: *Visite guidée du secteur patrimonial du Ruisseau de la Brasserie*
- Rakedjian, Vanessa**: maîtrise en langues, littérature et civilisations étrangères/ spécialisation: Anglais avec plus de 15 ans d'expérience. Cours: *Anglais*
- Rioux, Diane**: elle a été formée par le Centre de santé et des services sociaux Cavendish. Cours: *SOS épuisé*
- Rossi-Ricci, Ricardo**: 40 ans d'expériences en coopération internationale dans plusieurs pays du monde. Atelier: *Histoires humanitaires inhabituelles*
- Savard, Édith**: formation en pastorale clinique et maîtrise en théologie pastorale. Cours: *Ennéagramme- Carte routière d'agir intentionnel*
- Soucy, Jean-Marc**: professeur retraité, spécialisé dans le travail de terrain, formation en géomorphologie. Ex-enseignant de géologie au Cégep de l'Outaouais pendant 30 ans. Atelier: *Excursion en géologie*

**2131 - Casino (laissez-passer)****C A S I N O****AU PROFIT DE LA PERSÉVÉRANCE SCOLAIRE**

**Date** : samedi 28 avril 2018 de 19 h 30 à 22 h

**Quoi apporter** : votre enthousiasme

**INSCRIPTION** : En ligne, en personne ou par téléphone

**Site web** : [www.academiedesretraites.ca](http://www.academiedesretraites.ca) (<http://www.academiedesretraites.ca/>)

**ENCAN SILENCIEUX SUR PLACE**

**Soyez nombreux – parents et amis**

**INFORMATION : 819-776-5052**

<b>Date et heure</b>	Samedi 28 avril 2018 de 19 h 30 à 22 h à 22 h 30
<b>Endroit</b>	Cabane en bois rond
<b>Coût</b>	25 \$ Laissez-passer Membres et non membres

**2006 - Table de jeu**

**Prix** 200 \$

**2007 - Encan silencieux****2008 - Table de location**

**Prix** 25 \$

**2010 - DONS****2011 - BOURSES**

## ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

**Intolérance au parfum:** De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux 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!

### Visite et excursion

#### 3101 - Excursion en géologie à Notre-Dame-du-Laus

**Min. requis (8) avant la DLC 1er mai.** Une invitation à la découverte d'anciennes mines dans les roches précambriennes. L'héritage glaciaire : les moraines terminales, les drumlins, les eskers et les deltas fluvio-glaciaires. Le post glaciaire : les argiles marines et les glissements de terrain, les dunes et les formes d'érosion fluviale. **Point de rassemblement:** sous le Gazébo en arrière de la Cabane. **Participation: min (8); max (25). Formateur : Jean-Marc Soucy**

<b>Jour et dates</b>	Mardi 15 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	Rassemblement à 8 h 45 h sous le Gazébo en arrière de la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres seulement)

#### 3102 - Visite guidée du secteur patrimonial du Ruisseau de la Brasserie

**Min. requis (8) avant la DLC 17 mai.** Venez découvrir à pied les richesses du magnifique secteur du ruisseau de la Brasserie, notamment l'ancienne usine de pompage, la magnifique propriété historique Wright-Scott, le pittoresque village d'Argentine épargné par le Grand feu de 1900, le monument Philemon-Wright, le fondateur du canton de Hull en 1800, et les bâtiments de la E.B. Eddy, classés monuments historiques par le gouvernement du Québec. Après la visite, nous prenons une bonne bière dans un bâtiment cité monument historique, les Brasseurs du Temps, 170, rue Montcalm. **Participation: min. (8); max. (25). Guide : Michel Prévost**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi 31 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30, Départ en face du Théâtre de l'Île, 1, rue Wellington (Hull)
<b>Prix et durée</b>	10 \$ (membres) Inscription obligatoire

### Whist militaire - ARO

Cette activité a lieu tous les premiers vendredis du mois à la cabane. **Prix en argent!!! Animatrice : Micheline Tourangeau; Informations: 613-749-6122 INSCRIPTION À LA PORTE SEULEMENT!!!**

#### 3103 - Whist militaire - 6 avril 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 6 avril à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)

#### 3104 - Whist militaire - 4 mai 2018

<b>Date et heure</b>	Vendredi 4 mai à 13 h
<b>Prix</b>	6 \$ (membres et non-membres)

## 3121 - Soiré des talents

3121- SOIRÉE DES TALENTS - DATE À VENIR

À LA SALLE JEAN DESPREZ

### 4e édition

► Pour assister à ces prestations, vous pouvez vous inscrire en ligne, par téléphone ou en personne au bureau de l'Académie, à l'**activité 3121 – Soirée des talents**.

\*\*\*\*\*

► Pour performer durant cette soirée, vous devez vous inscrire par téléphone ou en personne.

Venez montrer ce dont vous êtes capable: \*Chanter/danser \*Jouer un instrument de musique  
\*Conte une histoire \*Réciter un poème \*Imiter \*Faire de l'humour

#### Modalités de participation :

**OBLIGATOIREMENT:** ► Être membre de l'ARO

► S'inscrire auprès du secrétariat de l'ARO avant la clôture des candidatures le 30 mars 2018

► Être prêt à présenter son talent lors d'une séance de présélection (date et heure à déterminer)

► Présenter son talent: durée maximum de cinq minutes

**Activité réalisée en collaboration avec la Ville de Gatineau.**

<b>Jour et date</b>	Date à venir
<b>Heure et Lieu</b>	18 h 30 à 21 h Salle Jean-Després, 25, rue Laurier (Hull)
<b>Prix</b>	GRATUIT (membres / non-membres)

## Soupers thématiques

### 3108 - Souper thématique (Soirée Libanaise)

Chartwell Domaine des Trembles en collaboration avec l'ARO vous invite à  
**Soirée Libanaise - mercredi 18 avril à 19 h.**

Venez découvrir les spécialités culinaires du Liban, le tout avec service à table.

**N'oubliez pas d'apporter votre vin!** Musique et danse, plaisir assuré!

Inscription obligatoire (places limitées)

Formez votre table de 8 personnes

<b>Date et heure</b>	Mercredi 18 avril 2018 - 19 h
<b>Lieu</b>	Domaine des Trembles, 250, boul. Saint-Raymond (Hull)
<b>Prix</b>	25 \$ + taxes (membres) 30 \$ + taxes (non-membres)



## 3110 - Déjeuners mensuels / mercredi en avril, mai et juin

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

**Le mercredi à 9 h** CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

**Dates et liste des restaurants**

► **Mercredi 18 avril:** Pacini, 615, boul. Saint-Joseph (Hull)

► **Mercredi 16 mai:** Tutti frutti, 425, chemin Vanier (Aylmer)

► **mercredi 13 juin:** L'Arôme, 3, boul. du Casino (Gatineau)

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

**Courriel:** huguette.rocheleau@videotron.ca (mailto:huguette.rocheleau@videotron.ca)

## 3111 - Dîners mensuels/vendredi en avril, mai et juin

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!**

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

**Dates à retenir**

► **Vendredi 13 avril:** **La Belle et le Boeuf**, 1100, boul. Maloney ouest (Gatineau), appelez le 4 avril

► **Vendredi 11 mai:** **Le British**, 71, rue Principale (Aylmer), appeler le 1er mai

► **Vendredi 8 juin:** **l'Orée du Bois**, 15, Kingsmere Rd (Chelsea), appeler le 30 mai

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

## 3112 - Chantons ensemble le jeudi soir, 26 avril

**Min. requis (15) avant la DLC 12 avril.** Nos animateurs accordent leur voix et leurs guitares pour vous proposer 1 h 30 de chansons québécoises et françaises, entre autres: 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. Wowww!! **Participation:** min (15); max (50).

**Prérequis:** votre bonne humeur! **Animateurs:** **Benoit L'Église** et **un(e) accompagnateur (trice)**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir), 26 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 3113 - Chantons ensemble le jeudi soir 24 mai

**Min. requis (15) avant la DLC 10 mai.** Même description que celle du 3112.

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir), 24 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	18h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

## 3114 - Souper gastronomique

**Min. requis (30) avant la DLC 10 mai.** Souper réalisé en collaboration avec l'Association Québec-France. Le menu qui sera servi est à la carte ou la table d'hôte à environ 30 \$ (montant de base) par personne. **Cette année, il faudra payer directement sur place au restaurateur, mais il faut absolument vous inscrire à l'ARO.** Réservez tôt!!! **Max. 60**

Inscription gratuite mais obligatoire!

**Informations:** Gisèle Bisson, au 819-771-6932 et Jean Mario Longpré

<b>Jour et date</b>	Jeudi 24 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h - Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie, 584 MacLaren est (secteur Buckingham)
<b>Prix</b>	Prévoir au moins 35 \$ + taxes à payer directement au restaurateur. Inscription obligatoire à l'ARO

## 3116 - QUILL'ARO

### QUILL'ARO

**Date et heure:** **Mardi 5 juin 2018, à 10 H**

**Lieu:** Salle de Quilles Anik **Prix:** 25 \$

(inclut: 2 parties, souliers, diner et café)

<b>Date et heure</b>	Mardi 5 juin 2018 - 10 h
<b>Lieu d'embarquement</b>	Salle de Quilles Anik 975, boul. Saint-Joseph (Hull)
<b>Prix</b>	25 \$

## BATEAU CHANTANT



Le choeur TourneSol vous invite à une croisière sur la rivière Outaouais!!!  
Venez chanter avec le «Choeur TourneSol» tout en admirant de nombreux attraits touristiques de la région:

- ▶ la Colline parlementaire
- ▶ le Musée canadien de l'histoire
- ▶ les Chutes de la rivière Rideau
- ▶ et plusieurs autres sites pittoresques.

Prix: 25 \$ + taxes **PLACES LIMITÉES**

**Aucun billet vendu sur place! Aucun remboursement après le 12 mai!**

<b>Date</b>	Dimanche 27 mai 2018
<b>Lieu d'embarquement</b>	Au Quai (en face de l'église (rue Jacques-Cartier)
<b>Embarquement et départ</b>	A partir de 12 h 15, départ à 13 h
<b>Durée et prix</b>	3 heures - 25 \$ + taxes (membres et non-membres)

## 2115 - CUISINARO (mardi-Larocque)

**Min. requis (10) avant la DLC 1er janvier.** Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place un premier groupe de **CUISINARO**, une cuisine collective, en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Une cuisine collective présente des avantages à la fois nutritionnels, sociaux et économiques. Entre autres avantages, elle permet aux participants de cuisiner et «manger santé» à moindre coût, d'établir et raffermir des liens sociaux, de valoriser, enrichir et partager sa culture culinaire et de développer sa capacité de travailler en équipe. **Participation: min. (10); max. (15).**

<b>Jour et date</b>	Mardi, du 9 janvier au 20 mars 2018 (congé 6 mars) puis du 3 avril au 26 juin
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 13 h, Centre communautaire Larocque, 2 rue Fortier
<b>Prix</b>	Gratuit (membres SEULEMENT)

## 2116 - CUISINARO (jeudi - des Trembles)

**Min. requis (10) avant la DLC 1er janvier.** Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place **CUISINARO**, une cuisine collective. Voir 2115. Il s'agit d'un nouveau groupe ouvert à tous les membres. **Participation: min. (10); max. (15).**

<b>Jour et date</b>	Jeudi, du 11 janvier au 22 mars 2018 (congé 8 mars) puis du 5 avril au 28 juin
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 13 h, Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles
<b>Prix</b>	Gratuit (membres SEULEMENT)

## 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 toujours 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. Dans ce dernier cas (DLI), LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

### 1202 - Chant choral « Chœur TourneSol » - toute l'année (automne 2017 + hiver-printemps 2018)

Même description que celle de l'activité 1201.

<b>Préalable</b>	Audition
<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 14 septembre au 30 novembre 2017 et 11 janvier au 17 mai 2018 (congé 1er mars)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
<b>Prix et durée</b>	125 \$ pour toute l'année (30 sem. = 60 h)

### 3201 - Dessin pastel

**Min. requis (9) avant la DLC 20 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'empâtement 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**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 15 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	105 \$ + taxes (7 sem. = 21 h)

### 3202 - Pastel - avancé

**Min. requis (9) avant la DLC 21 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**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 4 avril au 16 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	105 \$ + taxes (7 sem. = 21 h)

### 3203 - Pastel - intermédiaire

**Min. requis (9) avant la DLC 21 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**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 16 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	105 \$ + taxes (7 sem. = 21 h)

### 3204 - Peinture acrylique et huile

**Min. requis (9) avant la DLC 20 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 du matériel sera remise au premier cours. **Participation : min. (9) max. (12).** **Préalable :** Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice : Lucille B. Allard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 15 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	105 \$ + taxes (7 sem. = 21 h)

### 3205 - Atelier de tricot - avancé

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** Ces ateliers s'adressent aux personnes qui ont suffisamment d'expérience en tricot et qui connaissent une grande partie des points de base. Vous pouvez apporter votre propre patron, si désiré, ou vous pourrez choisir un patron parmi un vaste choix de patrons disponibles, au premier atelier. Nous pourrions aussi tricoter un chandail pour bébé/enfant avec un motif de dentelle à la poitrine. L'ensemble comprend le chandail, le chapeau, les bottillons et la couverture. Ce patron sera disponible au bureau de l'ARO. **Matériel nécessaire :** Une pelote de laine catégorie no. 4, une paire d'aiguilles grosseur 5 mm. Achat de laine et d'aiguilles supplémentaires après le premier atelier. **Participation : min (8) max (12).** **Préalable :** Tricot débutant. **Formatrice : Micheline Lalonde**  
**ATTENTION : nous ne travaillons pas au CROCHET.**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 11 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	85 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

### 3206 - Exprimez l'artiste peintre en vous!

**Min. requis (6) avant la DLC 26 mars.** Vous aimeriez être guidés pour peindre. Venez découvrir une variété de matières: gouache, encres de couleur, matière mixtes, etc. Votre talent se manifestera sous la forme d'un petit chef-d'oeuvre que vous pourrez rapporter à la maison ainsi qu'un portfolio. **Matériel nécessaire:** prévoir **40 \$** à remettre à la formatrice lors du premier atelier. Ainsi, à chaque séance, vous n'avez qu'à vous présenter, accompagnés de votre talent et votre inspiration. **Participation: min. (6); max. (12).** **Préalable:** Aucun. **Formatrice : Linda Girard**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	12 h 30 à 15 h 30 Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	130 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

### 3207 - Explorez l'aquarelle- niveau 2

**Min. requis (6) avant la DLC 20 mars.** Vous serez impressionné par votre succès avec l'aquarelle en explorant les texture de surface qui réhaussent les ouvrages à grande échelle. **Matériel:** Prévoir **40 \$** à remettre à la formatrice lors du premier atelier. Ainsi, à chaque séance, vous n'avez qu'à vous présenter, accompagné de votre talent et votre inspiration. **Participation : min. (6); max. (10).** **Préalable:** Aquarelle-débutant. **Formatrice : Linda Girard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	12 h 30 à 15 h 30 Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boulevard des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	162 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

### 3208 - Photographie de base 2

**Min. requis (8) avant la DLC 21 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**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 2 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

### 3209 - Peinture à la spatule

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Découvrez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. Vous créerez des images avec des taches de couleur, une occasion d'apprendre les bons mélanges de couleurs. **Matériel nécessaire:** Prévoir environ **70 \$**. Le formateur vous conseillera lors du premier cours. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formateur : Guy Brassard**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi 6 avril au 8 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ + taxes + frais de 70\$ (10 sem = 25 h)

### 3210 - Sculpture - lutins des bois

**Min. requis (6) avant la DLC 14 mai.** Une matinée passionnante pour réaliser une oeuvre unique et originale. 2 joyeux lutins sont fabriqués en un rien de temps. Décorer une plante tropicale, une plate-bande, devenir des marionnettes. **Coût à prévoir: 5 \$.** **Participation : min. (6); max. (10).** **Formatrice : Lise-Anne Bernatchez**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 28 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	25 \$ + taxes (3 h) + 5 \$ matériel

### 3211 - Mitaines- Tricot intermédiaire- NOUVEAU !!!!

**Min. requis (8) avant la DLC 4 mai.** Vous apprendrez à tricoter une paire de mitaines sur un jeu de 4 aiguilles à doubles pointes. **Matériel nécessaire:** 1 pelote de laine *Red Heart Super Saver* ou toute autre laine de catégorie 4 (exemples: *Bernat Super Value*, *Bernat Premium*, *Red Heart with Love*, *Loops & Threads Impeccable*, *Patons Canadiana*, *Patons Classic Wool*, 2 jeux de 4 aiguilles à doubles pointes, 3.5 mm et 3.75 mm, repères, 1 petit garde-maillles). **Participation: min (8) max (12).** **Préalable:** Tricot débutant. **Formatrice: Micheline Lalonde**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 18 mai au 1er juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	De 9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	45 \$ + taxes (3 sem. = 7.5 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 boulevard du Mont-Bleu**; le centre est à 2 minutes de la Cabane et le stationnement (en arrière) y est gratuit. **Attention à l'endroit: Centre diocésain ou la Cabane!!!**

**Intolérance au parfum** - De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Portez-en modérément lorsque vous venez aux cours, conférences ou activités de l'Académie.

### 3400 - L'accompagnement en fin de vie, parlons-en!

**Min. requis (10) avant la DLC 21 mars.** Atelier-discussion au sujet de l'accompagnement en fin de vie d'une personne ainsi que de ses proches, en offrant une présence sécurisante, une écoute active sans jugement et discrète. Accompagner, c'est cheminer avec les personnes éprouvées, respectueusement, au domicile ou en institution, un pas à la fois, jusqu'à la fin. Le conférencier est un accompagnateur et andragogue. **Participation: min (15) max (80). Conférencier: Jean-Pierre de Beaumont.**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 4 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180, boulevard du Mont-Bleu
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 3401 - Vendre sa propriété pour aller en résidence

**Min. requis (10) avant la DLC 26 mars.** Venez vous informer sur les aspects financier, social et personnel (santé et sécurité) de la transition entre la maison et la résidence. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe** (Caisse Desjardins)

<b>Jour et date</b>	Lundi 9 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 3402 - Des années folles aux années yéyé

**Min. requis (10) avant la DLC 28 mars.** De 1919 à 1969, on assiste à l'âge d'or de la chanson française : les premiers auteurs-compositeurs-interprètes, l'arrivée du microsillon, les salles de spectacles, la radio, la télé; et surtout la création de mélodies désormais immortelles et l'écriture de textes inoubliables portés par des artistes de grand talent. La chanson est partout. Le conférencier, retraité depuis 2006, œuvre dans le monde de la musique et des communications depuis plus de 40 ans. **Participation: min. (10); max (80). Conférencier: Michel Normandeau**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 11 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 3403 - Le silence et la qualité de vie

**Min. requis (10) avant la DLC 2 avril.** Le silence est un moyen proposé par toutes les traditions spirituelles de ce monde. L'appivoiser pour en faire une pratique au quotidien pourrait vous aider à vivre une vie mieux équilibrée, améliorer votre santé et entretenir de meilleures relations avec les autres. Le conférencier, diplômé en études supérieures en théologie contemplative, pratique l'art du silence depuis 40 ans. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Denis Paquette**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 16 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 3404 - Les arts vivants et la nouvelle réalité du monde numérique

**Min. requis (10) avant la DLC 4 avril.** Conférence destinée à toute personne intéressée aux arts et à l'influence des nouvelles technologies sur la création et la diffusion d'œuvres d'arts vivants (théâtre, danse, cirque, etc.). Le laboratoire de recherche en création numérique explore les infinis potentiels de la rencontre entre les arts vivants et les nouvelles réalités du monde numérique. Intitulé « A/R\_V », il s'agit d'une initiative unique qui fait plonger artistes et public au cœur de la recherche et de la création, convaincu que c'est le rôle de l'art vivant d'insuffler une âme à la technologie. Le conférencier est un artiste et metteur en scène expérimenté. **Participation: min. (10); max (80). Conférencier: P. A. Lafon SImard**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi 18 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 3405 - L'État de droit dans l'Athènes antique

**Min. requis (8) avant la DLC 9 avril.** Solon, savant et poète voyageur, arbitra un débat crucial en -594. Il résolut le conflit entre les propriétaires et les paysans endettés réduits en esclavage; libérés, ils conservèrent leurs terres et l'asservissement pour dettes fut interdit. Son seul précurseur connu, un Pharaon qui en fit autant vers -722, le paya de sa vie, mais Solon osa effacer les dettes, mesure inouïe dans le monde grec et jamais imitée... Le conférencier détient un doctorat de 3ème cycle en littérature grecque. **Participation : min. (10); max. (80). Conférencier: Achille Joyal**

<b>Jour et date</b>	Lundi 23 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et CORPO) 10 \$ (non-membres)

### 3406 - STO- Programme d'apprentissage du transport en commun

**Min. requis (6) avant la DLC 3 oct.** Découvrir toutes les facettes du transport en commun. Avec le RapiBUS et les nouveaux circuits, la STO offre davantage d'occasions. Cette présentation vous permettra de faire le premier pas vers un mode de transport pratique et économique, beau temps, mauvais temps. Présentation suivie de pratique dans un bus de la STO. Le conférencier est un retraité de la STO et bénévole à l'ARO. **Participation: min. (6); max. (12). Conférenciers: Gaston Vinet et un invité de la STO**

<b>Jour et date</b>	Mardi 24 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 00 à 10 h 00, à la Cabane puis 2 h de pratique en autobus
<b>Prix</b>	Gratuit (membres et non-membres)

### 3407 - Votre rôle dans les rencontres amoureuses

**Min. requis (10) avant la DLC 11 avril.** Plusieurs célibataires ne prennent pas de risques et sont insécures. Ils laissent passivement les autres choisir pour eux. Être « la personne qui choisit » veut dire que vous prenez des initiatives et que vous prenez responsabilité pour vos résultats en cherchant à créer ce que vous voulez dans votre vie. Dans cette conférence, nous élaborerons sur les caractéristiques de « la personne qui fait ses choix » et sur les obstacles qui peuvent vous empêcher d'être cette personne. La conférencière est coach spécialisée en relations amoureuses, diplômée du Relationship Coaching Institute en Californie. **Participation min. (10); max. (80). Conférencier: Christine Nelson**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 25 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non membres)

### 3408 - Conférence en espagnol: Littérature hispano-canadienne

**Min. requis (10) avant la DLC 16 avril.** Esmeralda Beltrán invite des écrivains et des éditeurs hispaniques qui ont développé une littérature en espagnol au Canada. Plusieurs qualifient cette production de «Littérature hispano-canadienne» parce que les auteurs résident dans ce pays et dans de nombreux cas, les personnages ainsi que les thèmes et les lieux appartiennent au Canada. Venez en discuter avec eux. **Participation: min. (10); max. (80). Conférenciers: Jorge Etcheverry, Silvia Alfaro et Alejandro Saravia**

<b>Jour et date</b>	Lundi 30 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non membres)

### 3409 - Alimentation et inflammation

**Min. requis (10) avant la DLC 18 avril.** Cette conférence s'adresse à toute personne qui est aux prises avec des problèmes d'inflammation ou qui veut améliorer ses habitudes alimentaires. Exploration des aliments qui peuvent contribuer à divers maux et propositions d'aliments substitués pour retrouver un plus grand bien-être. La conférencière, enseignante de carrière, est Naturothérapeute et coach en mieux-être depuis 2008. **Participation: min. (10); max. (35); Conférencière: Gisèle Cossette**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 2 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 3410 - Alimentation et digestion

**Min. requis (10) avant la DLC 18 avril.** Cette conférence s'adresse à toute personne qui éprouve des problèmes de digestion ou qui veut améliorer ses habitudes alimentaires. Exploration des habitudes et combinaisons alimentaires qui peuvent contribuer à nuire ou améliorer la digestion. La conférencière, enseignante de carrière, est naturothérapeute et coach en mieux-être depuis 2008. **Participation: min. (10); max. (35); Conférencière: Gisèle Cossette**

<b>Jour et date</b>	Lundi 7 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres) 20 \$ (non-membres)

### 3411 - Stratégie de transfert de REER en FERR

**Min. requis (10) avant la DLC 25 avril.** Comment et quand je dois transférer mes REER en FERR? Qu'est-ce qu'une analyse de décaissement? Quels sont les stratégies que je dois mettre en place maintenant pour ne pas perdre une partie de ma pension de la Sécurité de vieillesse. **Participation : min. (10); max. (80). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe (Caisse Desjardins)**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 9 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180, boulevard du Mont-Bleu
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 3412 - L'endeuilement et les aspects juridiques

**Min. requis (10) avant la DLC 25 avril.** Le deuil fera partie de notre vie un jour ou l'autre. Comment se préparer et comment se permettre de le vivre le mieux possible? La conférencière est une notaire. **Participation : min. (10); max. (80). Conférencières: Lucie Martin; Invitée: Martine Lafontaine**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi SOIR 9 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres ARO et CORPO) 10 \$ (non-membres)

### 3413 - L'entreprise Jésus et Frères

**Min. requis (10) avant la DLC 18 sept.** Les Actes des apôtres fournissent peu de réponses à des questions fondamentales. Pourquoi les disciples sont-ils retournés à Jérusalem après la mort de Jésus? Et si Jésus était le fondateur d'une communauté urbaine qui sera continuée par son frère Jacques. Le conférencier a déjà donné plusieurs cours sur les débuts du Christianisme. **Participation : min. (10); max. (80).** **Conférencier: Daniel Lagarec**

<b>Jour et dates</b>	Lundi 14 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	15 \$ (membres ) 20 \$ (non-membres)

### 3414 - Pourquoi penser à ses pré-arrangements funéraires?

**Min. requis (10) avant la DLC 1er mai.** Conférence offerte par Les Jardins du Souvenir. Pourquoi les préarrangements funéraires? Vous aurez des réponses à toutes vos questions à ce sujet. **Participation: min. (10); max. (35); Conférencier: Paul Larabie**

<b>Jour et date</b>	Mardi 15 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 3415 - Randonnée au camp de base du Mont-Everest

**Min. requis (10) avant la DLC 2 mai.** Marcher jusqu'au pied du Mont-Everest: Rêve ou réalité pour un(e) retraité(e) en forme ? Venez partager le goût d'une aventure parmi les plus belles montagnes du monde. Nous parlerons des préparatifs (physiques, financiers, émotifs) nécessaires pour assurer la réussite de ce voyage et des défis personnels afin de mener à bien un tel voyage. **Prérequis:** aventuriers et curieux. **Participation: min. (10); max. (80).** **Conférencier: Luc Despatis**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 16 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

### 3416 - Les fondements humanistes de la sexualité humaine

**Min. requis (10) avant la DLC 8 mai.** Contrairement à une approche biologisante de la sexualité humaine qui pense que le sens de la sexualité humaine est surtout donné par la procréation et que l'épanouissement d'une femme vient principalement de la maternité, je propose que la signification de la sexualité humaine est plus diversifiée et complexe que la procréation. **Participation: min. (10); max. (80).** **Conférencier: Jean-Claude Lachapelle**

<b>Jour et date</b>	Mardi 22 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, au Centre diocésain, 180, boul. du Mont-Bleu
<b>Prix</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 3417 - Logement pour aînés

**Min. requis (10) avant la DLC 9 mai.** Cette conférence vise à vous donner un aperçu du cadre juridique qui s'applique à la relation entre locateur et locataire. On y présentera notamment les règles du *Code civil du Québec* qui touchent à la durée et la fin du bail, à la réparation et l'entretien du logement, au paiement du loyer, de même qu'aux conséquences du non-respect du bail. De plus, une emphase particulière sera placée sur les règles qui existent pour protéger les aînés dans le contexte d'une relation locateur/locataire. **Participation: min. (10); max. (80).** **Conférencier(ère): un(e) JURISTE, représentant (e) du Centre de justice de proximité de l'Outaouais**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 23 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 3418 - Initiation à la généalogie

**Min. requis (10) avant la DLC 16 mai.** Cette conférence est destinée aux personnes intéressées par l'histoire de leur famille. On parlera de ce qui a permis d'avoir des documents pour retracer nos ancêtres, des différents types de généalogies et de présentations de vos recherches, etc. Le conférencier est un formateur en généalogie. **Participation : min. (10); max. (50).** **Conférencier: Pierre Arcand**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 30 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, au Centre diocésain, 180, boul. du Mont-Bleu
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres ARO et AQDR) 10 \$ (non-membres)

### 3419 - La guerre de Sept ans au cinéma et à la télé

**Min. requis (10) avant la DLC 21 mai.** Cette conférence explorera, sous un angle non politique, les causes et les conséquences de la guerre de Sept Ans (1756-1763), plus communément appelée la « Conquête », ainsi que le déroulement de la bataille des plaines d'Abraham, à travers des films et des émissions de télévision présentés de 1957 à 2004. De nombreux extraits d'émissions et de films seront présentés pour faire réfléchir et, qui sait, peut-être, vous verrez le cinéma, la télévision et la Conquête d'un autre œil. Le conférencier, conservateur des médias et des communications au Musée canadien de l'histoire, détient un doctorat en histoire des médias de l'Université Laval. **Participation : min. (10); max. (80).** **Conférencier: Olivier Côté**

<b>Jour et date</b>	Lundi 4 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 12 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

### 3420 - Connaissez-vous votre bibliothèque?

**Min. requis (10) avant la DLC 23 mai.** Présentation de la bibliothèque : ses points de service, ses collections variées de documents sur des sujets qui vous passionnent, ses ressources en ligne (bases de données), ses nombreux services qui gagnent à être connus, sa programmation et son outil de recherche. La conférencière, détentrice d'une maîtrise en bibliothéconomie et sciences de l'information, travaille à la Bibliothèque municipale de Gatineau depuis 18 ans. **Participation : min. (10); max. (50).**  
**Conférencière: Martine Plouffe**

<b>Jour et date</b>	Mercredi 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

### 3421 - Solidarité internationale

Les membres du comité Solidarité internationale (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. Différents organismes sont invités à présenter leurs programmes de coopération internationale dans divers domaines. **Informations/inscription : Sonia L'Italien** (819) 246-0494  
**Rencontre printemps 2018:** jeudi 12 avril et 17 mai 2018

<b>Jour et date</b>	Jeudi 12 avril et 17 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick)
<b>Prix</b>	Gratuit (membres)

## 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 toujours 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 et aux 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 croissance personnelle et autres exercices physiques

### 3501 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

**Min. requis (8) avant la DLC 26 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 participants. 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 25 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. **Participation : min. (8); max. (20).** **Assistant:** Robert St-Laurent; **Formateur : Michel Chartrand**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	66 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

### 3502 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

**Min. requis (8) avant la DLC 22 mars.** Même description que celle du 3501. **Participation : min. (8); max. (20).** **Formateur : Michel Chartrand**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 14 juin 2018 (congé 31 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

### 3503 - Qi Gong (vendredi AM)

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** Le Qi Gong comprend une série d'exercices doux. 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. 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. **Participation : min. (8); max. (21).** **Formateur : Mario Malara**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 1 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)



### 3504 - Qi Gong personnalisé (Vendredi PM)

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** 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. Les mouvements souples et lents du qigong permettent aux différentes parties du corps de recevoir l'énergie vitale dont elles ont besoin et principalement d'accroître la circulation du sang au cerveau lui permettant d'être irrigué d'une façon constante afin de favoriser LA SANTÉ MENTALE ET UNE LONGÉVITÉ ÉPANOUIE. Par exemple, EVELYNE, une ancienne participante très régulière, témoignait toujours des bienfaits du Qi Gong dans sa vie. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Mario Malara**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 1er juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

### 3505 - Tai chi chuan - débutant

**Min. requis (8) avant la DLC 20 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**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 29 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

### 3506 - Tai chi chuan - Intermédiaire

**Min. requis (8) avant la DLC 26 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**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé 30 avril et 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	80 \$ + taxes (7 sem. = 14 h)

### 3507 - Hatha yoga - débutant

**Min. requis (9) avant la DLC 21 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**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 30 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

### 3508 - Hatha yoga 1 (groupe A)

**Min. requis (9) avant la DLC 20 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**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 29 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

### 3509 - Hatha yoga 2 (groupe A)

**Min. requis (9) avant la DLC 20 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**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 29 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

### 3510 - Hatha yoga 1 (groupe B)

**Min. requis (9) avant la DLC 22 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**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 31 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

### 3511 - Hatha yoga 2 (groupe B)

**Min. requis (9) avant la DLC 22 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**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 31 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent Groulx, 1, rue Lévesque (Hull)
<b>Prix et durée</b>	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

### 3512 - Yoga du rire

**Min. requis (8) avant la DLC 26 mars.** Le Yoga du Rire, activité physique amusante combinant exercices de rire et respirations yogiques, a des effets bénéfiques sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Cours destiné à toute personne en bonne santé physique, suivie par un médecin en cas de problème de santé et qui n'a pas subi de chirurgie majeure dans les derniers 3 mois, (voir les autres contre-indications sur la feuille de décharge de responsabilité). Le participant doit venir à la première séance avec le formulaire de décharge de responsabilité rempli et signé, disponible sur le site de l'Académie. **Matériel:** une bouteille d'eau. **Participation: min. (8); max. (15).** **Formatrice :** *Elisabeth Dussault*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, Centre communautaire des Trembles, 150, boul. des Trembles (Hull)
<b>Prix et durée</b>	44 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

### 3513 - Mon chemin de vie

**Min. requis (10) avant la DLC 22 mars.** Une réflexion sur les divers domaines de ma vie : familiale, professionnelle, sociale, spirituelle, et autre..., et me donner des outils pour aller de l'avant. Regarder ma vie à partir d'enseignes de route... Déroutant?... Ou...plutôt rassurant et intéressant. Un outil pour durer dans ma démarche sans m'épuiser **Matériel:** Bloc note, plume ou crayon. **Participation : min. (10); max. (20).** **Formatrice :** *Édith Savard*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 19 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	45 \$ + taxes (3 sem. = 7.5 h)

### 3514 - PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)

**Min. requis (6) avant la DLC 21 mars.** Ce cours s'adresse aux aînés préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Il comprend des exercices en groupe, des sessions d'information sur divers sujets reliés à la santé et sur l'aménagement du domicile ainsi qu'une routine d'exercices à faire à la maison. Le programme PIED permet d'améliorer l'équilibre, la force des jambes et de prévenir les chutes. Ainsi, il contribue au maintien de l'autonomie, tout en socialisant. **Matériel:** une bouteille d'eau, des vêtements confortables, des souliers sécuritaires, des bas de coton. **Participation : min. (6); max. (20).** **Formateur:** *Un professionnel du CISSO.*

**Pour vous inscrire:** Appelez CISSO au 819 966-6530 poste 7114

<b>Jour et dates</b>	Lundi PM (détails à fournir par CISSO) Jeudi AM (détails à fournir par CISSO)
<b>Heure et lieu</b>	Centre communautaire du Plateau, 145, rue de l'Atmosphère (Hull)
<b>Prix et durée</b>	Gratuit (membres de l'ARO) durée à préciser...

### 3515 - Gymnastique en conscience

**Min. requis (8) avant la DLC 21 mars.** L'expérimentation des mouvements en conscience permet l'assouplissement, la libération de la respiration, la détente, la diminution de la douleur, le bien-être et l'amélioration de la posture. Ce cours s'adresse à tous. **Prérequis :** tolérer le coucher au sol sur tapis et être capable d'aller au sol. **Matériel nécessaire :** tenue et tapis de sol confortable. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice :** *Nicole Geoffroy*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018 (congé 18 avril)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	100 \$ + taxes (9 semaines= 18 h)

### 3516 - Initiation au silence bienfaisant

**Min. requis (8) avant la DLC 26 mars.** Cet atelier s'adresse aux personnes intéressées à parfaire leur connaissance sur le silence, qui souhaitent apprivoiser davantage certains de leurs propres silences dans leur vie personnelle et qui désirent expérimenter le silence bienfaisant du moment présent en groupe. **Participation: min (8); max. (20).** **Formateur :** *Gilbert Plouffe*

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 30 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	55 \$ + taxes (4 semaines= 10 h)

### 3517 - Le cerveau et ses modes opératoires

**Min. requis (8) avant la DLC 20 mars.** Comment maximiser le design opérationnel de mon cerveau? Cet atelier vous permettra de découvrir la façon frivole dont le cerveau gère et interprète l'information qu'il reçoit et pourquoi vous avez, trop souvent, l'impression de tourner en rond. Vous apprendrez à rétablir certaines connexions et serez en mesure de dépasser vos croyances limitatives. **Matériel:** Prévoir 5 \$ à remettre au formateur pour le matériel du participant. **Participation: min (8); max. (12).**

**Formateur :** *Bertrand de Cotret*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 8 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	95 \$ + taxes (6 semaines= 15 h)

### 3518 - Influence de la circulation énergétique sur notre vie

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** Les plantes puisent leur énergie dans la terre et le soleil. En tant qu'humain, nous avons aussi nos sources et nos blocages d'énergie. C'est sur ces blocages que je travaille. J'ai voyagé plus d'une douzaine de fois, en 5 ans, à travers 3 continents. **Participation: min (8); max. (20).** **Formatrice :** *Carole Boucher*

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 4 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	55 \$ + taxes (5 semaines= 10 h)

### 3519 - Faire du vélo de façon sécuritaire

**Min. requis (8) avant la DLC 23 avril.** L'atelier portera, entre autres, sur la carte des sentiers cyclables, le code de la route, l'entretien de base du vélo. Cet atelier est un prérequis pour le Club de vélo de l'ARO. **Participation: min (8); max. (60).**  
**Formateur: Gaëtan Boulanger**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, les 1er et 8 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	24 \$ + taxes (2 semaines = 4 h)

## Cours d'exercices physiques de Stéphan Ouimette (Myokin)

### 3525 - Cardiosanté PLUS (lundi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC 26 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:** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable:** Cardiosanté moyen. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	52 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

### 3526 - Cardiosanté PLUS (mercredi- Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC 21 mars.** Même description que celle du cours 3525. **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 3529 - Cardiosanté moyen (lundi - Eugène-Sauvageau)

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

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau (Hull)
<b>Prix et durée</b>	52 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

### 3530 - Cardiosanté moyen (mardi - Plateau)

**Min. requis (10) avant la DLC 20 mars.** Même description que celle du cours 3529. **Participation : min. (10); max. (32).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145, rue de l'Atmosphère (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 3532 - Cardiosanté moyen (mercredi- Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC 21 mars.** Même description que celle du cours 3529. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 3533 - Tonusanté (lundi - Aylmer)

**Min. requis (10) avant la DLC 26 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 kinésiologue 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 :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 96, rue du Patrimoine (Aylmer)
<b>Prix et durée</b>	52 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

**3534 - Tonusanté (mardi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC 20 mars.** Même description que celle du cours 3533. **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokïn

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem.= 10 h)

**3535 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)**

**Min. requis (10) avant la DLC 20 mars.** Même description que celle du cours 3533. **Participation : min (10); max. (24).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokïn

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 10 h, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479, boul. des Hautes-Plaines (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**3536 - Tonusanté (vendredi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC 23 mars.** Même description que celle du cours 3533. **Participation : min (10); max. (48).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokïn

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 8 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**3537 - Cardiofit (mardi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC 19 mars.** Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésologue, structuré et adapté pour les 50 ans et plus ayant déjà une bonne forme physique. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires, de stations d'exercices de musculation et d'exercices de flexibilité. Cette formule permet à tous de travailler au maximum de ses capacités indépendamment du niveau de condition physique. **Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable :** Cardiosanté plus. **Participation : min. (10); max (48).** **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**3538 - Cardiofit (vendredi - Eugène-Sauvageau)**

**Min. requis (10) avant la DLC 23 mars.** Même description que celle du cours 3537. **Formateur : Stéphane Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 8 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 10 h 15, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem.= 10 h)

**3539 - Zumba® Gold (lundi - Parc Moussette)**

**Min. requis (10) avant la DLC 26 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. (10); max. (48).** **Formatrice : Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361, boul. Lucerne (Hull)
<b>Prix et durée</b>	52 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

**3540 - Zumba® Gold (mercredi - Aylmer)**

**Min. requis (10) avant la DLC 21 mars.** Même description que celle du cours 3539. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formatrice : Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 - 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 96, rue du Patrimoine (Aylmer)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

**3541 - Zumba Gold (jeudi - Parc Moussette)**

**Min. requis (10) avant la DLC 22 mars.** Même description que celle du cours 3539. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formatrice : Christine Morin**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 7 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361, boul. de la Lucerne (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 3544 - Étirements et relaxation - (lundi - Parc Moussette)

**Min. requis (10) avant la DLC 26 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. (10); max. (48). Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 14h 15, au Centre communautaire Val Tétréau, 361, boul. de Lucerne (Parc Moussette - Hull)
<b>Prix et durée</b>	52 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

### 3546 - Muscuscanté (jeudi - Eugène-Sauvageau)

**Min. requis (10) avant la DLC 22 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 Myokin

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 7 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau, 179,rue Mutchmore (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

### 3547 - Mondosanté - (Mardi - Plateau)

**Min. requis (10) avant la DLC 20 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

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145,rue de l'Atmosphère (Hull)
<b>Prix et durée</b>	65 \$ + taxes (10 sem. = 10 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 toujours 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 - Voyager par la musique

**Min. requis (12) avant la DLC 26 mars.** *Atelier identique à celui d'hiver.* Objectifs d'apprentissage: apprendre la musique de chez-nous et celle d'ailleurs - écrire sur des sujets variés et partager les souvenirs et le plaisir de chanter (pas d'obligation à chanter). **Participation: min. (12); max. (20). Formateur : Louise Éthier**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 30 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	48 \$ (4 sem.= 8 h)

### 3602 - Histoire humanitaires inhabituelles

**Min. requis (8) avant la DLC 2 mai.** *Atelier identique à celui d'hiver.* Venez partager des souvenirs pleins d'anecdotes et de situations inhabituelles, que j'ai vécu le long d'une carrière internationale en contact avec des réalités complètement différentes et une disparité de personnes de tout horizon et vision. **Participation: min. (8); max. (20). Formateur: Riccardo Rossi-Ricci**

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, les 16 mai et 23 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	22 \$ + taxes (2 sem. = 4 h)

### 3603 - Les croisades du moyen-âge et leurs conséquences

**Min. requis (10) avant la DLC 20 mars.** C'est la plus grande aventure du Moyen Age qui s'étira sur deux siècles, des expéditions militaires organisées par l'Église pour délivrer Jérusalem du pouvoir des musulmans. Neuf événements différents impliquant toutes les classes de la société, des « croisés ». Ce cours veut faire revivre cette période avec les causes qui provoquent ces croisades, les déviations du but initial et les conséquences pour l'Église et la société, sans oublier le point de vue des Arabes. On en parle encore aujourd'hui. **Participation: min. (10); max. (30). Formateur: Jean Marcel Massie**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 1er mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, au Centre diocésain, 180, boul. du Mont-Bleu (Hull)
<b>Prix et durée</b>	75 \$ (5 sem. = 12.5 h) (membres ARO et AQDR)

**Les membres de l'AQDR doivent se présenter à l'ARO avec leur carte de membre valide pour s'inscrire à ce cours, au prix affiché.**

## 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 toujours 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

### 3701 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer, HTC, LG...)

**Min. requis (10) avant la DLC 26 mars.** Formation très importante pour tout nouvel utilisateur de téléphones intelligents et de tablettes électroniques Android. L'objectif du cours est de leur permettre de profiter au maximum de leur appareil.  
**Participation : min. (10); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 30 avril 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	55 \$ (4 sem= 10 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 toujours 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.**

### 3801 - Allemand - intermédiaire 7

**Min. requis (6) avant la DLC 22 mars.** Cours destiné aux étudiants ayant suivi le cours d'allemand intermédiaire 7 ainsi que toute autre personne au niveau A1 de la langue allemande. Durant le cours les sujets comme «habits, le temps et les fêtes typiques allemandes» seront abordés en pratiquant l'écoute, la parole, la lecture et l'écriture. **Préalable :** Allemand intermédiaire 6 ou niveau A1,1. **Participation : min. (6); max. (12). Formatrice : Walburga Dederichs**

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 31 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	139 \$ (9 sem. = 18 h)

### 3802 - Italien - débutant 3

**Min. requis (6) avant la DLC 26 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. **Préalable:** Italien - débutant 2. **Participation: min. (6); max. (12). Formateur : Luigi Petro**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	145 \$ (8 sem. = 20 h)

### 3803 - Espagnol - débutant 1

**Min. requis (8) avant la DLC 26 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. **Livre** à acheter au Coopsco du Cégep de l'Outaouais: *Para conocernos, Elizabeth Ortiz*. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltran**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	108 \$ (8 sem. = 20 h)

### 3804 - Espagnol - débutant 2

**Min. requis (8) avant la DLC 20 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. **Préalable:** Espagnol - débutant 1. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3805 - Espagnol - débutant 3**

**Min. requis (8) avant la DLC 22 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. **Préalable :** Espagnol - débutant 2. **Participation :** min. (8); max. (12). **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 7 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3806 - Espagnol - conversation débutant**

**Min. requis (8) avant la DLC 22 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 Martínez Mateos*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, du 5 avril au 7 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3807 - Espagnol - intermédiaire 1**

**Min. requis (8) avant la DLC 20 mars.** El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Préalable :** Espagnol - conversation débutant. **Participation :** min. (8); max. (12). **Formatrice :** *Esmeralda Beltrán*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3808 - Espagnol - Intermédiaire 3**

**Min. requis (8) avant la DLC 22 mars.** El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado en indicativo. Aprenderá a utilizar el imperativo y el presente de subjuntivo. Expresará juicios de valor y probabilidad. **Préalable :** Espagnol - intermédiaire 2. **Participation :** min. (8); max. (12). **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

<b>Jour et dates</b>	Jeudi, 5 avril au 7 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3809 - Espagnol - avancé 1**

**Min. requis (8) avant la DLC 21 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 - espagnol - intermédiaire. **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3810 - Espagnol prononciation - intermédiaire et avancé**

**Min. requis (8) avant la DLC 21 mars.** Ce cours aidera les étudiants à améliorer leur expression orale, en travaillant sur la prononciation et l'articulation des phonèmes (sons) en espagnol, le rythme et l'intonation. **Participation :** min. (8); max. (12). **Préalable :** Espagnol - intermédiaire / avancé **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3811 - Cuento contemporáneo sudamericano (pour avancé)**

**Min. requis (8) avant la DLC 21 mars.** En este curso exploraremos la literatura de América del sur. Disfrutaremos la riqueza literaria de escritores nacidos entre los años 60 y 70, escucharemos sus voces y descubriremos sus inquietudes. **Participation :** min. (8); max. (12). **Préalable :** Espagnol avancé. **Formatrice :** *Esmeralda Beltran*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 4 avril au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	135 \$ (10 sem. = 25 h)

**3812 - Hablemos de música!- Avancé (Parlons de musique en espagnol!)**

**Min. requis (8) avant la DLC 20 mars.** Atelier de 10 séances utilisées pour enrichir le vocabulaire et s'habituer à entendre des chansons en espagnol. En outre, chaque chanson sera une bonne excuse pour parler de l'histoire, la culture et les sociétés qui parlent espagnol. Chaque participant recevra le matériel, à remplir par chacun d'eux; avec les paroles. De plus, une adresse e-mail où vous pouvez entendre les versions originales de chaque chanson sera incluse. Selon le cas, les classes auront accès à d'autres versions majeures pour chaque chanson. **Préalable :** niveau avancé. **Participation :** min. (8); max. (15). **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	110 \$ (10 sem. = 20 h)

**3813 - Pueblos y costumbres del Mundo**

**Min. requis (8) avant la DLC 11 avril.** Personne avec une bonne compréhension de l'espagnol. Destiné aux personnes intéressées à connaître les coutumes culturelles des autres peuples. Le cours permet également de familiariser ceux qui s'intéressent à la prononciation native de l'espagnol. **Préalable :** niveau intermédiaire. **Participation :** min. (8); max. (12). **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 2 mai au 6 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	66 \$ (6 sem. = 12 h)

### 3814 - Atelier en espagnol sur le café en Amérique latine

**Min. requis (12) avant la DLC 20 mars.** (*même cours que celui d'hiver*). Este curso, además de ser el resultado de una rigurosa y detallada investigación académica, es igualmente el conocimiento y la experiencia de alguien que vivió y creció en una familia colombiana cuya actividad económica principal es la producción del café. **Préalable:** Espagnol intermédiaire. **Participation: min. (8); max. (20).** **Formateur : Edwin Javier Parrado Mora**

<b>Jour et dates</b>	Mardi (soir), du 3 avril au 29 mai 2018
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	108 \$ (9 sem. = 18 h)

### 3815 - Anglais - débutant 2

**Min. requis (8) avant la DLC 26 mars.** Parler l'anglais permet de s'ouvrir au monde et favorise de nouvelles opportunités, ceci à tout âge. Venez apprendre à parler l'anglais de façon naturelle et spontanée afin de pouvoir vous exprimer sans complexe dans des situations courantes. Ce cours permet aux étudiants de parler de leurs origines et de décrire des objets en utilisant la possession (pronoms possessifs) et la comparaison : nationalités, taille, couleur et prix. **Préalable : Anglais débutant 1.** **Participation : min. (8); max. (16).** **Formatrice : Vanessa Rakedjian**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 9 avril au 4 juin 2018 (congé: 21 mai)
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	120 \$ (8 sem. = 20 h)

### 3816 - Anglais - débutant 3

**Min. requis (8) avant la DLC 23 mars.** Parler l'anglais permet de s'ouvrir au monde et favorise de nouvelles opportunités, ceci à tout âge. Venez apprendre à parler l'anglais de façon naturelle et spontanée afin que vous puissiez vous exprimer sans complexe dans des situations courantes. Ce cours est destiné aux personnes qui s'expriment au présent dans les situations de la vie quotidienne et qui souhaitent s'exprimer au passé tout en privilégiant une communication naturelle et spontanée. **Préalable:** anglais - débutant 2 **Participation : min. (8); max. (20).** **Formatrice : Vanessa Rakedjian**

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, du 6 avril au 8 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h à 15 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	140 \$ (10 sem. = 25 h)

## Café espagnol

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et « d'habituer l'oreille » à l'accent espagnol. Accompagnés par l'arôme d'un bon café et de pâtisseries, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); max. (30).** **Préalable:** Conversation - débutant. **Formateur : Juan Miranda Sanchez . Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.**

### 3820 - Café espagnol du 13 avril - Pablo Escobar (Pablo Escobar)

**Min. requis (10) avant la DLC 30 mars.** Pablo Escobar. Un acercamiento a la historia de quien fue uno de los más poderosos y sanguinarios jefes del narcotráfico en la historia del siglo pasado.

<b>Jour et date</b>	Vendredi 13 avril 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 3821 - Café espagnol du 27 avril - El "Black Power" mexicano

**Min. requis (10) avant la DLC 13 avril.** El Black Power mexicano. Una foto iconográfica que resume la historia de los años 60 encierra también una maravillosa historia y uno de los capítulos más tristes en la historia de la impunidad en México

<b>Jour et date</b>	Vendredi 27 avril 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 3822 - Café espagnol du 11 mai - Los catalanes (Les Catalans)

**Min. requis (10) avant la DLC 27 avril.** Los catalanes. Cataluña y España viven en estos días momentos de profunda tensión. En este Café revisaremos los orígenes de un conflicto de realezas e identidades.

<b>Jour et date</b>	Vendredi 11 mai 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 3823 - Café espagnol du 25 mai - Buena Vista Social Club (Buena Vista Social Club)

**Min. requis (10) avant la DLC 11 mai.** Buena Vista Social Club. La historia de Buena Vista es una pequeña parte de la historia de la música popular en Cuba.

<b>Jour et date</b>	Vendredi 25 mai 2018
<b>Prix</b>	13 \$

### 3824 - Café espagnol du 8 juin. - La madre de todas las corrupciones, el caso Odebrecht (La mère de toutes les corruptions, l'affaire Odebrecht)

**Min. requis (10) avant la DLC 25 mai.** La madre de todas las corrupciones. El caso Odebrecht. Millonarios contratos y los más ambiciosos proyectos de la década de mayor crecimiento en América Latina sirvieron para crear una estructura de corrupción que alcanza a muchos países y diferentes gobiernos.

<b>Jour et date</b>	Vendredi 8 juin 2018
<b>Prix</b>	13 \$



# LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

## 1901 - Club de photographie «Le Pixeliste»

Le Club de photographie « Le Pixeliste » se veut un lieu de rencontre pour tous les membres en règle de l'ARO qui s'intéressent à la photo, peu importe 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. **Responsable : Louyse Ledoux et Louise Bédard. Conseillers techniques : Robert Laramée et Claude Wauthier**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, 25 septembre, 30 octobre, 27 novembre, 29 janvier, 26 février, 26 mars, 30 avril et 28 mai
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 11 h 45 à la Cabane (2 h 45 minutes)
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (cotisation annuelle obligatoire de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club) Carte de membre obligatoire

## 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. **Participation : max (24). Préalable :** savoir jouer au bridge. **Responsable : Danielle Savard**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 3 avril au 5 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (membres) (9 sem. = 22.50 h)

## 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 :** 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. **Animatrice : Rosemonde Asselin**

<b>Jour et dates</b>	Mardi - toute l'année
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30- voir la description
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (toute l'année) (Membres ARO, ARNF exclusivement)

## 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. (50). Animateur : Yves Perras**

<b>Jour et dates</b>	Lundi, du 26 mars au 11 juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull)
<b>Prix</b>	Environ 3,50 \$ de l'heure, payable sur place

## 2905 - Club de lecture

Cette activité s'adresse aux membres de l'ARO, qui aiment la lecture et désirent en discuter. 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).**

**Responsable: Suzanne St-Hilaire. Lectures choisies :** Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil, où les membres de l'ARO ont droit à un rabais de 10%.

### CHOIX DES LIVRES POUR 2018

12 janvier 2018 - *C'est le cœur qui meurt en dernier*, Robert Lalonde

2 février - *Du cœur à l'Histoire – Le Vieux-Hull*, Tranches de vie 1950-1975, Gilles Carpentier, Éd. Véritas Québec, 2017

2 mars - *La faim blanche*, Aki Ollikainen, Éd. La peuplade, coll. Fictions du Nord, 2016

6 avril - *Tout ce qu'on ne te dira pas Mongo*, Dany Lafferrière, Mémoire d'encrier, 2015

4 mai - *La Porte*, Magda Szabo, Éd. Viviane Hamy, 2003

1er juin - *Le mariage de plaisir*, Tahar Ben Jelloun, 2016

<b>Jour et dates</b>	Vendredi, les 12 janvier, 2 février, 2 mars, 6 avril, 4 mai et 1er juin 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (toute l'année) (membres de l'ARO exclusivement)

## 3906 - Club de vélo «Vélosanté»- NOUVEAU!!!

**Les inscriptions seront ouvertes au printemps et seulement à ceux qui auront suivi l'atelier 3519.** Le vélo est bon pour la santé et les finances personnelles ainsi que pour l'environnement. «Vélosanté» est un club de vélo mis en place par l'ARO grâce à l'implication de bénévoles amateurs du vélo, en vue d'aider les membres à rester en pleine forme. Les participants recevront chaque semaine un courriel confirmant le prochain circuit. **Matériel nécessaire** : vêtements appropriés, casque de vélo, bouteille d'eau. **Prérequis**: "Atelier sécurité sur la route en vélo". L'inscription est gratuite mais obligatoire. **Responsable: Paul-André Collin**

**Seuls les membres qui ont suivi «3519- Faire du vélo» peuvent s'inscrire à ce club.**

<b>Jour et dates</b>	Lundi - du 28 mai au 24 septembre 2018
<b>Heure et lieu</b>	9 h 30, circuit différent à chaque semaine.
<b>Prix et durée</b>	GRATUIT (toute l'année) (membres ARO exclusivement)

## LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

### LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

#### Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

**Fête de Noël**     **Responsable** : France Caouette (aro2@videotron.ca (mailto:aro2@videotron.ca))

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** : France Caouette (aro2@videotron.ca)

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.

## NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

---

Cabane en bois rond : 331, boul. Cité-des-Jeunes (Hull)  
Aréna Frank-Robinson: 96, rue du Patrimoine (Aylmer)  
Bar-billard Terminus : 84, rue Jean-Proulx (Hull)  
Centre communautaire Eugène-Sauvageau : 179, rue Mutchmore (Hull)  
Centre communautaire du Plateau : 145, rue de l'Atmosphère (Hull)  
Centre communautaire des Hautes-Plaines : 479, boul. des Hautes-Plaines (Hull)  
Centre communautaire Larocque: 2, rue Fortier (Hull)  
Centre communautaire des Trembles : 150, boulevard des Trembles (Hull)  
Centre diocésain : 180, boulevard du Mont-Bleu (Hull)  
Chalet Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque (Hull)  
Domaine des Trembles : 250, boulevard Saint-Raymond (Hull)  
Les Résidences de la Gappe: 495, boulevard de la Gappe (Gatineau)  
Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau): 361, boulevard de Lucerne (Hull)  
Salle Jean-Després: 25, rue Laurier (Hull)  
Salle de quilles Anik: 975, boulevard St-Joseph (Hull)

## POUR 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

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](http://www.academiedesretraites.ca)



MAISON FUNÉRAIRE



75 Boulevard Fournier, Gatineau, QC J8X 3P7 Tél.: (819) 778-1515  
[www.lesjardinsdusouvenir.com](http://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](http://desjardinshullaylmer.com)



**CHARTWELL**  
DOMAINE DES  
TREMBLES

résidence pour retraités

250, boulevard Saint-Raymond, Gatineau (secteur Hull), J9A 0B1 Tél.: 819 282-8454



495 Boulevard de la Gappe, Gatineau, QC J8T 0A5 Tél. : (819) 246-5050  
[www.allseniorscare.com](http://www.allseniorscare.com)