

Programme

PRINTEMPS 2016



ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Photo de *P.-É. Larivière*

L'Académie en bref

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

Après plus de 36 ans d'existence, l'Académie compte plus de 2 000 membres; elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un vaste programme : cours, conférences, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de faire 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 en ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

Programmes de l'Académie

- L'Académie offre trois programmes par année : automne, hiver et printemps.
- Vous pourrez consulter le programme en tout temps sur notre site Web : <http://www.academiedesretraites.ca>
- La version papier du programme est disponible au bureau de l'Académie seulement et en quantité limitée. Nous vous encourageons vivement à l'imprimer à partir de notre site Internet, au besoin. Elle n'est plus envoyée par la poste.
- L'Académie ne communique pas avec les membres pour confirmer la tenue d'une activité annoncée, sauf si elle est annulée ou s'il y a des modifications.
- Un message d'information est envoyé par courriel le mardi de chaque semaine à tous les membres de l'Académie.

Stationnement

Nous demandons à nos membres de faire preuve de civisme et d'éviter de prendre deux places de stationnement pour une seule voiture, donc de bien se positionner entre les lignes. Merci de votre compréhension! Nous vous conseillons également de faire attention à l'endroit où vous stationner votre véhicule, pour ne pas avoir une contravention et éviter aussi le remorquage de votre voiture.

Consignes sur les cellulaires

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

Intolérance au parfum

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

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**.

Nous sommes fermés entre 12 h et 13 h.

CONGÉS : nos bureaux seront fermés du 24 décembre à midi au 4 janvier 2016 inclusivement.

Aucun cours de l'ARO n'aura lieu pendant la semaine de relache, du 29 février au 4 mars 2016, mais le bureau de l'ARO sera ouvert comme d'habitude.

CONGÉS FÉRIÉS : les lundi 23 mai 2016 et jeudi 24 juin 2016, aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés.

Suggestions et commentaires

Nous vous invitons à nous faire part de vos commentaires et de toute suggestion de cours, conférences ou activités afin que nous puissions vous offrir une programmation à votre goût. Vous avez une plainte à formuler? La direction de l'Académie recevra vos plaintes, de préférence par écrit, et les transmettra au Comité d'éthique et des plaintes qui les étudiera en toute confidentialité, selon les procédures convenues.

Évaluation des cours et activités

L'évaluation nous permet de connaître votre appréciation en vue de cibler davantage vos besoins en matière de formation et d'activités. Le sommaire des résultats est transmis aux responsables pour qu'ils en prennent connaissance et puissent apporter les changements souhaités, s'il y a lieu.

Tempête de neige

En cas de tempête, l'Académie des retraités pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. **Pour vérifier, téléphonez au 819-776-5052.** Dès 7 h 30 la journée même, un **message vocal sur le répondeur de l'ARO** vous informera de la situation.

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

L'ARO vous offre gratuitement une carte de membre pour 2015-2016, en plus d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Étant donné qu'il faut vérifier le revenu, demandez à rencontrer la directrice générale et apportez avec vous une preuve de votre revenu. N'hésitez pas à communiquer avec elle pour plus de précisions. Une discrétion absolue est garantie à toutes les personnes concernées.

INSCRIPTION – MEMBRES ARO

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

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

Avantages à être membre de l'Académie

En étant membre de l'Académie, vous pouvez :

- Participer gratuitement au club de marche, au programme Viactive, au club de lecture, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie;
- Participer aux activités communautaires et aux événements spéciaux de l'Académie;
- Participer aux différents cours de l'Académie à des coûts très avantageux;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 10 \$ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'Académie;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre de l'Académie, à la Librairie du Soleil, à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais et à l'UQO (centre sportif).

INSCRIPTION EN LIGNE ou EN PERSONNE

Printemps 2016 :

Inscription en ligne : à partir du 26 novembre 2015 / Inscription en personne : à partir du 2 décembre 2015

Automne 2016

JEUDI 4 août 2016 - Le programme d'automne sera disponible EN LIGNE (**pour consultation seulement**)

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

JEUDI 11 août 2016 (dès minuit du 10 au 11 août) - Début des inscriptions en ligne. LE TAUX D'INSCRIPTION EN LIGNE SERA DE 75 %. Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste du 11 au 16 août 2016 inclusivement.

MERCREDI 17 août 2016 - Début des inscriptions en personne à la Cabane

Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du jeudi 18 août 2016. Veuillez noter que les inscriptions seront ouvertes à 100 % autant en ligne qu'en personne dès le 18 août 2016.

Hiver et printemps 2017

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

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

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

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

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

POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO) 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 et cliquez sur « **Inscription en ligne** »; entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de carte de membre dans la deuxième case. Inscrivez ensuite votre mot de passe dans la case prévue à cet effet. Si vous ne vous souvenez plus de votre mot de passe, cliquez sur « **Mot de passé oublié?** ». Le système vous enverra alors un nouveau mot de passe temporaire par courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe tout de suite après être entré dans votre dossier. Au besoin, composez le 279 776-5052 (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 la droite de votre nom, en haut à droite, puis de cliquer sur « **Mon profil** » dans le menu déroulant. À partir de votre profil, vous pouvez également vérifier les activités auxquelles vous vous êtes inscrit et voir si vous avez payé ou non les frais d'inscription.

Pour devenir membre

SI VOUS N'ÊTES PAS ENCORE MEMBRE, vous pouvez bien sûr passer par le bureau de l'Académie des retraités pour vous inscrire comme membre, mais vous pouvez également le faire par Internet. Il suffit de cliquer sur « Devenez Membre » et de remplir le formulaire en ligne qui apparaît ensuite.

Pour tout autre renseignement

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

POLITIQUE D'ANNULATION DE COURS ET LISTE DES FORMATEURS

POLITIQUE D'ANNULATION DE COURS**DATE LIMITE DE CONFIRMATION (DLC)**

Tous les cours et conférences qui doivent se donner à la Cabane seront annulés 14 jours avant le début du cours ou de la conférence si le nombre de participants n'est pas suffisant. Nous vous invitons donc à vous **inscrire le plus tôt possible** pour éviter l'annulation des activités.

► INSCRIPTION

1. **Paiement accepté en personne** : chèque, argent comptant, Visa, Mastercard, Interac;
2. **Paiement accepté en ligne** : Visa, Mastercard, chèque (veuillez noter que si vous payez par **chèque, 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.
3. Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé **APRÈS LE DÉBUT DU 2E COURS** ou après la date limite d'inscription s'il s'agit d'une activité sociale.
4. Aucun remboursement ni crédit ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
5. Une pénalité de 15 \$ sera retenue en cas de remboursement d'un cours. La pénalité sera de 25 \$ s'il s'agit d'un petit voyage.

***** Une pénalité additionnelle 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**.

LISTE DE NOS FORMATEURS

Acevedo, Elisa : Elle compte plus de 11 années d'expérience comme professeure d'espagnol langue seconde et est présentement en 2e année du programme de doctorat en espagnol à l'Université d'Ottawa. Cours : *Espagnol* (niveaux Débutant 1, 2 et 3)

Allard, Lucille B. : Elle a plus de 45 ans d'expérience dans différents médias artistiques.
Cours : *Dessin-pastel - Intermédiaire, Peinture acrylique à huile, Pastel* (niveaux intermédiaire et avancé)

Beltrán, Esmeralda : Elle est titulaire d'un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années.
Cours : *Conversation en espagnol (niveaux débutant et intermédiaire), Espagnol* (niveaux Intermédiaire 1, 2 et 3)

Bernard Dulude, Colette: Formation en herboristerie. Ateliers: *L'herboriste et les plantes – Procédés*

Bernatchez, Lise-Anne : Elle explore, raffine et transmet ses découvertes artistiques dans une ambiance festive. Cours : *Sculpture textile - Statuette assise et Sculpture textile - Joyeux compagnons pour les plantes ou les petits enfants*

Brunet, Nicole : Elle pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan* (niveaux débutant et intermédiaire)

Bureau, Marquis : copropriétaire du Groupe Courage International, il est un pionnier dans la transformation holistique des organisations et des individus. **Charron, Michel**, Co animateur.
Atelier: *La cigale et la fourmi, une quête d'équilibre.*

Brochu, Lysette: Écrivaine. Depuis 2001, elle a publié dix-sept livres: un roman "*Brûlants secrets de Marianne*", deux livres de récits de vie, un recueil de poésie, un roman épistolaire, onze albums pour enfants, une collection de nouvelles pour adolescentes.
Atelier: *Écrire des tableaux de vie*

Careau, Lise: Vice-présidente de l'AAAO (Association des auteurs et auteures de l'Outaouais), poète, écrivain et travailleuse culturelle, elle donne des ateliers d'écriture créatrice depuis 2003.
Cours : *Les MOTS, force de vie*

Caron, Bernard : Adeptes des appareils Android. Cours et ateliers : *Introduction aux téléphones intelligents Android, Introduction aux tablettes électroniques Android, Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android* (niveaux intermédiaire et avancé), *Atelier de dépannage pour les utilisateurs de téléphones intelligents et de tablettes Android et À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques*

Caya, Andrée : Andragogue et animatrice. Atelier : *Musclez vos méninges!*

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

Charbonneau, Carole : Elle enseigne le baladi (danse orientale) depuis une dizaine d'années.
Cours : *Cours de baladí* (niveaux débutant et intermédiaire)

Charron, Michel : Diplômé et professeur de 3e niveau, il compte 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu.
Cours et atelier : *Arrangement floral Ikebana - cours de base 1, et Ikebana - Arrangement floral de Noël*

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

Coppola, Annamaria : Titulaire d'un doctorat en littérature, enseignante, elle fut élève à la Libera Università dell'Autobiografia et journaliste indépendante en Italie. Atelier : *L'écriture autobiographique, une technologie à la portée de tous*

de Cotret, Bertrand : Titulaire d'un baccalauréat en administration de l'Université d'Ottawa et d'un diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS) en andragogie, il se passionne pour l'humain, particulièrement la gestion du changement et le développement personnel. Atelier : «*L'Équipe [mes 5 cerveaux et moi]*» et «*Le modèle du cerveau et ses modes opératoires – le BluePrint humain*».

Corcoran, Malcolm : Retraité, il est un utilisateur chevronné des produits Apple. Cours : *iPad d'Apple* (niveaux débutant et intermédiaire), *Les médias sociaux sur Internet : un aperçu*, et *Photos sur iPad d'Apple*

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

Dederichs, Walburga : Elle enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années.
Cours : *Allemand* (niveaux débutant et intermédiaire)

DesRochers, Chantal: Enseignante de français langue seconde depuis une dizaine d'années, elle a publié deux recueils de poèmes aux Éditions l'Interligne, en 2009-2010; un autre sera publié en 2016 aux Éditions Neige-Galerie. Dans le cadre de sa maîtrise, elle a rédigé un cours d'histoire de la poésie canadienne-française. Cours: *Histoire de la poésie et écriture poétique créative*

DesRochers, Evelyne: Pratiquante et étudiante de la philosophie bouddhiste depuis 2008.

Cours: *Introduction à la méditation sur le calme mental*

Dubois, Louise : Ex-fonctionnaire, passionnée de la confection de courtepointes. En formation continue depuis les 10 dernières années, professeure de courtepointe à Laval. Cours : *Cours de courtepointe* (niveaux débutant et intermédiaire)

Dulude, Colette Bernard : Certification en herboristerie. Atelier: *L'Herboriste et les plantes - Procédés*

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

Gelinas, Gilles: Passionné de l'histoire du Moyen Âge et des chemins de St-Jacques, il a parcouru plus de 200 km sur ces derniers. Il a effectué des recherches historiques, notamment en Espagne, en France et en Angleterre.

Cours: *Histoire des Chemins de St-Jacques -de-Compostelle*

Geoffroy, Nicole: Physiothérapeute depuis 1976, expérience pertinente en gériatrie 1992-2010.

Cours: *Connaître son corps pour bouger mieux*

Grondines, Hélène : Artiste multidisciplinaire depuis plus de 20 ans, elle partage son temps entre son perfectionnement au St. Lawrence College de Brockville, la création, l'illustration, l'enseignement et la tenue d'expositions.

Cours : *Dessin pour les nuls, Visage et Aquarelle - Débutant*

Holden, Elizabeth : Titulaire d'un certificat RYT-200 (*Registered Yoga Teacher*). Cours : *Yoga en douceur*

Kitsikis, Dimitri : Professeur et titulaire au département d'histoire de l'Université d'Ottawa depuis 1970.

Cours : *L'Union européenne en danger d'effondrement, à cause de la crise grecque*

Lagarec, Catherine: professeure d'histoire retraitée. Cours: *Histoire de la Sicile (1ère et 2ème partie)*

Lalonde Micheline : Passionnée de tricot depuis l'enfance, elle confectionne mitaines, gants, foulards, chapeaux, tuques, chandails, etc. Cours : *Atelier de tricot* (niveaux débutant et avancé)

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

Larose, Lucie : Titulaire d'une maîtrise avec spécialisation en ressources humaines, elle est médiatrice en mode CNV (communication non violente). Cours : *Dialoguer avec tous en toutes circonstances*

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

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

Martinez Mateos, Morayma : Diplômée en communication et culture hispanophone, ainsi qu'en théâtre, elle enseigne le théâtre depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol - Avancé et Jugemos a...¡hablar español!*

Mercier, Paul: Intervenant, coach et enseignant certifié en PNL par l'INLPTA, il a été formé en counselling à l'université Saint-Paul. Cours: *Comment apprécier et se sentir apprécier dans notre vie.*

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

Mourad, Lyna : Psychologue – psychothérapeute qui intervient auprès d'individus, de couples et de familles depuis 1993.

Atelier : « L'enfer c'était les autres ou le paradis des communications humaines » et « L'autre, la manipulation et moi ».

Ouimette, Stéphane : Kinésiologue de l'équipe Myokin, accrédité RCR et défibrillateur.

Cours : *Cardiosanté plus, Cardiosanté moyen, Cardiofit, Tonusanté, Étirements et relaxation, Zumba, Tonus - Membres supérieurs, Tonus - Tronc et Tonus - Membres inférieurs*

Paquet, Joëlle : Elle pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Cours : *Yoga Hatha* (niveaux débutant, 1 et 2), *Yoga - Cinq Tibétains* et *Les énergies vivantes*.

Parrado Mora, Edwin Javier : Philosophe et théologien spécialisé dans l'histoire de l'Amérique latine de l'Université Pontificale Javeriana de Bogotá. Il est professeur de langue avec plusieurs années d'expérience et une maîtrise en linguistique appliquée à l'enseignement de l'espagnol et du portugais.

Cours: *La teología y la filosofía de la liberación (TL) de América Latina.*

Petro, Luigi Carlo : Titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie, il compte plusieurs années d'expérience en enseignement. Cours : *Italien - Débutant 2 et 3*

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

Atelier: *Cercle de coaching relationnel pour femmes célibataires*

Savard, Édith : Possédant une formation en pastorale clinique et une maîtrise en théologie pastorale, elle compte plusieurs années d'expérience dans l'accompagnement en soins palliatifs et du milieu carcéral.

Atelier : *Mon chemin de vie*

Savard, Lucie: Elle possède un BA en psychologie et un certificat en enseignement de l'Université d'Ottawa. Depuis 2008, elle anime des sessions de groupe sur le sujet de la séparation et de la rupture amoureuse. Ateliers: «*Traverser et sortir d'une rupture amoureuse*» et «*Refaire sa vie suite à une rupture amoureuse et relations futures*»

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

Tremblay Nicole : Titulaire d'une maîtrise en éducation (Counseling) de l'Université d'Ottawa et conseillère certifiée de l'Association canadienne de counseling et de psychothérapie (ACCP), elle pratique la méditation depuis près de 10 ans.

Cours : *Introduction à la méditation de la pleine conscience (Mindfulness)*

ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

2100 - Souper thématique «Printemps à Paris»

Le Domaine des Trembles vous invite à vivre une expérience thématique «**Printemps à Paris**»!

Paris nous fait rêver avec sa tour Eiffel, ses lumières et sa culture musicale. Venez profiter d'une soirée mémorable à saveur européenne complétée d'un succulent repas 4 services. Prestation musicale au rendez-vous et prix de présence! Faites-vite les places sont limitées.

Une personne vous dirigera vers les espaces de stationnement disponible au Domaine des Trembles. Il y a assez de stationnement pour tous! Possibilité également d'un service de navette offert gratuitement sur réservation à partir de la Cabane en bois rond. **Date limite d'inscription: 14 avril 2016**

Aucun remboursement après cette date.

Jour et date	Jeudi - 28 avril 2016
Heure et lieu	19 h au Domaine des Trembles 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)
Prix	25 \$ (membre) 30 \$ (non-membre)

3108 - Dîners mensuels

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

Tous les deuxièmes vendredis du mois à 11 h 30 *CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE*

Dates à retenir

8 avril 2016 - Le Forain Bistro, 189, boul. St-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

13 mai 2016 - Bistro Ambrosia Ristorante, 100, rue Principale Gatineau (secteur Aylmer)

10 juin 2016 - L'Orée du Bois, 15, Chemin Kingsmère (Chelsea)

Inscriptions et réservations : Johanne Côté, 819-663-7745

Veillez ne pas téléphoner après 19 h.

3109 - Chantons Ensemble

Suzanne et Benoit accordent leur voix et leur guitare pour vous proposer 1.5 heures de chansons québécoises et françaises, de Jean Pierre Ferland, Georges Dor à Édith Piaf en passant par Elvis!!! Vous aurez à votre disposition un répertoire de toutes ces chansons, ce qui vous permettra de chanter avec nous!!! **Participation:** min. (15)

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

Jour et date	Jeudi 14 avril 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	5 \$ (membres) 10 \$ (non-membres)

3110 - Souper gastronomique

Note importante pour confirmer votre réservation: Le menu qui sera servi cette soirée est à la carte ou la table d'hôte à environ 35 \$ à 37 \$ (montant de base) par personne incluant les taxes. Considérant que des extras, (ex: vin) peuvent s'ajouter, vous êtes responsables de payer au restaurateur la différence entre votre facture totale et le montant de base. **Réservez tôt!!! Max. 50 personnes** **Aucun remboursement après le 12 mai 2016**

Jour et date	Jeudi - 26 mai 2015
Heure et lieu	18 h - Centre de formation professionnelle Relais de la Lièvre-Seigneurie 584, MacLaren est (secteur Buckingham)
Prix	39 \$ (membres) et 44 \$ (non-membres)

3111 - CONCERT du printemps « Choeur TourneSol »

Horaires et autres informations À VENIR

3112 - FLEURS, VINS ET JARDINS

AM - Départ de votre localité en direction de Kingsey Falls. Parcourez le magnifique **parc Marie-Victorin**, le plus grand jardin écologique du Canada. Voyez les jardins spectaculaires, le jardin des cascades ainsi que la serre tropicale et ses oiseaux exotiques, tous inspirés de l'œuvre du frère Marie Victorin. Voyez **le nouveau magasin général** et son impressionnante exposition d'antiquités. Profitez de votre visite pour découvrir l'**originale passerelle** conçue à partir de pièces de machines à papier et qui surplombe la rivière Nicolet.

PM - Vous retrouverez un air de la Toscane au vignoble **Les Côtes du Gavet**, magnifique domaine à flanc de coteau. Visite guidée avec explications sur les différents cépages cultivés, sur les prédateurs et les maladies qui affectent la vigne et sur les divers types de vinification. Dégustation de vins dans le pavillon nouvellement construit. Vente de produits sur place. Ensuite, visite au **Clos des Sautes** où vous découvrirez une vannerie de jardin. Cette nouvelle entreprise produit des tiges et boutures de saules qui sont transformées en de multiples produits de jardin : clôtures vivantes, mangeoires, nichoirs, paniers. Retour vers votre localité.

(JUIN 2016) **Prix et horaires À VENIR ...**

3120 - Exposition ARTIS'ARO - 2016

Les 31 mai et 1er juin 2016, **VOUS ÊTES INVITÉS À VENIR DÉCOUVRIR LES MERVEILLEUX TALENTS DES MEMBRES DE L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)! EXPOSITION ET DÉMONSTRATION PAR CERTAINS MEMBRES: ENCRE, PASTEL, ACRYLIQUE, PEINTURE À LA SPATULE, IKEBANA, PHOTOGRAPHIE, TRICOTS, DESSIN, AQUARELLE, COURTEPOINTE ...**

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

Horaires détaillés À VENIR ...

NE MANQUEZ PAS CE RENDEZ-VOUS !

Dates	31 mai et 1er juin 2016
Endroit	Cabane en bois rond
Coût	GRATUIT

3121 - JOURNÉE DES TALENTS - 3e édition (ARO)

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

Date, lieu, heure, coût et autres détails : À VENIR ...

2122 - QuillARO - Persévérance scolaire

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

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

C'est grâce à votre appui que la réalisation de ce projet se concrétisera. Comment contribuer à son succès? Venez en grand nombre vous amuser en famille, avec vos amis ou vos collègues de travail. Nous pourrions aider en même temps un jeune à continuer d'avancer dans la vie.

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

Date : à déterminer Heure: 9 h 30

Coût: A déterminer (Incluant deux (2) parties, souliers et diner et café)

- Non compris (boisson alcoolisée et liqueur)

Heure et date	Mai 2016
Endroit	Salle de quilles Anick 975, boul. St-Joseph (sous-sol)
Heure	9 h 30

Whist militaire - ARO

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

Animatrice : Micheline Tourangeau; pour information 819 771-5781

Heure 13 h à la Cabane

Prix : 6 \$ taxes comprises (membres et non-membres) pour chaque rencontre

2101 Whist militaire - le 1^{er} avril 2016

2102 Whist militaire - le 6 mai 2016

2103 Whist militaire - le 27 mai 2016

ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

3202 - Peindre en plein-air ****Nouveau****

Atelier consacré à la planification et à l'équipement nécessaire pour peindre en plein air. Les techniques employées seront l'aquarelle ou l'huile. L'animatrice abordera les défis particuliers qui attendent l'artiste. Certains ateliers se dérouleront à l'extérieur lorsque le temps le permettra. **Prérequis** : connaissances de base à l'huile ou l'aquarelle
Matériel nécessaire : une liste sera fournie au premier cours.
Participation : min. (8); max. (12). **Formatrice** : **Hélène Grondines**

Jour et dates	Mardi - 26 avril au 24 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre communautaire des Hautes-Plaines 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	77 \$ + taxes (5 sem. = 15 h)

3203 - Des gens et des lieux: croquez le quotidien! ****Nouveau****

Atelier qui vous permettra de développer vos habiletés à croquer sur le vif des scènes de la vie quotidienne à l'aquarelle et à la plume indélébile. Des dessins rapides et de petites dimensions cultiveront votre sens de l'observation des gens et des lieux. Ils peuvent même constituer une banque d'idées pour entreprendre des projets plus élaborés. Certains cours se dérouleront dans des lieux publics.
Matériel nécessaire : une liste sera fournie au premier cours.
Participation : min. (8); max. (12). **Préalable** : aucun. **Formatrice** : **Hélène Grondines**

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 25 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre communautaire des Hautes-Plaines 479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	134 \$ + taxes (9 sem. = 27 h)

3204 - Peinture à la spatule

DLC : 16 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 60 \$ pour l'achat du matériel de base. Le formateur vous conseillera avant le premier cours. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : aucun. **Formateur** : **Jan Czuban**

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 25 mai 2016 (congé le 4 mai)
Heure et lieu	9 h à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	95 \$ + taxes (8 sem. = 20 h)

3211 - Dessin-pastel - Intermédiaire

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

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 24 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	114 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3212 - Peinture acrylique et huile

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi un cours de peinture acrylique ou l'équivalent. Il s'agira de pratiquer des techniques de texture, à savoir : empatement, gel, « crackle », spatule, etc.

Matériel nécessaire : La liste de matériel sera remise au premier cours. **Participation** : min. (9); max. (12). **Préalable** : Notions de dessin - Peinture acrylique. **Formatrice** : **Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 24 mai 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	114 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3213 - Pastel - Avancé

Cet atelier dirigé est destiné aux personnes qui maîtrisent les techniques de pastel. Le but est de vous permettre de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux.

Matériel nécessaire : Vos pastels et différents supports papier. **Participation** : min. (9); max. (12). **Préalable** : Pastel - Intermédiaire. **Formatrice** : **Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mercredi - 6 avril au 25 mai 2016
Heure et lieu	9 h à 12 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	114 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3214 - Pastel - Intermédiaire

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

Jour et dates	Mercredi - 6 avril au 25 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h au Centre Eugène-Sauvageau 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	114 \$ + taxes (8 sem. = 24 h)

3215 - Atelier de tricot - Débutant

DLC : 1er avril - Vous n'avez jamais appris à tricoter? Ces ateliers ont été conçus pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fières. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines.

Matériel nécessaire : Une pelote de laine de catégorie no. 4 (Grosseur moyenne, Sayelle, Knitting Worsted), une paire d'aiguilles grosseur 4 mm (U.S. 6). Achat de laine nécessaire après le premier atelier.

Participation : min. (8); max. (12). **Préalable** : Aucun.

Formatrice : **Micheline Lalonde**

Jour et dates	Vendredi - 15 avril au 20 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

ATTENTION : **Nous ne travaillons pas au CROCHET**

3216 - Atelier de tricot - Avancé 2

DLC : 1er avril - **Technique du Feutrage**: Nous apprendrons à tricoter un article en pure laine, et ensuite à le **feutrer**. Il s'agit de laver l'ouvrage tricoté à l'eau très chaude, selon des indications précises. Les résultats sont très impressionnants. **Matériel nécessaire**: Une pelote de laine de catégorie no. 4 (Grosseur moyenne, Sayelle, Knitting Worsted), une paire d'aiguilles de grosseur no. 5 mm (U.S. 8). Achat de pelotes 100% laine vierge et d'aiguilles nécessaires après le premier atelier.

Participation: min (8) max (12) **Préalable**: Savoir tricoter les points de base. **Formatrice**: **Micheline Lalonde**

ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.

Jour et dates	Vendredi - 15 avril au 20 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

3222 - Photographie de base 2

DLC : 6 avril - Ce cours s'adresse aux personnes qui ont complété le cours de photographie de base 1 ou qui connaissent bien leur appareil photo numérique. Grâce à ce cours, vous comprendrez mieux les modes automatique, semi-automatique et manuel de votre appareil (P-A-S-M ou P-Av-Tv-M), vous approfondirez vos connaissances des paramètres de prise de vue (ISO, balance des blancs, ouverture, vitesse) et leurs interrelations. Il sera aussi question de lumière, de perspective et de composition. Vous explorerez également les bases de l'informatique nécessaires à la prise de photos.

Participation : min. (8); **max.** (12).

Préalable : Photographie de base 1. **Formateur :** *Robert Laramée*

Jour et dates	Mercredi - 20 avril au 18 mai 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

3226 - Sculpture avec Art Stone ****Nouveau****

DLC : 11 mai - Avec ce nouveau produit, il est agréable et surprenant de fabriquer 1 sculpture avec les techniques de pâte craquelée, effets de pierre et pâte imprimée et l'ajout de pigments rehaussent et enrichissent les textures. Un WOW assuré. Coût additionnel : 10 \$

Matériel requis: aucun **Participation : min.** (8); **max.** (10).

Préalable : aucun. **Formatrice :** *Lise-Anne Bernatchez*

Jour et date	Mercredi 25 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix	23 \$ + taxes (3 h)

3227 - Peinture sur soie (débutant) ****Nouveau****

DLC : 23 MARS Apprenez les bases de la peinture sur soie : préparation de la soie et montage, application du serti et des teintures, techniques de base, etc. La peinture sur soie est un art millénaire relaxant et quasi méditatif. Venez peindre dans la bonne humeur.

Matériel requis et coût à prévoir: Apportez un sarrau ou un vieux chandail, des gants de latex, des guenilles ou essuie-tout, 2 pots pour l'eau. Une liste du matériel vous sera fournie au premier cours. Prévoir environ 55 \$ pour l'achat du matériel.

Participation : min. (8); **max.** (10). **Préalable :** aucun.

Formatrice : *Sylvy Chapdelaine*

Jour et dates	Mercredi SOIR - 6 avril au 25 mai 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h à la Cabane
Prix	105 \$ + taxes (8 sem. = 20 h)

CONFÉRENCES ET ATELIERS

3400 - La chanson française et québécoise des années 50

Survол historique de la chanson française et québécoise allant de 1948, année de naissance du disque 45 tours, jusqu'à 1959, dernière année de production des disques 78 tours. Rappel des événements et des succès les plus marquants, tout en images et musique. Parsemé de plusieurs quiz pour les participants. Le conférencier **Carol Cloutier** est chercheur-auteur, passionné par l'histoire de la musique populaire, en particulier la chanson francophone au Québec. Il a accumulé 27 ans de recherches discographiques allant des débuts de l'histoire de l'enregistrement sonore au Québec en 1903 jusqu'à aujourd'hui. Il a publié le livre : *Discographe des années 50-59* en 2012.

Participation : min. (8) max. (30)

Jour et date	Mercredi 30 mars 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (membres) 20 \$ + taxes (non-membres)
	Places limitées

3401 - Le français tel qu'on le parle (la langue parlée cette inconnue)

L'école nous a appris à lire, à écrire et à analyser grammaticalement la langue écrite, dont la langue parlée a toujours été considérée comme le parent pauvre. Nous avons appris à juger de la qualité de la langue parlée à partir de critères appartenant à la langue écrite. Quelles sont les caractéristiques de la langue parlée authentique, naturelle, vivante, spontanée? Quand est-elle correcte ou incorrecte? Jusqu'où peut-elle aller dans les régionalismes, les usages populaires? Docteur en linguistique, **Pierre Calvé** fut professeur au Département de linguistique et à la Faculté d'éducation de l'Université d'Ottawa pendant 32 ans. Nombreux cours, conférences et écrits sur le sujet.

Participation : min. (8); max. (100)

Jour et date	Lundi 4 avril 2016
Heure et lieu	9 h 40 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)

3402 - Israël/Palestine : Qu'est-ce que le Canada peut faire?

Le conflit Israël/Palestine dure depuis 67 ans. Les nouvelles semblent toujours empirer. Le conflit est bien loin et le Canada est un petit pays. Est-ce que le Canada peut faire quelque chose qui reflète nos valeurs? Bien sûr. Nous parlerons de dix pas concrets. Le conférencier **Peter Larson** est président du Comité national d'éducation sur Israël-Palestine. **Participation : min. (10); max. (50)**
Places limitées

Jour et date	Mercredi 6 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)

3403 - La Corse, hier et aujourd'hui

"La Corse est prénommée "L'île de beauté". Pourtant, son passé troublé pendant de longues périodes ne la prédisposait pas à devenir cette île que les touristes admirent maintenant. Le passé a façonné le caractère des Corses et les traits du paysage alpin. À l'aide de photos de voyage, l'animatrice, **Yolande Lévesque**, vous présentera brièvement l'histoire de cette "région" de France, ainsi que la Corse telle qu'elle est aujourd'hui, avec sa population fière et ses paysages de hautes montagnes, de mer et de petites villes". **Participation : min. (8); max. (35)**

Jour et date	Lundi 11 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)
	Places limitées

3404 - Programme d'aide à l'apprentissage du transport en commun - STO

Découvrez toutes les facettes du transport en commun. Avec la venue du Rapibus, le réseau de la STO offre davantage d'occasions. Cette formation vous permettra de faire le premier pas vers un mode de

Jour et date	Mercredi 13 avril 2016
---------------------	------------------------

transport pratique et économique. Beau temps, mauvais temps, l'autobus peut vous mener là où vous voulez. La formation est axée sur les aspects pratiques (planification des déplacements, identification des lignes d'autobus, techniques de repérage, etc.) et comprendra également une sortie en autobus. Le conférencier, **Gaston Vinet**, retraité de la STO et bénévole de l'ARO, sera accompagné d'un invité de la STO. **Participation : min. (6); max. (12)**

Heure et lieu	9 h à la Cabane
Prix et durée	Gratuit pour les membres 10 \$ + taxes pour les non-membres (3 h : 1 h en salle et 2 h en autobus)

3405 - Planification successorale

Assurez-vous que vos biens soient distribués à vos héritiers, sans embûches et selon vos volontés.

Familiarisez-vous avec les différentes approches et les différents outils d'une planification successorale efficace : bilan successoral, testament et mandat, stratégies fiscales, protections, préarrangements, etc.

- Qui héritera de votre patrimoine?
- Votre stratégie est-elle efficace sur le plan fiscal?
- Est-ce que vous êtes suffisamment protégé pour faire face aux imprévus qui peuvent menacer votre situation financière?

Venez rencontrer notre experte qui vous présentera les meilleures stratégies en matière de planification successorale. **Conférencière : Andrée Villeneuve**, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer. **Participation : min. (8); max. (100)**

Jour et date	Lundi 18 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit pour les membres de l'ARO 10 \$ + taxes (non-membres)

3406 - Prévention de la maladie d'Alzheimer

La conférence portera sur l'impact de la maladie d'Alzheimer et comment prévenir cette maladie. Conférencier: **Dr Richard Bergeron**, un médecin, psychiatre et chercheur à l'Université d'Ottawa.

Participation : min. (8); max. (100)

Jour et date	Lundi 18 avril 2016 (SOIR)
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit pour les membres 10 \$ + taxes (non-membres)

3407 - Journée SANTE

Détails à venir ...

Endroit: Domaine des Trembles. Il y a assez de stationnement pour tous! **Participation : min. (8); max. (75)**

Prix	Gratuit pour les membres (ARO / CORPO / CEA) 10 \$ + taxes (non-membres)
-------------	---

Jour et date	Mercredi 20 avril 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 Domaine des Trembles, 250, boulevard Saint-Raymond (secteur Hull)

3408 - Qu'est-ce que les Huiles Essentielles – Une alternative naturelle

Cet atelier s'adresse à toute personne qui désire s'initier aux bienfaits des huiles essentielles et qui cherchent des solutions alternatives naturelles aux défis de tous les jours. Vous découvrirez les origines, les variétés, ainsi que les propriétés thérapeutiques des huiles essentielles. Vous expérimenterez la façon de les utiliser au quotidien. Cet atelier interactif, comprend une partie théorique ainsi qu'une partie pratique. L'animatrice **Diane Lépine** est passionnée par la santé holistique et a complété plusieurs formations en médecines alternatives dont : - Certifications : AromaTouch, Massothérapie, Naturothérapie, Relation d'aide (CRAM). Les participants intéressés pourront prévoir 15 \$ pour l'achat de certaines huiles essentielles.

Participation : min. (10); max. (25)

Jour et date	Lundi 25 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)
	Places limitées

3409 - La dentelle contemporaine

L'art de la dentelle a failli disparaître au tournant du 20e siècle. Qu'est-il devenu au tournant du 21e siècle. Qui sont les créateurs d'aujourd'hui? D'où viennent-ils? Que font-ils? C'est un étonnant parcours au milieu des créations en dentelle contemporaine auquel vous êtes conviés. La conférencière **Judith Dufresne** est dentellière depuis 15 ans, avec une formation en France et aux États-Unis. Elle compte de nombreuses expositions à son actif et a remporté de nombreux prix.

Participation : min. (10); max. (30)

Jour et date	Mercredi 27 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)
	Places limitées

3410 - Vos droits à titre de consommateur

Cette conférence, axée sur le droit de la consommation, vous donnera un aperçu des diverses protections que vous accorde la *Loi sur la protection du consommateur* (LPC) au Québec. Nous y traiterons dans un premier temps de ses principes généraux, c'est-à-dire : à quoi sert-elle, à qui s'applique-t-elle et dans quels types de situation? Nous ferons ensuite un survol des diverses garanties offertes par cette Loi. Dans un deuxième temps, nous aborderons certains types de contrats encadrés par la LPC, dont ceux conclus en ligne ou par téléphone, les contrats avec un studio de santé, l'achat de cartes cadeaux et les contrats de voyage. Nous terminerons en vous présentant vos options de recours en cas de problème. La conférencière **Caroline Montpetit** est avocate et membre du Barreau du Québec. Depuis l'été 2014, elle occupe le poste de juriste au Centre de

Jour et date	Lundi 2 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)

justice de proximité de l'Outaouais et consacre sa pratique à rendre la justice plus accessible pour les citoyens de l'Outaouais, en leur offrant des services d'information juridique gratuite.

Participation : min. (8); max. (100)

3411 - La conversation, c'est la relation !

Cette conférence provocante vous amènera à saisir notamment que les conversations avec votre partenaire, les membres de votre famille, vos amis et autres ne sont pas vraiment au sujet de votre relation. Mais bien que *la conversation, c'est la relation!* Nous verrons comment aborder les vrais enjeux dans nos conversations de façon authentique, alliant intégrité et force respectueuse. Nous discuterons des 7 grands principes qui sous-tendent les conversations percutantes. La conférencière **Isabelle Plante** est une coach professionnelle certifiée qui offre des services de coaching et de formation liés aux rencontres et relations amoureuses. **Participation : min. (10); max. (100)**

Jour et date	Mercredi 4 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (membres) 20 \$ + taxes (non-membres)

3412 - La dépression chez les personnes âgées

Présentation d'une durée d'une heure suivie d'une période de discussion. Les symptômes typiques de la dépression chez la personne âgée seront discutés ainsi que sa prévalence. Nous discuterons des causes médicales associées à la dépression et des difficultés dans l'identification et le diagnostic de ce trouble chez les personnes âgées, pour finalement nous attarder aux traitements possibles. Avec une expérience clinique dans le traitement des troubles de l'humeur chez les patients atteints de maladies chroniques et les adultes, la conférencière se nomme **Marie-Ève Bégin Galarneau**, B.A. en psychologie. Étudiante de 6e année au doctorat en psychologie clinique à l'université d'Ottawa, elle a suivi des cours gradués en psychologie de la santé et en psychologie de la personne âgée **Participation : min. (8); max. (100)**

Jour et date	Lundi 9 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)

3413 - Vieillir, quel beau métier!

Écrit par la conférencière, **Marielle Fecteau**, le livre "Vieillir, quel beau métier" est issu de plusieurs heures de recherche sur les auteurs qui traitent des aînés, de l'âgeisme, du sens à donner à la vie, à sa vie. Nous découvrirons les richesses accumulées au fil des ans.

Participation : min. (8); max. (100)

Jour et date	Mercredi 11 mai 2016
Heure et lieu	10 h à 11 h 30 à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membre) 18 \$ + taxes (non-membres)

3414 - C'est la faute de mon cerveau? Comprendre et réduire le stress

Cette conférence s'adresse à toute personne qui désire comprendre les mécanismes du stress, le rôle des émotions dans le processus et les effets sur le corps. Un questionnaire permettra d'identifier les aspects de la vie qui sont touchés par le stress. Quelques stratégies simples et pratiques visant à réduire le stress au quotidien seront proposées.

Conférencière: **Gisèle Cossette** Enseignante de carrière, elle travaille comme naturopathe et coach de vie depuis 2008.

Participation : min. (10) max. (25)

Jour et date	Mercredi 18 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (membres) 20 \$ + taxes (non-membres)

3415 - Gabriel Garcia Marquez, Prix Nobel de littérature de 1982, l'un des plus grands écrivains du XXe siècle

Conférence sur la vie, le style et l'œuvre littéraire de l'écrivain *Gabriel Garcia Marquez*. Le conférencier **Edwin Javier Parrado Mora** est un philosophe et théologien, spécialisé dans l'histoire de l'Amérique latine de l'Université Pontificale Javeriana de Bogotá. **Participation : min. (8); max. (30)**

Places limitées

Jour et date	Mercredi 18 mai 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (membres) 18 \$ + taxes (non-membres)

3416 - Plan financier et vision globale de votre portefeuille

À quoi sert un plan financier? Saisissez l'importance d'une approche globale de votre santé financière? Comment prenez vous vos décisions d'investissement? Quels sont les véhicules de placements les plus indiqués à la retraite? Connaissez-vous le régime de revenu de retraite qui vous convient le mieux?

Venez rencontrer notre experte qui vous parlera des avantages liés à l'élaboration d'un Plan financier issu d'une vision globale de vos finances. **Conférencière : Andrée Villeneuve**, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de Hull-Aylmer.

Participation : min. (8); max. (100)

Jour et date	Mercredi 25 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix	Gratuit aux membres de l'ARO 13 \$ + taxes (non-membres)

3417 - La chanson française et québécoise des années 50

Survole historique de la chanson française et québécoise allant de 1948, année de naissance du disque 45 tours, jusqu'à 1959, dernière année de production des disques 78 tours. Rappel des événements et des succès les plus marquants, tout en images et musique. Parsemé de plusieurs quiz pour les participants. Le conférencier **Carol Cloutier** est chercheur-auteur, passionné par l'histoire de la musique populaire, en particulier la chanson francophone au Québec. Il a accumulé 27 ans de recherches discographiques allant des débuts de l'histoire de l'enregistrement sonore au Québec en 1903 jusqu'à aujourd'hui. Il a publié le livre : *Discographe des années 50-59* en 2012.

Participation : min. (8) max. (30)

Jour et date	Mercredi 1er juin 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ + taxes (membres) 20 \$ + taxes (non-membres)
	Places limitées

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

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

29 avril

Musée Maeght de Saint-Paul-de-Vence

3431 - Solidarité internationale

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

Information Louise Blanchet (819-776-4597)

Jour et date	Jeudi - 14 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick)
Prix	Gratuit

CROISSANCE ET SANTÉ

NOTE : concernant tous les cours de l'équipe Myokïn ou **Stéphan Ouimette**, vous devez remplir la **Fiche santé** et l'apportez à votre 1er cours. Cette fiche est disponible sur le site internet et au bureau de l'ARO.

3501 - Cardiosanté plus (lundi)

Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif, en groupe, constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, ainsi que d'exercices de musculation et de flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation** : min. (10); max. (60). **Préalable** : Cardiosanté moyen.

Formateur : un membre de l'équipe Myokïn ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 13 juin 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3502 - Cardiosanté moyen (lundi)

Ce cours est idéal pour ceux et celles qui veulent commencer ou se remettre à faire de l'activité physique. Il est conçu pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, d'un surplus de poids ou qui veulent tout simplement faire des exercices physiques supervisés et en groupe. Le cours est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, ainsi que d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau.

Participation : min (10); max. (60). **Préalable** : aucun.

Formateur : un membre de l'équipe Myokïn ou **Stéphan Ouimette**.

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 13 juin 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3503 - Cardiosanté plus (mercredi)

Même description que celle du cours **3501**. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau.
Participation : min (10); max. (60). **Préalable** : Cardiosanté moyen.
Formateur : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mercredi - 6 avril au 8 juin 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3504 - Cardiosanté moyen (mercredi)

Même description que celle du cours **3502**. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau.
Participation : min. (10); max (60). **Préalable** : aucun. **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mercredi - 6 avril au 8 juin 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore, (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3505 - Cardiofit (mardi)

Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésiologue, structuré et adapté pour les 50 ans et plus ayant déjà une bonne forme physique. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires, de stations d'exercices de musculation et d'exercices de flexibilité. Cette formule permet à tous de travailler au maximum de ses capacités indépendamment du niveau de condition physique. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation** : min. (10); max (60). **Préalable** : Cardiosanté plus. **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 7 juin 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem.= 10 h)

3506 - Cardiofit (vendredi)

Même description que celle du cours **3505**. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau.
Participation : min. (10); max (60). **Préalable** : Cardiosanté plus.
Formateur : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Vendredi - 8 avril au 10 juin 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem.= 10 h)

3507 - Tonusanté (vendredi)

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

Jour et dates	Vendredi - 8 avril au 10 juin 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et	53 \$ + taxes (10 sem = 10 h)

son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires.

Matériel nécessaire : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (60)

Préalable : aucun **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

durée	
--------------	--

3509 - Étirements et relaxation (mardi)

Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire sont ciblés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel** : Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable** : aucun. **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 7 juin 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30 au Centre communautaire du Plateau - 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3511 - Zumba® Gold (mardi)

Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable** : aucun.

Formatrice : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 7 juin 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3512 - Zumba® Gold (jeudi)

Même description que celle du cours 3511. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable** : aucun. **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre Eugène-Sauvageau
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3513 - Zumba® Gold Plus (jeudi)

Cours de danse-fitness à faible impact sur musique latine et internationale conçu pour les participants qui connaissent déjà le Zumba® ou le Zumba® Gold. Ce programme plus soutenu et légèrement plus rapide est destiné aux participants qui recherchent plus d'intensité. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable** : Zumba® Gold. **Formatrice** : **Anne-Marie Tassé**, instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre Eugène-Sauvageau - 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3514 - Tonus - Membres supérieurs (cou, épaules, thorax) (jeudi)

Exercices thérapeutiques pour la gestion des problèmes posturaux et ostéo-articulaires des membres supérieurs. Exercices d'étirement, de proprioception et de stabilité articulaire. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturaux. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, serviette et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable fortement recommandé** : Tonusanté.

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30 au Centre communautaire du Plateau - 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3515 - Tonus - Tronc (sacro-iliaque et lombaire) (jeudi)

Exercices thérapeutiques pour la gestion des problèmes posturaux et ostéo-articulaires relatifs au bassin et au dos. Exercices d'étirement, de proprioception et de stabilité articulaire. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, serviette et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40). **Préalable fortement recommandé** : Tonusanté.

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au Centre communautaire du Plateau - 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

Formateur : un membre de l'équipe Myokin **ou** **Stéphan Ouimette**

3516 - Tonus - Membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles) (mardi)

Exercices thérapeutiques pour la gestion des problèmes posturaux et ostéo-articulaires liés aux hanches, aux genoux et aux chevilles. Exercices d'étirement, de proprioception et de stabilité articulaire. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos ou d'autres problèmes musculo-squelettiques et posturaux. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, serviette et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (40) **Préalable fortement recommandé** : Tonusanté. **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin **ou** **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 7 juin 2016
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30 au Centre communautaire du Plateau - 145 rue de l'Atmosphère (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3517 - Cardiosanté moyen (mardi) ****Nouveau cours****

Même description que celle du cours **3502**. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation** : min. (10); max (60). **Préalable** : aucun. **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin **ou** **Stéphan Ouimette**

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h au Centre communautaire des Hautes-Plaines 479, boulevard des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3518 - Tonusanté (mardi) **Nouveau cours **

Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire** : Bonnes chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau **Participation** : min. (10); max. (40) **Préalable** : aucun **Formateur** : un membre de l'équipe Myokin ou **Stéphan O.**

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30 au Centre communautaire des Hautes-Plaines 479, boulevard des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	53 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

3521 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

DLC : 21 mars - Cours de mise en forme et d'autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participantes et participants.

Le port du costume et le passage des grades sont facultatifs. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association), les participants doivent verser une cotisation annuelle de 20 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC.

Préalable : aucun. **Participation** : min. (8); max. (20).

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

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 6 juin 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30 à la Cabane
Prix et durée	68 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

3522 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

DLC : 17 mars - Même description que celle du cours 3521.

Participation min. (8); **max.** (20). **Formateur** : **Michel Chartrand**, Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo.

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	9 h à 10 h 30 à la Cabane
Prix et durée	75 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3523 - Qi Gong (vendredi avant-midi)

Il y a des milliers d'années, les Chinois ont commencé à se soigner grâce au Qi Gong. Le cours s'adresse donc à toute personne qui désire améliorer sa santé. Venez découvrir le « Qi Gong des 5 animaux » qui est plus psychologique, spirituel, tout en favorisant le mouvement. Le Qi Gong nous aide à entrer en contact avec nos ressources profondes par la respiration, la méditation/visualisation et les différentes parties du corps. **Matériel nécessaire** : aucun.

Participation : min. (8); max. (21). **Préalable** : aucun. **Formateur** : **Mario Malara**

Jour et dates	Vendredi - 1er avril au 27 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

3524 - Qi Gong personnalisé

Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par une approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. L'objectif est de faciliter la participation des personnes qui ont de la difficulté à se mouvoir, à rester debout ou à utiliser certaines parties de leur corps. Durant la séance, on fait alterner le mouvement avec la méditation. L'approche est plus souple que dans le Qi Gong régulier et permet de dépasser certaines limites physiques. **À noter** : Le Qi Gong personnalisé est particulièrement recommandé pour les personnes atteintes de fibromyalgie, de la maladie de Parkinson et de la sclérose en plaques. **Matériel nécessaire** : aucun. **Participation** : min. (8); max. (21). **Préalable** : aucun. **Formateur** : *Mario Malara*

Jour et dates	Vendredi -1er avril au 27 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 15 h au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (9 sem. = 18 h)

3525 - Tai chi chuan - Débutant

DLC : 15 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. **Matériel nécessaire** : aucun. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : aucun. **Formatrice** : *Nicole Brunet*

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

3526 - Tai chi chuan - Intermédiaire

DLC : 21 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. **Matériel nécessaire** : aucun. **Participation** : min. (8); max. (12). **Préalable** : Tai chi chuan - Débutant. **Formatrice** : *Nicole Brunet*

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 30 mai 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	13 h à 15 h à la Cabane
Prix et durée	80 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

3531 - Hatha yoga - Débutant

DLC : 16 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. (25). **Préalable** : aucun. **Formatrice** : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 25 mai 2015
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h à la Cabane
Prix et durée	74 \$ + taxes (9 sem. = 13.5 h)

3532 - Hatha yoga 1 (groupe A)

Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire** : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation** : min. (9); max. (24). **Préalable** : Yoga Hatha - Débutant. **Formatrice** : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

durée

3533 - Hatha yoga 2 (groupe A)

Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente.

Matériel nécessaire : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga.

Participation : min. (9); max. (24). **Préalable** : Yoga Hatha 1.

Formatrice : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
----------------------	--------------------------------

Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent-Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
----------------------	---

Prix et durée	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
----------------------	--------------------------------

3534 - Hatha yoga 1 (groupe B)

Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration.

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

Formatrice : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
----------------------	--------------------------------

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

Prix et durée	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
----------------------	--------------------------------

3535 - Hatha yoga 2 (groupe B)

Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente.

Matériel nécessaire : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga.

Participation : min. (9); max. (24). **Préalable** : Yoga Hatha 1.

Formatrice : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
----------------------	--------------------------------

Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45 au Chalet Laurent Groulx - 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
----------------------	---

Prix et durée	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)
----------------------	--------------------------------

3536 - Yoga - Cinq Tibétains

DLC : 2 mars - Cet atelier s'adresse à toute personne désirant rehausser son niveau d'énergie vitale. Chaque participant exécute et travaille une série de cinq mouvements de yoga, selon ses limites et ses possibilités, pour ensuite les pratiquer à son rythme, tout en favorisant un bien-être profond.

Matériel nécessaire : Tapis de sol.

Participation : min. (8); max. (12). **Préalable** : aucun.

Formatrice : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mercredi - 16 mars au 30 mars 2016
----------------------	------------------------------------

Heure et lieu	13 h à 14 h 30 à la Cabane
----------------------	----------------------------

Prix et durée	27 \$ + taxes (3 sem. = 4,5 h)
----------------------	--------------------------------

3537 - Les énergies vivantes

DLC : 23 mars Appelée Chi, Qi ou énergie vitale, cette force qui nous habite fluctue beaucoup au cours de la vie. En prendre conscience, c'est se reconnecter. Ce cours vous permettra d'apprendre comment la ressentir de nouveau, l'activer et vous en servir pour favoriser votre mieux-être général.

Matériel nécessaire : Feuille de papier pour écrire, tapis de yoga et couverture. **Participation** : min. (8); max. (12).

Préalable : aucun. **Formatrice** : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Mercredi - 6, 13 et 20 avril 2016
----------------------	-----------------------------------

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

Prix et durée	37 \$ + taxes (3 sem. = 6 h)
----------------------	------------------------------

3539 - Baladi - Débutant **Nouveau local**

Le baladi est une danse orientale passionnante, avec ses mouvements gracieux et sa musique enivrante accessible à toutes les femmes. Apprendre à danser le baladi vous apportera un bien-être et un contact nouveau avec votre corps et votre esprit. Vous découvrirez que vous abandonner à la musique et aux mouvements est très énergisant tout en étant un excellent exercice. Aucune expérience en danse n'est nécessaire. L'intensité du cours pour débutants est faible sur le plan cardiovasculaire mais fait travailler certains muscles au niveau de l'abdomen, du bas du dos et des bras. C'est une véritable thérapie pour le corps et l'esprit. **Matériel nécessaire** : Chaussures souples qui ne collent pas au plancher, vêtements confortables, bouteille d'eau.

Jour et dates	Mardi - 12 avril au 31 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30 à l'École de ballet Leduc - 672, boul. St-Joseph (secteur Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 8 h)

Participation : min. (9); max. (20). **Formatrice** : **Carole Charbonneau**

3540 - Baladi - Intermédiaire **Nouveau local**

Même description que celle du cours de baladi 3539. **Participation** : min. (9); max. (20). **Formatrice** : **Carole Charbonneau**

Jour et dates	Mardi - 12 avril au 31 mai 2016
Heure et lieu	10 h 45 à 12 h à l'École de ballet Leduc - 672, boul. St-Joseph (secteur Hull)
Prix et durée	75 \$ + taxes (8 sem. = 10 h)

3541 - Yoga en douceur

DLC : 8 mars - Ce cours donne les principes fondamentaux du hatha yoga : la respiration, l'alignement et les postures de base. Vous apprendrez une séquence de postures (assises, debout, allongées) adaptées à vos besoins pour travailler la souplesse et la force musculaire de votre corps tout en respectant vos limites. Ce cours s'adresse aux personnes de 50 ans et plus qui n'ont jamais fait de yoga, mais qui désirent l'essayer dans une ambiance calme et accueillante. **À noter** : les personnes à mobilité réduite peuvent exécuter les postures avec ou sans l'aide d'une chaise.

Participation : min. (8); max. (12). **Formatrice** : **Elizabeth Holden**

Jour et dates	Mardi SOIR - 22 mars au 26 avril
Heure et lieu	18 h 30 à 19 h 45 à la Cabane
Prix et durée	38 \$ + taxes (6 sem. = 7,5 h)

3542 - Des mots et des maux

DLC : 8 mars Ce cours s'offre à toute personne désirant découvrir le moyen d'améliorer sa qualité de vie et son état de santé, de façon tout à fait naturelle. Nous savons que le cerveau est le moteur de nos pensées, nos émotions, nos états de stress et qu'il les traduit dans notre corps, dans notre langage corporel. De la théorie simplifiée et des exercices permettront de nous sensibiliser à la puissance de ce langage et d'apprendre à l'articuler, à l'aide de mots soigneusement choisis, afin d'expérimenter des états de bien-être.

Formatrice : **Sylvie Bédard** **Participation** : min. (10); max. (20)

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 19 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

3544 - Connaître son corps pour bouger mieux

DLC : 21 mars - Objectif de l'atelier : compréhension de la dynamique corporelle. Le système musculaire et ses fascias travaillent en chaîne, une tentative de correction à un endroit entraîne une compensation ailleurs, d'où un potentiel de création d'un surmenage/potential de blessure musculo-squelettique et articulaire à cet endroit. **Outils utilisés :** planches anatomiques, expérimentation des jeux de compensation et de la posture corrigée couché, assis, debout et en marchant. Cet atelier est un bon complément à toutes activités physiques et de la vie quotidienne. **Matériel nécessaire :** bas antidérapant ou soulier type ballerine, tapis de sol.

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

Jour et dates	Lundi SOIR - 4 avril au 13 juin 2016 (congé 23 mai)
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix et durée	82 \$ + taxes (10 sem. = 15 h)

3545 - « L'autre, la manipulation et moi »

DLC : 21 mars - Ces ateliers visent à vous permettre d'approfondir vos prises de conscience et d'apporter les changements nécessaires pour mieux vous épanouir et donner du sens à votre vie à la retraite. La formatrice vous accompagnera dans une réflexion qui vous permettra de faire le bilan de votre situation et de déterminer ce qui pourrait contribuer le plus à votre bonheur. **Participation : min (10); max (25).**

Formatrice : Lyna Mourad

Jour et dates	Lundi - 4, 18 avril, 2, 16, 30 mai et 6 juin 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	85 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)

3546 - Introduction à la méditation de la pleine conscience (Mindfulness)

DLC : 8 mars - La méditation de la pleine conscience (*Mindfulness*) est la pratique d'une observation calme et concentrée des processus immédiats du corps et de l'esprit. S'entraîner à la pleine conscience, c'est s'ouvrir à la possibilité de vivre sa vie en temps réel, dans le moment présent. Non seulement vous explorerez les attitudes mentales favorisant la pleine conscience dans la vie de tous les jours, les conseils et méthodes pour calmer l'esprit et ouvrir le cœur, mais vous ferez aussi l'expérience de pratiques formelles et informelles de pleine conscience. Ce cours comprend une partie théorique, une partie pratique et un temps de partage. **Préalable : aucun.**

Participation : min. (8); max. (16). Formatrice : Nicole Tremblay

Jour et dates	Mardi - 22 mars au 12 avril 2016
Heure et lieu	9 h 10 à 10 h 40 à la Cabane
Prix et durée	50 \$ + taxes (4 sem. = 6 h)

3547 - Refaire sa vie suite à une rupture amoureuse et relations futures

DLC : 24 mars - Il s'agit de sessions de groupe interactives qui comprennent des discussions sur des thèmes reliés à l'après de la rupture amoureuse. Que ce soit en solo ou en couple, nous verrons comment entreprendre cette nouvelle étape vers une vie qui comble nos aspirations les plus profondes. La dynamique de groupe permet aux participants d'exprimer ce qu'ils vivent dans un climat de réconfort, d'échange et de respect.

Préalable : aucun.

Formatrice : Lucie Savard Participation : min. (8); max. (10).

Jour et dates	Jeudi SOIR - 7 avril au 12 mai 2016
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	70 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)

3548 - La cigale et la fourmi, une quête d'équilibre!

DLC : 11 avril - La façon de vous adapter aux changements dans votre vie peut faire la différence entre être dans un état de lutte et de peur ou de confiance et de foi. À vrai dire, lorsque vous luttez contre le changement, vous souffrez. Lorsque vous accueillez le changement, vous vous ouvrez à la créativité, aux possibilités et à la guérison. Dire oui au changement c'est inviter l'équilibre dans sa vie! **Formatrice : Marquis Bureau et Michel Charron**
Participation : min. (10); max. (20).

Jour et dates	Lundi - 25 avril, 2 et 9 mai 2016
Heure et lieu	8 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	70 \$ + taxes (3 sem. = 9 h)

3554 - L'Herboriste et les plantes - Procédés

DLC : 6 avril Les plantes médicinales qui poussent tout près de nous peuvent nous aider à augmenter notre mieux-être. Apprenons comment et pourquoi. **Participation : min. (10); max. (16).**
Formatrice : Colette Bernard Dulude

Jour et dates	Mercredi 20 avril 2016
Heure et lieu	9 h 40 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (1 sem.= 2h)
	Places limitées

CULTURE GÉNÉRALE

3601 - Histoire de la poésie et écriture poétique créative

DLC : 16 mars - Découvrez les poètes qui ont rayonné au Québec tout au long du 20e siècle ; de Nelligan, poète-icône dit fou, à Félix Leclerc et sa guitare tatouée de fleurs de lys jusqu'aux slammeurs de l'Outaouais. Différentes écoles, différents mouvements ponctués d'anecdotes amusantes ou féroce ment politiques. Suite à quoi, la partie devient interactive, vous prendrez la plume pour créer à votre tour, inspiré de ces écrivains mythiques, à partir d'exercices d'éveil de votre imaginaire. **Participation : min. (8); max. (15).**

Formatrice : DesRochers, Chantal

Jour et dates	Mercredi SOIR - 30 mars au 18 mai 2016
Heure et lieu	18 h 45 à 20 h 45, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ + taxes (8 sem. = 16 h)

3602 - Les MOTS, force de vie

DLC : 13 avril - Exercices pratiques d'écriture de différentes durées, faisant appel aux souvenirs, à l'imaginaire, à la sonorité, à la réécriture. Plusieurs stratégies sont utilisées pour favoriser la création... et des moments de partage viennent enrichir le plaisir d'écrire, de découvrir, d'apprendre.

Participation : min. (8); max. (20). Formatrice : Lise Careau

Jour et dates	Mercredi - 27 avril au 1er juin 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	73 \$ + taxes (6 sem. = 13.5 h)

3603 - Histoire de la Sicile (2e partie: De la Sicile normande à son intégration au Royaume d'Italie 1861)

DLC : 20 avril Dans cette seconde partie de l'histoire sur la Sicile, l'accent sera mis sur la période normande, apogée de l'histoire sicilienne.

Par la suite malgré sa perte d'autonomie politique, la Sicile occupe une place importante dans l'art baroque

Participation : min. (10); max. (35). Formateur : Catherine Lagarec

Jour et dates	Mercredi - 4 mai au 1er juin 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	60 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

3605 - Des chiffres et des lettres

DLC : 15 mars - Pour ceux et celles qui désirent faire travailler leurs méninges dans une ambiance détendue et conviviale. Cette activité est inspirée de la célèbre émission française « Des chiffres et des lettres ». Venez nombreux! **Participation min. (8); max. (25).**

Préalable : aucun. Formateur : Benoît Léglise

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 17 mai 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h à la Cabane
Prix et durée	60 \$ + taxes (8 sem. = 12 h)

3611 - Atelier d'écriture autobiographique

DLC : 21 mars - Cet atelier s'adresse à ceux et celles qui aiment écouter, recueillir, transcrire, regrouper, créer, et même faire connaître le récit de leur vie. L'expérience autobiographique permet de conserver l'immense richesse de l'histoire et de la mémoire individuelle que chacun porte en lui tout au long de sa vie. Au cours de cet atelier, nous allons recueillir des anecdotes et fragments de vie, et en discuter. Nous les transposerons ensuite par écrit pour ainsi recréer le récit de l'individu et le transmettre. **Participation : min. (8); max. (20).**

Formatrice : Annamaria Coppola

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 9 mai 2016
heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	80\$ + taxes (6 sem. = 15 h)

TECHNOLOGIE

Téléphones et tablettes Android

3704 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android - Avancé

DLC : 21 mars - Les utilisateurs qui connaissent très bien les fonctions de base de leur appareil, en apprendront encore plus sur les configurations avancées ainsi que sur le fonctionnement d'applications plus spécialisées, par exemple : écran d'accueil et clavier alternatifs, sécurité, lanceurs, déracinage, point d'accès mobile, etc.

Préalable : bonne connaissance du système Android.

Participation : min. (8); max. (20). **Formateur** : **Bernard Caron**

Jour et date	Lundi 4 avril 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	20 \$ + taxes (3 h)

3705 - À la découverte d'applications pour les téléphones intelligents et les tablettes électroniques

DLC: 11 avril - Les utilisateurs qui connaissent déjà bien les fonctions de base de leur appareil pourront en profiter davantage en découvrant plusieurs applications intéressantes : Lecture, Actualité, Magasinage, Santé, Outils, Téléphonie, Musique, Jeux, Sécurité... Ce cours permettra au participant d'en apprendre davantage sur une plus grande diversité d'applications. Le conférencier, **Bernard Caron**, est un adepte des appareils Android. **Participation** : min. (8); max. (20)

Jour et date	Lundi 25 avril 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (3 h)

3706 - Atelier de dépannage pour les utilisateurs de téléphones intelligents et de tablettes Android

DLC : 16 mai - Les utilisateurs qui sont déjà familiers avec le fonctionnement et les configurations propres au système Android auront l'occasion de poser des questions pratiques sur l'utilisation de leurs appareils et sur les applications Android les plus populaires afin de pouvoir régler les problèmes les plus courants. **Préalable** : connaissance de base sur l'utilisation des appareils et des applications Android. **Participation** : min. (8); max. (15). **Formateur** : **Bernard C.**

Jour et date	Lundi 30 mai 2016
Heure et lieu	13 h à 16 h à la Cabane
Prix et durée	18 \$ + taxes (3 h)

Produits Apple

3710 - iPad d'Apple - Débutant

DLC : 23 mars - Cette formation s'adresse aux utilisateurs ayant récemment acquis un iPad d'Apple et ayant une connaissance limitée de son utilisation. **Matériel nécessaire** : l'utilisateur est prié d'apporter son iPad. **Participation** : min. (8); max. (20).

Formateur : **Malcolm Corcoran**

Jour et date	Mercredi 6 avril 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2 h)

3712 - iPad d'Apple - Intermédiaire

DLC : 12 avril - Cette formation s'adresse aux utilisateurs qui ont déjà suivi la formation iPad d'Apple niveau débutant, ou aux utilisateurs qui veulent en savoir plus sur les applications (*apps*) du iPad d'Apple, telles que Safari, Mail, Contacts, Calendrier, etc. **Matériel nécessaire** : les participants sont priés d'apporter leur iPad. **Participation** : min. (8); max. (20). **Formateur** : **Malcolm Corcoran**

Jour et date	Mardi 26 avril 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2 h)

LANGUES ET LETTRES

*DLC : date limite de confirmation pour les cours, conférences et activités INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC!!!

Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, s'il reste encore des places. **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).

3801 - Allemand - Débutant 1

DLC : 21 mars - Ce cours s'adresse aux étudiants n'ayant aucune connaissance de l'allemand. Il vous fournira des outils pour vous présenter et présenter les autres, remplir un formulaire, comprendre de simples phrases écrites et répondre à des questions et demandes simples. Tout au long du cours, vous serez amenés à vous familiariser avec les pays germanophones et leurs coutumes. **Participation min.** (8); **max.** (12). **Préalable** : aucun. **Formatrice** : *Walburga Dederichs*

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 30 mai 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	85 \$ (8 sem. = 16 h)

3805 - Allemand - Intermédiaire 3

DLC : 17 mars - Ce cours s'adresse aux étudiants ayant suivi le cours *Allemand intermédiaire 2* et porte principalement sur la construction des phrases plus complexes. **Participation** : min. (6); max. (12).

Préalable : Allemand intermédiaire 2.

Formatrice : *Walburga Dederichs*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 19 mai 2016
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	110 \$ (8 sem. = 16 h)

3810 - Italien - Débutant 3

DLC : 18 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. **Participation min.** (10); **max.** (15).

Préalable : Italien débutant 2 **Formateur** : *Luigi Petro*

Jour et dates	Vendredi - 1er avril au 27 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	122 \$ (9 sem. = 22,5 h)

3820 - Espagnol - Débutant 1

DLC : 21 mars - Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi qu'à développer leur compréhension de la langue par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et à décrire diverses activités. **Participation** : min. (8); **max.** (12). **Préalable** : aucun.

Formatrice : *Elisa Acevedo*

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 6 juin 2016 (congé le 23 mai)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22,5 h)

3822 - Espagnol - Débutant 2

DLC : 17 mars - L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Participation** : min. (8); **max.** (12).

Préalable : Espagnol - Débutant 1. **Formatrice** : *Elisa Acevedo*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 26 mai 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22,5 h)

3824 - Espagnol - Débutant 3

DLC : 18 mars - L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Débutant 2. **Formatrice :** *Elisa Acevedo*

Jour et dates	Vendredi - 1er avril au 27 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22,5 h)

3827 - Conversation en espagnol - Débutant

DLC : 15 mars - El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol débutant 3.

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	132 \$ (10 sem. = 25 h)

Formatrice : *Esmeralda Beltrán*

3828 - Espagnol - Intermédiaire 1

DLC : 17 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. **Participation : min. (8); max. (12).**

Préalable : Conversation en espagnol - Débutant.

Formatrice : *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	132 \$ (10 sem. = 25 h)

3829 - Espagnol - Intermédiaire 2

DLC : 16 mars - Expresará de manera oral y escrita opiniones y preferencias, acuerdos y desacuerdos, juicios de valor y probabilidad. Podrá hacer narraciones detalladas. Será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Espagnol - Intermédiaire 1.

Formatrice : *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 1er juin 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	132 \$ (10 sem. = 25 h)

3830 - Espagnol - Intermédiaire 3

DLC : 17 mars - El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado de indicativo, el presente de subjuntivo y la primera forma del condicional. Expresará juicios de valor y probabilidad.

Participation : min. (8); max. (12). **Préalable :** Espagnol -

Intermédiaire 2. **Formatrice :** *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Jeudi - 31 mars au 2 juin 2016
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	132 \$ (10 sem. = 25 h)

3832 - Conversation en espagnol - Intermédiaire

DLC : 16 mars - El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos.

Participation : min. (8); **max.** (12).

Préalable : Espagnol - Intermédiaire 3.

Formatrice : *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 1er juin 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	132 \$ (10 sem. = 25 h)

3833 - Espagnol - Avancé 1

DLC : 16 mars - El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para expresar posibilidades poco probables o imposibles. Utilizará el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Participation : min.** (8); **max.** (10). **Préalable :** Conversation en espagnol - Intermédiaire.

Formatrice : *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Mercredi - 30 mars au 1er juin 2016 (congé le 11 mai)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22.5 h)

3835 - Juguemos a...¡hablar español!

DLC : 22 mars - ¡Practica tu español de forma divertida! A través de los juegos de rol y situaciones específicas de la vida cotidiana, lograrás adquirir fluidez y confianza en la expresión oral del español.

Participation : min. (8); **max.** (10). **Préalable :** Espagnol - Avancé.

Formatrice : *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Mardi - 5 avril au 31 mai 2016
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40 à la Cabane
Prix et durée	120 \$ (9 sem. = 22.5 h)

3836 - Literatura latinoamericana

DLC : 15 mars Las sociedades latinoamericanas han vivido bajo gobiernos autoritarios que por sus propias características, han maltratado a estos pueblos con cruentas dictaduras militares o fuertes y sangrientos conflictos sociales. **El objetivo principal** de este curso, es ofrecer un panorama, a través de la literatura, de lo dichas situaciones han reflejado en Latinoamérica en los últimos años. Por medio de cuentos cortos, nos acercaremos a los puntos en común de una generación de escritores latinoamericanos que vivieron la violencia de esta problemática social siendo niños y que hoy decide explorar más sobre ese periodo a través de la creación literaria. Las clases estarán orientadas a que los alumnos perfeccionen su conocimiento del español, su capacidad para expresar ideas y opiniones en una conversación fluida. Por lo tanto, cada texto que se lea así como algunas canciones que escucharemos servirán como refuerzo para ampliar el vocabulario y mejorar el dominio de la lengua

Participation : min. (8); **max.** (10). **Préalable :** Espagnol - Avancé.

Formatrice : *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 31 mai 2016
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15 à la Cabane
Prix et durée	107 \$ (10 sem. = 20 h)

3837 - La teología y la filosofía de la liberación (TL) de América Latina ** Nouveau**

DLC : 17 mars Curso sobre la historia de la teología y de la filosofía de la liberación en América Latina. El rol y la influencia de la iglesia Católica en la filosofía y teología de la liberación. Actualidad de la filosofía y la teología de la liberación.

Participation : min. (8); **max.** (15). **Préalable :** Espagnol - Avancé

Formateur : *Edwin Javier Parrado Mora*

Jour et dates	Jeudi SOIR - 31 mars au 5 mai 2016
Heure et lieu	18 h 45 à 20 h 45, à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (6 sem. = 12 h)

Café espagnol

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et « d'habituer l'oreille » à l'accent espagnol. Accompagnés par l'arôme d'un bon café et de biscuits, les participants assistent à une conférence en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone.

Participation min. (10); **max.** (24). **Préalable :** Conversation en espagnol - Débutant. **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Les rencontres se tiendront aux dates suivantes : les **15 et 29 janvier, 12 et 26 février, 11 mars, 8 et 22 avril, les 13 et 27 mai et le 10 juin 2016**. Toutes les rencontres auront lieu **de 9 h 30 à 11 h 30** à la Cabane.

3840 - La Iglesia progresista en America Latina

Jour et date	Vendredi 8 avril 2016
Prix	12 \$ + taxes

3841 - Una aproximacion a la cosmovision andina

Jour et date	Vendredi 22 avril 2016
Prix	12 \$ + taxes

3842 - El Che

Jour et date	Vendredi 13 mai 2016
Prix	12 \$ + taxes

3843 - Pueblos indigenas y cambio climatico

Jour et date	Vendredi 27 mai 2016
Prix	12 \$ + taxes

3844 - Victor Jara, la cancion que pide justicia

Jour et date	Vendredi 10 juin 2016
Prix	12 \$ + taxes

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 important le matériel dont ils disposent ou leur degré de connaissances. Lors des réunions mensuelles du Club, les membres montrent leurs photos, font part de leurs expériences et transmettent leurs connaissances en photographie. Entre les réunions mensuelles, les membres du Club peuvent participer à des sorties photo. L'ARO fournit les locaux et le matériel nécessaire aux rencontres mensuelles. Pour leur part, les membres du Club assument les autres dépenses de fonctionnement du Club. Ainsi, les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au Club de photographie devront payer une cotisation annuelle de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club lors de la première réunion de l'année, qui a lieu en septembre.

Préalable : aucun **Responsable** : *Louyse Ledoux et Louise Bédard*
Conseillers techniques : *Robert Laramée et Claude Wauthier*

Jour et dates	Lundi : 25 janvier, 29 février, 28 mars, 25 avril et 30 mai 2016
Heure et lieu	9 h à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (cotisation annuelle de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club) Rencontres d'une durée de 2 h 45

3902 - Club de bridge

DLC : 15 mars - Cette activité s'adresse à tous les joueurs de bridge ayant une bonne connaissance du jeu et qui désirent jouer avec d'autres membres de l'Académie. L'inscription est obligatoire pour tous les participants, même si l'activité est gratuite. **Matériel nécessaire** : aucun. **Participation** : min (8); max (24.)

Préalable : savoir jouer au bridge.

Responsable : *Danielle Savard*

Jour et dates	Mardi - 29 mars au 14 juin 2016 (congé les 26 avril et 24 mai)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45 à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT pour les membres (10 sem. = 25 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** : de bonnes chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. **À noter** : **Les marcheurs sont informés par courriel du point de départ du parcours.** L'inscription est obligatoire pour tous. **Préalable** : aucun.

Animatrices : *Micheline Tourangeau et Rosemonde Asselin*

Jour et dates	Mardi - toute l'année
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 - Voir la description
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année)

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 min.** (8); **max.** (40). **Préalable** : aucun.

Animateur : *Yves Perras*

Jour et dates	Lundi - 4 avril au 27 juin 2016 (Congé 23 mai)
Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (secteur Hull)
Prix	Environ 3,50 \$ de l'heure, payable sur place

3906 - Club de lecture

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

Jour et dates	Vendredi - 8 janvier, 5 février, 4 mars, 1er avril, 6 mai et 3 juin 2016
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année)

CHOIX DES LIVRES POUR 2015-2016

8 janvier 2016 L'orangerie, Larry Tremblay

5 février 2016 Les anges meurent de nos blessures, Yasmina Khadra

4 mars 2016 L'empreinte de toute chose, Elisabeth Gilbert

1er avril 2016 L'incolore Tsukuru Tanji et ses années de pèlerinage, Haruki Murakami 6 mai 2016 Joujou, Ève de Castro 3 juin 2016 La dernière Fugitive, Tracy Chevalier

VOYAGES À L'ARO

V O Y A G E S

Programme 2016 et Aperçu 2017 du CLUB DE VOYAGES de l'ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

PROGRAMME 2016
<p>Croisière « Vallée du Rhin », sur CroisiEurope : 18 avril- 1^{er} mai 2016 Incursion Voyages (permis du Québec) Renseignements : Julie Trotier (819 595-4775) ATTENTION : <u>seulement quelques cabines disponibles.</u></p> <p>Court séjour à Barcelone : 14 au 22 mai 2016 Groupe Voyages Québec (permis du Québec) Renseignements : André Lapierre (819 243-3255)</p> <p>Circuit dans la Grèce et ses îles : septembre 2016 Incursion Voyages (permis du Québec) Renseignements : Daniel de Bellefeuille (819 595-9003) <u>Rencontre d'information : avril 2016 (sera annoncée dans le message du mardi)</u></p>
APERÇU pour 2017
<p><i>*Séjour Espagne-Portugal *Islande *Vienne, Budapest</i></p>
<p>« L'ARO se dégage de toute responsabilité quant à tout inconvénient, perte ou dommage prétendument subi et résultant d'un des voyages proposés, vous invitant sur cet aspect à vous adresser directement à l'agence de voyages. » <i>(date de ce programme : novembre 2015)</i></p>

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

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

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

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

Le Magasin-partage (au mois d'août) a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à prix réduit. Les bénévoles s'occupent d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner et bricoler ou en jouant aux cartes avec eux. L'Académie leur offre un livre pour la rentrée scolaire.

Volet culturel / multiculturel

Théâtre AROBAS Responsable : Micheline Lalonde (819-246-1909)

Le Théâtre AROBAS a pour objectif principal de permettre aux aînés de s'épanouir dans une atmosphère de camaraderie en pratiquant l'art théâtral comme loisir culturel. La production annuelle implique des rencontres de travail pour choisir le texte et discuter de questions comme les costumes, le maquillage et les accessoires, ainsi que des répétitions. Le but ultime est de produire un spectacle et de le présenter au grand public, contribuant ainsi à briser l'isolement des aînés.

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

Site Web : <http://www.academiedesretraites.ca>

Ligne info : 819-776-9955 (message automatisé seulement)

Courriel : aro2@videotron.ca

MERCI À NOS COMMANDITAIRES



Desjardins
Caisse de Hull-Aylmer



CHARTwell
DOMAINE DES
TREMBLES
résidence pour retraités

Différents endroits où ont lieu nos cours et conférences

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

Centre communautaire Bisson : rue Richard-Helmer, Gatineau (secteur Hull)

Centre communautaire Laurent-Groulx : 1, rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)

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

Centre communautaire Yvon-A.-Grégoire : 70, boul. Saint-Joseph, Gatineau (secteur Hull)

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

Centre communautaire Bisson : entrée rue Thérien, Gatineau (secteur Hull)

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

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

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