



PROGRAMME DE L'AUTOMNE 2017

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)



Photo de Donald Nadeau

www.academiedesretraites.ca

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

MOT DE BIENVENUE

Bonjour,
L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS est fière de vous compter parmi ses membres et vous souhaite la plus cordiale des bienvenues.
Le moment le plus important c'est le présent
Après ceux difficiles du printemps
L'été nous semblait jamais arriver
Mais il a passé...l'espace d'un été
L'automne est là
Tout coloré
Profitez-en et venez vous ressourcer
A l'Académie des retraités nous vous attendons
pour vivre ensemble le présent.

Gisèle Bisson, votre présidente

TABLE DES MATIÈRES

Renseignements généraux à propos de l'ARO	Pages	2 à 4
Liste des formateurs	Page	5
Activités sociales et culturelles	Pages	6 à 9
Art, artisanat et musique	Pages	9 à 13
Conférences et ateliers	Pages	13 à 20
Croissance et santé	Pages	20 à 26
Culture générale	Pages	27 et 28
Technologie et informatique	Pages	28 et 29
Langues et lettres	Pages	29 à 32
Les Clubs de l'ARO	Page	32 et 33
Le bénévolat à l'ARO, nos locaux et nous joindre	Page	34
Notes personnelles	Page	35
Nos chers Commanditaires	Page	36

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX A PROPOS DE L'ARO

Conseil d'administration

Gisèle Bisson, présidente

Janine Godin, 1ère vice-présidente

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

Jean-Pierre Dubeau, trésorier

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

Gaëtan Lavoie, administrateur

Micheline Lalonde, conseillère

Jean-Claude Landry, conseiller

Lucie Martin, conseillère

Jean Pierre Thouin, conseiller

Gaston Vinet, conseiller

France Caouette, directrice générale

Administration

Directrice générale : France Caouette

Agent à la programmation : Pierre Djympson Chéry

Agente à l'administration : Joanne Théodoris

Commis à la comptabilité : Ryan Lovett

Conseillère VIACTIVE : Martine Alie Patry

Correction du programme: Françoise Houle (bénévole)

L'Académie en bref

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

Après 38 ans d'existence, l'Académie compte plus de 2 500 membres; elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires qui permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la vie collective. L'Académie des retraités a pu se développer au cours des ans grâce au travail de nombreux bénévoles qui ont assuré, de façon très dynamique, la gestion générale des opérations, en collaboration avec le personnel.

Heures d'ouverture de l'Académie

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

CONGÉS : nos bureaux seront fermés du 22 décembre à midi au 3 janvier 2018 inclusivement.

CONGÉS FÉRIÉS : les lundis 4 septembre et 9 octobre 2017, aucune activité de l'ARO n'aura lieu et nos bureaux seront fermés.

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

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année 2017-2018 et d'autres rabais! Chaque situation est jugée au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Étant donné qu'il faut vérifier le revenu, demandez à rencontrer la directrice générale et apportez une preuve de votre revenu. Discretion absolue garantie.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

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

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

Avantages à être membre de l'Académie

En étant membre de l'Académie, vous pouvez :

- Participer gratuitement au club de marche, au programme Viactive, au club de lecture, au club de bridge et à certaines conférences de l'Académie;
- Participer aux différents cours de l'Académie à des coûts très avantageux;
- Bénéficier de rabais allant de 5 \$ à 10 \$ pour les différentes sorties, activités et conférences de l'Académie;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre de l'Académie, à la Librairie du Soleil, à la Boutique Atmosphère des Promenades de l'Outaouais;
- Bénéficier de rabais de 5% sur les préarrangements, de 10% sur tout achat de concessions, de monuments et fondations auprès de «Les Jardins du Souvenir»;
- Bénéficier d'une carte de membre gratuite auprès de Société Gatineau Monde (sur présentation de votre carte de membre de l'ARO);
- **NOUVEAU - Bénéficier d'un abonnement de 3 mois au coût de 99 \$ au Centre Pure Fitness, 1030, boul. St-Joseph (sur présentation de votre carte de membre de l'ARO).**

POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

POUR METTRE VOTRE COMPTE À JOUR

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

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

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

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

MODE D'INSCRIPTION

INSCRIPTION EN LIGNE OU EN PERSONNE

- AUTOMNE 2017

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

Mercredi 9 août 2017 (de 9 h à 12 h): Rencontre des formateurs à la Cabane et disponibilité du programme papier en quantité limitée.

Jeudi 10 août 2017 (dès minuit du 9 au 10 août): **Début des inscriptions en ligne à 80%**. Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste du 10 au 16 août 2017 inclusivement.

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

- HIVER ET PRINTEMPS 2018

Jeudi 16 novembre 2017: Les programmes d'hiver et de printemps 2018 disponibles en ligne (**pour consultation seulement**)

Mercredi 22 novembre 2017 (de 9 h à 12 h): Rencontre des formateurs à la Cabane et disponibilité du programme papier en quantité limitée

Jeudi 23 novembre 2017 (dès minuit du 22 au 23). **Début des inscriptions en ligne à 80%**. Aucune inscription ne sera accordée en personne, par téléphone ou par la poste du 23 au 30 août 2017 inclusivement.

Jeudi 30 novembre 2017: **Début des inscriptions en personne** à la Cabane jusqu'à 100%. Les inscriptions par téléphone ou par la poste seront acceptées à partir du vendredi 1er décembre seulement.

POLITIQUE D'ANNULATION (des conférences, cours et autres activités)

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

► INSCRIPTION

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

► REMBOURSEMENT

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

LA PROMOTION « AMÈNE UN AMI » TOUJOURS EN VIGUEUR

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

LISTE DES FORMATEURS

- Allard, Lucille B.** : plus de 45 ans d'expérience dans différents médias artistiques. Cours : *Dessin-pastel, peinture acrylique à huile, Pastel*
- Beltrán, Esmeralda** : titulaire d'un B.A. en langue et littérature hispaniques et enseigne l'espagnol depuis plusieurs années. Cours : *Espagnol*
- Bernatchez, Lise-Anne**: formatrice certifiée Paverpol depuis 2012. Atelier: *Sculpture*
- Blanchette, Roger**: professeur, conférencier et auteur. Cours: *Histoire de l'Outaouais*
- Boucher, Louis**: Tourneur et artisan du bois. Membre de l'Association des tourneurs sur bois du Québec
- Brunet, Nicole** : pratique le tai-chi depuis plus de 25 ans et l'enseigne depuis 17 ans. Cours : *Tai-chi-chuan*
- Bulot, Éric**: gestionnaire de projets spéciaux de Poste Canada à la retraite avec plus de 15 années d'expérience en informatique. Cours: *Informatique*
- Caron, Bernard** : adepte des appareils Android. Cours et ateliers : *Téléphones intelligents Android et tablettes électroniques Android*
- Charron, Michel** : diplômé et professeur de 3e niveau, 20 ans de formation en Ikebana de l'école Sogestu. Atelier : *Arrangement floral de Pâques*
- Chartrand, Michel** : Sensei sandan (4e dan), ceinture noire en karaté traditionnel et ceinture bleue en judo. Cours : *Mise en forme et autodéfense*
- Colette Morin, Christiane Gougeon, Dyane Gingras, Louise Gagné, Michel Beauparlant, Monique Cloutier, Robert Lalonde et Suzanne Scott**: animateurs certifiés de Viactive. Cours: *VIACTIVE*
- Corcoran, Malcolm** : retraité, utilisateur chevronné des produits Apple. Cours : *iPad d'Apple et Photos sur iPad d'Apple*
- David, Alain Patrick**: Formation en théologie, counseling en accompagnement, animation spirituelle des communautés. Cours: *Spiritualité, sérénité et bonheur*
- De Beaumont, Jean-Pierre**: Maîtrise en andragogie. Cours: *La quête de sens n'a pas d'âge.*
- De Bellefeuille, Daniel**: ex-diplomate en Yougoslavie pendant quatre ans durant les années 1980, juste avant le déclenchement des guerres intestines. Cours: *Yougoslavie: de sa formation à son effondrement*
- Dederichs, Walburga** : enseigne l'allemand à des groupes de tous âges depuis plusieurs années. Cours : *Allemand*
- Dussault, Elisabeth**: Animatrice certifiée par Laughter Yoga International University Cours : *YOGA du RIRE*
- Éthier, Louise**: Recherchiste musicale et Auteure/Compositrice de chansons. Cours: *Voyager par la musique*
- Fallon, Suzanne et Kelly, Sandra** : respectivement une professeur de chant et une pianiste Atelier: *Chant choral le "Choeur TourneSol"*
- Gélinas, Gilles**: passionné d'histoire et de géographie, plusieurs recherches personnelles sur les "Filles du Roy" et Samuel de Champlain, notamment dans la région de La Rochelle en France. Cours: *Histoire de la Nouvelle France...revisitée*
- Geoffroy, Nicole**: physiothérapeute depuis 1976 avec une expérience pertinente en gériatrie de 1992 à 2010. Cours: *Mon plancher pelvien, je m'en occupe! et connaître son corps pour bouger mieux*
- Lalonde, Micheline** : passionnée de tricot depuis l'enfance, confectionne mitaines, gants, foulards, chapeaux, tuques, chandails, etc. Cours : *Tricot*
- Laramée, Robert** : géologue et informaticien à la retraite, photographe amateur depuis une cinquantaine d'années, diplômé de l'École des arts photographiques d'Ottawa. Cours : *Photographie de base 1 et 2*
- Larocque, Ginette**: Formation d'animatrice **J'écris ma vie**, conseillère pédagogique à la Commission scolaire des Draveurs (22 ans) et Chargé de cours à l'UQO (13 ans). Atelier: *J'écris ma vie.- Année 2*
- Lavoie, Gaétan**: ex-enseignant et chercheur opérationnel (mathématiques appliquées) pendant quarante ans dans plusieurs pays. Atelier: *Mathématiques récréatives*
- Malara, Mario** : formateur de Qi Gong depuis 10 ans, avec des spécialisations à Toronto, aux États-Unis et en France. Cours : *Qi Gong et Qi Gong personnalisé*
- Martinez Mateos, Morayma** : diplômée en communication et culture hispanophone, en théâtre. Formatrice de théâtre et d'espagnol depuis plusieurs années. Cours: *Espagnol*
- Morin, Christine**: formatrice de zumba certifiée, membre de Myokin santé. Cours : *Zumba*
- Miranda Sanchez, Juan** : titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Ateliers : *Café espagnol et hablamos de música*
- Nadon, Louis**: joueur de badminton depuis plus de 25 ans, administrateur de club de badminton privé. Atelier: *Badminton libre*
- Ouimette, Stéphane** : kinésiologue, responsable de Myokin Santé, accrédité RCR et défibrillateur.
- Paquet, Joëlle** : pratique le yoga depuis plus de 30 ans. Cours : *Yoga Hatha*
- Petrò, Luigi Carlo** : titulaire d'un baccalauréat en théologie et d'une maîtrise en psychologie avec plusieurs années d'expérience en enseignement. Cours : *Italien*
- Rakedjian, Vanessa**: maîtrise en Langues, littérature et civilisations étrangères/ spécialisation: anglais avec plus de 15 ans d'expérience. Cours: *anglais débutant*
- Savard, Édith**: Formation en pastorale clinique et Maîtrise en théologie pastorale. Cours: *Ennéagramme- Carte routière d'agir intentionnel*
- Soucy, Jean-Marc**: Professeur retraité, spécialisé dans le travail de terrain, formation en géomorphologie. Ex-enseignant de géologie au Cégep de l'Outaouais pendant 30 ans. Atelier: *excursion en géologie*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Nous vous invitons à participer à notre Assemblée générale annuelle (AGA) qui aura lieu le **mercredi 20 septembre 2017, de 13 h 15 à 16 h** à la Cabane en bois rond. Un léger goûter sera servi.

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

Les personnes qui désirent faire partie du conseil d'administration sont invitées à se procurer un bulletin de mise en candidature au bureau de l'Académie et à le remettre dûment rempli avant le 8 septembre 2017, à 15 h.

0000 - AGA de l'ARO - 20 septembre 2017

Bulletin de mise en candidature : **avant le 8 septembre 2017 à 15 h**

Réservez votre place avant le 15 septembre 2017.

Date et heure	Mercredi 20 septembre 2017 de 13 h 15 à 16 h
Endroit	Cabane en bois rond
Coût	GRATUIT

11- ACTIVITÉS SOCIALES ET CULTURELLES

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

Merci de votre collaboration!

Whist militaire - ARO

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

1101 - Whist militaire - 8 septembre 2017

Date et heure	Vendredi 8 septembre 2017 à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

1102 - Whist militaire - 6 octobre 2017

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

1103 - Whist militaire - 3 novembre 2017

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

1104 - Whist militaire - 1er décembre 2017

Date et heure	Vendredi 1er décembre à 13 h
Prix	6 \$ (membres et non-membres)

Les Soirées

1105 - SOIRÉE DES VINS - 30 septembre 2017

SOIRÉE DES VINS - Samedi 30 septembre, À 19 H

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

Formez votre propre table de huit (8) personnes ou joignez-vous à d'autres. Faites vite, les places sont limitées.

Date limite d'inscription : le 15 septembre. Aucun remboursement ne sera accordé après cette date.

Date	Samedi 30 septembre 2017
Heure et lieu	19 h au Domaine des Trembles - 250, boul. Saint-Raymond (secteur Hull)
Prix	60 \$ (membres) 65 \$ (non-membres)

1108 - Un Piano: 150 pas

A l'occasion des 21e Journées de la Culture qui se dérouleront les 29, 30 septembre et 1er octobre, Mme Martine Charron, chorégraphe indépendante, présentera en partenariat avec l'ARO, **UN PIANO : 150 pas**, avec le compositeur François Dubé ainsi que plusieurs danseurs sur scène. Mme Charron s'est fait connaître par ses créations qui lui ont valu plusieurs prix au fil des ans. Ses réalisations l'ont menée sur plusieurs chemins de création, sur des plateaux de films, de télévision, sur la scène au théâtre, etc. La performance est à 20 h. Inscriptions obligatoires à l'ARO: 819-776-5052

Date	Dimanche 1er octobre 2017
Heure et lieu	20 h, à la salle Jean-Després de la Maison du Citoyen,
Prix	Gratuit (membres et maintenant fermé pour les non-membres)

Soupers thématiques

1106 - Souper "BAL MASQUÉ"

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

Souper "BAL MASQUÉ" - Mardi 14 novembre à 19 h

N'oubliez pas d'apporter votre vin!

Menu: Salade de cantaloup grillé avec vinaigrette au gingembre et bleuets

Galette de crabe avec remoulade à l'aneth

Filet de porc cordon bleu avec sauce à la moutarde et au fromage

Brochette de fruits avec fondue au chocolat

Musique et danse, plaisir assuré! Inscription obligatoire (places limitées)

Formez votre table de 8 personnes Info: 819-776-5052

Date	Mardi 14 novembre 2017
Heure et lieu	19 h au Domaine des Trembles 250, boulevard Saint-Raymond (Hull)
Prix	25 \$ + taxes (membres) 30 \$ + taxes (non-membres)

1109 - Souper de doré

LES RÉSIDENCES DE LA GAPPE en collaboration avec l'ARO

vous invite à un **SOUPER DE DORÉ** le **Judi 21 septembre 2017 à 18 h 30**

Vous pouvez apporter votre vin. Plaisir assuré !

Inscription obligatoire! Date limite d'inscription : 7 septembre 2017 Réservez votre table (8 personnes)
Info : 819-776-5052

Date et heure	Judi 21 septembre à 18 h 30
Lieu	Les Résidences de la Gappe, 475, boul. de la Gappe
Prix	18 \$ + taxes (membres) 21 \$ + taxes (non-membres)

Activités

1110 - Déjeuners mensuels / mercredi- Sept. oct. nov. et déc.

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

Le mercredi à 9 h CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE

Date et liste des restaurants

► **Mercredi 20 septembre:** Le Saint-Eloi, 100 ch Lac Leamy, Gatineau (Hull)

► **Mercredi 11 octobre:** Dinty, 620 ch d'Aylmer, Gatineau (Aylmer)

► **mercredi 8 novembre:** La Creppa, 106 boul Greber, Gatineau (Gatineau)

► **Mercredi 13 décembre:** La Station, 611 boulevard Saint - Joseph, Gatineau (Hull)

Inscriptions et réservations : Huguette Rocheleau, 819- 243-3487 Veillez ne pas téléphoner après 19 h courriel,
huguette.rocheleau@videotron.ca (mailto:huguette.rocheleau@videotron.ca)

1111 - Dîners mensuels/ vendredi- sept. oct. et nov.

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

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

Dates à retenir

► **Vendredi 8 septembre:** Restaurant le St Eloi Café Bistro, 100, chemin Atawe, Gatineau
(Réservation à partir du lundi 21 août)

► **Vendredi 20 octobre:** Restaurant Mama Teresa, 254 ch. d'Old Chelsea, Chelsea

► **Vendredi 17 novembre:** Restaurant le Sterling, 835 rue Jacques Cartier, Gatineau

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

1111 - St-Éloi - Dîners mensuels

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!

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

Dates à retenir

► **Vendredi 8 septembre:** Restaurant le St Eloi Café Bistro, 100, chemin Atawe, Gatineau

(Réservation à partir du lundi 21 août)

► **Vendredi 20 octobre:** Restaurant Mama Terésa, 254 ch. d'Old Chelsea, Chelsea

► **Vendredi 17 novembre:** Restaurant le Sterling, 835 rue Jacques Cartier, Gatineau

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

1112 - Chantons ensemble du 28 septembre

Min. requis (15) avant la DLC 14 sept. Nos animateurs accordent leurs voix et leurs guitares pour vous proposer 1 h 30 de chansons québécoises et françaises: Entre autres, Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Georges D'or, Michel Sardou, Joe Dassin, Gilbert Bécaud, Jean Ferrat, Edith Piaf, Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, etc.!!! Vous aurez à votre disposition un répertoire de toutes ces chansons, ce qui vous permettra de chanter avec eux!!! Un participant pourra se désigner pour chanter, avec le public, une de ses chansons préférées. Wawww!! **Participation:** min (15); max (50).

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

Jour et date Jeudi (soir) 28 septembre 2017

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h, à la Cabane

Prix 5 \$ + taxes (membres)
10 \$ + taxes (non-membres)

1113 - Chantons ensemble du 26 octobre

Min. requis (15) avant la DLC 12 oct. Même description que celle du 1112.

Jour et date Jeudi (soir) 26 octobre 2017

Heure et lieu 18h 30 à 20 h, à la Cabane

Prix 5 \$ + taxes (membres)
10 \$ + taxes (non-membres)

1114 - Chantons ensemble du 30 novembre

Min. requis (15) avant la DLC 16 nov. Même description que celle du 1112

Jour et date Jeudi (Soir) 30 novembre 2017

Heure et lieu 18 h 30 à 20 h, à la Cabane

Prix 5 \$ + taxes (membres)
10 \$ + taxes (non-membres)

1115 - CUISINARO (jeudi - Nouveau groupe- des Trembles)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place **CUISINARO**, une cuisine collective. Voir 1116. Il s'agit d'un nouveau groupe ouvert à tout le monde, au Centre communautaire des Trembles. **Participation: min. (10); max. (20).**

Jour et date Jeudi, du 14 septembre au 14 décembre 2017

Heure et lieu 9 h à 13 h, Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles

Prix Gratuit (membres SEULEMENT)

1116 - CUISINARO (mardi- ancien groupe- Larocque)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Depuis l'automne 2016, l'ARO a mis en place un premier groupe de **CUISINARO**, une cuisine collective, en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Une cuisine collective présente des avantages à la fois nutritionnels, sociaux et économiques. Entre autres avantages, elle permet aux participants de cuisiner et «manger santé» au moindre coût, établir et raffermir des liens sociaux, valoriser, enrichir et partager sa culture culinaire et développer sa capacité de travailler en équipe. **Participation: min. (10); max. (20).**

Jour et date Mardi, du 12 septembre au 12 décembre 2017

Heure et lieu 9 h à 13 h, Centre communautaire Larocque, 2 rue Fortier

Prix Gratuit (membres SEULEMENT)

1117 - Journée en espagnol- Un día en español (places limitées)

"Un día en español"
Une journée en espagnol
Détails à venir... Places limitées

Date Vendredi 17 novembre 2017

Heure 9 h 30 à 15 h, à la Cabane

Coût 40 \$ + tx (repas inclus): membres
45 \$ + tx (repas inclus): non-membres

1118 - Souper de Noël

DLC 23 nov. Venez partager un bon repas du temps des Fêtes entre amis... et pourquoi pas y aller aussi pour un petit pas de danse! Venez festoyer avec nous! Gaiété garantie dans une ambiance chaleureuse!

Musique avec *André Desjardins*

Aucun remboursement après 17 novembre

Date	Jeudi 7 décembre 2016
Heure et lieu	18 h à la Cabane
Prix	30 \$ + taxes (membres) 35 \$ + taxes (non-membres)

1119 - Salon des métiers d'art de Montréal

Min. requis (20) avant la DLC 28 nov. Départ à 8 h 30 de la Cabane (en autocar) **Beau temps, mauvais temps**.

- Le forfait comprend le transport en autocar de luxe, le pourboire (au chauffeur seulement) et les taxes;
- **L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite;**
- Le dîner et le souper sont libres.
- Le retour à la Cabane se fera en soirée (départ à 19 h de Montréal);
- Prévoir des chaussures confortables et des vêtements appropriés.
- **Date limite d'inscription : 5 décembre 2017; aucun remboursement ne sera accordé après le 2 décembre 2017.**

Date	Mardi 12 décembre 2017
Heure et Lieu	Départ à 8 h 30, de la Cabane (en autocar) Place Bonaventure, Hall d'exposition Ouest, 800, rue de la Gauchetière Ouest
Prix	55 \$ (membres) 60 \$ (non-membres)

1120 - Concert de Noël 2017 Vendredi 8 décembre PM (Le chœur TOURNESOL)

ENTRÉE GRATUITE - Vendredi 8 décembre 2017

Heure: 14 h, à la CABANE

Entrée gratuite (membres et non-membres) mais inscription obligatoire

Date et heure	Vendredi 8 décembre 2017 à 14 h
Endroit	Cabane en bois rond (331, boul. Cité-des-Jeunes)
Coût	Gratuit pour membres et non-membres (Inscription obligatoire)

1121 - Concert de Noël 2017 Mercredi SOIR 13 décembre (Le chœur TOURNESOL)

ENTRÉE GRATUITE - Mercredi 13 décembre 2017

Heure: 18 h 30, à la CABANE

Entrée gratuite (membres et non-membres) mais inscription obligatoire

Date et heure	Mercredi 13 décembre 2017 à 18 h 30
Endroit	Cabane en bois rond (331, boul. Cité-des-Jeunes)
Coût	Gratuit pour membres et non-membres (Inscription obligatoire)

1122 - Confection d'un masque - activité Bal masqué

Confection d'un masque - activité Bal Masqué

Coût: 10 \$ + tx (matériel inclus)

Quand: Mardi 17 octobre à 10 h. Au Domaine des Trembles

Faites-vite, les places sont limitées

Date et heure	Mardi 17 octobre à 10 h
Endroit	Domaine des Trembles
Coût	10 \$ + tx membres 13 \$ + tx non-membres (matériel compris)

DON - GRANDS-PARENTS D'UN JOUR

(FÊTE DE NOËL)

En novembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées avec enfants à venir festoyer.

Clown, repas et surprises les attendront.

Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir leur acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons, si vous le désirez, à nous faire un don de : **15 \$, 25 \$, 50 \$ ou 100 \$**. Vous pouvez le faire par Internet, par chèque, ou directement à nos bureaux. Vous pouvez également acheter un livre et l'apporter à nos bureaux.

MERCI D'AVANCE DE VOTRE GÉNÉROSITÉ!

France Caouette, *directrice générale*

8880 - Don - Grands-parents d'un jour (100 \$)

8881 - Don - Grands-parents d'un jour (50 \$)

12- ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

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

***DLC : date limite de confirmationn des cours, conférences et activités INSCRIVEZ-VOUS AVANT LA DLC pour éviter l'annulation de vos activités!!! ATTENTION : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles. La DLC devient la date limite d'inscription (DLI) pour les cours où il y a eu MAJORATION DE PRIX. Dans ce dernier cas (DLI), LES RETARDATAIRES NE SERONT PLUS ACCEPTÉS.**

1201 - Chant choral « Chœur TourneSol » automne 2017

Min. requis (20) avant la DLC 7 sept. Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale. Ces ateliers de chant choral s'adressent aux membres qui ont une voix juste et qui s'intéressent à la théorie musicale et à la technique vocale. Nous chantons à l'unisson ou en harmonie, devant un public. Un minimum de trois personnes par groupe vocal est requis. **Participation: min. (20); max (40). Directrice musicale : Suzanne Fallon** Pianiste : **Sandra Kelly**

Préalable	Audition
Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	65 \$ (12 sem. = 24 h)

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

Même description que celle de l'activité 1201.

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

1206 - Dessin pastel

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

Jour et dates	Mardi, du 19 septembre au 21 novembre 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1207 - Peinture acrylique et huile

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

Jour et dates	Mardi, du 19 septembre au 21 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1208 - Pastel - Intermédiaire

Min. requis (9) avant la DLC 13 sept. Cet atelier est destiné aux personnes qui ont suivi des cours de dessin et qui ont travaillé avec les pastels. Grâce à cet atelier, vous pourrez créer de beaux tableaux originaux. **Matériel nécessaire :** Vos pastels et différents supports papier. **Participation : min. (9); max. (12). Préalable :** Pastel de base. **Formatrice : Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mercredi, du 20 septembre au 22 novembre 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1209 - Pastel - Avancé

Min. requis (9) avant la DLC 13 sept. Cet atelier dirigé est destiné aux personnes qui maîtrisent les techniques de pastel. Le but est de vous permettre de perfectionner vos techniques et de continuer d'évoluer en créant des tableaux originaux. **Matériel nécessaire :** Vos pastels et différents supports papier. **Participation : min. (9); max. (12).** **Préalable :** Pastel - Intermédiaire. **Formatrice : Lucille B. Allard**

Jour et dates	Mercredi, 20 septembre au 22 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	150 \$ + taxes (10 sem. = 30 h)

1210 - Atelier de tricot - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Vous n'avez jamais appris à tricoter? Ces ateliers ont été conçus pour vous! Vous apprendrez tous les points de base pour réussir un tricot dont vous serez fiers. Les personnes ayant déjà tricoté et qui désirent améliorer leurs connaissances sont les bienvenues. Nous apprendrons à tricoter une paire de mitaines. **Matériel nécessaire :** Une pelote de laine de catégorie no 4 (Grosseur moyenne, Sayelle, Knitting Worsted), une paire d'aiguilles grosseur 4,5 mm (U.S. 7). Achat de laine et d'aiguilles supplémentaires après le premier atelier. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice : Micheline Lalonde** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 20 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	82 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

1211 - Atelier de tricot - Avancé

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. Ces ateliers s'adressent aux personnes qui ont suffisamment d'expérience en tricot et qui connaissent une grande partie des points de base. Nous travaillerons ensemble un afghan constitué de plusieurs carrés différents les uns des autres. Les personnes qui désirent tricoter autre chose qu'un afghan sont également les bienvenues. **Matériel nécessaire :** Une pelote de laine de catégorie no 4, et une paire d'aiguilles grosseur 5 mm (U.S. 8). Au premier atelier, les participantes auront à acheter un livre d'explications pour tricoter l'afghan (5 \$). **Participation : min. (8); max. (12).** **Préalable :** Tricot débutant **Formatrice : Micheline Lalonde.** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 20 octobre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	82 \$ + taxes (6 sem. = 15 h)

1212 - Atelier tricotin

Min. requis (8) avant la DLC 17 oct. Vous n'aimez pas crocheter ou tricoter? Vous pourriez apprendre à utiliser un tricotin et vous obtiendrez de très beaux résultats dont vous serez fières. Tuques et foulards peuvent rapidement être tricotés au moyen d'un tricotin. **Matériel nécessaire :** Un ensemble de 4 tricotins ronds de grosseurs différents, et/ou un tricotin rectangulaire de 36 chevilles. Une pelote de laine pour la tuque, (deux pour le foulard), catégorie 5 ou 6 (bulky, chunky). **Note:** il n'est pas nécessaire de savoir tricoter ou crocheter pour cet atelier. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice : Micheline Lalonde.** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Mardi 31 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2.5 h)

1213 - Tricot- foulard avec les bras

Min. requis (8) avant la DLC 20 oct. Vous pouvez tricoter un magnifique foulard avec vos bras en quelques heures seulement. Le seul matériel requis, ce sont 2 ou 3 pelotes de laine de grosseur 6 ou 7(chunky, bulky) et vos deux bras. Trois patrons vous seront remis lors de votre inscription à cet atelier. **Participation: min. (8), max (12).** **Formatrice Micheline Lalonde** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi 3 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	15 \$ + taxes (2.5 h)

1214 - Atelier techniques variées de tricot

Min. requis (8) avant la DLC 13 oct. Cet atelier est destiné aux personnes qui savent déjà tricoter, mais qui aimeraient se perfectionner et apprendre de nouvelles techniques. **Matériel nécessaire:** un jeu de quatre aiguilles à doubles pointes de 5 mm, une pelote de laine de catégorie 4, par exemple, RedHeart Supersaver, Bernat Supervalu. **Important:** avant l'atelier, tricoter au point jersey deux échantillons de 14 mailles chacun, d'une longueur d'environ 3 pouces (7,5 cm), sur 2 aiguilles à doubles pointes de 5 mm et les laisser en attente sur les broches. Pour de plus amples informations, svp. consulter le document "Techniques variées et problèmes du tricot", disponible au bureau de l'ARO. **Participation : min. (8); max. (12).** **Formatrice : Micheline Lalonde.** **ATTENTION : Nous ne travaillons pas au CROCHET.**

Jour et dates	Vendredi 27 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 45 puis 13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ + taxes (5 h)

1215 - Sculpture semi-abstraite 60 cm

Min. requis (8) avant la DLC 21 sept. Amusez-vous tout en créant une sculpture avec deux nouveaux produits. Paverpol : sable volcanique et plâtre sont amalgamés au medium et durcissent assez vite pour fabriquer une superbe sculpture. Pour débutant et avancé...créativité assurée. **Coût à prévoir pour le matériel: 40 \$ Participation : min. (8); max. (8). Formatrice : Lise-Anne Bernatchez**

Jour et dates	Jeudi 5 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 puis 13 h à 15 h , à la Cabane
Prix et durée	35 \$ + taxes (4 h)

1216 - Sculpture/ Tondo techniques mixtes 40 cm

Min. requis (8) avant la DLC 6 nov. Exploration de produits Paverpol qui se marient sur une surface ronde: medium, sable, cellulose, verre, pigments, fibres de tout acabit deviennent comme par magie un objet décoratif spectaculaire à deux côtés similaires ou contrastés. Plaisir assuré pour débutant et artiste en quête de découverte. Formatrice certifiée Paverpol depuis 2012. **Coût à prévoir pour le matériel: 40 \$. Participation : min. (8); max. (8). Formatrice : Lise-Anne Bernatchez**

Jour et dates	Lundi 20 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30 et 13 h à 15 h , à la Cabane
Prix et durée	35 \$ + taxes (4 h)

1217 - Photographie de base 1

Min. requis (8) avant la DLC 25 oct. Ce cours théorique s'adresse aux personnes qui ne possèdent aucune connaissance en photographie numérique et qui désirent apprendre à bien utiliser leur appareil photo. Il vise avant tout la compréhension des différentes composantes de l'appareil photo, principalement l'utilisation des boutons de contrôle, des menus et des réglages nécessaires. **Participation : min. (8); max. (12). Formateur : Robert Laramée**

Jour et dates	Mercredi, du 8 novembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane
Prix et durée	55 \$ + taxes (5 sem. = 10 h)

1218 - Ikebana - Arrangement floral de Noël

Min. requis (8) avant la DLC 29 nov. Confectionnez votre propre arrangement floral pour Noël selon la méthode d'Ikebana de l'école Sogestu. Cet arrangement floral japonais ajoutera une petite touche exotique à votre décor de fête. **Matériaux fournis : Fleurs, contenants, branches, éléments décoratifs. Matériel nécessaire : un sécateur. Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Michel Charron**
Aucun remboursement après le 1er décembre. Aucune inscription après le 6 décembre.

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

Projet Atelier de menuiserie

Avec le support de la Ville de Gatineau, nous mettons en place un atelier d'artisanat sur bois dans le but de donner à nos membres l'opportunité de développer leur plaisir à réaliser de beaux objets avec le bois, avec l'accompagnement d'un formateur expérimenté, **Louis Boucher**, et d'un superviseur. Le préalable est la session de formation sur la santé et sécurité. Puis, chaque cours aboutira à un projet de création spécifique. **A vos habiletés créatives!**

1220 - Atelier Santé et sécurité

Min. requis (10) avant la DLC 13 sept. Cette séance de formation, en tant que préalable aux autres cours, consiste à vous informer et sensibiliser sur les mesures de santé et sécurité qu'il faudra strictement respecter dans l'atelier. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Participation : min. (10); max. (40).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher.**

Jour et date	Mercredi 20 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	18 \$+ tx (1 sem. = 2 h)

1221 - Atelier du bois- PLANCHE À PAIN (mercredi AM)

Min. requis (4) avant la DLC 20 sept. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable : atelier santé et sécurité Participation: min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher**

Jour et dates	Mercredi, du 27 septembre au 25 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1222 - Atelier du bois- PLANCHE À PAIN (mercredi PM)

Min. requis (4) avant la DLC 20 sept. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. Chargé de projet: Yves Guillot. **Participation : min. (4); max. (8). Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Mercredi, du 27 septembre au 25 octobre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 30 au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1223 - Atelier du bois- PLANCHE À PAIN (jeudi AM)

Min. requis (4) avant la DLC 21 sept. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. **Participation : min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Jeudi, du 28 septembre au 26 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1224 - Atelier du bois- PLANCHE À PAIN (jeudi PM)

Min. requis (4) avant la DLC 21 sept. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. **Participation : min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Jeudi, du 28 septembre au 26 octobre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1225 - Atelier du bois- USTENSILES DE CUISINE (mercredi AM)

Min. requis (4) avant la DLC 24 oct. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable : atelier santé et sécurité Participation: min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher**

Jour et dates	Mercredi, du 1er au 29 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1226 - Atelier du bois- USTENSILES DE CUISINE (mercredi PM)

Min. requis (4) avant la DLC 24 oct. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. **Participation : min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Mercredi, du 1er au 29 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1227 - Atelier du bois -USTENSILES DE CUISINE (jeudi AM)

Min. requis (4) avant la DLC 25 oct. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. **Participation : min. (4); max. (8).** Chargé de projet: Yves Guillot. **Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Jeudi, du 2 au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

1228 - Atelier du bois-USTENSILES DE CUISINE (jeudi PM)

Min. requis (4) avant la DLC 25 oct. Voilà une bonne façon de goûter au plaisir de travailler le bois. Tout au long de la session, vous vous familiariserez avec les différents outils manuels et électriques de base, les essences de bois domestiques, les techniques d'assemblage et de finition. Sous la supervision d'un instructeur d'expérience et dans un environnement sécuritaire. **Inclus:** l'ARO fournit tous les outils et les matériels de cours. **Préalable:** santé et sécurité. Chargé de projet: Yves Guillot. **Participation : min. (4); max. (8). Formateur : Louis Boucher.**

Jour et dates	Jeudi, du 2 au 30 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 16 h 30, au Centre culturel Jacques-Auger, 39 rue Leduc
Prix et durée	135 \$+ tx (5 sem.= 15 h)

14- CONFÉRENCES ET ATELIERS

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

2- ♦♦ **Nouveau local pour certaines conférences** : Veuillez prendre note que certaines conférences de l'ARO auront lieu au **Centre diocésain** situé au **180 boul Mont-Bleu**; le centre est à 2 minutes de la Cabane et le stationnement y est gratuit (en arrière). **Attention à l'endroit (Centre diocésain ou la Cabane)!!!**

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

1400 - De l'aide à domicile avec AideXpress

Min. requis (15) avant la DLC 28 août. AideXpress est une plateforme collaborative opérant sur Internet qui s'est donnée comme mission le maintien à domicile des personnes âgées et autres en manque de mobilité. Venez vous renseigner sur cette opportunité de services accessibles et adaptés à vos besoins. Le conférencier, président fondateur de la plateforme AideXpress Inc., est un ex-policier enquêteur au criminel, homme d'affaires et auteur d'un livre sur l'alcoolisme. **Participation: min (15) max (80). Conférencier: Percy Gagnon.**

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

1401 - Marcher vers la longévité

Min. requis (10) avant la DLC 30 août. Le vieillissement est un processus naturel accompagné de changements physiologiques. Il faut les connaître, les comprendre et savoir comment les contrer pour optimiser notre potentiel. **Participation: min. (10); max. (35). Conférencière: Nicole Geoffroy**

Jour et date	Mercredi 13 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1402 - Housesitting - Gardiennage de maison

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Le housesitting permet aux propriétaires de trouver des voyageurs responsables qui viendront habiter chez eux, prendront soin de leur(s) animal (aux) et de leur maison pendant qu'ils sont à l'extérieur de la région. Venez en apprendre davantage! La conférencière a voyagé plus d'une douzaine de fois, depuis 5 ans, à travers 3 continents. **Participation: min. (10); max (40). Conférencière: Noémie Albert**

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

1403 - Stratégie de transfert de REÉR en FERR

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Comment et quand dois-je transférer mes REÉR en FERR? Qu'est-ce qu'une analyse de décaissement? Quelles sont les stratégies que je dois mettre en place maintenant pour ne pas perdre une partie de ma pension de la Sécurité de vieillesse? **Participation: min. (10); max. (80). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe** (Caisse Desjardins)

Jour et dates	Mercredi 20 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1404 - Le système électoral canadien: désuet et antidémocratique

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Dans sa forme actuelle, le système électoral canadien n'est pas parfaitement démocratique. Par quoi pourrait-il et devrait-il être remplacé? **Participation: min. (10); max (80). Conférencier: Roger Blanchette**

Jour et dates	Mercredi (soir) 20 septembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1405 - L'importance d'un pré-arrangement funéraire

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

Jour et date	Vendredi 22 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	GRATUIT 10 \$ (Non-membres)

1406 - Marcher de Hull à la mer

Min. requis (10) avant la DLC 11 sept. Le dépassement de soi, tout le monde fait ça. Moi, je ne suis même pas un marcheur et pourtant j'ai marché de Hull à Montréal en 2011 et de Montréal à Percé en 2016. Je vais vous exposer mon cheminement, mon parcours de vie, mon aventure le long du majestueux fleuve et on va explorer ensemble ce qui nous pousse au-delà des limites. **Participation min. (10); max. (80). Conférencier: Jean-Pierre De Beaumont**

Jour et date	Lundi (soir) 25 septembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non membres)

1407 - S'aimer et surVIVRE en tant que proches aidants

Min. requis (10) avant la DLC 13 sept. Aider et soutenir un être cher doit se faire en préservant sa propre santé. Comment prendre soin de soi, quand le cœur, le corps et l'esprit sont en alerte constante pour prendre soin de l'autre? Savoir reconnaître l'importance de prendre soin de soi; trouver des moyens pour prendre soin de soi et préciser un plan d'entraide sont les thèmes qui seront abordés dans cette conférence. La conférencière est proche aidante depuis 1991. **Participation : min. (10); max. (25).**
Conférencière: Suzanne Lapointe

Jour et dates	Mercredi 27 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1408 - Conférence-Panel sur l'intimidation envers les 50 ans et +

Min. requis (10) avant la DLC 18 sept. Au lendemain de la journée internationale des personnes âgées (1er octobre), ce panel se veut un espace d'échanges, de questionnement et de témoignages pour mieux saisir l'ampleur et les enjeux de l'intimidation envers les personnes âgées. Sensibilisation, prévention et prise en charge, on en parlera. Venez célébrer autrement! **Participation : min. (10); max. (80).**
Conférencier(re)s: un(e) intervenant(e) du milieu et l'agente Sandrine Poulin du Service de police de la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Lundi 2 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres ARO et CORPO) 10 \$ (Non-membres)

1409 - Pour une santé sexuelle à tout âge

Min. requis (10) avant la DLC 20 sept. On peut être âgé et fort actif sexuellement. On peut même être à risque de contracter une infection transmissible sexuellement (ITS) C'est un sujet délicat et trop souvent tabou. Pourtant, plusieurs statistiques récentes montrent que les personnes âgées sont de plus en plus touchées par les ITS. Venez donc en discuter dans un cadre respectueux et confidentiel. Le conférencier est un intervenant au BRAS depuis 2009. **Participation: min. (10); max. (30); Conférencier: Samuel Gauthier**

Jour et date	Mercredi 4 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO, CORPO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1410 - Alimentation et inflammation

Min. requis (10) avant la DLC 3 oct. Cette conférence s'adresse à toute personne qui est aux prises avec des problèmes d'inflammation ou qui veut améliorer ses habitudes alimentaires. Exploration des aliments qui peuvent contribuer à divers maux et propositions d'aliments substitués pour retrouver un plus grand bien-être. La conférencière, enseignante de carrière, est Naturo et coach en mieux-être depuis 2008. **Participation: min. (10); max. (35); Conférencière: Gisèle Cossette**

Jour et date	Mercredi 11 octobre 2017
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1411 - Le projet Asclépiade 2016

Min. requis (10) avant la DLC 27 sept. Thèmes à aborder: la récolte des follicules de l'Asclépiade sauvage dans la région de l'Outaouais afin d'exploiter une fibre naturelle extrêmement performante à plusieurs niveaux. L'origine de l'exploitation de cette ressource dans le cadre d'un projet économico-environnemental unique et très valorisant sur le territoire de la MRC des-Collines-de-l'Outaouais. Le conférencier est un autodidacte en activités de plein-air et survie en milieu naturel et Coordonnateur de la partie géomatique et cartographique du projet Asclépiade 2016 pour le groupe Nature Atout. **Participation: min. (10); max. (40). Conférencier: François Lahaie**

Jour et date	Mercredi (soir) 11 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres ARO et CORPO) 18 \$ (Non-membres)

1412 - Transition entre la maison à vendre et la résidence

Min. requis (10) avant la DLC 2 oct. Venez-vous informer sur les aspects financiers, sociaux et personnels (santé et sécurité) de la transition entre la maison et la résidence. **Participation : min. (10); max. (80). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulippe** (Caisse Desjardins)

Jour et date	Lundi 16 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1413 - Ton conte compte, on veut l'entendre!

Min. requis (10) avant la DLC 2 oct. L'atelier s'adresse à quiconque désire explorer l'univers du conte en laissant s'exprimer le conteur qui dort en lui. Il suffit de découvrir quel type de conteur vous êtes. La conférencier est un conteur professionnel très expérimenté. **Participation: min. (10); max. (40). Conférencier: Constant Dubois**

Jour et date	Lundi (soir) 16 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1414 - STO- Programme d'apprentissage du transport en commun

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

Jour et date	Mardi 17 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 00, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres et non-membres)

1415 - Saines habitudes alimentaires chez les 50 ans et +

Min. requis (10) avant la DLC 4 oct. Les objectifs de cette conférence sont 1) apprendre des changements physiologiques et nutritionnels à partir de l'âge de 50 ans; 2) clarifier quelques mythes populaires par rapport à l'alimentation; 3) explorer des repas faciles et sains pour bien manger même si on cuisine pour 1-2 personnes. La conférencière est nutritionniste professionnelle enregistrée dans les ordres des Diététistes du Québec et de l'Ontario et également membre de l'association nationale des naturopathes du Canada. **Participation : min. (10); max. (80). Conférencière: Rana Daoud**

Jour et date	Mercredi 18 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1416 - Internet/ utilité des objets connectés pour les 50 ans et +

Min. requis (10) avant la DLC 4 oct. Lors de cette conférence, nous verrons comment les technologies émergentes telles que les objets connectés et l'intelligence artificielle peuvent être mis au service des aînés dans leurs lieux de résidence et autres activités quotidiennes. Le conférencier, détenteur d'un doctorat (Ph.D.), est un professionnel en technologies émergentes et fondateur de RESOLUTEL. **Participation : min. (10); max. (50). Conférencier: Eugène Ngangué**

Jour et date	Mercredi (soir) 18 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-Membres)

1417 - Fabrication de crème hydratante antiride

Min. requis (10) avant la DLC 6 oct. Pendant cet atelier, vous apprendrez à créer vos propres crèmes hydratantes anti-rides naturelles. Mouvement envisagé: sensibilisation aux bienfaits du naturel et aux méfaits du non-naturel. Prévoir 10\$ pour l'achat de matériel de base. La conférencière est une massothérapeute agréée. **Participation : min. (10); max. (20). Conférencière: Chantal Pouliot**

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

1418 - Les archives de l'Université d'Ottawa

Min. requis (10) avant la DLC 9 oct. Pour souligner le 50e anniversaire des Archives de l'Université d'Ottawa, venez découvrir les trésors accumulés depuis la création du Collège de Bytown en 1848. De précieux artefacts, des photographies et des documents d'hier à aujourd'hui qui témoignent de l'histoire de la plus importante et ancienne université bilingue de l'Amérique du Nord. Le conférencier est archiviste en chef de l'Université d'Ottawa depuis 1990. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Michel Prévost**

Jour et date	Lundi 23 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la cabane
Prix	10 \$ (Membres) 15 \$ (Non-membres)

1419 - Le QI est-il cuit? Éléments de réponse de MENSA

Min. requis (10) avant la DLC 9 oct. Mensa est un club international fondé à Oxford en 1946 dont l'objet est notamment de permettre à des personnes intelligentes de tous horizons de se rencontrer. Un seul critère d'entrée: avoir obtenu un score dans les 2% les meilleurs à des tests psychométriques d'intelligence générale. **Participation: min. (10); max. (40). Conférencier: Gaëtan Lavoie**

Jour et date	Lundi (soir) 23 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1420 - Partir en solo en milieu sauvage

Min. requis (10) avant la DLC 11 oct. À partir d'une expédition mi-survie / mi-sportive de longue durée (33 jours), étude et illustration des aléas physiques et psychologiques d'un périple en solitaire sur un parcours navigable de plus de 425 km dans le nord de la région de l'Outaouais. Abondamment illustré en textes, diapositives, vidéos et trames sonores. Toutes les facettes seront exploitées : préparation, nourriture, matériel de survie, etc. Le conférencier est un autodidacte en activités de plein-air et survie en milieu naturel. **Participation: min. (10); max. (40). Conférencier: François Lahaie**

Jour et date	Mercredi 25 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1447 - Débat avec les candidats à la mairie de Gatineau

Min. requis (10) avant la DLC 18 oct. A l'initiative de l'AQDR, l'ARO, Action Santé Outaouais, Logement Outaouais, la TCFDSO et la Ville de Gatineau, les candidats à la mairie de Gatineau répondront aux questions portant sur le transport, le logement, la santé-services sociaux, l'alimentation et les aînés. **Participation: min. (10); max. (30).**

Jour et date	Mercredi 25 octobre 2017
Heure et lieu	18 h à 20 h , Cabane en bois rond, 331 boul. Cité-des-jeunes, Hull
Prix	Entrée gratuite (inscriptions obligatoires)

1421 - Initiation à la danse Groove

Min. requis (10) avant la DLC 16 oct. Vous aimez la musique? Vous pouvez bouger? C'est tout ce que ça prend pour apprendre à danser Groove. C'est vous qui décidez de l'ampleur de vos mouvements et de l'intensité que vous y mettez. Une expérience unique, authentique, dans la simplicité. Offerte rarement en Outaouais, ne ratez pas cette chance! La conférencière est une « Provider » accréditée par The World Groove Movement. **Participation: min. (10); max. (25). Conférencière: Marie C. Geoffroy**

Jour et date	Lundi 30 octobre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 15, à la Cabane
Prix	13 \$ + taxes (Membres) 18 \$ + taxes (Non-membres)

1422 - Droits des grands-parents envers leurs petits-enfants

Min. requis (10) avant la DLC 16 oct. Au Québec, les grands-parents ont des droits par rapport à leur petits-enfants, mais savez-vous lesquels et jusqu'où ces droits peuvent aller? Dans le cadre de cette séance d'information, un juriste du Centre de justice de proximité de l'Outaouais vous donnera toutes les explications nécessaires en s'inspirant de cas vécus. **Participation: min. (10); max. (80).; Conférencier: un représentant du Centre de justice de proximité de l'Outaouais**

Jour et date	Lundi 30 octobre 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres et Non-Membres)

1423 - Principes et pratiques conduisant au lâcher-prise!

Min. requis (10) avant la DLC 18 oct. Les défis se dressent, mais avec l'aide d'exercices concrets, de créativité et de bonnes communications, le lâcher-prise permet aux proches aidants de faciliter de nombreuses situations au quotidien, conduisant à une vie plus libre et saine. **Participation: min. (10); max. (25). Atelier présenté par 2 animateurs engagés par le Centre d'entraide aux aînés: Marquis Bureau et Michel Charron**

Jour et date	Mercredi 1 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit pour proches aidants

1424 - Jésus, fils de Dieu ou brigand?

Min. requis (10) avant la DLC 23 oct. Connaissez-vous vraiment qui était Jésus? Le fils de Dieu ou un brigand? Le livre «*Jésus, fils de Dieu ou brigand...*» est le résultat de plus de 10 ans de recherches combinant différentes techniques de collecte de données. Venez discuter davantage sur qui était Jésus vraiment. Le conférencier est un chercheur. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Roger Landriault**

Jour et date	Lundi 6 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1425 - Mandat de protection et liquidation de succession

Min. requis (10) avant la DLC 30 oct. Quand doit-on homologuer notre mandat de protection? Quel est le rôle du liquidateur lors du règlement d'une succession? **Participation: min. (10); max. (80). Conférencières : Andrée Villeneuve, Marie Latulippe et leur invité M^o Isabelle Pelletier** notaire, PME Inter notaires.

Jour et date	Mercredi 8 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1426 - Rebondir avec force et courage

Min. requis (10) avant la DLC 25 oct. Vous vous sentez au bout du rouleau, sans ressources, épuisé et seul dans cette situation, dépassé devant l'ampleur de la tâche et « pourquoi moi ? ». Quels outils vous permettraient, non seulement de tenir le coup mais aussi de « *Rebondir avec force et courage* »? C'est dans une atmosphère de légèreté et de bienveillance que la conférencière, Coach professionnelle agréée, vous partagera sa boîte à outils pour vous éclairer d'une plus grande solidité et d'un meilleur équilibre devant les défis de la vie et de ceux de votre entourage. **Participation: min. (10); max. (40). conférencière: Lucie Morin**

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

1427 - Des trucs pour gérer le stress

Min. requis (10) avant la DLC 1 nov. Saviez-vous que le stress peut être bénéfique? Venez apprendre plus sur le sujet et vous outiller pour reprendre le dessus quand le stress vous dépasse et vous fait du tort. Par de petits mouvements, vous pourrez apprendre à gérer votre stress. La conférencière est détentrice d'un baccalauréat spécialisé en adaptation scolaire et consultante en éducation kinesthésique, accréditée par Educationnal Kinesiology Foundation aux USA. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencière: Marie C. Geoffroy**

Jour et date	Mercredi 15 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 00 à 10 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1428 - Comment réussir sa mise en demeure?

Min. requis (10) avant la DLC 1 nov. Vous vivez un conflit avec un commerçant, un membre de votre entourage ou votre voisin? Vous souhaitez régler votre conflit sans avoir à vous adresser aux tribunaux? Pensez à la préparation et à l'envoi d'une mise en demeure! Un juriste du Centre de justice de proximité de l'Outaouais vous en apprendra davantage. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Centre de justice de proximité de l'Outaouais**

Jour et date	Mercredi 15 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-Membres)

1429 - La porte du côté de l'Orient

Min. requis (10) avant la DLC 1 nov. Présentation d'un roman historique intitulé *La Porte du côté de l'Orient* par l'auteur. Le déclin de l'empire ottoman du milieu du 19e siècle incite les gouvernements européens à visiter des contrées fascinantes tout en établissant des comptoirs commerciaux dans tout le Moyen Orient. Le conférencier est un auteur et enseignant qui a visité ces contrées. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencière: Dominique Marchal**

Jour et date	Mercredi (soir) 15 novembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1430 - La tourmente au Moyen-Orient

Min. requis (10) avant la DLC 6 nov. Vener tenter de comprendre les différentes réalités au Moyen-Orient, au-delà des simplifications offertes par les grands médias. Le conférencier est un ex-ambassadeur du Canada, à la retraite. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Haig Sarafian**

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

1431 - Comprendre la retraite au Québec et au Canada

Min. requis (10) avant la DLC 6 nov. Dans sa thèse de doctorat soutenue à l'UQAM lundi 8 mai 2017, Thomas Lalime a analysé les différences de préparation à la retraite, d'épargne et de littératie financière entre le Québec et le reste du Canada. Ses résultats suggèrent que le Québec tire de l'arrière par rapport au reste du Canada à ces trois chapitres. Venez en apprendre davantage sur cette étude récente! Le conférencier est détenteur d'un doctorat (Ph.D.) en économie à l'UQAM. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Thomas Lalime**

Jour et date	Lundi 20 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix	15 \$ (Membres) 20 \$ (Non-membres)

1432 - CELI vs RÉER: taux marginal de taxation effectif

Min. requis (10) avant la DLC 6 nov. Dans sa thèse de doctorat soutenue à l'UQAM lundi 8 mai 2017, Thomas Lalime a analysé les différences de préparation à la retraite, d'épargne et de littératie financière entre le Québec et le reste du Canada. Ses résultats indiquent qu'il y n'y a pas d'effets statistiquement significatifs du taux marginal de taxation effectif courant sur la part investie dans le CELI ou le REÉR quand les variables de contrôle sont utilisées. Venez en apprendre davantage sur cette étude récente! Le conférencier est détenteur d'un doctorat (Ph.D.) en économie à l'UQAM. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Thomas Lalime**

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

1433 - Effets des changements climatiques # 1

Min. requis (10) avant la DLC 8 nov. Ce premier atelier portera sur l'impact des changements climatiques sur la faune et la flore et les phénomènes qui favorisent les espèces exotiques envahissantes. Le conférencier est biologiste diplômé de l'Université de Sherbrooke en environnement, enseignant dans le programme de foresterie du Collège La Cité d'Ottawa. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Pascal Samson**

Jour et date	Mercredi 22 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membres)

1434 - Conakry, Capitale mondiale du livre 2017

Min. requis (10) avant la DLC 20 nov. À l'occasion de la 17e édition de cet événement parrainé par l'UNESCO, Conakry a ouvert, à compter d'avril 2017, un an de célébrations et d'activités culturelles autour du livre. Compte rendu audio-visuel des démarches entreprises et bilan de la mission des trois auteurs de l'Outaouais. **Participation: min. (10); max. (80). Conférenciers: Gaëtan Lavoie, Yves Antoine et Julie Huard**

Jour et date	Mercredi 29 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1435 - Décès et fiscalité

Min. requis (10) avant la DLC 20 nov. Soyez prévoyant(e). Apprenez comment bonifier votre patrimoine et comment réduire l'impact fiscal de votre succession sur l'avenir financier de vos héritiers. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencières: Andrée Villeneuve et Marie Latulipe** (Caisse Desjardins)

Jour et date	Lundi 4 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres ARO et COPRO) 10 \$ (Non-membres)

1436 - Partir en voyage...bien connecté

Min. requis (10) avant la DLC 20 nov. Les nouveaux outils informatiques peuvent simplifier nos prochains voyages à travers le monde. Quelles sont les sites Internet les plus utiles pour planifier un voyage, faire des réservations d'hôtel ou de moyens de transport ? Comment utiliser économiquement son téléphone cellulaire à l'étranger ? Quelles sont les applications les plus utiles pour votre téléphone intelligent ou votre tablette ? Etc. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Bernard Caron**

Jour et date	Lundi 4 décembre 2017
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	20 \$ (Membres) 25 \$ (Non-membres)

1437 - Les directives médicales anticipées

Min. requis (10) avant la DLC 21 nov. Les directives médicales anticipées sont un nouvel outil pouvant permettre à une personne majeure d'exprimer d'avance son consentement à des soins médicaux qui découlent de la Loi concernant les soins de fin de vie. Venez en apprendre davantage! **Participation: min. (10); max. (80). Conférencière: Véronique Laliberté**

Jour et date	Mardi (soir) 5 décembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1438 - Effets des changements climatiques # 2

Min. requis (10) avant la DLC 22 Nov. Ce deuxième atelier portera plus spécifiquement sur les espèces qui nous menacent directement dans la région et quelles seront les conséquences de leur présence. Enfin, on parlera aussi de contrôle et de lutte contre les espèces exotiques envahissantes ainsi que différents moyens mis en place pour lutter contre ces nouveaux envahisseurs. Le conférencier est biologiste diplômé de l'Université de Sherbrooke en environnement, enseignant dans le programme de foresterie du Collège La Cité d'Ottawa. **Participation: min. (10); max. (80). Conférencier: Pascal Samson**

Jour et date	Mercredi 6 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain, 180 boulevard du Mont-Bleu, Hull
Prix	Gratuit (Membres ARO et AQDR) 10 \$ (Non-membre)

1439 - Solidarité internationale

Les membres du comité Solidarité internationale (SI) organisent généralement quatre rencontres par année pour le groupe de participants. Le but de ces rencontres est de faciliter l'échange d'information sur les différentes possibilités de faire du bénévolat à l'étranger, mais aussi au Canada. Différents organismes sont invités à présenter leurs programmes de coopération internationale dans divers domaines. **Informations/inscription : Sonia L'Italien (819) 246-0494**

Rencontre automne 2017: jeudi 14 septembre et 23 novembre 2017

Jour et date	Jeudi 14 septembre et 23 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 au Patro d'Ottawa, 40, rue Cobourg (près de St-Patrick)
Prix	Gratuit (Membres de l'ARO)

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

Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à l'avance. Il suffit de se présenter à la Cabane en bois rond le jour et à l'heure convenue pour la conférence.

► 22 septembre 2017, 9 h 30 à 10 h 30, Le monde de Remedios Varo, par Rolande Ostiguy

► 20 octobre 2017, 9 h 30 à 10 h 30, Services funéraires : écologie et développement durable par Guylaine Beaulieu et Nadine Filiatreault

► 10 novembre 2017, 9 h 30 à 10 h 30, Le parcours de 33 années d'engagement politique, sportif, culturel et social de Louise Poirier

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

Conférences/ Histoire du parc Jacques Cartier de Gatineau

À travers ces 3 conférences successives (1440 à 1442), Louise Dumoulin, Chercheuse spécialisée en histoire gatinoise depuis 5 ans, se fera le plaisir de retracer, avec vous, la vivante et riche histoire du parc Jacques Cartier de Gatineau. Les échanges couvriront le XIX^{ème} siècle et la 1^{ère} moitié du XX^{ème} siècle. Toutes les conférences ont lieu les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30. Chaque conférence portera sur un aspect spécifique. Au plaisir de voyager dans le temps avec vous!

1440 - L'histoire de la Maison Charron

Min. requis (10) avant la DLC 9 nov. François Charron a construit sa maison en mai 1827, pour sa famille. Par la suite, la Maison Charron a connu de nombreux autres occupants : d'autres familles, la Ottawa Transportation Company, le Cercle des journalistes de l'Ouest du Québec, le Musée de l'Outaouais, la CCN et, aujourd'hui, l'AAAO. **Participation: min. (10); max. (25). Conférencière: Louise Dumoulin**

Jour et date	Jeudi 23 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

1441 - L'histoire de la scierie Gilmour and Hughson

Min. requis (10) avant la DLC 16 nov. La petite construction en pierre à l'extrémité Est de la rue Laurier faisait partie des bâtiments de la scierie Gilmour and Hughson. Elle se révèle l'unique témoin à Gatineau d'une odyssée qui va de Miramichi au Nouveau-Brunswick, à Québec, Montréal, Bytown, Chelsea, Maniwaki et... Hull. **Participation: min. (10); max. (25). Conférencière: Louise Dumoulin**

Jour et date	Jeudi 30 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (membres) 10 \$ (non-membres)

1442 - L'histoire de la manufacture Woods

Min. requis (10) avant la DLC 23 nov. La Woods, qui équipe les bûcherons de la vallée de l'Outaouais d'articles en toile, s'installe en 1906 dans un vaste immeuble de brique rouge de cinq étages, au 258 rue Laurier, à Hull où l'industrie du textile devient la 2e industrie en importance, immédiatement après celle du papier. **Participation: min. (10); max. (25). Conférencière: Louise Dumoulin**

Jour et date	Jeudi 7 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	Gratuit (Membres) 10 \$ (Non-membres)

Conférences/ Regard de philosophes sur les enjeux contemporains

Pour comprendre comment la richesse doit être distribuée, il est primordial de comprendre comment la richesse est produite ; et pour comprendre comment la richesse est produite, il est utile de comparer notre civilisation avec celle de notre ancêtre *cro-magnon*. Ce que le philosophe David Robichaud propose dans ces 5 conférences et ateliers, c'est une expérience de pensée qui permet de mettre en évidence la différence entre ces deux « civilisations » et de justifier, sur la base de cette différence, des redistributions de la richesse beaucoup plus égalitaires. A travers ces conférences et ateliers, David Robichaud et ses étudiants viendront vous aider à jeter un regard philosophique sur les enjeux contemporains ci-après.

1443 - Réfléchir sur la justice à partir d'un grille-pain

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Pour comprendre comment la richesse doit être distribuée, il est primordial de comprendre comment la richesse est produite ; et pour comprendre comment la richesse est produite, il est utile de comparer notre civilisation avec celle de notre ancêtre *cro-magnon*. Venez en discuter! **Participation: min. (10); max. (40). Conférencier: David Robichaud**

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

1444 - Accommodements raisonnables et laïcité de l'État

Min. requis (10) avant la DLC 18 sept. Questions abordées: 1) importance et valeur de la culture; 2) importance et valeur de l'identité religieuse; 3) liberté et neutralité de l'État; 4) le modèle républicain, le modèle multiculturalisme et le modèle interculturel. **Participation: min. (10); max. (40). Conférenciers: David Robichaud et un de ses étudiants diplômés** en philosophie à l'Université d'Ottawa

Jour et date	Lundi (soir) 2 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (Membres) 18 \$ (Non-membres)

1445 - La liberté, Trump et les médias

Min. requis (10) avant la DLC 16 oct. Questions abordées:) la désinformation et les médias sociaux; 2) le financement des médias; 3) le contrôle des contenus médiatiques. **Participation: min. (10); max. (40). Conférenciers: David Robichaud et un de ses étudiants diplômés** en philosophie à l'Université d'Ottawa

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

1446 - De l'échec du traité de Paris

Min. requis (10) avant la DLC 13 nov. Questions abordées: 1- la valeur de l'environnement; 2- problèmes d'action collective et biens communs; 3- les bienfaits d'un dictateur. **Participation: min. (10); max. (40). Conférenciers: David Robichaud et un de ses étudiants diplômés** en philosophie à l'Université d'Ottawa

Jour et date	Lundi (soir) 27 novembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, à la Cabane
Prix et durée	13 \$ (membres) 18 \$ (non-membres)

15- CROISSANCE ET SANTÉ

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

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

ATTENTION : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

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

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

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

1565 - Mise en forme et autodéfense (lundi)

Min. requis (8) avant la DLC 28 août. Cours de mise en forme et d'autodéfense par la pratique du karaté traditionnel de style Shotokan, le karaté-do. C'est une façon originale et dynamique d'améliorer ou de maintenir sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline qui s'adapte aux capacités et habiletés des participants. Karate Shotokan ARO étant un dojo reconnu par l'AAMC (Association des Arts Martiaux du Canada) et par l'ISKA (International San Ten Karate Association), les participants doivent verser une cotisation annuelle de 20 \$ (payable à l'instructeur) pour faire partie de l'AAMC. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Michel Chartrand**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1566 - Mise en forme et autodéfense (jeudi)

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Même description que celle du cours 1565. **Participation; min. (8); max. (20). Formateur : Michel Chartrand**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 7 décembre 2017 (congé 23 nov.)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1567 - Qi Gong (vendredi AM)

Min. requis (8) avant la DLC 8 sept. Le Qi-Gong comprend une série d'exercices doux. Dans sa version personnalisée, ceux-ci sont entrecoupés de quelques périodes de méditation. Il permet aux personnes sujettes à des douleurs chroniques de bouger à leur rythme et selon leurs capacités du jour. Grâce à la possibilité de faire de l'exercice sur chaise ou de s'asseoir à n'importe quel moment du cours, il est possible de maintenir ses capacités physiques tout en s'intégrant à un groupe accueillant et chaleureux. Le Qi-Gong permet de faire circuler l'énergie en soi, pour un meilleur équilibre. **Participation : min. (8); max. (21). Formateur : Mario Malara**

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 24 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)

1568 - Qi Gong personnalisé (Vendredi PM)

Min. requis (8) avant la DLC 8 sept. Ce cours s'adresse à toute personne à mobilité réduite qui souhaite améliorer sa condition physique par une approche souple et personnalisée. L'intensité est adaptée à la mobilité du participant. Les mouvements souples et lents du qigong permettent aux différentes parties du corps de recevoir l'énergie vitale dont elles ont besoin et principalement d'accroître la circulation du sang au cerveau lui permettant d'être irrigué d'une façon constante afin de favoriser LA SANTÉ MENTALE ET UNE LONGÉVITÉ ÉPANOUIE. Par exemple, EVELYNE, une ancienne participante très régulière, témoignait toujours des bienfaits du Qi Gong dans sa vie. **Participation : min. (8); max. (21). Formateur : Mario Malara**

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 24 novembre 2017
Heure et lieu	13 h à 15 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	110 \$ + taxes (11 sem. = 22 h)

1569 - Tai chi chuan - Débutant

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. Cours de Tai Chi, de style yang, présente la forme courte, dite de Beijing, qui comprend 24 mouvements. L'approche est axée sur la détente des principales articulations du corps pour produire le mouvement. Ce cours s'adresse à toute personne qui désire faire de l'exercice en douceur tout en améliorant sa mémoire, sa concentration, son équilibre et surtout sa santé. **Participation : min. (8); max. (16). Formatrice : Nicole Brunet**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 5 décembre 2017 (congé 10 oct.)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	120 \$ + taxes (12 sem. = 24 h)

1570 - Tai chi chuan - Intermédiaire

Min. requis (8) avant la DLC 4 sept. 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. **Participation : min. (8); max. (12). Préalable : Tai chi chuan - Débutant. Formatrice : Nicole Brunet**

Jour et dates	Lundi, du 18 septembre au 27 novembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	13 h à 15 h, à la Cabane
Prix et durée	100 \$ + taxes (10 sem. = 20 h)

1571 - VIACTIVE Plus - groupe A (mardi à 9 h)

Min. requis (15) avant la DLC 29 août. Cette activité s'adresse à toute personne qui veut bouger en fonction de ses limites physiques. L'objectif est de vous sensibiliser à l'importance de l'activité physique et de vous inciter à vous y adonner régulièrement. Les exercices sont exécutés au rythme du participant et selon l'intensité qu'il veut y mettre. Chaque rencontre prévoit une période de marche, d'étirement, d'aérobic, de musculation et une initiation à la danse en ligne. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples et confortables. **Participation : min. (15); max. (35). Formatrice : Colette Morin**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 21 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres de l'ARO) (11 sem. = 11 h)

1572 - VIACTIVE Plus - groupe B (mardi à 10 h 30)

Min. requis (15) avant la DLC 29 août. Même description que celle du cours 1571. **Participation : min. (15); max. (35). Formatrice pour le groupe B : Monique Cloutier**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 21 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres de l'ARO) 11 sem. = 11 h

1573 - VIACTIVE Plus - groupe C (jeudi à 10 h 45)

Min. requis (15) avant la DLC 31 août. Même description que celle du 1571. **Participation : min. (15); max. (35). Formateurs: Dyane Gingras, Robert Lalande et Suzanne Scott.**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017 (congé 23 nov.)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres de l'ARO) 11 sem. = 11 h

1574 - VIACTIVE personnalisée (lundi)

Min. requis (6) avant la DLC 28 août. Cette activité VIACTIVE s'adresse à toute personne qui souhaite améliorer sa condition physique grâce à une approche souple et personnalisée. **Matériel nécessaire :** Bonnes chaussures souples, pratiques et confortables. **Participation : min. (6); max. (35). Formateurs: Michel Beuparlant et Louise Gagné**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 27 novembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres de l'ARO) 11 sem. = 11 h

1575 - Hatha yoga - Débutant

Min. requis (9) avant la DLC 30 août. Ce cours s'adresse à toute personne désirant s'initier au yoga ou recommencer à le pratiquer. L'objectif du cours est de purifier le corps, d'apprendre à mieux respirer et d'assouplir le corps. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24). Formatrice : Joëlle Paquet**

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 29 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1576 - Hatha yoga 1 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 5 sept. Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24). Préalable : Yoga Hatha - Débutant. Formatrice : Joëlle Paquet**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1577 - Hatha yoga 2 (groupe A)

Min. requis (9) avant la DLC 5 sept. Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirant progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24). Préalable : Yoga Hatha 1. Formatrice : Joëlle Paquet**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1578 - Hatha yoga 1 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 7 sept. Ce cours s'adresse à toute personne ayant déjà pratiqué le yoga. Vous aurez l'occasion de pratiquer les mouvements de base et les « mudras », de corriger les postures de base et d'apprendre à mieux contrôler votre respiration. **Matériel nécessaire :** Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation : min. (9); max. (24). Préalable : Yoga Hatha - Débutant. Formatrice : Joëlle Paquet**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx, 1 rue Lévesque (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1579 - Hatha yoga 2 (groupe B)

Min. requis (9) avant la DLC 7 sept. Ce cours s'adresse spécialement à toute personne désirent progresser dans sa pratique du yoga. L'objectif est de parfaire les postures, les alignements, les différentes respirations et les techniques de détente. **Matériel nécessaire** : Tapis de sol, couverture et bloc de yoga. **Participation** : min. (9); max. (24). **Préalable** : Yoga Hatha 1. **Formatrice** : *Joëlle Paquet*

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent Groulx, 1 rue Lévesque, Gatineau (secteur Hull)
Prix et durée	90 \$ + taxes (12 sem. = 18 h)

1580 - La quête de sens n'a pas d'âge

Min. requis (10) avant la DLC 31 août. Partant du principe que chacun de nous cherche un sens personnel à son existence, cet atelier expérimentiel sur l'apprentissage et l'actualisation de soi offre aux participants l'occasion pratique de mettre en commun nos réflexions sur la quête de sens par le partage, le jeu, la musique. **Participation** : min. (10); max. (20). **Formateur** : *Jean-Pierre de Beaumont*

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 28 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la cabane
Prix et durée	45 \$ (3 sem. = 7.5h)

1581 - Yoga du rire

Min. requis (8) avant la DLC 4 sept. Combinaison de respirations yogiques et de rires sans l'utilisation de blagues, de comédies, ou farces. **Matériel**: tapis de yoga ou grande serviette. Le participant doit venir à la première séance avec le formulaire de décharge de responsabilité rempli et signé, disponible sur le site de l'académie. **Participation**: min. (8); max. (15). **Formatrice** : *Elisabeth Dussault*

Jour et dates	Lundi, du 18 septembre au 27 novembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles, Hull
Prix et durée	55 \$ + taxes (10 sem. = 10 h)

1582 - Mon plancher pelvien, je m'en occupe!

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

Jour et dates	Vendredi, du 22 septembre au 24 novembre 2017 (congé 17 nov.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la cabane
Prix et durée	100 \$ + taxes (9 sem.=18h)

1583 - Ennéagramme- Carte d'agir intentionnel

Min. requis (10) avant la DLC 13 sept. Une carte routière qui nous permet de passer d'un agir automatique souvent inconscient à un agir intentionnel et conscient. Un guide dans l'expérience et le processus du développement de la personne humaine selon une classification en neuf différents types de personnalité. L'Ennéagramme permet de jeter un regard pratique sur nos différentes façons d'entrer en relation avec notre propre intérieur, avec les autres et avec le Divin auquel nous référons. **Participation** : min. (10) max. (20). **Formatrice** : *Édith Savard*

Jour et dates	Mercredi, du 27 septembre au 25 octobre 2017 (congé 11 oct.)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	60 \$ (4 sem. = 10 h)

1584 - J'écris ma vie - Année 2

Min. requis (8) avant la DLC 27 sept. Écrire sa vie pour soi, pour ses petits-enfants, pour publier ou simplement pour le plaisir des mots mis ensemble : une série d'ateliers échelonnés sur deux ans, une expérience de groupe inoubliable, un lieu de motivation, d'encouragement et de partage de ses écrits. Les participants vont continuer avec leur aventure entamée en première année. **Préalable**: J'écris ma vie # 1. **Participation** : min. (8) max. (15). **Formatrice**: *Ginette Larocque*
P.S Les ateliers auront lieu une fois aux 2 semaines.

Jour et dates	Mercredi, les 11 et 25 octobre, 8 et 22 novembre et 6 décembre 2017
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	65 \$ (5 sem. = 12.5 h)

1585 - Connaître son corps pour bouger mieux

Min. requis (8) avant la DLC 4 oct. Il s'agira de la compréhension de la dynamique corporelle. Une tentative de correction à un endroit entraîne une compensation ailleurs, d'où un potentiel de création de surménage, de blessure musculo-squelettique et articulaire à cet endroit. **Matériel**: bas antidérapant ou soulier type ballerine, tapis de sol. **Participation** : min. (8); max. (12). **Formatrice** : *Nicole Geoffroy*

Jour et dates	Mercredi, du 18 octobre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	112 \$ + taxes (8 sem. = 20 h)

1586 - PIED (Programme Intégré d'Équilibre Dynamique)

Min. requis (6) avant la DLC 13 sept. Ce cours s'adresse aux aînés préoccupés par leur équilibre ou par les chutes. Il comprend des exercices en groupe, des sessions d'information sur divers sujets de santé et sur l'aménagement du domicile ainsi qu'une routine d'exercices à faire à la maison. Le programme PIED permet d'améliorer l'équilibre, la force des jambes et de prévenir les chutes. Ainsi, il contribue au maintien de l'autonomie, tout en socialisant. **Matériel:** une bouteille d'eau, des vêtements confortables, des souliers sécuritaires, des bas de coton. Au premier cours, après évaluation, certaines personnes seront réorientées, d'autres devront, peut-être, obtenir une autorisation écrite de leur médecin. **Participation : min. (6); max. (20).**

Formateur: Un professionnel du CISSO.

Jour et dates	Mercredi (13 h 30 à 15 h) et vendredi (10 h à 11 h), du 20 septembre au 13 décembre 2017
Heure et lieu	Respectivement de 13 h 30 à 15 h et de 10 h à 11 h, au Centre communautaire des Trembles, 150 boulevard des Trembles, Gatineau
Prix et durée	Gratuit (Membres de l'ARO) (12 sem. = 48 h)

1587 - Jeu de badminton

Min. requis (16) avant la DLC 4 sept. Le badminton est un sport accessible à tous, pour la mise en forme qu'elle procure. L'objectif est de fournir aux membres l'occasion de jouer au badminton pendant 1 h 30 par semaine de façon conviviale, en permettant de se présenter au jeu de façon individuelle, mais de pouvoir jouer avec l'ensemble des participants en rotation. Ce n'est pas un cours formel. **Prérequis:** niveaux débutant ou intermédiaire. **Matériel:** apportez votre raquette de badminton. **Participation: min (16); max. (50).** **Responsable : Louis Nadon.**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 20 novembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h. Centre communautaire Père Arthur Guertin, 16 rue Bériault (Hull)
Prix et durée	60 \$ + taxes (10 semaine= 15 h)

Cours de Myokin (Stéphan Ouimette)

1500 - Cardiosanté PLUS (lundi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Pour toute personne en bonne forme physique. Il s'agit d'un cours de conditionnement physique progressif, en groupe, constitué principalement d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne à élevée, ainsi que d'exercices de musculation et de flexibilité. **Matériel:** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable:** Cardiosanté moyen. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1501 - Cardiosanté PLUS (mercredi- Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours 1500. **Préalable :** Cardiosanté moyen. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 29 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1502 - Cardiosanté PLUS (jeudi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1500. **Participation : min. (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin.

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1503 - Cardiosanté moyen (lundi - Aylmer)

Min requis 10 avant la DLC 4 sept. Ce cours est idéal pour ceux et celles qui veulent commencer ou se remettre à faire de l'activité physique. Il est conçu pour les personnes qui souffrent d'hypertension, de diabète, de problèmes cardiaques, d'un surplus de poids ou qui veulent tout simplement faire des exercices physiques supervisés et en groupe. Le cours est constitué d'exercices cardiovasculaires d'intensité moyenne, ainsi que d'exercices de renforcement musculaire et de flexibilité. **Matériel nécessaire :** Chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min (10); max. (48).** **Formateur : Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myokin

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank-Robinson, 96 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1504 - Cardiosanté moyen (lundi - Eugène-Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Même description que celle du cours 1503.
Participation : min. (10); max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène Sauvageau
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1505 - Cardiosanté moyen (mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Même description que celle du cours 1503.
Participation : min. (10); max. (32). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1506 - Cardiosanté moyen (mercredi - Aylmer)

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

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 29 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, à l'Aréna Frank-Robinson, 96 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1507 - Cardiosanté moyen (mercredi- Eugène Sauvageau)

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

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 29 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1508 - Tonusanté (lundi - Aylmer)

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Cours constitué principalement d'exercices de flexibilité, de proprioception et de renforcement musculaire, ayant pour objectif d'améliorer la mobilité articulaire, la posture et le tonus musculaire du corps dans son ensemble. Encadrées par un kinésologue accrédité, ces séances sont idéales pour les gens qui souffrent d'arthrose, d'ostéoporose, de maux de dos, ou d'autres formes de problèmes musculo-squelettiques et posturales. Accessible à tous, peu importe son niveau de forme physique, Tonusanté représente un choix judicieux pour compléter les séances d'exercices cardiovasculaires. **Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Participation : min. (10); max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 96 Rue du Patrimoine (secteur Aylmer)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1509 - Tonusanté (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Même description que celle du cours 1508. **Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem.= 12 h)

1510 - Tonusanté (mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Même description que celle du cours 1508. **Participation : min (10); max. (24). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1511 - Tonusanté (vendredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 8 sept. Même description que celle du cours 1508.
Participation : min (10); max. (48). Formateur : *Stéphan Ouimette* ou un membre de l'équipe Myokïn

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 15 décembre 2017 (congé 27 oct. et 3 nov.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Eugène Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1512 - Cardiofit (mardi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 5 sept. Circuit d'entraînement d'intensité élevée, encadré par un kinésologue, structuré et adapté pour les 50 ans et plus ayant déjà une bonne forme physique. Il est constitué principalement d'exercices cardiovasculaires, de stations d'exercices de musculation et d'exercices de flexibilité. Cette formule permet à tous de travailler au maximum de ses capacités indépendamment du niveau de condition physique. **Matériel nécessaire :** chaussures souples et confortables, serviette, bouteille d'eau. **Préalable :** Cardiosanté plus. **Participation : min. (10); max (48). Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179, rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1513 - Cardiofit (vendredi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (10) avant la DLC 8 sept. Même description que celle du cours 1512. **Formateur : *Stéphan Ouimette*** ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 15 décembre 2017 (congé 27 oct. et 3 nov.)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem.= 12 h)

1514 - Zumba® Gold (lundi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 4 sept. Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (merengue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience en danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation : min. (15); max. (48). Formatrice : *Christine Morin*,** instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre Val-Tétreau, 361 boul. Lucerne (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1515 - Zumba® Gold (mercredi - Aylmer)

Min. requis (15) avant la DLC 6 sept. Même description que celle du cours 1514. **Participation : min. (15); max. (48). Formatrice : *Christine Morin*,** instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 29 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 30 - 11 h 30, à l'Aréna Frank-Robinson, 96 rue du Patrimoine (Aylmer)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1516 - Zumba Gold (jeudi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Même description que celle du cours 1514. **Participation : min. (15); max. (48). Formatrice : *Christine Morin*,** instructrice de Zumba certifiée, ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361 boulevard de la Lucerne (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1517 - Zumba Gold PLUS (jeudi - Parc Moussette)

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Cours de danse-fitness à faible impact sur musique latine et internationale conçu pour les participants qui connaissent déjà le Zumba® ou le Zumba® Gold. Ce programme plus soutenu et légèrement plus rapide est destiné aux participants qui recherchent plus d'intensité. **Matériel nécessaire :** Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Participation : min. (15); max. (48). Préalable :** Zumba® Gold. **Formatrice : *Christine Morin*** ou un membre de l'équipe Myokïn.

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Val-Tétreau, 361 boulevard Lucerne (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1518 - Étirements et relaxation- (lundi - Parc Moussette)

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

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 15, au Centre communautaire Val Tétreau, 361 boulevard de Lucerne (Parc Moussette -secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1520 - Étirements et relaxation - (lundi - Parc Moussette)

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

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Val Tétreau, 361 boulevard de Lucerne (Parc Moussette -secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1522 - Étirements et relaxation (Mardi - Hautes-Plaines)

Min. requis (15) avant la DLC 5 sept. Cours de détente et de relâchement musculaire ayant pour but d'augmenter la souplesse et l'amplitude de mouvement. L'équilibre postural et la stabilité articulaire sont ciblés dans l'exécution des étirements qui demeurent, à tout moment, accessibles à tous. Éviter les raideurs, améliorer la posture, gagner en aisance corporelle, voilà quelques-uns des bienfaits d'un programme d'étirements. **Matériel** : Espadrilles et bouteille d'eau. **Participation** : min. (15); max. (24). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in.

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire des Hautes-Plaines, 479 boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1523 - Muscusanté (jeudi - Eugène Sauvageau)

Min. requis (15) avant la DLC 7 sept. Séances en groupe d'intensité moyenne à élevée encadrées par un kinésologue accrédité. Ces séances comportent des exercices de contre résistance avec équipement (poids-libre, ballon, élastique). Idéales pour le renforcement musculaire et l'augmentation de la masse musculaire, ces séances sont structurées et adaptées pour les 50 ans et plus. Pré-requis : être à l'aise de faire des exercices au sol. **Équipement** : Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation** : min. (10); max. (48). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 10 h 30, au Centre Eugène-Sauvageau, 179 rue Mutchmore (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

1524 - Mondosanté - (Mardi - Plateau)

Min. requis (10) avant la DLC 5 sept. Séances en groupe d'intensité légère encadrées par un kinésologue accrédité. Ces séances comportent des exercices d'étirement, de mobilité et de renforcement spécifiques à la gestion des maux de dos. Ces séances sont idéales pour améliorer la posture, la mobilité articulaire et diminuer les tensions musculaires. Ces séances sont conçues pour les gens atteints d'arthrose, d'ostéoporose ou toutes autres formes de pathologies musculo-squelettiques et posturales. **Équipement** : Espadrilles, bouteille d'eau et serviette. **Participation** : min. (10); max. (32). **Formateur** : **Stéphan Ouimette** ou un membre de l'équipe Myok'in

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	14 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire du Plateau, 145 rue de l'Atmosphère (Hull)
Prix et durée	78 \$ + taxes (12 sem. = 12 h)

16- CULTURE GÉNÉRALE

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

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

ATTENTION : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

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

1601 - Voyager par la musique

Min. requis (12) avant la DLC 28 août. Objectifs d'apprentissage: apprendre la musique de chez-nous et celle d'ailleurs - écrire sur des sujets variés et partager les souvenirs et le plaisir de chanter (pas d'obligation à chanter). **Participation: min. (12); max. (15). Formateur : Louise Éthier**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 23 octobre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	72 \$ + taxes (6 sem.= 12 h)

1602 - La Yougoslavie: de sa formation à son effondrement

Min. requis (10) avant la DLC 30 août. Il y a 20 ans, la Yougoslavie était dans l'actualité internationale en raison de ses guerres fratricides et de camps de concentration rappelant l'Allemagne nazie. Ces guerres ont amené son éclatement. Quels étaient les facteurs qui ont amené le pays à se constituer il y a maintenant un siècle et quels autres facteurs l'ont amené à s'effondrer? Finalement, quel a été le cheminement des sept pays qui ont été créés à partir du démembrement de la Yougoslavie et où en sont-ils maintenant? **Participation: min. (6); max. (35). Formateur : Daniel de Bellefeuille**

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 27 septembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	30 \$ (3 sem.= 6 h)

1603 - Excursion en géologie

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Cette excursion se veut une excellente occasion d'observer le patrimoine glaciaire et postglaciaire de Cantley et des environs. Ce lieu est privilégié pour constater *de visu* les conséquences du passage des glaciers, les formes d'érosion, les dépôts argileux et les glissements de terrain dans la mer de Champlain qui s'en sont suivis. **Point de rencontre:** sous la tente en bois en arrière de la Cabane. **Participation: min (8); max (25). Formateur : Jean-Marc Soucy**

Jour et dates	Mardi 19 septembre 2017
Heure et lieu	13 h à 17 h, à la Cabane
Prix et durée	Gratuit (membres)

1604 - Histoire de l'Outaouais

Min. requis (15) avant la DLC 13 sept. Les grands moments de l'histoire de l'Outaouais : les Algonquins, les premiers européens, la naissance et le développement de l'industrie forestière, les mouvements sociaux et ouvriers, etc. une histoire riche, à découvrir. **Participation: min. (15); max. (50). Formateur: Roger Blanchette**

Jour et dates	Mercredi, du 27 septembre au 11 octobre 2017
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	45 \$ (3 sem. = 6 h)

1605 - Spiritualité, sérénité et bonheur

Min. requis (12) avant la DLC 28 sept. De nos jours, on s'interroge souvent sur la place de la spiritualité dans la quête personnelle du bonheur. Dans ce cours, nous aborderons la question de l'importance de la spiritualité et celle de sa contribution pour le bien-être. Le couple spiritualité-bonheur fait-il bon ménage? **Participation: min. (12); max. (35). Formatrice: Alain Patrick David**

Jour et dates	Jeudi, du 12 octobre au 30 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 \$ (8 sem. = 16 h)

1606 - Mathématiques récréatives

Min. requis (8) avant la DLC 20 oct. Ces ateliers visent surtout à démythifier les mathématiques qui, de tout temps, ont été vilipendées pour la difficulté de leur apprentissage. Plusieurs aspects, ludiques ou conceptuels, des nombres et de la logique y seront abordés : tours de cartes, trucs de calcul mental, *mathématique*, algorithmes, cryptarithmes, polyminos, casse-tête physiques, constructions géométriques, divisibilité des nombres, structures de groupe, tangrams, etc. Les participants sont invités à apporter équerre, rapporteur, compas, règle, crayon, papier et ciseaux. Des documents pertinents seront distribués sur place à chaque séance. **Participation: min. (8); max. (20). Formatrice: Gaëtan Lavoie**

Jour et dates	Vendredi, du 3 novembre au 8 décembre 2017 (congé le 17 et 24 nov.)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	45 \$ + taxes (4 sem. = 8 h)

1607 - L'histoire de la Nouvelle France...revisitée

Min. requis (8) avant la DLC 23 oct. En ce début du XXI^{ème} siècle, l'explosion des connaissances dans tous les domaines nous permettent une vision élargie de notre histoire. La place de Champlain, les nations "indiennes", les coureurs des bois, les engagés, les soldats, les marchands, les seigneurs et le clergé évidemment sont au centre de notre passé et constituent le terreau de notre nation. Notre ADN est marqué de notre sang indien et nous devons reconnaître une place privilégiée aux "Premières Nations". **Participation: min. (10); max. (35). Formateur : Gilles Gélinas**

Jour et dates	Lundi, du 6 novembre au 27 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	45 \$ (4 sem. = 8 h)

17- TECHNOLOGIE

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

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

ATTENTION : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). *Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.*

Téléphones et tablettes Android

1703 - Téléphones intelligents et tablettes électroniques Android (Samsung, Asus, Acer, HTC, LG...)

Min. requis (8) avant la DLC 16 oct. Formation très importante pour tout nouvel utilisateur de téléphones intelligents et de tablettes électroniques Android. L'objectif du cours est de leur permettre de profiter au maximum de leur appareil. **Participation : min. (10); max. (20). Formateur : Bernard Caron**

Jour et dates	Lundi, du 30 octobre au 20 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	55 \$ (4 sem= 10 h)

Produits Apple

1710 - iPad d'Apple - Débutant

Min. requis (10) avant la DLC 7 sept. Formation très importante pour tout nouvel utilisateur d'iPad d'Apple et ayant une connaissance limitée de son utilisation. **Matériel nécessaire :** l'utilisateur est prié d'apporter son iPad (iOS 10 requis). **Participation : min. (10); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Jeudi 21 septembre 2017
Heure et lieu	De 13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (2 h 30)

1711 - iPad d'Apple - Intermédiaire

Min. requis (10) avant la DLC 28 sept. Formation très importante pour tout utilisateur qui a déjà suivi la formation iPad d'Apple -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 (iOS10 requis). **Participation : min. (10); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Jeudi 12 oct 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (2 h 30)

1712 - Initiation #1/ applications d'iPad d'Apple

Min. requis (10) avant la DLC 12 oct. Safari, Mail, Messages, Calendrier, App Store, Siri. (iOS 10 requis). **Préalable :** cette formation s'adresse à ceux qui ont suivi le cours "iPad-débutant" ou qui ont une bonne expérience de base du iPad. **Participation : min (10); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Jeudi 26 oct 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (2 h 30)

1713 - Initiation #2/ applications d'iPad d'Apple

Min. requis (10) avant la DLC 26 oct. Musique, FaceTime, Contacts, Notes, Réglages, Plans, etc. **Préalable :** initiation #1. **Participation : min (10); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Jeudi 9 nov 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (2 h 30)

1714 - Photos sur iPad d'Apple

Min. requis (10) avant la DLC 16 nov. Cet atelier est ouvert à tous et à toutes ! Il permettra aux participants de se familiariser avec les applications, les réglages et les façon de stocker leurs photos. **Matériel:** les participants sont priés d'apporter leur iPad, iPhone ou MacbookPro. **Participation : min. (8); max. (20). Formateur : Malcolm Corcoran**

Jour et date	Jeudi 30 nov 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	18 \$ (2 h 30)

1715 - Informatique générale

Min. requis (8) avant la DLC 4 sept. Cet atelier est destiné aux personnes qui viennent de se procurer un ordinateur mais qui ont peu de connaissances informatiques. Il leur permet de mieux comprendre ce qu'est un ordinateur, comment l'ouvrir, en faire un usage de base et le fermer en toute sécurité. Ils verront quoi faire et quoi ne pas faire au moyen de théorie et surtout d'exercices pratiques. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Participation : min. (8); max. (12). Formateur : Éric Bulot**

Jour et dates	Lundi (soir), du 11 septembre au 2 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)
Prix et durée	46 \$ (4 sem. = 8 h)

1716 - Usages multiples et amusements sur PowerPoint

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Cet atelier est destiné aux personnes qui veulent s'amuser en se perfectionnant dans l'utilisation du logiciel Power Point: comment agrandir ou réduire ses propres photos ou celles importées d'Internet ou de réseaux sociaux? Comment créer des diaporamas et y ajouter son, animation de texte, images personnalisées fixes ou animées; comment se créer une banque de sons ou d'images animées. **Prérequis:** connaissance de WINDOWS et de la base de POWER POINT. **Matériel:** clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Participation: min. (8); max. (12). Formateur : Éric Bulot**

Jour et dates	Mardi (soir), du 12 septembre au 17 octobre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)
Prix et durée	66 \$ (6 sem. = 12 h)

1717 - De nouveaux trucs sur Excel

Min. requis (8) avant la DLC 9 oct. En plus d'un tableur avec des formules de calculs automatiques, avec **EXCEL** vous pouvez créer des calendriers personnalisés, des plans d'aménagement à l'échelle, des pochettes de CD, un budget, etc...et plein d'autres trucs pour faciliter votre quotidien. C'est aussi un outil fantastique pour le classement et le tri rapide d'entrées de données. **Prérequis:** connaissance de Windows et de la base d'Excel. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Participation : min. (8); max. (12). Formateur : Éric Bulot**

Jour et dates	Lundi (soir), du 16 octobre au 20 novembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (Hull)
Prix et durée	66 \$ (6 sem. = 12 h)

1718 - MS PAINT- Photos et autres

Min. requis(8) avant la DLC 17 oct. Spécial pour les amateurs de photos et les esprits créatifs! Atelier d'initiation au logiciel **MS PAINT**. Ce programme permet aux **amateurs de photos** de manipuler en toute sécurité leurs photos personnelles, copier et coller des photos, des images, des dessins, provenant du Net. Un outil amusant, indispensable et irremplaçable. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Participation: min. (8); max. (12). Formateur : Éric Bulot**

Jour et dates	Mardi (soir), du 24 octobre au 14 novembre 2017
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30 au Cégep de l'Outaouais, 333, boul. Cité-des-Jeunes (Hull)
Prix et durée	44 \$ (4 sem. = 8 h)

18- LANGUES ET LETTRES

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

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

ATTENTION : Le cours ou l'activité sera annulé si le nombre de participants n'atteint pas le minimum requis à la date limite de confirmation (DLC). Il est toujours possible de s'inscrire après la DLC, si le cours n'est pas annulé et s'il y a encore des places disponibles.

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

1801 - Allemand débutant 1

Min. requis (6) avant la DLC 30 août. 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 germanophobes et leurs coutumes. **Participation : min. (6); max. (12) Formatrice : Walburga Dederichs**

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 22 novembre 2017 (congé 11 oct. et 8 nov.)
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix et durée	139 \$ (9 sem. = 18 h)

1802 - Allemand intermédiaire 6

Min. requis (6) avant la DLC 31 août. Cours destiné aux étudiants ayant suivi le cours d'allemand intermédiaire 5 et portant principalement sur la construction de phrases plus complexes. **Préalable :** Allemand intermédiaire 5. **Participation : min. (6); max. (12). Formatrice : Walburga Dederichs**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 9 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 15, à la Cabane
Prix et durée	139 \$ (9 sem. = 18 h)

1803 - Italien débutant 1

Min. requis (10) avant la DLC 28 août. Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Participation: min. (10); max. (15). Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 13 novembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (9 sem. = 22.5 h)

1804 - Italien conversation

Min. requis (10) avant la DLC 1er sept. Contenu: conversation en petits groupes et en classe, lectures et dictées simples. Le participant s'appliquera à parler afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante.

Préalable: Italien débutant 2 **Participation: min. (10); max. (15). Formateur : Luigi Petro**

Jour et dates	Vendredi, du 15 septembre au 10 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	145 \$ (9 sem. = 22.5 h)

1805 - Espagnol débutant 1

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi qu'à développer leur compréhension de la langue par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et à décrire diverses activités. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltran**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 7 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1806 - Espagnol débutant 1- deuxième groupe

Min. requis (8) avant la DLC 13 sept. Même description que 1805. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltran**

Jour et dates	Mercredi, du 20 septembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	157 \$ (12 sem. = 30 h)

1806 - Espagnol débutant 2

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. L'étudiant apprendra comment demander et fournir de l'information sur sa famille, décrire l'apparence physique et le caractère d'une personne, exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences, accepter ou refuser une invitation, prendre un rendez-vous chez le médecin. **Préalable :** Espagnol débutant 1. **Participation: min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1807 - Espagnol débutant 3

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. L'étudiant apprendra à exprimer le futur et le passé en termes simples, à décrire son entourage ainsi qu'à répondre à des questions liées à ses besoins immédiats. **Préalable :** Espagnol débutant 2. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Morayma Martínez Mateos**

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 7 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1808 - Espagnol débutant 4

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. El estudiante expresará eventos actuales y pasados así como información sobre planes personales. Producirá un discurso oral y escrito breve en presente y pasado por medio de hechos y experiencias. **Préalable :** Espagnol débutant 3. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 12 décembre 2017 (congé 26 sept.)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1809 - Espagnol intermédiaire 1

Min. requis (8) avant la DLC 29 août. El estudiante utilizará los diferentes tiempos del pasado de indicativo. Aprenderá la distinción entre el pretérito y el copretérito. Realizará ejercicios de narración y descripción en el pasado. **Préalable :** Espagnol conversation débutant. **Participation : min. (8); max. (12). Formatrice : Esmeralda Beltrán**

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 5 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1810 - Espagnol - Intermédiaire 3

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. El estudiante perfeccionará el uso de los tiempos del pasado en indicativo. Aprenderá a utilizar el imperativo y el presente de subjuntivo. Expresará juicios de valor y probabilidad. **Préalable :** Espagnol - Intermédiaire 2. **Participation :** min. (8); max. (12). **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45 à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1811 - Espagnol avancé 2

Min. requis (8) avant la DLC 31 août. El estudiante aprenderá a utilizar el pretérito de subjuntivo para pedir y dar consejos, a emitir juicios de valor y constatar la realidad, utilizar el estilo directo e indirecto así como palabras de enlace para relacionar ideas. **Prérequis:** Espagnol avancé 1. **Participation: min. (8); max. (12).** **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Jeudi, du 14 septembre au 7 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1812 - Espagnol avancé 3

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. El estudiante utilizará el pretérito de subjuntivo para hablar sobre posibilidades o condiciones poco probables o imposibles en presente y en futuro. utilizará las frases impersonales con diferentes estructuras gramaticales. **Prérequis:** Espagnol avancé 2. **Participation min. (8); max. (12).** **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1813 - Espagnol conversation avancé

Min. requis (8) avant la DLC 30 août. El estudiante será capaz de conversar con fluidez y espontaneidad y podrá participar en debates y conversaciones sobre temas diversos y expresar puntos de vista sobre temas abstractos. **Participation: min. (8); max. (10).** **Formatrice :** *Esmeralda Beltrán*

Jour et dates	Mercredi, du 13 septembre au 6 décembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	170 \$ (13 sem. = 32.5 h)

1814 - Écriture en espagnol (avancé)

Min. requis (8) avant la DLC 12 sept. Escribe con tu imaginación! **Participation: min. (8); max. (10).** **Formatrice :** *Morayma Martínez Mateos*

Jour et dates	Mardi, du 26 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	130 \$ (10 sem. = 25 h)

1815 - Hablemos de música! (Parlons de musique en espagnol!)

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Atelier de 10 séances utilisées pour enrichir le vocabulaire et s'habituer à entendre des chansons en espagnol. En outre, chaque chanson sera une bonne excuse pour parler de l'histoire, la culture et les sociétés qui parlent espagnol. Chaque participant recevra le matériel, à remplir par chacun d'eux; avec les paroles. De plus, une adresse e-mail où vous pouvez entendre les versions originales de chaque chanson sera incluse. Selon le cas, les classes auront accès à d'autres versions majeures pour chaque chanson. **Préalable:** niveau intermédiaire. **Participation: min. (8); max. (15).** **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Jour et dates	Mardi, du 19 septembre au 28 novembre 2017 (Congé 17 oct.)
Heure et lieu	9 h 15 à 10 h 45, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ (10 sem. = 15 h)

1816 - Hablemos de música! groupe 2 (Parlons de musique en espagnol!)

Min. requis (8) avant la DLC 5 sept. Atelier (groupe 2) de 10 séances utilisées pour enrichir le vocabulaire et s'habituer à entendre des chansons en espagnol. Même description que 1815. **Préalable:** niveau intermédiaire. **Participation: min. (8); max. (15).** **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez*

Jour et dates	Mardi, du 19 septembre au 5 décembre 2017 (Congé 7 et 28 nov.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, à la Cabane
Prix et durée	85 \$ (10 sem. = 15 h)

1818 - Anglais débutant/ cours pratique

Min. requis (8) avant la DLC 7 sept. Parler l'anglais permet de s'ouvrir au monde et favorise de nouvelles opportunités, ceci à tout âge. Venez apprendre à parler l'anglais de façon naturelle et spontanée afin que vous puissiez vous exprimer sans complexe dans des situations courantes. **Participation : min. (8); max. (14).** **Formatrice :** *Vanessa Rakedjian*

Jour et dates	Jeudi, du 21 septembre au 23 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	140 \$ (10 sem. = 25 h)

1819 - Anglais débutant/ groupe 2

Min. requis (8) avant la DLC 15 sept. Même description que 1818. **Participation :** min. (8); max. (14). **Formatrice :** *Vanessa Rakedjian*

Jour et dates	Vendredi, du 22 septembre au 8 décembre 2017 (congé 6 oct. et 17 nov.)
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	140 \$ (10 sem. = 25 h)

Café espagnol

Le Café espagnol est l'occasion d'échanger sur des sujets intéressants liés à la culture latino-américaine et « d'habituer l'oreille » à l'accent espagnol. Accompagnés par l'arôme d'un bon café et de biscuits, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la culture, l'histoire, les personnages, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); max. (30).** **Préalable :** Conversation en espagnol - Débutant. **Formateur :** *Juan Miranda Sanchez* **Les rencontres se tiendront aux dates suivantes : les 15 et 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre et 8 décembre 2017.** Toutes les rencontres auront lieu de 9 h 30 à 11 h 30 à la Cabane.

1820 - Café espagnol du 15 sept. reporté 20 octobre. - El boom de la gastronomía peruana (Le boom de la cuisine péruvienne)

Min. requis (8) avant la DLC 1er sept. El Perú se ha colocado en los últimos años en una de las cocinas más interesantes del continente, y la gastronomía peruana es uno de los destinos turísticos más visitados en los últimos diez años. Diversidad de culturas son lo que conforman este boom gastronómico en el Perú.

Jour et date	initialement programmé 15 septembre, reporté au 20 octobre
Prix	13 \$

1821 - Café espagnol 29 sept.- Latinoamérica, un continente con rostro de mujer (Amérique latine, un continent avec le visage de la femme)

Min. requis (10) avant la DLC 15 sept. Todas las actividades de la sociedad latinoamericana están marcadas por la presencia de mujeres, en los últimos años, sobre todo en la política. Pero esta presencia tiene origen antes de la presencia europea en el continente.

Jour et date	Vendredi 29 septembre 2017
Prix	13 \$

1822 - Café espagnol 13 oct.- La historia de la Salsa (Histoire de la Salsa)

Min. requis (10) avant la DLC 29 sept. Uno de los últimos géneros musicales más importantes en América Latina, tiene origen al norte del continente; pero con raíces latinoamericanas. La salsa es la expresión de los migrantes de origen hispano en las calles de Nueva York.

Jour et date	Vendredi 13 octobre 2017
Prix	13 \$

1823 - Café espagnol 27 oct. - La raíz africana de América Latina (Les racines africaines de l'Amérique latine)

Min. requis (10) avant la DLC 13 oct. Toda la cultura en América Latina está atravesada por una importante contribución de la presencia africana. Con la llegada de los primeros europeos, arribaron también los primeros africanos que han marcado las sociedades y culturas del continente.

Jour et date	Vendredi 27 octobre 2017
Prix	13 \$

1824 - Café espagnol 10 nov. - De héroes a villanos (De héros à super-vilains)

Min. requis (10) avant la DLC 27 oct. Personajes que marcaron la historia de sus países y que, por ello, fueron considerados héroes de sus sociedades. Sin embargo, el tiempo los llevo a seguir otros caminos, en los que terminaron convirtiéndose en villanos.

Jour et date	Vendredi 10 novembre 2017
Prix	13 \$

1825 - Café espagnol 24 nov.- El arte del zapateado (L'art du zapateado)

Min. requis (10) avant la DLC 10 nov. En la música y la danza, el zapateado constituye una parte fundamental. En esta sesión veremos diferentes formas de zapateado y como se expresan de acuerdo a cada género musical.

Jour et date	Vendredi 24 novembre 2017
Prix	13 \$

1826 - Café espagnol 8 déc. - El carnaval latinoamericano (Le carnaval latino-américain)

Min. requis (10) avant la DLC 24 nov. Las fiestas de carnaval son un momento importante en la sociedad latinoamericana. Sus orígenes, las diferencias entre el carnaval mestizo y el carnaval andino; así como las expresiones regionales, serán el tema de este café espagnol.

Jour et date	Vendredi 8 décembre 2017
Prix	13 \$

LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

1901 - Club de photographie «Le Pixeliste»

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

Jour et dates	lundi, 25 septembre, 30 octobre et 27 novembre 2017
Heure et lieu	9 h à 11 h 45 à la Cabane (2 h 45 minutes)
Prix et durée	GRATUIT (cotisation annuelle obligatoire de 25 \$ payable au Comité organisateur du Club) Carte de membre obligatoire

1902 - Club de bridge

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

Jour et dates	Mardi, du 12 septembre au 28 novembre 2017
Heure et lieu	13 h 15 à 15 h 45, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (membres) (9 sem. = 22.50 h)

1903 - Club de marche «Les CABANAIRS»

Il s'agit d'une activité physique simple qui se déroule dans un cadre social et qui s'adresse à toute personne qui aime marcher au grand air. Le Club est composé de trois groupes distincts : les grands pas, les pas moyens et les petits pas. La marche se déroule donc au rythme du participant et selon ses capacités. Les parcours se font habituellement aux alentours du parc de la Gatineau. **Matériel nécessaire : chaussures souples et confortables et des vêtements adaptés aux conditions météorologiques. À noter : les marcheurs sont informés par courriel du point de départ du parcours.** L'inscription est obligatoire. **Animatrice : Rosemonde Asselin**

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

1904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard tout en s'amusant. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Participation: max. (50). Animateur : Yves Perras**

Jour et dates	Lundi, du 11 septembre au 4 décembre 2017 (congé 9 oct.)
Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull)
Prix	Environ 3,50 \$ de l'heure, payable sur place

1905 - Club de lecture

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

CHOIX DES LIVRES POUR 2017-2018

8 septembre 2017: *Meursault, contre-enquête*, Kamel Daoud, Babel éd., 2013

6 octobre: *Autour d'elle*, Sophie Bienvenu, Le Cheval d'août, 2016

3 novembre: *D'après une histoire vraie*, Delphine de Vigan, Livre de poche, 2017 / JC Lattès, 2015

1er décembre: *L'amie prodigieuse*, Elena Ferrante, Gallimard, 2014

Jour et dates	Vendredi, les 8 septembre, 6 octobre, 3 novembre et 1er décembre.
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	GRATUIT (toute l'année) (Membres de l'ARO exclusivement)

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

LE BÉNÉVOLAT DANS LA COMMUNAUTÉ

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

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

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

ADRESSE DES LOCAUX OÙ NOS ACTIVITÉS ONT LIEU

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

Aréna Frank-Robinson: 96, rue du Patrimoine (secteur Aylmer)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Domaine des Trembles : 250, boulevard Saint-Raymond, (secteur Hull)

Les Résidences de la Gappe: 495, boulevard de la Gappe, (secteur Gatineau)

Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau): 361, boulevard de Lucerne, (secteur Hull)

NOUS JOINDRE

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS

331, boul. Cité-des-Jeunes

Gatineau (Québec) J8Y 6T3

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

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

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

Nous sommes fermés entre 12 et 13 h.

www.academiedesretraites.ca



MAISON FUNÉRAIRE



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



Siège social
250, boulevard St-Joseph, Gatineau (Québec), J8Y 3X6
Tél. : 819 776-3000, Tél. sans frais : 1 866 537-5235
desjardinshullaylmer.com



DOMAINE DES
TREMBLES

résidence pour retraités

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



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