

Message du mardi 8 novembre 2022

Prendre note d'une importante modification:

Dès aujourd'hui, mardi 8 novembre, les bureaux de l'ARO fermeront à **15H30**. Une situation particulière force ce changement.

Des conférences fort intéressantes

1) 1427 Vers une alimentation végétale !

Min. requis (8) Est-ce que vos enfants, vos petits-enfants ou vous-même songez à réduire votre consommation de viande? Que ce soit pour la planète, la santé, ou le respect des animaux, on entend de plus en plus souvent parler de ce sujet-là. Cette conférence se veut une introduction. Nous parcourons ensemble les raisons qui poussent les gens vers la réduction de la viande, ainsi que des trucs et astuces vers cette transition. **Conférencière: Noémie Albert**, employée chez Enviro Éduc-Action depuis 2017, animatrice de conférences sur divers sujets environnementaux, que ce soit le zéro déchet, le changement de comportements ou encore l'alimentation durable.

| | |
|----------------------|--|
| Jour et date | Mercredi, 9 novembre 2022 |
| Heure et lieu | 13 h 30 à 15 h, en ligne seulement |
| Prix | 16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres) |

Date limite de confirmation DLC - 26 octobre 2022

2) 1440 Physiothérapie: deux sujets et plusieurs...

Peu importe votre âge, la physiothérapie peut vous aider à prévenir, à soulager et à traiter différents problèmes de santé physique.

La physiothérapie vous permettra de retrouver le maximum de vos capacités physiques afin que vous puissiez réaliser vos activités quotidiennes, accomplir un travail, pratiquer un loisir ou un sport, et ce, en fonction de votre condition et de votre potentiel de récupération. Elle favorise ainsi votre autonomie tout en vous permettant de rester actif dans votre vie personnelle et sociale.

Lors de cette conférence, deux sujets seront abordés avec vous incluant des solutions visant votre bien-être.

Bonne posture, comment la conserver au fil du temps ? 13 h 30 à 14 h 20

Une personne marchant le dos voûté, la tête avancée, les genoux un peu fléchis, nous lions quasi automatiquement cette posture à celle d'une personne âgée. Cette fausse croyance imprimée dans notre cerveau trace un mauvais chemin pour l'avenir. Une mauvaise posture a des conséquences fort négatives en limitant la fonction. Fort heureusement, nous pouvons agir en apprenant quoi faire.

Problèmes urinaires! La solution, est-ce l'utilisation des protections ? 14 h 30 à 15 h 20

Les problèmes au niveau du système génito-urinaire sont très fréquents chez la femme post-ménopausée. Nous sommes bombardées par les publicités concernant les protections, comme si c'était la seule solution. D'autres solutions existent, venez les découvrir.

Conférencière : Nicole Geoffroy, physiothérapeute

| | |
|----------------------|--|
| Jour et date | Mercredi, 9 novembre 2022 |
| Heure et lieu | 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne |
| Prix | 16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres) |

Date limite de confirmation DLC - 26 octobre 2022

3) 1428 Mandat de protection

Min. requis (8) Cette séance d'information portera notamment sur la notion d'inaptitude, la forme et le contenu du mandat de protection, le rôle du mandataire, l'homologation ainsi que sur la fin du mandat de protection. **Conférencier:** Représentant du Centre de Justice de proximité Outaouais.

| | |
|----------------------|---|
| Jour et date | Lundi, 14 novembre 2022 |
| Heure et lieu | 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne |
| Prix | Gratuit (membres et non membres) |

Date limite de confirmation DLC - 31 octobre 2022

4) 1429 Les chutes des Chaudières toutes en beauté !

Min. requis (15) Le secteur du pont des Chaudières reliant Gatineau à Ottawa était autrefois un lieu d'eau d'une grande attraction inspirant de nombreux artistes. Nous examinerons leurs œuvres et découvrirons ce qu'elles révèlent de l'histoire de la région. **Conférencière:** Louise N. Boucher, Doctorat en géo-histoire et maîtrise en anthropologie, chargée de cours à l'Université d'Ottawa et plusieurs publications et conférences à son actif.

Jour et date Lundi, 14 novembre 2022
Heure et lieu 13 h 30 à 15 h, à la Cabane et en ligne
Prix 20 \$ (membres)
30 \$ (non-membres)

Date limite de confirmation DLC - 31 octobre 2022

5) Dons de papier d'emballage de Noël, de rubans, de boucles et d'étiquettes cadeaux.

Nous sommes encore à la recherche de matériel pour envelopper les livres qui seront offerts à plusieurs enfants de tous âges. Nous sommes preneurs de tout matériel qui est en bonne condition.

Vous pouvez venir porter ce matériel dans les bureaux de l'ARO.

Nous vous remercions de votre grande générosité.

6) DON - GRANDS-PARENTS D'UN JOUR

Le 18 décembre prochain, l'ARO organisera son souper traditionnel et invitera plus de trente familles défavorisées, avec leurs enfants à venir festoyer. Clown, repas et surprises les attendront. Nous offrirons aux enfants un livre en cadeau et aimerions aussi pouvoir acheter une petite surprise à chacun et chacune. C'est pour cette raison que nous vous invitons à 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 pour votre perpétuelle générosité!

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

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

[8882 Don - Grands-parents d'un jour \(25 \\$\)](#)

[8883 Don - Grands-parents d'un jour \(15 \\$\)](#)

7) THÉÂTRE AROBAS

TITRE : "À LA FOLIE !"

GENRE : COMÉDIE

AUTEURE : Chantal OBIS

Une psychologue reçoit ses patients atteints de pathologies extravagantes et son amant. Suite au saccage de son cabinet, son mari psychiatre débarque. À l'issue des consultations tout s'emballe : une patiente est découverte assassinée dans les toilettes. Où l'on découvre que tous, patients et psys, sont liés, chacun ayant un intérêt à tuer la morte. Quiproquos amoureux et rebondissements s'enchaînent au cours de l'enquête menée dans une ambiance de folie...

Endroit: Espace René-Provost, 39 rue Leduc, Gatineau, secteur Hull

Représentations

[1130 Théâtre AROBAS - Jeudi, 17 novembre 2022 - 19 h 30 à 21 h](#)

[1131 Théâtre AROBAS - Vendredi, 18 novembre 2022 - 19 h 30 à 21 h](#)

[1132 Théâtre AROBAS - Samedi, 19 novembre 2022 - 14 h à 15 h 30](#)

[1133 Théâtre AROBAS - Dimanche, 20 novembre 2022 - 14 h 15 h 30](#)

[1134 Théâtre AROBAS - Jeudi, 24 novembre 2022 - 19 h 30 à 21 h](#)

[1135 Théâtre AROBAS - Vendredi, 25 novembre 2022 - 19 h 30 à 21 h](#)

[1136 Théâtre AROBAS - Samedi, 26 novembre 2022- 14 h 15 h 30](#)

[1137 Théâtre AROBAS - Dimanche, 27 novembre 2022- 14 h 15 h 30](#)

8) Journée internationale de l'homme à L'ARO

Cette activité offre l'occasion de réfléchir, discuter, apprendre sur les valeurs, les préoccupations et les défis de l'homme dans la société d'aujourd'hui.

L'événement central sera la pièce de théâtre : « La mécanique de l'âme. » Cette œuvre, produite à la demande d'Hommes Québec, sera présentée par trois comédiens professionnels du Théâtre Parminou de Victoriaville. L'action se déroule dans l'atelier du mécanicien-propriétaire et le met en scène avec deux clients. Les échanges vont de la mécanique automobile à celle de l'âme, des émotions, des sentiments, des relations de couple.

Suivra une période de questions et d'échanges avec la salle.

Au cours de cet événement, vous aurez l'occasion de rencontrer des personnes-ressources d'organismes œuvrant auprès des hommes.

Date : Vendredi 18 novembre 2022 de 13 h à 16 h.

Endroit : Centre communautaire Tétreau, Salle Banquet

361, boul. de Lucerne

Gatineau (QC) J8L 1A1

Entrée : 5\$

André Mercier, coordonnateur

9) 1110 Tournesol en farandole...

... en tourbillon, en bourrasque, en rafale de chansons entraînantes et émouvantes qui vous feront vivre et revivre la magie des Fêtes et l'enchantement de Noël!

Venez nombreux... vous serez notre plus beau cadeau !!

Jour et date Mardi, 13 décembre 2022

Heure et lieu 14 h à 15 h 30, à la Cabane

Prix Gratuit (membres et non-membres)
INSCRIPTION OBLIGATOIRE

10) DÉJEUNER MENSUEL

Le jeudi 17 novembre prochain à 09:30 aura lieu le déjeuner du mois au restaurant La Creppa du secteur Gatineau au 106 Bd Gréber, Gatineau, QI J8T 3P8.

Les réservations se feront par courriel à aro.dejeuner@gmail.com

Vous devez absolument réserver votre place. Merci de nous aviser si vous devez annuler votre réservation.

Assurez-vous d'inclure votre numéro de membre dans votre courriel afin que les responsables puissent confirmer votre inscription.

11) RECRUTEMENT DE CONFÉRENCIERS ET DE FORMATEURS - PROGRAMMATION HIVER - PRINTEMPS 2023

Nous sommes à la recherche de conférenciers et formateurs pour votre programmation d'Hiver-Printemps 2023.

Vous êtes un passionné ou vous connaissez quelqu'un qui aimerait partager sa passion, n'hésitez pas à nous contacter ou à demander à cette personne de le faire. Vous avez des idées de sujets qui vous intéressent, faites-nous-les parvenir.

Venez vous joindre à nous en soumettant un des formulaires suivants à aro2.programmation@videotron.ca

- **Formulaire de proposition de conférence**
- **Formulaire de proposition de cours.**

Nous avons hâte de recevoir vos suggestions!

12) Clinique santé du Cégep de l'Outaouais

Grâce à son programme de formation pré universitaire et technique, le Cégep de l'Outaouais contribue au développement de citoyennes et citoyens autonomes et responsables. Dans le but de poursuivre cet intérêt marqué et étant branché sur les besoins de sa communauté, il initie et collabore à divers projets en proposant des services de formation, de la recherche et des ressources qui répondent aux enjeux du milieu. C'est dans cet élan de contribution que fut mise sur pied la toute nouvelle Clinique Santé du CÉGEP de l'Outaouais située au campus Gabrielle-Roy. Une clinique qui prendra soin des communautés étudiantes, professorales, mais aussi et surtout des communautés avoisinantes!

La clinique santé lance une invitation aux personnes adultes intéressées afin que ceux-ci puissent participer activement à la réussite de cette belle initiative en encourageant la relève!

En effet, en novembre prochain, le corps enseignant de la clinique est à la recherche de personnes volontaires désirant avoir accès à un bilan de santé sommaire (signes vitaux, tension artérielle, pouls, auscultation) dont l'ensemble des soins seront prodigués par les stagiaires de la première session d'une **durée moyenne de 2 heures**. Le tout fait sous la supervision des enseignantes infirmières-cliniciennes et prescriptrices. À la fin de votre évaluation physique, un document faisant état de vos données prélevées vous sera remis.

Voici la grille des disponibilités

| | Mardi 1 novembre | Lundi 7 novembre | Mardi 8 novembre | Lundi 14 novembre | Mardi 15 novembre | Mardi 22 novembre | Lundi 28 novembre | Lundi 5 décembre |
|-----------|------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|
| 8h à 10h | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients |
| 11h à 13h | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients | 6 clients |
| 14h à 16h | | | 6 clients | 6 clients | | 6 clients | 6 clients | |

Informations importantes à savoir avant de prendre votre rendez-vous:

- Il est conseillé d'avoir en main votre liste de médicaments à jour si vous en possédez une lors de votre rendez-vous;
- Il est préférable d'avoir en main une liste des allergies connues lors de votre rendez-vous;
- Si vous possédez un carnet médical, vous pouvez l'apporter avec vous;
- Lors de votre rendez-vous, il est suggéré de porter des vêtements amples et confortables.
- Tous les renseignements divulgués lors de ce rendez-vous demeureront confidentiels. Le personnel est assujéti au code de déontologie (secret professionnel) de l'Ordre des infirmiers et des infirmières du Québec (OIIQ).

POUR PRENDRE VOTRE RENDEZ-VOUS, VOUS DEVEZ ENVOYER UN COURRIEL À L'ADRESSE SUIVIANTE:

marie-josee.vaillancourt@cegepoutaouais.qc.ca

Merci de contribuer à la formation de notre relève infirmière!

[CLIQUEZ ICI POUR VOUS INSCRIRE](#)

Merci à nos commanditaires



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



Passez une excellente journée !

Colette Loiselle (bénévole)

Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)

331, boul. Cité-des-Jeunes

Gatineau, Qc J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052

Site web : www.academiedesretraites.ca