Académie des retraités de l'Outaouais(ARO)

PROGRAMME DE L'HIVER - PRINTEMPS 2023

ACADÉMIE DES RETRAITÉS DE L'OUTAOUAIS (ARO)

Merci à *Anne Denoncourt* du Club Pixeliste

UN MODE DE VIE POUR LES JEUNES DE COEUR
331, boul. Cité-des-Jeunes, Gatineau, Qc J8Y 6T3
Téléphone: 819-776-5052, Télécopieur: 819-777-5090
www.academiedesretraites.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE

L'hiver est à nos portes et malgré les problèmes que nous vivons actuellement, les membres du bureau travaillent ensemble et notre programme sera encore intéressant.

Je profite de ce moment pour vous souhaiter ainsi qu'à notre dévouée directrice, une belle année et surtout la santé qui est, je pense, le plus beau cadeau que la vie peut nous donner.
Soyez à l'écoute de votre corps, gardez-le en forme
Continuez à nourrir votre esprit
Cultivez vos relations et votre estime de soi
Profitez le plus possible du moment présent

La vie se chargera du reste
Quand on aime !

Gisèle Bisson, votre présidente

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Conseil d'administration

Présidente	Gisèle Bisson
1ère vice-présidente	Lucie Savard
2e vice-présidente	Janine Godin
Trésorier	Yves Arsenault
Secrétaire et représentante de l'UQO	Pierrette Mageau
Administrateur et représentant du CEGEP	Gilles Parent
Administrateur	Gaston Vinet
Administrateur	André Mercier
Administratrice	Micheline Lalonde
Administrateur	Monique Belliard
Administrateur	Marie Régnier
Directrice générale	France Caouette

Administration

Directrice générale	France Caouette
Agente à la programmation	Jennifer Brennan
Commis à la comptabilité	Francine Martin
Conseillère Viactive	Poste vacant
Commis de bureau	Soleïka Fatoumbi
Technicien en informatique	Yawo Kofidjin (Arsène)
Révision de textes	Yolande Lévesque et Colette Loiselle

À propos de nous

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) est un organisme à but non lucratif (OBNL), créé en 1979 par l'Université du Qu à Hull, sous le nom de l'Académie de gérontologie de l'Outaouais.
Après plus de 40 ans, l'Académie compte près de 2 000 membres. Elle a pour mission d'encourager le développement et l'épanouissement des retraités par une action éducative et le réinvestissement social des acquis et des expériences; d'offrir un programme diversifié: cours, conférences, ateliers, activités sociales et culturelles; de collaborer à des projets communautaires permettent aux retraités de partager leurs expériences et leurs connaissances en apportant leur soutien et leur participation à la collective.
L'Académie a pu se développer au cours des années 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

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

Congés

Veuillez noter qu'aucune activité de l'ARO n'aura lieu lorsque nos bureaux seront fermés lors de ces congés:

- Vendredi Saint - 7 avril 2023
- Lundi de Pâques - 10 avril 2023
- Fête de la Reine - 22 mai 2023

Êtes-vous une personne à faible revenu (moins de 23 000 $ par année)?

L'ARO vous offre une carte de membre gratuite pour l'année académique 2022-2023 et d'autres rabais! Chaque situation est jug au cas par cas par la direction, en toute confidentialité. Apportez votre « **avis de cotisation** » émis par **Revenu Québec** comme pièce justificative et demandez à rencontrer France Caouette. Discrétion absolue garantie.

Dates d'inscription Automne 2023

- **Date à venir : Pour consultation seulement:** mise en ligne du programme hiver - printemps 2023 sur le site intranet de l'AI et également sur notre site web, de la version PDF du programme hiver - printemps 2023.
- **Date à venir (dès 9 h) : Inscription en ligne seulement (90 %).** Aucune inscription ne sera acceptée en personne, par téléphone ou par la poste.
- **Date à venir : Début des inscriptions en personne** à la Cabane, jusqu'à 100%.

MESSAGES IMPORTANTS

Date limite de confirmation

Inscrivez-vous avant la DLC pour éviter l'annulation de vos activités !!! ***DLC** : Date limite de confirmation des cours, conférence et 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*** *pour les cours où il y a eu majoration de prix. Les retardataires ne seront plus acceptés dans ce cas.* ***

Tempête de neige

En cas de conditions météorologiques difficiles, l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) pourrait fermer ses portes et annuler ses activités. Pour vérifier, veuillez téléphoner au 819-776-5052. Dès **7 h 30 la journée même, un message vocal s le répondeur** de l'ARO vous informera de la situation. Advenant une tempête de neige, nous vous proposerons de suivre votre cours ou conférence en ligne, pour ne pas avoir à les reporter.

L'absentéisme aux gratuités

Ceci est pour vous sensibiliser au fait que plusieurs personnes s'inscrivent, mais ne se présentent pas aux activités. Nous comprenons que vous avez pu avoir d'autres obligations, mais nous vous demandons d'avoir l'amabilité de nous prévenir de vo absence afin que nous libérions votre place.

Consommation d'alcool et d'autres substances

À moins d'avis contraire, la consommation d'alcool ou d'autres substances lors de la tenue d'événements ou d'activités pratiqué dans des locaux prêtés ou loués par l'ARO est formellement interdite.

Intolérance au parfum

De nombreuses personnes sont extrêmement sensibles aux parfums et aux eaux de Cologne, etc. Veuillez donc éviter d'en por lorsque vous participez aux activités tant intérieures qu'extérieures de l'ARO. Merci de votre collaboration!

Tasses, bouteilles et contenants réutilisables

L'ARO est au fait des enjeux environnementaux. C'est pour cette raison qu'elle encourage fortement ses membres à utiliser leur propres tasses, bouteilles et contenants réutilisables lors de la tenue de ses activités. Nous pouvons tous faire une différence, u geste à la fois!

Avis : Après publication dans ce document, certaines informations peuvent être mises à jour sur l'intranet. En tout ter en cas de différence entre la version papier et la version numérique, le contenu de l'intranet prévaut.

DEVENIR MEMBRE

Modalités d'inscription

- Être âgé de 50 ans et plus (retraité ou non).
- Acquérir une carte de membre au montant de 25 $ plus taxes.

*** *Veuillez prendre note que cette carte doit être renouvelée annuellement et que cette cotisation n'est pas remboursable.* ***
Pour vous inscrire, vous pouvez vous présenter à nos bureaux au 331, boulevard Cité-des-Jeunes ou communiquer avec nous téléphone au 819-776-5052 ou bien par internet au www.academiedesretraites.ca. Vous trouverez la marche à suivre ci-dessou

1. Rendez-vous au **www.academiedesretraites.ca**
2. Cliquez sur « Connexion »
3. Cliquez sur « m'inscrire ici » en bas, sous se connecter
4. Remplissez le formulaire du Titulaire principal.
5. Lisez attentivement la décharge de responsabilité et puis cochez la case.
6. Cliquez sur le bouton « Prochaine étape, le paiement ».
7. Choisissez votre méthode de paiement (carte de crédit ou chèque)
8. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
9. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
10. Cliquez sur « Régler ma commande »
11. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez confirmation par courriel.

ACCÉDER À VOTRE COMPTE

Vous êtes déjà membre et vous souhaitez accéder à votre compte pour **renouveler votre carte** ou **consulter / modifier votre profil**? Voici la marche à suivre:

1. Rendez-vous au **www.academiedesretraites.ca**
2. Cliquez sur « Inscription en ligne »
3. Cliquez sur l'icône de connexion située en haut, à la droite de votre écran.
4. Entrez votre adresse courriel dans la première case ou votre numéro de membre dans la seconde case. Inscrivez ensuite vot mot de passe dans la case prévue à cet effet et cliquez sur « Se connecter ».

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 à votre courriel. Il est recommandé de changer votre mot de passe temporaire tout de suite a être entré dans votre dossier.

Renouvellement

1. Cliquez sur la fiche « Renouvellement » en bas, à la gauche de votre écran.
2. Cliquez sur votre panier situé dans le haut de la page.
3. Cliquez sur « Régler ma commande »
4. Choisissez votre méthode de paiement.
5. Inscrivez le nom complet du titulaire de la carte de crédit
6. Inscrivez le numéro de carte, la date d'expiration ainsi que le petit code de sécurité. (Code à 3 chiffres derrière la carte)
7. Cliquez sur « Soumettre le paiement »
8. Une fois ceci complété, vous devriez voir le message suivant : "Votre commande a été traitée avec succès" et vous recevrez confirmation par courriel.

Consulter ou modifier votre profil

1. Vous n'avez qu'à cliquer sur votre nom en haut à droite de votre écran.
2. Ensuite, cliquer sur « Mon profil » dans le menu déroulant.
3. À partir de votre profil, vous pouvez modifier vos données personnelles, vérifier les activités que vous avez choisies et voir si vous avez acquitté vos frais d'inscription.

Pour obtenir de l'aide, veuillez composer le 819-776-5052 pendant les heures d'ouverture ou bien laissez-nous un court messag sur la boîte vocale, et un membre du personnel communiquera avec vous.

AVANTAGES D'ÊTRE MEMBRE

En étant membre, vous avez accès à tous les cours, conférences et activités en plus à certains avantages mentionnés ci-desso

- Participer gratuitement au programme Viactive, aux Clubs de marche, de vélo et à certaines conférences;
- Bénéficier de rabais allant **de 5 $ à 15 $** lors des différentes sorties, activités et conférences;
- Bénéficier de rabais, sur présentation de votre carte de membre, à la Librairie du Soleil;
- Profiter d'un **rabais de 10 %** sur les produits sélectionnés offerts chez DeSerres à prix courant.

PROMOTIONS

Promotion « AMÈNE UN AMI »

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

12 $ de réduction

À l'achat de 4 conférences payantes, une réduction de **3 $ par conférence** sera accordée.
****** Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction. ******

10 % de réduction

À l'achat de 3 cours payants et plus, une réduction de **10 % par cours** sera accordée**.**
****** Applicable seulement si les achats sont payés en une seule transaction.******
**** Veuillez noter que si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement, celle-ci sera déduite du montant q vous sera remis. ****

MESURES DE PRÉVENTION ET RISQUES INHÉRENTS

Mesures de prévention

La majorité des conférences sont offertes en mode hybride afin de mieux desservir les membres. Voici quelques bonnes habitud à conserver pour participer à nos cours ou conférences à l'ARO:

- Se désinfecter les mains dès que vous arrivez à la Cabane en bois rond ou dans un centre communautaire.
- Porter le couvre-visage si vous en ressentez le besoin.
- Maintenir une distance d'un mètre entre les personnes.
- Éviter de porter les mains au visage.
- Tousser ou éternuer dans votre coude.
- Éviter le partage de matériel (stylo, etc.)
- Éviter de venir à un cours si vous êtes grippé(e).

Si vous avez des symptômes de la COVID-19 ou si vous avez un rhume ou une grippe, veuillez svp ne pas vous présenter à votre cours ou à votre conférence. Il est très important, de rester à la maison pour ainsi éviter la propagation de virus. Veuillez noter que nous ne ferons aucun remboursement pour le cours ou l'activité manqués. Merci de votre compréhension!

Risques inhérents

Je comprends qu'en participant à une activité de groupe intérieure ou extérieure avec d'autres membres de l'ARO, je m'expose risque de contracter la COVID-19. L'organisateur de l'activité met en œuvre les consignes de l'Académie des retraités et de la Fondation pour les aînés dans la tenue des activités. Je comprends que j'ai la responsabilité de les respecter pour assurer ma sécurité et celle des autres.

POLITIQUES

Politiques d'inscription

- **Paiement accepté en personne**: chèque, Visa, Mastercard, Interac, argent comptant.
- **Paiement en ligne** : Visa, Mastercard, chèque.

**** Veuillez noter que si vous payez par chèque, celui-ci doit être acheminé à nos bureaux dans un délai de sept (7) jours ouvra sinon nous nous verrons dans l'obligation d'annuler votre inscription. Pour éviter la manipulation inutile de l'argent comptant, choisissez le paiement par carte de crédit. ****

Politiques de remboursement

- **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).
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **après le 2e cours** ou après la date limite d'inscription s'il s'agit d'une acti sociale.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé **10 jours ouvrables** avant toute activité sociale ou toute sortie.
- **Aucun remboursement ni crédit** ne sera autorisé s'il s'agit d'une conférence.
- **Une pénalité de 15 $** sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription.
- **Une pénalité de 16 $** sera retenue s'il faut émettre un nouveau chèque pour remplacer un chèque de remboursement qui a é perdu.
- **Une pénalité de 25 $** sera retenue en cas de demande d'annulation d'une inscription, s'il s'agit d'un petit voyage.
- **Déduction de la promotion**: Si vous avez bénéficié d'une promotion, lors du remboursement, celle-ci sera déduite du monta qui vous sera remis.

ACTIVITÉS (SORTIES, SOIRÉES, REPAS)

1107 - Souper de Noël

Min. requis (50) Venez festoyer avec nous ! ARO'Band sera parmi nous le 8 décembre prochain à l'ARO. Le groupe vous offre une prestation d'environ 60 minutes avec un répertoire de chansons populaires et festives.
Gaieté garantie dans une ambiance chaleureuse !
Menu traditionnel de Noël
PRIX : 32 $ + taxes (membres) 38 $ + taxes (non-membres)
Faites vite, les places sont limitées

Jour et date	Jeudi, 8 décembre 2022
Heure et lieu	18 h, à la Cabane
Prix	32 $ + tx (membres) 38 $ + tx (non-membre)
Date limite de confirmation	DLC - 24 novembre 2022

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
Date limite de confirmation	DLC - 29 novembre 2022

2101 - DÉJEUNERS - Déjeuners mensuels- Hiver 2023

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE!
Venez déjeuner et « jaser » avec nous !!! En toute convivialité !!!
Consulter l'infolettre du mardi pour vous informer des dates à venir.
Le jeudi à 9 h 30 *CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE*

2102 - DÎNERS - Dîners mensuels - Vendredi - Hiver 2023

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE !
Consulter l'infolettre du mardi pour vous informer des dates à venir.
CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE
Inscription et réservations : **Courriel :** *aro.repas@gmail.com*

2103 - Journée internationale de la femme

Min. requis (15) C'est avec un immense plaisir, que nous vous convions le temps d'un petit café et d'une collation afin de souligner la journée internationale de la femme! Nous avions envie de vous réunir afin de vous célébrer.
Nous vous attendons en grand nombre !

Jour et date	Mercredi, 8 mars 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 12 h, à la Cabane
Prix	5 $ (membres et non-membres) Inscription obligatoire
Date limite de confirmation	DLC - 22 février 2023

2104 - Cabane à sucre au Domaine de l'Ange-Gardien

Min. requis (40)
REPAS DE CABANE À SUCRE SERVI SUR PLACE AVEC CHANSONNIER.
Venez y savourer un menu traditionnel à volonté:

- Soupe aux pois
- Fèves au lard
- Omelette
- Crêpes
- Saucisses au lard
- Jambon à l'érable
- Oreilles de crisses
- Pommes de terre rissolées
- Sirop d'érable
- Marinades
- Pain et beurre
- Tarte au sucre
- Tire d'érable (1 bâton par participant)
- Thé et café

Faites vite, les places sont limitées
VEUILLEZ NOTER QU'AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA FAIT APRÈS 8 MARS 2023.

Jour et date	Mercredi, 22 mars 2023
Heure et lieu	11 h 30, 1031 Chemin Pierre-Laporte L'Ange-Gardien
Prix	Prix à venir
Date limite de confirmation	DLC - 8 mars 2023

Activités sociales et culturelles

CUISIN'ARO

2110 - Cuisin'ARO

Min. requis (10) À l'automne 2016, l'ARO a mis en place une cuisine collective, en partenariat avec le Regroupement des cuisines collectives de Gatineau (RCCG). Cette activité, loin d'être une école de cuisine, a permis aux participants de **Cuisin'ARO** non seulement de cuisiner de façon variée, mais surtout d'établir et raffermir des liens sociaux, de valoriser, d'enrichir et de partager leur culture culinaire, et de développer leur capacité de travailler en équipe. **Responsable:** ***Riccardo Rossi-Ricci***

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre au 13 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
Prix et durée	20 $ (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 30 août 2022

CHANTONS ENSEMBLE

2110 - Chantons ensemble - 12 janvier 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 12 janvier 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2111 - Chantons ensemble - 26 janvier 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 26 janvier 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 12 janvier 2023

2112 - Chantons ensemble - 9 février 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 9 février 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 26 janvier 2023

2113 - Chantons ensemble - 23 février 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 23 février 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 9 février 2023

2114 - Chantons ensemble - 9 mars 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 9 mars 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 23 février 2023

2115 - Chantons ensemble - 23 mars 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 23 mars 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 9 mars 2023

ARTS, ARTISANAT ET MUSIQUE

2200 - Le dessin de base au crayon graphite

Min. requis (8) Apprenez à dessiner ce que vous voyez dans un style plus ou moins réaliste.
Dans ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débuter au crayon graphite:

- Les techniques de marque et de trait, les techniques d'estompe et d'efface.
- L'étude des trois formes de base.
- Comment mesurer les objets, comprendre les angles et les perspectives à un et deux points de fuite, les relations entre les formes ?
- Dessiner les contours des objets, comprendre l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Comment utiliser une grille de transfert de dessin ?
- Choisir de bonnes photos de référence et d'objets.
- Mise en pratique avec des dessins allant du simple au plus complexe.

Matériel nécessaire:

- 1 cahier Strathmore série 400, vellum de format 9X12 ou 11x14
- Crayons graphites HB, 2B, 6B et 8B
- 1 aiguisoir
- 1 gomme à effacer mie de pain
- 1 règle
- 1 ensemble d'estompes Royal Brush

Formateur: ***Daniel Jolicoeur.*** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 20 mars 2023 (Congé: 6 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2201 - Paysages et plantes en folie! Peinture aquarelle (débutant intermédiaire)

Min. requis (6) Dans ce cours d'aquarelle, vous serez amené à réaliser des projets qui s'inspirent de la nature. Les paysages saisonniers, les plantes ainsi que les fleurs seront les thèmes principaux abordés dans cette série. Je vous y enseignerai les trucs essentiels pour que vous puissiez réaliser des œuvres autant réalistes que semi-abstraites. Afin de vous familiariser avec votre palette de couleurs, nous réaliserons 2 nuanciers ; un pâle et un foncé. J'aimerais vous inviter à venir vous amuser et à découvrir ce médium rempli de surprises. Il éveillera certainement votre créativité.
Formatrice: ***Émilie L. Angers*****,** plus de 9 années d'expérience en enseignement artistique. La combinaison de ma formation en conception de décors et de costumes, ainsi que mes études en éducation spécialisée me permettent de vous offrir un service adapté à vos besoins. Je suis également la propriétaire des ateliers de l'artiste depuis maintenant 2 ans. www.ateliersdelartiste.com (http://www.ateliersdelartiste.com).

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire des Trembles
Prix et durée	173 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2023

2202 - Le merveilleux monde des crayons de couleur - Débutant

Min. requis (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débuter au crayon de couleur. À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau. Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier. https://jolicoeurstudio.com/ (https://jolicoeurstudio.com/)
Matériel nécessaire:
Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 75 $) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité). Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 30 $, payable lors du premier cours. **Formateur: *Daniel Jolicoeur.*** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2203 - Peinture acrylique (DÉBUTANT)

Min. requis (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir ? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base, mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple. **Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire** : Liste disponible au premier cours. **Formatrice: *Julie Denoncourt,*** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2204 - Peinture acrylique (INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ)

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "débutant-acrylique". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. **Préalable:** débutant-acrylique**. Matériel nécessaire** : Liste disponible au premier cours. **Formatrice: *Julie Denoncourt,*** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 22 mars 2023 (Congé: 8 mars)
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2022

2205 - Atelier de théâtre-Jeu 3

Min. requis (8) Cet atelier est réservé à ceux qui ont suivi l'atelier de Jeu 1 et 2 , et qui ont déjà joué dans une production théâtrale (AROBAS ou autre compagnie de théâtre).
Travail d'approfondissement du jeu de l'acteur (corporel et vocal). Interprétation de styles de textes variés - monologues et scènes - provenant du répertoire de théâtre classique et contemporain.
Espace scénique et mise en scène. **Formatrice: *Sasha Dominique*** Directrice artistique du Théâtre AROBAS depuis 2018. A plus de 30 ans d'expérience en tant que comédienne; plusieurs mises en scène et projets de direction d'acteurs. Donne des cours de Jeu à l'ARO depuis 2018.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 22 février 2023 (Congé: 25 janvier 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire Fontaine
Prix et durée	78 $ + taxes (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2206 - Portrait de la nature

Min. requis (8) Peinture à l'huile ou à l'acrylique. Étude de la composition grâce au nombre d'or et l'impression du 3D en peinture. À partir de vos photos prises lors de vos escapades en forêt, vous mettrez en valeur nos plus belles forêts québécoises (ou autres). Vous apprendrez à faire un lavis à partir d'une ébauche de dessin en identifiant les masses de couleurs et les lignes directrices. L'étude des couleurs en perspective est le point central de cette approche. Je serai heureuse de partager ma passion pour cette recherche avec vous. Ces ateliers s'adressent aussi aux anglophones qui souhaitent vivre une activité immersive en français.

Matériel:

- Une ou des photos prises en nature
- Petit cahier de notes
- Règle
- Crayon bleu (qui s'efface)
- Blanc de titane
- Jaune citron
- Jaune ocre (jaune cadmium moyen)
- Rouge cadmium clair
- Rouge cramoisi d'alizarin (rouge cadmium moyen)
- Bleu ultramarine
- Bleu céruléum ou de sèvre (bleu de prusse)
- Terre d'ombre brûlée (brun)
- Terre de sienne naturelle
- Vert de vessie
- Vert émeraude
- Mauve
- Noir
- 5 pinceaux: petit à 1 pouce
- Toile grandeur au choix (de 8 X 10 à 20 X 24 po)
- Spatule moyenne (pour le mélange des couleurs)
- Huile de lin
- Térébenthine sans odeur
- Palette de peintre petit format
- Contenant styromousse + essuie-tout
- Petit linge pour les doigts
- Lunettes 3D (facultatif)

Cette liste vous donne des suggestions de couleurs. Vous pouvez utiliser vos matériaux de peinture acrylique si tel est votre choix. **Formatrice:** ***France Santerre*** a six années d'études à l'Université Laval en arts visuels et depuis plus de 25 ans, elle s'intéresse à la recherche de l'impression du 3D en peinture. Elle est aussi portraitiste.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2207 - Photographie numérique (Les bases)

Min. requis (8) En cinq semaines, apprenez à mieux utiliser votre appareil-photo. Matière couverte: les bases de la photo, les différents réglages (appareil, prise de vue, traitement), gestion du flou, de la profondeur de champ, du bruit et de la couleur; lumière, composition et perspective. Matériel requis: un appareil-photo avec réglages PASM (ou P, Av, Tv et M). **Formateur:** ***Robert Laramée,*** Enseigne à l'ARO depuis 2012. Diplômé de SPAO, conférencier et juge certifié de concours.

Jour et dates	Mercredi, 18 janvier, 1er, 15 février, 1er, 15 mars 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	60 $ + taxes (5 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 4 janvier 2023

2208 - Le flash électronique : outil de création

Min. requis (8) Le flash électronique peut faire beaucoup plus que simplement pallier un manque de lumière, surtout si on le sépare de l'appareil-photo. Dans cet atelier, nous couvrirons la théorie de base du flash, mais surtout comment s'en servir seul ou en combinaison avec la lumière ambiante. Matériel requis : appareil-photo avec réglage manuel et griffe porte-accessoire (hot-shoe); optionnel: votre propre flash. **Formateur:** ***Robert Laramée,*** Enseigne à l'ARO depuis 2012. Diplômé de SPAO, conférencier et juge certifié de concours.

Jour et dates	Mercredi, 29 mars 2023
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	16 $ + taxes (2,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 15 mars 2023

2209 - Initiation à la théorie musicale

Min. requis (8) Vous apprendrez le code musical par des exercices de lecture de notes et de rythmes. Vous ferez l'apprentissage des notes en clé de SOL et en clé de FA, des figures de notes, des chiffres indicateurs, des intervalles, des modes - majeur et mineur ainsi que la formation des accords.
Idéal pour les choristes qui veulent développer la lecture de notes ou pour ceux et celles qui pensent à l'idée d'apprendre ou de se remettre à jouer d'un instrument ou tout simplement pour comprendre le comment du pourquoi. **Formatrice: *Viviane Leblanc*,** a enseigné à la commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020.

Jour et dates	Jeudi, 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix et durée	80 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2023

2210 - Chant choral « Choeur TourneSol » - Hiver - Printemps 2023

Min. requis (25) Vous aimez chanter? Joignez-vous à notre chorale! Les 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 (quatre voix mixtes). Les répétitions ont lieu une fois par semaine, et des concerts devant public sont présentés en décembre et en mai. **Préalable:** Les nouveaux venus doivent passer une audition avant d'être admis au chœur. **Co-directrices: Sandra Kelly** et **Louise Brisson Lafontaine.**

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 8 juin 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 15 h, Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	113 $ + taxes (21sem. = 42 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2211 - Peinture à la spatule

Min. requis (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. **Matériel nécessaire**: prévoir environ **100 $** pour acheter le matériel. **Formateur: *Guy Brassard***

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 24 mars 2023 (Congé: 10 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	137.50 $ + taxes (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2022

CROISSANCE ET SANTÉ

2301 - Croissance personnelle: Cultivons notre jardin intérieur

Min. requis (6) La croissance personnelle définit le processus par lequel une personne améliore certains aspects de sa vie. La manière dont chaque personne s'épanouit varie selon sa personnalité et ses objectifs personnels, que ce soit sur le plan mental, physique, financier ou spirituel. En d'autres mots, le développement personnel est un cheminement continu. L'expérience en groupe favorise le cheminement de chacun.
Dans cet atelier, la formatrice abordera 8 thèmes échelonnés sur 8 semaines.

- Ici et maintenant
- L'ego
- Le lâcher-prise
- Le deuil
- Le pardon
- Le pouvoir du moment présent
- Aime-toi
- Gouter le bonheur de la vie en soi.

Chaque thème débute par une courte méditation suivie d'une période de discussion. Note finale : Cultivons notre jardin intérieur parce que la vie, ça sent tellement bon. **Formatrice : *Pierrette St-Jean***, Maitre Reiki, Bach en travail social, formations en croissance personnelle et spirituelle et animation de groupes

Jour et dates	Jeudi, du 26 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	120 $ (8 semaines = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 12 janvier 2023

2302 - Apprendre à méditer selon la philosophie bouddhiste tibétaine

Min. requis (8) Nous voulons tous être heureux et avoir l'esprit en paix. Par la méditation, nous pouvons travailler sur les émotions et pensées qui nous perturbent et cultiver des états intérieurs plus paisibles, pour vivre plus harmonieusement avec soi et avec les autres. Dans cette série de cours vous allez apprendre des méthodes pour arriver à cet état de calme intérieur. Chaque cours comprend des explications au sujet de la méditation sur le calme mental selon la philosophie bouddhiste tibétaine, intercalées avec des périodes de méditation en silence. Tout comme le yoga, la pratique de la méditation s'adresse à tous, quelles que soient ses croyances ou convictions philosophiques ou religieuses.
Il n'y a aucun pré-requis pour ce cours. **Matériel nécessaire:** Veuillez porter des vêtements confortables.
Si désiré, vous pouvez apporter votre coussin ou tapis de méditation, sinon il y aura des chaises pour tous. **Formatrice : Brigitte Lizotte,** enseignante formée par le Centre Paramita de bouddhisme tibétain du Québec. (https://www.centreparamita.org/ (https://www.centreparamita.org/))

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h, au centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	85 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

CONFÉRENCES

2401 - Immunité après 50 ans

Min. requis (8) Révision de stratégies naturelles pour optimiser le système immunitaire afin d'être en meilleure condition pour contrer rhume, grippe… **Conférencière: *Julie Barbeau Capruciu*** ND.A., conférencière internationale et "coach" en alimentation saine, naturopathe agréée depuis plus de 20 ans, naturopathe diplômée et propriétaire, Délices Sublimes, Desserts et collations santé, Cours de nutrition santé (Virtuels et Présentiels). **www.delicessublimes.ca** (http://www.delicessublimes.ca)

Jour et date	Lundi, 30 janvier 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, en ligne seulement
Prix	18 $ (membres) 28 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 16 janvier 2023

2402 - Franklin Roosevelt

Min. requis (8) Franklin Roosevelt est l'un des présidents les plus admirés des États-Unis. Gouverneur de l'État de New York, il devient président en 1932, pendant la Dépression et instaure le New Deal, une mesure révolutionnaire pour les Américains. Entraîné dans la guerre, il sera l'allié de Churchill et négocie avec Staline. Ce conflit mettra cependant en lumière certains côtés sombres du personnage que beaucoup ignorent. **Conférencier: *André Racicot,*** politicologue, spécialiste de l'Allemagne et des systèmes politiques fédéraux.

Jour et date	Mercredi, 1er février 2023
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 - 18 janvier 2023

2403 - Une histoire des cinémas de Gatineau

Min. requis (10) Les cinémas de Gatineau de 1898 à 2020. L'invention du cinéma et les premières projections cinématographiques sur le territoire actuel de Gatineau. Des scopes (1905) aux véritables cinémas (1914). L'Église et le cinéma. L'arrivée de la télévision et la baisse de popularité du cinéma. **Conférencier: *Raymond Ouimet***, auteur de 13 livres, il a donné plusieurs dizaines de conférences, principalement en Outaouais, mais aussi ailleurs.

Jour et date	Lundi, 6 février 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 $ (membres) 28 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 23 janvier 2023

2404 - La maison intelligente: introduction à la domotique

Min. requis (8) Cette présentation couvrira les divers appareils intelligents qui sont maintenant disponibles pour rendre notre vie plus intéressante et plus sécuritaire tels que les caméras, serrures, haut-parleurs, téléviseurs, montres, thermostats intelligents qui, connectés à l'internet, offrent une gamme de nouvelles possibilités. **Conférencier: *Bernard Caron*** a une bonne connaissance de ces nouvelles technologies.

Jour et date	Lundi, 6 février 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 $ (membres) 23 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 23 janvier 2023

2405 - « Faire Compostelle » : un projet réalisable

Min. requis (8) Faire le pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle est de plus en plus populaire. Mais comment rendre ce projet réalisable ? Du Québec à Compostelle est une association à but non lucratif qui a pour mission d'aider tous ceux et celles qui désirent entreprendre ce pèlerinage. Durant la présentation, nous ferons un survol des différents chemins de Compostelle, de l'équipement requis, de l'entraînement proposé, des arrangements de voyage, et plus encore... **Conférenciers: Pierre Lavallée et François Blais.** Pierre et François ont marché sur plusieurs des chemins de Compostelle. Tous les deux cumulent des milliers de kilomètres de marche. Ils partagent leur expérience respective et leur passion commune pour ce pèlerinage millénaire.

Jour et date	Lundi, 13 février 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 $ (membres) 26 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 30 janvier 2023

2406 - Le canal rideau, site du patrimoine mondial de l'UNESCO

Min. requis (8) Le canal Rideau, construit entre 1826 et 1832 pour relier militairement Kingston à Ottawa, est le plus ancien canal toujours en fonction en Amérique du Nord. Il est considéré comme l'un des travaux d'ingénierie du XIXe siècle les plus remarquables au monde. Près de deux siècles plus tard, ce canal fonctionne exactement comme lors de son inauguration par le colonel John By, l'ingénieur royal responsable de sa construction. En 2007, le canal Rideau est inscrit à prestigieuse liste du patrimoine mondial. C'est le seul en Ontario et nous soulignerons ce que cela représente. L'histoire du canal Rideau, creusé dans des conditions difficiles en partie par des Canadiens français, est fascinante et remplie de rebondissements. Une vidéo agrémentera la causerie de M. Prévost, un grand amoureux du canal Rideau. Cette activité est présentée pour souligner le Mois du patrimoine à Gatineau. **Conférencier: Michel Prévost** est le président de la Société d'histoire de l'Outaouais depuis 25 ans et s'intéresse au patrimoine de la région depuis 45 ans. Il détient une maîtrise en histoire de l'Université d'Ottawa. L'Université Saint-Paul lui a décerné un doctorat honorifique pour souligner son engagement exceptionnel en patrimoine régional.

Jour et date	Lundi, 20 février 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 $ (membres) 26 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 6 février 2023

2413 - Le catholicisme au Québec

Min. requis (8) Dès les premiers moments de l'occupation par la France du nord-est de l'Amérique au XVIe siècle, celle-ci y a imposé en exclusivité la pratique de la religion catholique chez les premiers occupants de cette nouvelle colonie. Cette exigence de départ va marquer profondément l'évolution de cette société, et ceci jusqu'à la deuxième moitié du XXe siècle. La Révolution tranquille au Québec viendra complètement chambouler une réalité en apparence irrémédiable pour donner naissance à un nouveau modèle de société qui mérite d'être mieux compris. C'est ce sur quoi nous nous pencherons le 27 février 2023. **Conférencier: *Pierre Gosselin,*** PhD en histoire moderne et contemporaine.

Jour et date	Lundi, 27 février 2023
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 - 13 février 2023

2407 - Regarder la télévision sur Internet

Min. requis (8) Il est maintenant possible d'annuler nos abonnements au câble ou au satellite et d'avoir quand même accès à un grand choix de vidéo grâce aux nouvelles technologies désormais largement disponibles à un coût relativement abordable. Cette présentation vous fournira l'information nécessaire pour commencer à regarder la télévision à moindre coût à l'aide de l'Internet ou pour augmenter vos choix de programmes. **Conférencier: *Bernard Caron*** a une expérience pratique de la télévision par Internet.

Jour et date	Lundi, 13 mars 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 $ (membres) 23 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 27 mars 2023

2408 - Extraordinaires histoires de cœur de nos ancêtres

Min. requis (10) Histoires de cœur méconnues de nos prédécesseurs à partir des temps bibliques jusqu'au XIXe siècle. Le sujet est traité avec humour. **Conférencier: *Raymond Ouimet***, auteur de dix livres, il a donné plusieurs dizaines de conférences, principalement en Outaouais, mais aussi ailleurs.

Jour et date	Lundi, 13 mars 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 $ (membres) 28 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 27 février 2023

2409 - Il est où le bonheur?

Min. requis (8) Cette conférence s'adresse à vous qui croyez fortement (ou pas) que le bonheur existe vraiment et qu'il est possible de l'attirer, malgré de grandes épreuves/souffrances. Mais où se cache-t-il ce bonheur tant recherché? C'est avec beaucoup de légèreté, d'humour et d'épices secrètes que nous allons revoir ensemble notre conception du bonheur. Revoir sur des bases solides, cette réalité qui nous échappe parfois au détriment de notre santé. Comment notre environnement, nos réactions, nos capacités, nos croyances, nos valeurs ainsi que le sens que nous donnons à notre vie peuvent-ils influencer notre degré de bonheur ? **Conférencière: *Renée Tétreault,*** travailleuse sociale depuis plus de 30 ans et praticienne PNL.

Jour et date	Lundi, 20 mars 2023
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 - 6 mars 2023

2410 - Apprendre à tout âge, c'est possible !

Min. requis (8) Cette conférence consiste à porter un regard sur ses capacités d'apprentissage, à découvrir les défis à relever comme adulte et à développer de nouvelles habitudes plus facilitantes lors de vos prochaines formations. **Conférencière: *Nathalie Gazaille***, Auteure et andragogue, Nathalie Gazaille cumule plus de 25 ans de carrière en relation d'aide éducative.

Jour et date	Mercredi, 22 mars 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, à la Cabane
Prix	16 $ (membres) 26 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 8 mars 2023

2411 - La planification funéraire

Min. requis (8) Nous planifions tous les événements importants dans notre vie, l'achat d'une maison, un mariage, un voyage, une retraire; Pourquoi ne faisons-nous pas de même avec l'évènement le plus marquant, soit celui de notre départ? Faire mes arrangements préalables ou laisser mes proches s'entendre pour faire les choix et prendre des décisions. Voilà la question. **Conférencières: *Guylaine Beaulieu***, directrice générale et ***Nadine Filiatreault***, Thanatopracticienne.

Jour et date	Lundi. 27 mars 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30 à la Cabane et en ligne
Prix	Gratuit (membres et non membres)
Date limite de confirmation	DLC - 6 mars 2023

2412 - La Malbaie durant le Régime français

Min. requis (8) La conférence racontera les débuts de La Malbaie (Charlevoix) durant le Régime français. Le conférencier fera découvrir la fondation de La Malbaie, les péripéties de l'Administration coloniale et les familles qui y ont vécu ou travaillé entre 1687 et 1760, de même que les pionniers qui s'y sont établis dans les premières années du Régime anglais au début duquel la seigneurie de La Malbaie a été scindée et concédée à deux Écossais. **Conférencier: *Sylvain Dufour,*** Auteur, effectue de la recherche en généalogie et histoire locale depuis 30 ans.

Jour et date	Mercredi, 29 mars 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	16 $ (membres) 26 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 15 mars 2023

COURS D'EXERCICES PHYSIQUES

2501 - VIACTIVE PLUS - Lundi (10 h 45)

Min. requis (10) Cette session Viactive est conçue pour ceux et celles débordant d'un surplus d'énergie et qui aimerait pousser leur niveau d'intensité un petit peu loin. La session est composée de 5 minutes d'échauffement, 20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation, pour terminer avec un étirement et un moment de relaxation. Soyez prêt à bouger et à adopter une vie active. Matériel nécessaire : vêtements confortables, chaussures de sport, bouteille d'eau, une serviette, bandes élastiques et des poids libres selon votre capacité musculaire. **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animateur:** ***Jean-Louis Chevalier***

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 24 avril 2023 (Congés: 6 mars et 10 avril 2023)
Heure et lieu	10 h 45 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	Gratuit (membres) (14 sem. = 14 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2502 - VIACTIVE Matinal - Mardi (9 h)

Min. requis (10) Joignez-vous à cette séance Viactive s'adressant à toutes personnes désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Soyez prêt à bouger et à adopter une vie active à votre rythme ! **Matériel nécessaire:** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrice:** ***Gisèle Robichaud***

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 25 avril 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 10 h, à la Cabane
Prix et durée	Gratuit (membres) (15 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2503 - VIACTIVE Classique - Mardi (10 h 30)

Min. requis (8) Joignez-vous à cette séance Viactive classique s'adressant à toutes personnes désirant bouger en fonction de ses capacités physiques dans un environnement convivial. Une courte période de danse en ligne sera intégrée à la fin de chaque séance. Soyez prêt à bouger et à adopter une Vie Active à votre rythme ! **Matériel nécessaire :** Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau. **Animatrices :** ***Monique Cloutier, Christiane Gougeon.***

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 25 avril 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	10 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	Gratuit (membres) (15 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2504 - VIACTIVE Chez vous (sur zoom) - Mercredi (10 h)

Min. requis (8)
Matériel nécessaire: Chaussures de sport, serviette et bouteille d'eau.
Animatrice: ***Gisèle Robichaud.***

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 26 avril 2023 (Congé: 8 mars 2023)
Heure et lieu	10 h à 11 h, en ligne seulement
Prix et durée	Gratuit (membres) (15 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2022

2505 - VIACTIVE PLUS - Vendredi (10 h)

Min. requis (10) Cette session Viactive est conçue pour ceux et celles débordant d'un surplus d'énergie et qui aimerait pousser leur niveau d'intensité un petit peu loin. La session est composée de 5 minutes d'échauffement, 20 minutes de cardio, 20 minutes de musculation, pour terminer avec un étirement et un moment de relaxation. Soyez prêt à bouger et à adopter une vie active. **Matériel nécessaire**: vêtements confortables, chaussures de sport, bouteille d'eau, une serviette, bandes élastiques et des poids libres selon votre capacité musculaire. **Animateur:** ***Jean-Louis Chevalier***

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 28 avril 2023 (Congé: 10 mars et 7 avril 2023)
Heure et lieu	10 h à 11 h, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix et durée	Gratuit (membres) (14 sem. = 14 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2022

2506 - Mise en forme et autodéfense - Lundi (9 h)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF), une cotisation annuelle de 35 $, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur :** ***Michel Chartrand*****,** ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo**. Assistant:** ***Robert St-Laurent*****,** ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 20 mars 2023 (Congés: 6 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugèn Sauvageau
Prix et durée	90 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2507 - Mise en forme et autodéfense - Jeudi (9 h)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF), une cotisation annuelle de 35 $, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur : *Michel Chartrand*,** ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo**. Assistant: *Robert St-Laurent*,** ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2508 - Zumba Gold « avancé » - Jeudi (13 h 30)

Min. requis (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Formatrice : *Stéphanie Boudrias***

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 14 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	70 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2509 - Yoga Santé débutant - Jeudi (10 h)

Min. requis (10) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Il s'adresse aux débutants, avec un cheminement progressif permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et 2 blocs de yoga. **Formateur : *Marc-Etienne Leclerc,*** cumule plus de 1000 heures d'enseignement du yoga.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	99 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2510 - Hatha yoga 1 groupe A - Mardi (9 h 30)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha - débutant**. Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congés: 24 janvier et 7 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au, Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2511 - Hatha yoga 2 groupe A - Mardi (13 h 15)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha 1 **Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congés: 24 janvier et 7 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2512 - Hatha yoga 1 groupe B - Jeudi (9 h 30)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha - débutant**. Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congés: 26 janvier et 9 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2513 - Hatha yoga 2 groupe B - Jeudi (13 h 15)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha 1 **Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congés: 26 janvier et 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13.5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2514 - La Méthode Essentrics® - Lundi (13 h)

Min. requis (10) La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice :** ***Alejandra Moreno*** (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 20 mars 2023 (Congé: 6 mars 2023)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	80 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2515 - La Méthode Essentrics® - Jeudi (11 h)

Min. requis (10) La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice :** ***Alejandra Moreno*** (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix et durée	80 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2516 - Qi gong - Vendredi (9 h 30)

Min. requis (8) *« Le qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps. »* *Roger Jahnke*
Le qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur:** ***Louis Charbonneau***

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 24 mars 2023 (Congé: 10 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	110 $ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2022

2517 - La méthode Feldenkrais

Min. requis (7) La méthode Feldenkrais est basée sur les mécaniques du corps, elle encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participants pourront ainsi accroître leur mobilité, leur flexibilité, leur force et leur vitalité. Autant d'atouts pour se procurer un bien-être et vivre en santé. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse. **Formatrice :** ***Lise Parent***

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, Centre communautaire du Parc Moussette
Prix et durée	106 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2518 - Problèmes urinaires? Voici des solutions.

Min. requis (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés . Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien est l'approche de première ligne recommandée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demander à l'ARO de nous mettre en communication pour évaluation de votre condition particulière.

Matériel nécessaire : vêtements et tapis de sol confortables.

Formatrice : ***Nicole Geoffroy,*** physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 22 mars 2023 (Congé: 8 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	120 $ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2022

2519 - Bonne posture, comment la regagner et la conserver au fil de temps?

Min. requis (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne. La position couchée au sol sera très utilisée.

Pré-requis : être à l'aise avec la position couchée au sol sur tapis.

Matériel : tapis de sol et vêtements confortables.

Formatrice : ***Nicole Geoffroy,*** physiothérapeute avec intérêt de longue date en approche corporelle globale.

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 20 mars 2023 (Congé: 6 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	120 $ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

CULTURE GÉNÉRALE

2600 - Atelier d'Improvisation

Min. requis (10) But : permettre aux membres d'accroître leur degré de confiance, d'exprimer leurs idées clairement et avec assurance, et de devenir de meilleurs orateurs à travers la pratique et la rétroaction, dans un environnement coopératif, convivial et détendu. À chaque rencontre, deux ou trois membres présentent un exposé préparé sur un sujet de leur choix (voyage, loisirs, etc.). Les exposés, qui portent sur d'innombrables sujets, sont une source d'apprentissage incomparable. **Animateur:** ***Marc Rhéaume***

Jour et dates	Lundi, 16, 30 janvier, 13, 27 février, 13 et le 27 mars 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain,180, boulevard Mont-Bleu
Prix et durée	25 $ (6 sem. = 12 h) Membre de l'ARO et de l'AQDR Outaouais
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

TECHNOLOGIE

2700 - MICROSOFT POWERPOINT - Pour s'initier à PowerPoint ou pour rafraîchir/améliorer ses connaissances

Min. requis (6) Par le biais de courtes présentations théoriques et d'exercices pratiques, découvrez comment vous amuser avec ce logiciel polyvalent et facile à utiliser. Apprenez mille et un trucs pour vous faciliter la vie dans la création de vos présentations et comment les rendre plus vivantes en y ajoutant même de l'animation et un fond musical. Voyez comment l'utiliser en parallèle avec d'autres logiciels tel que MS Paint pour exercer vos talents de création. Ce cours peut aussi intéresser des conférenciers de l'ARO qui voudraient rendre leurs présentations visuellement plus structurées et plus captivantes. **Préalable:** Connaissance de Windows. **Matériel:** une clé USB min. 2 Go et un tapis de souris. **Formateur:** ***Éric Bulot***
Stationnement : 1) gratuit à la Cabane dans le stationnement des employés (contribution volontaire à la Fondation des aînés de l'Outaouais (FAO). La boîte de dons est située dans l'entrée principale de la Cabane; ou 2) au CEGEP, 2$/h.

Jour et dates	Mercredi (soir), du 11 janvier au 15 février 202
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h 30, au Cegep de l'Outaouais campus Gabrielle-Roy
Prix et durée	78 $ (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2701 - Introduction aux tablettes électroniques et téléphones intelligents Android (Samsung, Asus, Acer)

Min. requis (8) Les nouveaux utilisateurs de tablettes électroniques et de téléphones intelligents Android se familiariseront avec le fonctionnement et les configurations de base d'une tablette ainsi qu'avec les applications les plus courantes: Internet, Courriel, Calendrier, Musique, Jeux, Photos...
Conférencier: ***Bernard Caron*** a une connaissance approfondie des appareils Android.

Jour et date	Lundi, 16 janvier 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane
Prix	18 $ (membres) 23 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 2 janvier 2023

ANDROID - Téléphones et tablettes

LANGUES ET LETTRES

2801 - ESPAGNOL-Débutant 1

Min. requis (8) Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent s'initier à l'expression orale en espagnol en utilisant le présent de l'indicatif, ainsi que développer leur compréhension par la lecture et l'écriture. On y apprend les formules de salutation et de présentation (prénom et nom, nationalité, profession, etc.) et la description de diverses activités. **Matériel :** « Para conocernos, Espanol 1- nivel basico » de Elisabeth Ortiz et Geneviève-Ann Whissell, à acheter au CEGEP Gabrielle-Roy, 333 boulevard Cité-des-Jeunes. **Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2802 - ESPAGNOL-Débutant 2

Min. requis (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation. **Matériel nécessaire:** prévoir 32 $ pour le cahier d'exercices et 50 $ pour le livre **(Prisma latinoamericano A1) Préalable :** Espagnol - débutant 1 **Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2803 - ESPAGNOL-Conversation débutant

Min. requis (8) El estudiante practicará el presente, el futuro y el pasado utilizando situaciones cotidianas. **Préalable :** Espagnol - débutant 4. **Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 10 janvier au 21 mars 2023 (Congé: 7 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 26 décembre 2022

2804 - ESPAGNOL- Conversation Intermédiaire

Min. requis (8) El estudiante será capaz de abordar y argumentar de forma improvisada conversaciones sobre temas diversos. Practicará la descripción y narración de hechos pasados. Expresará posibilidades en el presente y en el futuro por medio de temas diversos que serán elegidos por los estudiantes mismos.**Préalable :** Espagnol - intermédiaire 3. **Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, du 11 janvier au 22 mars 2023 (Congé: 8 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 27 décembre 2022

2805 - ESPAGNOL-Perfectionnement

Min. requis (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales. **Préalable :** Espagnol avancé. **Formateur :** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire**.**

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	142 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2806 - ITALIEN-Débutant 2

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable:** Débutant 1. **Formateur :** ***Luigi Petro***

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier au 20 mars 2023 (Congé: 6 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	165 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

2807 - ITALIEN- Conversation Débutant

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable:** Italien intermédiaire. **Formateur :** ***Luigi Petro***

Jour et dates	Vendredi, du 13 janvier au 24 mars 2023 (Congé: 10 mars 2023)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	165 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 29 décembre 2022

2808 - ALLEMAND – Initiation à la langue allemande 2

Min. requis (6) Cours de base (suite) conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones. Permet d'apprivoiser certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'un certain nombre d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir une langue riche en défis. **Préalable** : connaissances élémentaires. **Matériel** : au choix du participant parmi les suggestions de la formatrice. **Formatrice** : ***Yolande Cloutier,*** détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et en enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	9 h à 11 h, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

2809 - ALLEMAND – Révision et consolidation 2

Min. requis (6) Cours conçu spécifiquement pour des locuteurs francophones aimant les défis d'apprentissage. Permet de continuer d'explorer certaines particularités phonétiques, grammaticales et lexicales de l'allemand ainsi qu'une variété d'outils d'apprentissage. Démarche axée sur le plaisir d'apprendre et de découvrir. **Préalable** : Initiation à la langue allemande 1 et 2 / ou bonnes connaissances de base. **Matériel** : supports auditifs et écrits suggérés par la formatrice. **Formatrice** : ***Yolande Cloutier,*** détient une maîtrise en langue et littérature allemandes; nombreuses années d'expérience en élaboration de cours et enseignement des langues secondes aux adultes.

Jour et dates	Jeudi, du 12 janvier au 23 mars 2023 (Congé: 9 mars 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 28 décembre 2022

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 l'accent espagnol. Accompagnés de l'arôme d'un bon café, les participants assistent à une présentation en espagnol sur la cultu l'histoire, les personnages importants, la politique et les arts du monde hispanophone. **Participation min. (10); Préalable:** Conversation - débutant. **Formateur :** ***Juan Miranda Sanchez,*** titulaire d'un baccalauréat en anthropologie, enseignant à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Toutes les rencontres auront lieu de **9 h30 à 11 h 30, à la Cabane.**

2810 - Café espagnol - 20 janvier - Canciones de navidad en español

Min. requis (10) Desde la historia de los "villancicos" de tradición española, las canciones de Navidad se han expresado en distintos géneros del cancionero latinoamericano. Aquí algunos ejemplos de la música de fin de año. Las letras de estas canciones nos permitirán enriquecer nuestro vocabulario y conocer algunas expresiones regionales del español, así como practicar la pronunciación. **Formateur:** ***Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 20 janvier 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 6 janvier 2023

2811 - Café espagnol - 3 février - Arquitectura monumental Prehispánica

Min. requis (10) En esta presentación visitaremos algunos de los monumentos Incas y Pre Incas más notables de algunas de las civilizaciones andinas. Además de Machu Picchu veremos monumentos incas que hasta hace algunas decenas de años eran prácticamente desconocidos para el turismo. **Formateur:** ***Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 3 février 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 janvier 2023

2812 - Café espagnol - 17 février - El carnaval latinoamericano

Min. requis (10) La tradición del carnaval europeo trasladado al "nuevo" continente y su mestizaje con raíces indígenas y africanas, convirtieron a esta celebración en una de las importantes manifestaciones culturales latinoamericanas. Veremos también como se expresa el carnaval en un sincretismo con los pueblos indígenas. **Formateur:** ***Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 17 février 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 3 février 2023

LES CLUBS DE L'ACADÉMIE

***** La carte de membre est obligatoire pour faire partie des différents clubs à l'ARO.*****

1901 - Club de photographie « Le Pixeliste »

ATTENTION : **Une cotisation annuelle de 25 $ est exigée. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au club "Le Pixeliste". Le coût est payable directement au club photo. Veuillez vous assurer de bien compléter votre inscription au club sur le site de l'ARO.**
« 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 connaissance. À compter de septembre 2022, « Le Pixeliste » offrira ses rencontres en mode hybride. Pour stimuler la créativité, de nombreuses sorties respectant les règles sanitaires seront organisées et permettront aux membres de se retrouver à l'extérieur. Les conférences et analyses de photos mensuelles font toujours partie de notre objectif. À chaque rencontre, un thème est choisi et les membres qui le désirent peuvent soumettre leurs photos, qui seront présentées dans un diaporama.
Notre site internet (https://lepixeliste.com/ (https://lepixeliste.com/)) et une communication personnelle aux membres inscrits fourniront les informations nécessaires au bon fonctionnement ainsi qu'une familiarisation avec le logiciel Zoom pour ceux qui désireront assister à distance.
Les membres en règle de l'ARO qui désirent se joindre au club de photographie devront régler une cotisation annuelle de 25 $ payable par chèque ou comptant lors de la première rencontre. Les instructions de paiement suivront lors de votre inscription au club "Le Pixeliste".
Pour obtenir plus de renseignements, consultez le site internet LePixeliste.com ou communiquez à l'adresse internet **LePixeliste@live.ca** (mailto:LePixeliste@live.ca) **Conseiller technique**: ***Robert Laramée.*** **Responsable des relations avec l'ARO:** ***Linda Lemieux***

Jour et dates	Lundi, 30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril 29 mai 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 45, à la Cabane et en ligne
Prix	ATTENTION : Une cotisation annuelle de 25 $ est exigée. Les instructions de paiement suivron lors de votre inscription au club "Le Pixeliste". Le coût est payable directement au club photo. Veuillez-vous assurer de bien compléter votre inscription au club sur le site de l'ARO.
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

1902 - Club ARO'mitié

Le club ARO'mitié a pour objectif de permettre aux célibataires de 50 ans et plus de faire connaissance et d'échanger en participant à différentes causeries traitant de sujets d'intérêt pour eux. Le Club organise aussi des activités de groupe récréatives et sociales, intérieures et extérieures, qui se déroulent dans un climat amical, agréable et sécuritaire.
Types d'activités offertes:

- Une causerie mensuelle à la Cabane en bois rond sur des sujets qui intéressent les retraités célibataires, suivie d'un Apéro-souper dans un restaurant de la région
- Une activité de billard par mois au *Terminus de Hull* suivi d'un souper au Centre communautaire Laurent-Groulx
- Des soirées récréatives au Centre communautaire Laurent-Groulx. On parle ici de soirées de karaoké, de jeux-questionnaires, de soirées à thèmes (Halloween, Noël), etc...
- Deux déjeuners par mois les dimanches dans des restaurants de la région, suivis de randonnées pédestres
- Autres sorties, par exemple: "Le Coloris automnal" dans le Parc de la Gatineau, le Festival des Tulipes, des soirées de danse dans des établissements de la région.

Responsables: ***Oriane Boucher, Jean Corbeil, Louis Nadon et Lucie Savard.***

Jour et dates	Vendredi, 9 décembre 2022, 13 janvier, 17 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai et le 9 juin 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix	10 $ (pour les membres de l'ARO seulement) peu importe la date d'inscription du membre Pour la période du 25 août 2022 au 31 août 202

1903 - Club de marche « Les CABANAIRS » - Toute l'année

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. La marche se déroule 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. **Lors de votre inscription, veuillez téléphoner ou écrire un courriel à l'ARO pour recevoir le calendrier des itinéraires.**

Jour et dates	Mardi, du 13 septembre 2022 au 27 juin 2023
Heure et lieu	10 h à 11 h 30
Prix	Gratuit (membres de l'ARO et ANRF) Pour toute l'année
Date limite de confirmation	Inscription en tout temps

2904 - Club de billard

Cette activité s'adresse aux personnes qui veulent apprendre à jouer au billard. Après l'activité, ceux et celles qui le désirent peuvent rester sur place, au resto-bar, pour fraterniser et échanger. **Animateur : *Raymond Goneau***

Jour et dates	Lundi, du 9 janvier 2023 au 5 juin 2023 (Congés: 6 mars, 10 avril et le 22 mai 2023)
Heure et lieu	10 h à 12 h au Terminus - 84C, rue Jean-Proulx (Hull)
Prix et durée	3,00 $ pour les 2 heures, payable sur place (membres de l'ARO)
Date limite de confirmation	DLC - 25 décembre 2022

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 œuvres littéraires. Les participants doivent avoir lu le livre avant la date prévue.
Inscription obligatoire. **Responsables: *Louise Dumoulin*** et ***Danielle Lecavalier.*** Les livres sont en vente à la Librairie du Soleil (rabais de 10% accordé sur présentation de votre carte de membre de l'ARO).
Veuillez prendre note qu'après deux absences non expliquées, la place du (de la) participant(e) est cédée à une personne en attente.
CHOIX DES LIVRES POUR L'AUTOMNE 2022 et POUR L'HIVER - PRINTEMPS 2023

- *9 septembre 2022, Le goût de l'élégance, J. Seymour, Libre Expression, 2020*
- *14 octobre 2022, Changer l'eau des fleurs, Valérie Perrin, Livre de poche, 2019*
- *11 novembre 2022, La saga SNC-Lavalin, thriller géopolitique, V. Larouche, 2021*
- *9 décembre 2022, Là où je me terre, Caroline Dawson, du Remue-ménage, 2020*
- *13 janvier 2023, Faire les sucres, Fanny Britt, Le Cheval d'août, 2020*
- *10 février 2023, Là où chantent les écrevisses, Delia Owens, Seuil, 2020*
- *10 mars 2023, Une vérité si délicate, John Le Carré, Seuil, 2013*
- *14 avril 2023, Mille secrets, mille dangers, Alain Farah, Le Quartanier, 2021*
- *12 mai 2023, État de terreur, H. Clinton et Louise Penny, Flammarion, 2022,*
- *9 juin 2023, Femme forêt, Anaïs Barbeau-Lavalette, Marchand de feuilles, 2021*

Jour et dates	Vendredi, 9 décembre 2022, 13 janvier, 10 février, 10 mars, 14 avril et 12 mai et 9 juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	10 $ (membres de l'ARO seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 26 août 2022

3906 - Club « Vélosanté » 2023

Vélosanté est un club mis en place par l'ARO au printemps 2018 grâce à l'implication de bénévoles amateurs du vélo. Il a pour but d'aider les membres à rester en pleine forme :

- Endroit : pistes cyclables de la CCN ou de la Ville de Gatineau
- Vitesse maximale : 20 km/h; randonnée de 90 minutes
- Matériel essentiel : vêtements appropriés à la température du jour, casque de vélo, bouteille d'eau
- Maximum : 50 participants répartis en cohortes d'un maximum de 15 personnes
- Inscription : gratuite mais obligatoire, seulement pour les membres de l'ARO

Jour et dates	Mercredi, du 17 mai au 13 septembre 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, différents circuits chaque semain
Prix et durée	Gratuit (membres de l'ARO seulement)

ACTIVITÉS (SORTIES, SOIRÉES, REPAS) (PRINTEMPS 2023)

3101 - DÉJEUNERS - Déjeuners mensuels- Printemps 2023

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE !
Venez déjeuner et « jaser » avec nous !!! En toute convivialité !!!
Consulter l'infolettre du mardi pour vous informer des dates à venir.
Le jeudi à 9 h 30 *CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE*

3102 - DÎNERS - Dîners mensuels - Vendredi - Printemps 2023

AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE !
Consulter l'infolettre du mardi pour vous informer des dates à venir.
CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE
Inscription et réservations : **Courriel :** *aro.repas@gmail.com*

3103 - Auditions pour les aspirants de la soirée des talents

Nous vous invitons à venir dévoiler votre passion, montrer ce dont vous êtes capable: *Chanter/danser *Jouer un instrument de musique *Conter une histoire *Réciter un poème *Imiter *Faire de l'humour et plus encore. C'est à vous de nous surprendre.

Nous vous demandons de vous inscrire aux auditions avant la date de clôture des candidatures le 30 mars 2023. ***

Modalités de participation :

► Être membre de l'ARO

►S'inscrire auprès de l'ARO avant le 30 mars 2023

►Être prêt à présenter son talent lors de l'audition

► Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

Jour et date	Jeudi, 6 avril 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 15 h, à la Cabane
Prix	Gratuit (Membres seulement) Inscription obligatoire
Date limite de confirmation	DLC - 30 mars 2023

3104 - Initiation à l'ornithologie

Min (10) Ateliers 1 et 2, à l'intérieur : Planifier une sortie ornithologique ; trouver des oiseaux (où, quand, comment) ; identifier les espèces (visuellement et au son) ; utiliser un guide ou une application d'identification ; choisir son équipement (jumelles, télescope, appareil photo) ; enregistrer ses observations ; obtenir de l'aide ; éthique ornithologique ; références. Les participants peuvent apporter leur propre guide d'identification des oiseaux du Québec ou de l'Est de l'Amérique du Nord ; s'ils n'en ont pas, des suggestions seront faites lors du 1er atelier ou avant, par courriel. Ces 2 ateliers servent de préparation aux ateliers 3 et 4 qui se dérouleront sur le terrain.

Ateliers 3 et 4, sur le terrain (prévoir le transport et lieu à déterminer plus tard): Sortie dans des habitats différents à Gatineau (milieux humides, boisés, champs) pour trouver et observer une variété d'oiseaux ; aide à l'identification ; étude du comportement ; partage de connaissance sur les oiseaux observés ; enregistrement des observations dans eBird. Les participants doivent apporter leurs jumelles et leur guide d'identification. Des suggestions seront faites à ce sujet lors de l'atelier 1. Les lieux des sites visités seront annoncés lors des ateliers 1 et 2. **Formateur: *Jean-Marc Emery*** a déjà observé plus de 200 espèces d'oiseaux à Gatineau. Il est très actif au sein du Club des ornithologues de l'Outaouais (COO).

Jour et dates	Mercredi, 12 et 19 avril 2023 (Atelier 1 et 2) Mercredi, 3 mai et 10 mai 2023 (Atelier 3 et 4)
Heures et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane (Atelier 1 et 2) 7 h 30 à 9 h 30, l'endroit à déterminer (Atelier 3 et 4)
Prix et durée	45 $ (membres) (4 sem. - 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 avril 2023

3105 - Concert: Chants du pays présenté par Gilbert Troutet

Min. requis (10) Gilbert Troutet, auteur-compositeur et interprète de Gatineau, vient de faire paraître un nouvel album de chansons. Dans un concert solo, il présentera son nouveau répertoire, qui fera l'objet de deux concerts en France au mois de mars : des chansons de son cru, mais aussi de grands auteurs comme Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Clémence Desrochers, Georges Brassens, Yves Duteil… Le tout dans une ambiance conviviale, avec une touche d'humour et de poésie.
Site web: https://www.gilbert-troutet.com/ (https://www.gilbert-troutet.com/)

Jour et date	Vendredi, 28 avril 2023
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, à la Cabane
Prix	16 $ (membres) 26 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 14 avril 2023

3106 - Soirée des talents à la salle Jean Desprèz

L'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) organisera sa quatrième édition de la « Soirée des talents ». Venez découvrir les divers talents de nos membres lors d'une soirée festive à la salle Jean Despréz de Gatineau! Nous vous invitons à partager cet événement autour de vous, car nous souhaitons présenter ce spectacle à guichet fermé !

Soyez des nôtres ! Et que le spectacle commence !

*****Pour ceux et celles qui voudraient performer lors de cette soirée, nous vous demandons de vous inscrire à l'audition avant la date de clôture des candidatures le 30 mars 2023. *****

Modalités de participation :

► Être membre de l'ARO

►S'inscrire auprès de l'ARO avant le 30 mars 2023

►Être prêt à présenter son talent lors de l'audition (date et heure à déterminer)

► Présenter son talent d'une durée maximum de cinq minutes

Activité réalisée en collaboration avec la Ville de Gatineau.

Jour et date	Mercredi, 17 mai 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 21 h Salle Jean-Desprez, 25, rue Laurier (Hull)
Prix	5 $ (membres et non-membres) Inscription obligatoire
Date limite de confirmation	DLC - 3 mai 2023

3107 - VISITE GUIDÉE DU CIMETIÈRE PATRIMONIAL BELLEVUE D'AYLMER,

Min (10) Le cimetière protestant Bellevue, créé en 1822 et cité par la Ville de Gatineau en 2021, est avec le cimetière St. James, le plus ancien cimetière européen de Gatineau. Il est le lieu de sépultures du fondateur d'Aylmer et de sa famille, Charles Symmes, des pionniers anglophones du secteur et de plusieurs maires d'Aylmer. On y trouve aussi des figures marquantes du XIXe siècle, comme la seule baronne du bois de l'Outaouais, Mary McConnell, et un des personnages les plus controversés de son époque, Peter Aylen, le « roi des Shiners ». Venez découvrir l'histoire du lieu de sépultures et de beaux monuments funéraires situés dans un décor bucolique. **Guide : *Michel Prévost***, président de la Société d'histoire de l'Outaouais depuis 25 ans et s'intéresse au patrimoine de la région depuis 45 ans. Il détient une maîtrise en histoire de l'Université d'Ottawa. L'Université Saint-Paul lui a décerné un doctorat honorifique pour souligner son engagement exceptionnel en patrimoine régional.
*** Veuillez noter que la visite sera remise au lendemain en cas de pluie.**

Jour et dates	Mardi, 6 juin 2023 (La visite sera remise au lendemain en cas de pluie.)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, au Cimetière Patrimonial Bellevue d'Aylmer, 1030, chemin Aylmer
Prix	5 $ (membres) 10 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 16 mai 2023

CHANTONS ENSEMBLE (PRINTEMPS 2023)

3110 - Chantons ensemble - 6 avril 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 6 avril 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3111 - Chantons ensemble - 20 avril 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 20 avril 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 6 avril 2023

3112 - Chantons ensemble - 4 mai 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 4 mai 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 20 avril 2023

3113 - Chantons ensemble - 18 mai 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 18 mai 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 4 mai 2023

3114 - Chantons ensemble - 8 juin 2023

Min. requis (12) Pour notre 6e année de "Chantons Ensemble", pendant 90 minutes, accompagné d'une guitare, je vous propose de revoir un vaste répertoire de chansons québécoises, françaises, anglophones. Vous choisissez chacun votre tour une chanson dans une liste (environ 500 chansons); les paroles s'affichent alors sur le grand écran, et nous la chantons tous ensemble. Aucune expérience requise, ce n'est pas une chorale, vous n'êtes même pas obligés de chanter. Vous pouvez tout simplement vous joindre à nous et vous laisser bercer par les différentes mélodies des plus grands succès de : Jean-Pierre Ferland, Félix Leclerc, Gilles Vigneault, Georges Dor, Céline Dion, George Whittaker, Richard Seguin, Beau Dommage, Zacharie Richard, Jean Lapointe, Richard Desjardins, Ginette Renaud, Robert Charlebois, Garou, Claude Dubois, Michel Sardou, Joe Dassin, Francis Cabrel, Gilbert Bécaud, Barbara, Jean Ferrat, Julien Clerc, Edith Piaf, Jacques Brel, Michel Fugain, Charles Aznavour, Serge Lama, Dalida, La Compagnie Créole, Louis Mariano, les Beatles, Simon & Garfunkel, Elvis Presley, Frank Sinatra, Léonard Cohen et tant d'autres!!! **Petits moments de bonheur garantis!**
Seul préalable : votre bonne humeur! **Animateur :** ***Benoit Léglise***
Veuillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).

Jour et date	Jeudi (soir), 8 juin 2023
Heure et lieu	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
Prix	7 $ + taxes (membres) 17 $ + taxes (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 25 mai 2023

3200 - Le dessin de base au crayon graphite

Jour et dates	Lundi, du 3 avril au 5 juin 2023 (Congés : 10 avril et 22 mai 2023)
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	132 $ + taxes (8 sem. = 24 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

Min. requis (8) Apprenez à dessiner ce que vous voyez dans un style plus ou moins réaliste.
Dans ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débuter au crayon graphite:

- Les techniques de marque et de trait, les techniques d'estompe et d'efface.
- L'étude des trois formes de base.
- Comment mesurer les objets, comprendre les angles et les perspectives à un et deux points de fuite, les relations entre les formes.
- Dessiner les contours des objets, comprendre l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Comment utiliser une grille de transfert de dessin.
- Choisir de bonnes photos de référence et d'objets.
- Mise en pratique avec des dessins allant du simple au plus complexe.

Matériel nécessaire:

- 1 cahier Strathmore série 400, vellum de format 9X12 ou 11x14
- Crayons graphites HB, 2B, 6B et 8B
- 1 aiguisoir
- 1 gomme à effacer mie de pain
- 1 règle
- 1 ensemble d'estompes Royal Brush

Formateur: ***Daniel Jolicoeur.*** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

3201 - Portraits en folie! peinture aquarelle (débutant intermédiaire)

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieux	9 h à 12 h, au centre communautaire des Trembles
Prix et durée	173 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

Min. requis (6) Dans ce cours d'aquarelle, vous serez amené à réaliser des portraits expressifs et créatifs. Je vous y enseignerai les trucs essentiels pour que vous puissiez peindre des portraits autant réalistes que semi-abstraits. Nous ajouterons de la texture à nos supports ainsi que des feuilles d'or en finition pour des effets uniques en leur genre. Aucun prérequis en dessin ou en peinture n'est nécessaire. Venez vous exprimer librement et créer de magnifiques portraits qui feront ressortir votre style. L'invitation est lancée, je vous y attends afin que nous puissions ensemble faire une multitude de découvertes ! **Formatrice:** ***Émilie L. Angers,*** plus de 9 années d'expérience en enseignement artistique. La combinaison de ma formation en conception de décors et de costumes, ainsi que mes études en éducation spécialisée me permettent de vous offrir un service adapté à vos besoins. Je suis également la propriétaire des ateliers de l'artiste depuis maintenant 2 ans. www.ateliersdelartiste.com (http://www.ateliersdelartiste.com).

3202 - Le merveilleux monde des crayons de couleur - Débutant

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

Min. requis (8) Aux possibilités illimitées de coloriage, le crayon de couleur devient un médium de plus en plus populaire. Avec ce cours, vous trouverez absolument tout ce que vous devez savoir pour bien débuter au crayon de couleur.
À l'aide d'exercices soigneusement préparés, vous apprendrez la théorie des couleurs et comment bien choisir les couleurs en prenant en compte la teinte, la valeur ainsi que l'intensité. Vous comprendrez l'échelle des valeurs, l'effet de la lumière et des ombres. Vous mettrez en application différents traits et pressions sur le crayon. Vous maîtriserez le mélange des couleurs en appliquant de minces couches et en utilisant l'alcool et le pinceau.
Réalisation de dessins de base plus complexes pour renforcer les connaissances acquises. Expérimenter les dessins sur différents types de papier.

Matériel nécessaire:
Boîte de 72 crayons de couleur Prismacolor Premier (environ 75 $) ou Faber Castell - 60 crayons (meilleure qualité).
Le reste du matériel didactique sera offert par le formateur au coût de 30 $, payable lors du premier cours. **Formateur:** ***Daniel Jolicoeur.*** Il dessine dans un style réaliste, au crayon graphite, depuis plus de 40 ans. Il fait également de l'aquarelle depuis 21 ans.

3203 - Peinture acrylique (DÉBUTANT)

Min. requis (8) Ce cours offre une véritable chance de se familiariser avec l'acrylique. On commence au début ! La liste du matériel, offerte au premier cours, sera parcourue ensemble. Quoi choisir ? Et pourquoi? Nous toucherons non seulement les notions de base mais aurons également la possibilité de réaliser un projet personnel simple. **Préalable:** aucun. **Matériel nécessaire** : Liste disponible au premier cours. **Formatrice: *Julie Denoncourt,*** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieu	13 h à 16 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3204 - Peinture acrylique (INTERMÉDIAIRE-AVANCÉ)

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à ceux et celles qui ont déjà suivi un cours "débutant-acrylique". Nous passerons directement à la réalisation d'une œuvre personnelle. Vous recevrez support et conseils tout au long du projet. **Préalable:** débutant-acrylique**. Matériel nécessaire** : Liste disponible au premier cours. **Formatrice: *Julie Denoncourt,*** enseignante à la Ville de Gatineau.

Jour et dates	Mercredi, du 5 avril au 7 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 12 h, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mars 2023

3205 - Atelier de théâtre-Jeu 2

Min. requis (8) Cet atelier est pour ceux qui ont suivi l'atelier de Jeu 1 ou qui ont un peu d'expérience de scène. Travail d'approfondissement de la composition du personnage (corporel et vocal). Travail des scènes de théâtre. Analyse de textes variés. Exploration de l'espace scénique et mise en scène. Espace scénique et mise en scène. **Formatrice: *Sasha Dominique*** Directrice artistique du Théâtre AROBAS depuis 2018. A plus de 30 ans d'expérience en tant que comédienne; plusieurs mises en scène et projets de direction d'acteurs. Donne des cours de Jeu à l'ARO depuis 2018.

Jour et dates	Mercredi, du 5 avril au 10 mai 2023
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire Fontaine
Prix et durée	78 $ + taxes (6 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mars 2022

3206 - Portrait de la nature

Min. requis (8) Peinture à l'huile ou à l'acrylique. Étude de la composition grâce au nombre d'or et l'impression du 3D en peinture. À partir de vos photos prises lors de vos escapades en forêt, vous mettrez en valeur nos plus belles forêts québécoises (ou autres). Vous apprendrez à faire un lavis à partir d'une ébauche de dessin en identifiant les masse de couleurs et les lignes directrices.
L'étude des couleurs en perspective est le point central de cette approche. Je serai heureuse de partager ma passion pour cette recherche avec vous. Ces ateliers s'adressent aussi aux anglophones intéressés à vivre une activité immersive en français.

Matériel:

- Une ou des photos prises en nature
- Petit cahier de notes
- Règle
- Crayon bleu (qui s'efface)
- Blanc de titane
- Jaune citron
- Jaune ocre (jaune cadmium moyen)
- Rouge cadmium clair
- Rouge cramoisi d'alizarin (rouge cadmium moyen)
- Bleu ultramarine
- Bleu céruléum ou de sèvre (bleu de prusse)
- Terre d'ombre brûlée (brun)
- Terre de sienne naturelle
- Vert de vessie
- Vert émeraude
- Mauve
- Noir
- 5 pinceaux : petit à 1 pouce
- Toile grandeur au choix (de 8 X 10 à 20 X 24 po)
- Spatule moyenne (pour le mélange des couleurs)
- Huile de lin
- Térébenthine sans odeur
- Palette de peintre petit format
- Contenant styromousse + essuis tout
- Petit linge pour les doigts
- Lunettes 3D (facultatif)

Cette liste vous donne des suggestions de couleurs. Vous pouvez utiliser vos matériaux de peinture acrylique si tel est votre choix. **Formatrice: *France Santerre.*** *Six* années d'études à l'Université Laval en arts visuels. Depuis plus de 20 ans, elle s'intéresse à la recherche sur l'impression en 3D en peinture. De plus, elle est aussi portraitiste et formatrice en français, langue seconde.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix et durée	165 $ + taxes (10 sem. = 30 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3207 - La musique à travers des époques

Min. requis (8) Vous découvrirez ce qui caractérise les six grandes époques de la musique : Le Moyen Âge, la Renaissance, les époques Baroque, Classique, Romantique et Moderne tout en écoutant des œuvres qui ont façonné ces périodes marquantes de l'histoire musicale; De Machaut à Claude Champagne en passant par Bach et Beethoven. **Formatrice: *Viviane Leblanc*,** a enseigné la musique à la commission scolaire de Montréal (CSDM) de 2006 à 2020.

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	11 h à 12 h, En ligne seulement
Prix et durée	80 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3208 - Peinture à la spatule

Min. requis (8) Cet atelier est conçu pour tous ceux qui souhaitent expérimenter la peinture à la spatule. Vous créerez un tableau en utilisant cette technique rapide, agréable et spectaculaire. Vous découvrirez les nouvelles possibilités de la technique en utilisant l'huile, la gouache ou l'acrylique. **Matériel nécessaire** : prévoir environ **100 $** pour acheter le matériel. **Formateur: *Guy Brassard***

Jour et dates	Vendredi, du 14 avril au 2 juin 2023
Heure et lieu	9 h 15 à 11 h 45, au Centre communautaire Eugène-Sauvageau
Prix et durée	110 $ + taxes (8 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 mars 2023

CONFÉRENCES (PRINTEMPS 2023)

3401 - Couleurs de l'Italie

Min. requis (8) "L'Italie est réputée pour sa diversité, sa lumière et ses couleurs. Des endroits moins connus ou connus, des villes et des monuments d'art vous seront présentés par le biais de la couleur dominante ou des couleurs qui caractérisent chacun. Vous ne verrez ni Rome ni Florence, mais vous pourrez admirer d'autres très beaux sites". **Conférencière: *Yolande Lévesque***

Jour et date	Lundi, 3 avril 2023
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 - 20 mars 2023

3402 - Regarder la télévision avec une antenne

Min. requis (8) Il est maintenant possible d'annuler nos abonnements au câble ou au satellite et d'avoir quand même accès à des programmes de télévision gratuitement en utilisant une antenne pour les recevoir. Cette présentation vous fournira l'information nécessaire pour commencer à regarder la télévision à moindre coût en utilisant une antenne. **Conférencier: Bernard Caron** a une expérience pratique de la réception télévision avec une antenne.

Jour et date	Lundi, 3 avril 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne
Prix	18 $ (membres) 23 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3403 - Collations santé : Barres et boules énergies

Min. requis (8) Quatre belles recettes de collations santé, délicieuses et nutritives, naturellement sucrés, fait de grains entier et riche en protéines afin de vous donner de l'énergie d'une façon succulente ! La liste d'ingrédients sera disponible 1 semaine avant le cours pour ceux et celles qui désirent faire leurs collations en même temps.
Conférencière: *Julie Barbeau Capruciu* ND.A., conférencière internationale et "coach" en alimentation saine, naturopathe agréée depuis plus de 20 ans, naturopathe Diplômée et Propriétaire, Délices Sublimes, Desserts et collations santé, Cours de nutrition santé (Virtuels et Présentiels). **www.delicessublimes.ca** (http://www.delicessublimes.ca)

Jour et date	Mercredi, 5 avril 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, en ligne seulement
Prix	18 $ (membres) 28 $ (non-membres)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mars 2023

3405 - Le système de santé au Québec et son avenir

Min. requis (8) La mise en place du système de santé au Québec sera expliquée ainsi que les défis de taille qu'il doit surmonter dans le contexte actuel. Une attention particulière sera accordée aux perspectives de solution qu'il faut considérer avec l'espoir éventuel de le rendre mieux adapté aux nouvelles réalités du pays. **Conférencier: *Pierre Gosselin,*** PhD en histoire moderne et contemporaine.

Jour et date	Lundi, 24 avril 2023
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 - 10 avril 2023

3404 - Le français de demain

Min. requis (8) La formation du français et son influence sur l'anglais. La complexité de l'orthographe et de la grammaire du français. Les multiples tentatives de réformes au fil des siècles, et particulièrement celles du XXe siècle. L'Académie française : une institution dépassée. Comment pourrait-on réformer le français ? **Conférencier: *André Racicot,*** politicologue, spécialiste de l'Allemagne et des systèmes politiques fédéraux.

Jour et date	Mercredi, 26 avril 2023
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 - 12 avril 2023

COURS D'EXERCICES PHYSIQUES (PRINTEMPS 2023)

3501 - Mise en forme et autodéfense - Lundi (9 h)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF), une cotisation annuelle de 35 $, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur : *Michel Chartrand*,** ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo**. Assistant: *Robert St-Laurent*,** ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Lundi, du 3 avril au 5 juin 2023 (Congés: 10 avril et 22 mai 2023
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire Eugène Sauvageau
Prix et durée	72 $ + taxes (8 sem. = 12 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3502 - Mise en forme et autodéfense - Jeudi (9 h)

Min. requis (8) Le cours est basé sur la pratique du karaté de style Shotokan Karate-Do traditionnel. Une façon originale et dynamique de maintenir ou d'améliorer sa forme physique et mentale par le biais d'une discipline holistique qui s'adapte aux capacités et habiletés de chaque personne. La pratique se fait de manière sécuritaire. Karate Shotokan ARO est un dojo reconnu par trois associations (AAMC, ISKA, NSKF), une cotisation annuelle de 35 $, payable à l'instructeur, est demandée. **Formateur : *Michel Chartrand*,** ceinture noire, godan (5e degré) en karaté et ceinture bleue en judo**. Assistant: *Robert St-Laurent*,** ceinture noire, yondan (4e degré).

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, à la Cabane
Prix et durée	90 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3503 - Zumba Gold « avancé » - Jeudi (9 h)

Min. requis (10) Cours de danse-fitness à faible impact (sans sauts), facile à suivre sur des musiques entraînantes (meringue, salsa, cumbia, mambo, flamenco, swing, etc.). Aucune expérience de la danse n'est nécessaire, seulement le goût de bouger et de s'amuser. **Matériel nécessaire** : Espadrilles, vêtements confortables et bouteille d'eau. **Formatrice : *Louise Eburne***

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 10 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	70 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3504 - Yoga Santé débutant - Jeudi (10 h)

Min. requis (10) Ce cours de yoga s'adresse à tous ceux et celles désirant maintenir la mobilité du corps tout en développant endurance et souplesse. L'approche adoptée par Marc-Etienne permet de s'adapter au corps de chacun et chacune, notamment au moyen de postures à « options ». Il s'adresse aux débutants, avec un cheminement progressif permettant d'apprendre ou revoir les fondements du yoga. Une attention particulière est apportée à la respiration, qui connecte les mouvements avec fluidité et douceur. Des exercices de respiration et de courtes méditations en font une pratique « intégrale », bénéficiant à la fois au corps et à l'esprit. **Matériel nécessaire :** tapis de sol, couverture et 2 blocs de yoga. **Formateur : *Marc-Etienne Leclerc,*** cumule plus de 1000 heures d'enseignement du yoga.

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	10 h à 11 h 30, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	99 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3505 - Hatha yoga 1 groupe A - Mardi (9 h 30)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha - débutant**. Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 30 mai 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au, Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3506 - Hatha yoga 2 groupe A - Mardi (13 h 15)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha 1 **Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 30 mai 2023
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3507 - Hatha yoga 1 groupe B - Jeudi (9 h 30)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha - débutant**. Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 1er juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3508 - Hatha yoga 2 groupe B - Jeudi (13 h 15)

Min. requis (10) 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. **Préalable** : Yoga Hatha 1 **Formatrice : *Joëlle Paquet,*** pratique le yoga depuis plus de 30 ans.

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 1er juin 2023
Heure et lieu	13 h 15 à 14 h 45, au Chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	81 $ + taxes (9 sem. = 13,5 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3509 - La Méthode Essentrics® - Lundi (13 h)

Min. requis (10) La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice : *Alejandra Moreno*** (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et dates	Lundi, du 3 avril au 5 juin 2023 (Congés: 10 avril et 22 mai 2023)
Heure et lieu	13 h à 14 h, au Centre communautaire Parc Moussette
Prix et durée	64 $ + taxes (8 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3510 - La Méthode Essentrics® - Jeudi (11 h)

Min. requis (10) La méthode Essentrics® est un programme d'entraînement global et complet qui vise à augmenter la force et la flexibilité des muscles de façon simultanée et dynamique. Cette méthode s'inspire du ballet, du yoga, du tai-chi et des Pilates. Les exercices font travailler tous les muscles du corps, améliorent la posture, soulagent les tensions musculaires, débloquent les articulations et développent une meilleure conscience corporelle. Cette technique apporte mobilité et flexibilité aux plus sédentaires et aide à prévenir les blessures chez les amateurs de sport. Les séquences sont fluides et en douceur et à la fois, ré-énergisantes et apaisantes. **Matériel nécessaire** : tapis de yoga, courroie, coussin (ou serviette épaisse repliée) et bouteille d'eau. **Formatrice : *Alejandra Moreno*** (Instructrice Essentric® certifié, Niveau 4, Instructeur spécialiste de cours d'exercices en groupe (50 ans+)

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	11 h à 12 h, en ligne seulement
Prix et durée	80 $ + taxes (10 sem. = 10 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3511 - Qi gong - Vendredi (9 h 30)

Min. requis (8) *« Le qigong daoïste est le cadre chinois le plus ancien pour percevoir la nature multidimensionnelle du monde. La santé ou la guérison obtenue est un effet secondaire de l'exploration de notre relation avec l'essence de la nature. Le qigong daoïste fonctionne sur la prémisse qu'il y a une valeur significative à honorer et à prendre soin du corps. »* *Roger Jahnke*
Le qigong combine mouvement, respiration et méditation afin de promouvoir et maintenir la santé physiologique, psychologique et spirituelle. Il est facile à apprendre et à pratiquer. Les mouvements sont simples et peuvent être exécutés n'importe où et par des personnes ayant des conditions physiques variées. Les formes présentées varient des plus anciennes (e.g. Baduanjin, Wuqinxi) aux plus modernes (e.g. Shibashi). Différentes techniques de méditation sont également proposées afin de permettre aux participants de développer une approche personnalisée. **Formateur: *Louis Charbonneau***

Jour et dates	Vendredi, du 14 avril au 2 juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au chalet Laurent-Groulx
Prix et durée	88 $ + taxes (8 sem. = 16 h)
Date limite de confirmation	DLC - 24 mars 2023

3512 - La méthode Feldenkrais

Min. requis (7) La méthodes Feldenkrais est basée sur les mécaniques du corps, elle encourage à adopter de nouvelles façons de bouger, qui correspondent à des besoins particuliers. Les participants pourront ainsi accroître leur mobilité, leur flexibilité, leur force et leur vitalité. Autant d'atouts pour se procurer un bien-être et vivre en santé. Vous devez porter des vêtements chauds (bas, chandail) et confortables, avoir un matelas de yoga ainsi qu'une couverture épaisse. **Formatrice : *Lise Parent***

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	14 h à 15 h 30, Centre communautaire du Parc Moussette
Prix et durée	106 $ + taxes (10 sem. = 15 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3513 - Problèmes urinaires? Voici des solutions

Min. requis (8) Cet atelier s'adresse aux femmes ayant des problèmes tels que des pertes urinaires lors des activités de la vie courante, présence d'urgence urinaire, début de descente d'organe, et autres. Le plancher pelvien peut perdre de son efficacité et être la cause des problèmes mentionnés. Il est possible d'agir, que ce soit pour prévenir, réduire et même éliminer ces dysfonctions à l'aide d'un programme d'exercices et de nouvelles habitudes de vie. L'atelier comprend un volet éducatif et pratique et la rééducation du plancher pelvien est l'approche de première ligne recommandée. **Matériel nécessaire** : vêtements, et tapis de sol confortables. **Formatrice : *Nicole Geoffroy,*** physiothérapeute avec un intérêt concernant, entre autres, les problèmes au niveau du plancher pelvien chez la femme ménopausée.

P.S: Si vous avez de la difficulté avec aller-relever du sol ou si vous ne pouvez pas tolérer le coucher au sol, demander à l'ARO de nous mettre en communication pour évaluation de votre condition particulière.

Jour et dates	Mercredi, du 5 avril au 7 juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	120 $ + taxes (10 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mars 2023

3514 - Bonne posture, comment la regagner et la conserver au fil de temps?

Min. requis (8) Vous apprendrez à dénouer certains nœuds de tension et des stratégies de correction de la posture, ce, dans différentes positions : couché, assis et debout. Nous mettrons en pratique ces nouvelles postures dans les mouvements de la vie quotidienne. La position couchée au sol sera très utilisée.
Pré-requis : être à l'aise avec la position couchée au sol sur tapis.
Matériel : tapis de sol et vêtements confortables.
Formatrice : *Nicole Geoffroy,* physiothérapeute avec intérêt de longue date en approche corporelle globale.

Jour et dates	Lundi, du 3 avril au 5 juin 2023 (Congés: 10 avril et 22 mai 2023)
Heure et lieu	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane
Prix et durée	96 $ + taxes (8 sem. = 16 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3515 - Programme intégré d'équilibre dynamique (PIED) - Mardi (9 h) et Jeudi (9 h)

Min. requis (8) Vous avez plus de 65 ans et vous avez peur de tomber, ou vous êtes tombé récemment? Avec PIED... vous pouvez éviter de tomber! Démontré efficace, le PIED s'inscrit dans un continuum de services qui vise à prévenir les chutes (https://santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/prevention-des-chutes-chez-les-aines/) et les fractures chez les aînés autonomes qui vivent dans la communauté et qui sont préoccupés par les chutes ou leur équilibre.
Le PIED contribue à améliorer la qualité de vie des aînés en augmentant leur sentiment de confiance face aux chutes et en leur permettant de se maintenir actif physiquement.
Participez au PIED pour gagner en force et en confiance

- Améliorez votre équilibre et votre coordination
- Améliorez la force de vos jambes
- Apprenez à reconnaître et à modifier les situations qui vous mettent à risque de tomber
- Augmentez votre niveau d'activité physique
- Profitez d'une occasion de rencontres et d'échanges

Jours et dates	Mardi et jeudi, du 21 mars au 8 juin 2023
Heure et lieu	9 h à 10 h 30, au Centre communautaire des Hautes-Plaines
Prix et durée	Gratuit pour les membres (12 sem. = 36 h)
Date limite de confirmation	DLC - 7 février 2023

CULTURE GÉNÉRALE (PRINTEMPS 2023)

3600 - Atelier d'Improvisation

Min. requis (10) But : permettre aux membres d'accroître leur degré de confiance, d'exprimer leurs idées clairement et avec assurance, et de devenir de meilleurs orateurs à travers la pratique et la rétroaction, dans un environnement coopératif, convivial et détendu. À chaque rencontre, deux ou trois membres présentent un exposé préparé sur un sujet de leur choix (voyage, loisirs, etc.). Les exposés, qui portent sur d'innombrables sujets, sont une source d'apprentissage incomparable. **Animateur: *Marc Rhéaume***

Jour et dates	Lundi, 3, 17 avril, 1er, 15 et le 29 mai 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, au Centre diocésain,180, boulevard Mont-Bleu
Prix et durée	25 $ (5 sem. = 10 h) Membre de l'ARO et de l'AQDR Outaouais
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3601 - Ces mythes qui mènent le monde : un voyage dans le temps, l'espace ... et les perceptions.

Min. requis (8) De tout temps, les humains ont exprimé leur vision du monde à travers de grands mythes fondateurs, servant par la suite à justifier une diversité d'us et coutumes parfois surprenants. Des mythes qui s'avèreront « à géométrie variable » à force de s'adapter, au cours de l'Histoire, aux bouleversements majeurs qui ont ébranlé leurs sociétés. Quels mythes feront maintenant les frais du renversement de valeurs requis aujourd'hui, alors que notre vision actuelle du monde met en danger jusqu'à notre avenir même sur la terre ? **Formatrice: *Lieve Segers*,** diplômée en histoire et en géographie. Elle a enseigné des notions d'anthropologie au niveau pré-universitaire, ainsi que l'Histoire des civilisations pendant près de 20 ans à Ottawa.

Jour et date	Jeudi, du 27 avril au 18 mai 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix et durée	45 $ (4 sem. = 8 h)
Date limite de confirmation	DLC - 13 avril 2023

3602 - Mise au point et réparation de votre vélo - Groupe A

Min. requis (6)
Ce cours consiste à savoir quoi faire pour l'entretien de votre vélo.

- Quoi apporter quand on sort un vélo
- Comment réparer une crevaison
- Comment faire l'entretien de base de son vélo
- Quels outils acheter pour faire l'entretien de base de son vélo.

Nous vous demandons d'**apporter votre vélo**, car vous aurez à y faire l'entretien. Un bon entretien de votre vélo est important à nos yeux. Pour que vous puissiez être en contrôle mieux que jamais.
Formateur : ***Jocelyn Ploudre***, 35 ans d'expertise dans l'entretien de ses vélos. Il a offert plusieurs sessions de mécanique d'un vélo pour le club Vertige.

Jour et date	Mercredi, 26 avril 2023
Heure et lieu	9 h à 12 h, à la Cabane
Prix	25,00 $ (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 12 avril 2023

3603 - Mise au point et réparation de votre vélo - Groupe B

Min. requis (6)
Ce cours consiste à savoir quoi faire pour l'entretien de votre vélo.

- Quoi apporter quand on sort un vélo
- Comment réparer une crevaison
- Comment faire l'entretien de base de son vélo
- Quels outils acheter pour faire l'entretien de base de son vélo.

Nous vous demandons d'**apporter votre vélo**, car vous aurez à y faire l'entretien. Un bon entretien de votre vélo est important à nos yeux. Pour que vous puissiez être en contrôle mieux que jamais.
Formateur : ***Jocelyn Ploudre***, 35 ans d'expertise dans l'entretien de ses vélos. Il a offert plusieurs sessions de mécanique d'un vélo pour le club Vertige.

Jour et date	Mercredi, 26 avril 2023
Heure et lieu	13 h à 16 h, à la Cabane
Prix	25,00 $ (membres seulement)
Date limite de confirmation	DLC - 12 avril 2023

LANGUES ET LETTRES (PRINTEMPS 2023)

3801 - ESPAGNOL-Débutant 2

Min. requis (8) L'étudiant apprendra, au moyen du présent de l'indicatif, à demander et à donner des informations personnelles et sur la famille, à décrire l'aspect physique et le caractère d'une personne. L'étudiant sera capable de parler des tâches simples et habituelles en utilisant des formules élémentaires de politesse. Il apprendra à accepter ou refuser une invitation. **Matériel nécessaire:** prévoir 32 $ pour le cahier d'exercices et 50 $ pour le livre **(Prisma latinoamericano A1) Préalable :** Espagnol - débutant 1 **Formateur: *Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3802 - ESPAGNOL-Débutant 3

Min. requis (8) L'étudiant sera capable d'échanger de l'information sur des voyages. Il apprendra comment exprimer ses opinions, ses goûts ou ses préférences et comment répondre à des questions liées à ses besoins immédiats comme prendre rendez-vous chez le médecin. **Matériel nécessaire:** prévoir 32 $ pour le cahier d'exercices et 50 $ pour le livre **(Prisma latinoamericano A1)**. **Préalable :** Espagnol - débutant 2 **Formateur: *Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3803 - ESPAGNOL- Intermédiaire 1

Min. requis (8) 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. **Matériel :** prévoir 32 $ pour le cahier d'exercices et 50 $ pour le livre à acheter à l'ARO **(Prisma latinoamericano A2)**. **Préalable:** Espagnol - débutant 4 ou conversation débutant. **Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mardi, du 4 avril au 6 juin 2023
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 mars 2023

3804 - ESPAGNOL- Avancé 1

Min. requis (8) El estudiante será capaz de hacer la diferencia entre el modo indicativo y el subjuntivo. Aprenderá a expresar probabilidad en presente, pasado y futuro. Podrá expresar su punto de vista claramente sobre diversos temas utilizando estructuras complejas. **Matériel:** prévoir 32 $ pour le cahier d'exercices et 50 $ pour le livre à acheter à l'ARO. **Préalable :** Conversation intermédiaire ou Espagnol - intermédiaire 3**. Formateur:** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire.

Jour et dates	Mercredi, du 5 avril au 7 juin 2023
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	140 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 22 mars 2023

3805 - ESPAGNOL-Perfectionnement

Min. requis (8) El estudiante perfeccionará su conocimiento gramatical y su capacidad de conversación y aprenderá nuevos aspectos relativos al estilo y a las diferentes formas lingüísticas del español. Obtendrá muchas herramientas útiles para hablar y escribir con fluidez y espontaneidad. Participará en debates y conversaciones sobre temas diversos de la cultura hispana en el mundo y podrá interactuar con invitados especiales. **Préalable :** Espagnol avancé. **Formateur :** ***Carlos Torres,*** écrivain colombien, bibliothécaire**.**

Jour et dates	Jeudi, du 6 avril au 8 juin 2023
Heure et lieu	13 h 10 à 15 h 40, à la Cabane
Prix et durée	142 $ (10 sem. = 25 h)
Date limite de confirmation	DLC - 23 mars 2023

3806 - ITALIEN-Débutant 3

Min. requis (8) Ce cours s'adresse à toute personne qui cherche à apprendre tout en s'amusant et qui compte persévérer dans son apprentissage en assistant régulièrement aux cours. Le participant y apprend les rudiments de la langue afin de pouvoir exprimer ses besoins et ses sentiments lors d'un voyage en Italie, ou tout simplement pour connaître un peu mieux cette belle langue mélodieuse et chantante. **Préalable :** Italien débutant 2. **Formateur :** ***Luigi Petro***

Jour et dates	Lundi, du 3 avril au 5 juin 2023 (Congés: 10 avril et 22 mai 2023)
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	132 $ (8 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 20 mars 2023

3807 - ITALIEN- Conversation intermédiaire

Min. requis (8) 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. Venez augmenter votre capacité de pouvoir bien converser en Italien. **Préalable:** Italien intermédiaire. **Formateur :** ***Luigi Petro***

Jour et dates	Vendredi, du 14 avril au 2 juin 2023
Heure et lieu	9 h 10 à 11 h 40, à la Cabane
Prix et durée	132 $ (8 sem. = 20 h)
Date limite de confirmation	DLC - 31 mars 2023

CAFÉ ESPAGNOL (PRINTEMPS 2023)

3808 - Café espagnol - 28 avril - ¿Español o francés?, diversas versiones de famoso temas

Min. requis (10) La Algunas canciones que se hicieron conocidas en francés fueron originalmente éxitos en español, así como canciones muy populares en español habían sido creadas en francés. Veremos en esta presentación algunos ejemplos y conoceremos las historias detrás de algunas de ellas. Las letras de estas canciones nos permitirán enriquecer nuestro vocabulario, así como practicar la pronunciación. **Formateur:** ***Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 28 avril 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 14 avril 2023

3809 - Café espagnol - 5 mai - Colombia y Chile y el nuevo progresismo latinoamericano

Min. requis (10) Hace algunos meses el mapa político latinoamericano cambio radicalmente y en Chile y Colombia se han instalado gobiernos de izquierda que tienen una visión diferente a los gobiernos que, a inicio del siglo; le dieron una imagen progresista al mapa político latinoamericano. Colombia tiene por primera vez un gobierno de Izquierda en toda su historia, y por primera vez una mujer afrodescendiente es vicepresidenta de un país con considerable población negra en América Latina. **Formateur:** ***Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 5 mai 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 21 avril 2023

3810 - Café espagnol - 19 mai - ¿Aztecas o mexicas?, el origen de las culturas nahuas

Min. requis (10) Por lo general cuando nos referimos a la civilización conquistada por los españoles en Mesoamérica, les llamamos “los Aztecas”, sin embargo esta popular denominación no sería la correcta. ¿Aztecas o mexicas, cual fue la etnia que dio origen a la asombrosa civilización que ocupó el territorio que hoy conocemos como México? **Formateur: *Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 19 mai 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 5 mai 2023

3811 - Café espagnol - 2 juin -“Había una vez un rey…”

Min. requis (10) Esta es la historia de quien fuera rey de España, Juan Carlos de Borbón; un episodio poco conocido durante su juventud, su rol en medio del periodo de la dictadura franquista y la transición democrática, y un final donde no todos han sido felices y que ha generado una de las más duras críticas a la existencia de la “nobleza” en medio de una sociedad republicana. **Formateur: *Juan Miranda Sanchez***

Jour et date	Vendredi, 2 juin 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	14 $ (2 h)
Date limite de confirmation	DLC - 19 mai 2023

LE BÉNÉVOLAT À L'ACADÉMIE DES RETRAITÉS

Volet administratif

L'ARO est fière de pouvoir compter sur l'implication de ses membres comme bénévoles dans des tâches administratives diverse
Si vous voulez vous proposer comme bénévole, communiquez avec nous au 819-776-5052, et à l'adresse courriel aro2@videotron.ca

Volet générationnel « Grands-parents d'un jour »

Fête de Noël
Depuis 2000, l'Académie s'est engagée à soutenir des organismes de charité de l'Outaouais en contribuant à la qualité de vie d enfants défavorisés. L'activité en décembre consiste à organiser une fête destinée aux enfants et à leurs parents. L'Académie le offre un livre neuf et un repas de Noël.
Responsable : *France Caouette :* aro2@videotron.ca

Magasin-partage
Le Magasin-partage a pour but d'aider les familles de l'Île de Hull qui sont dans le besoin à se procurer les articles scolaires à pr réduit. Les bénévoles s'occupent d'accueillir les familles et d'amuser les enfants en les faisant dessiner et bricoler ou en jouant a eux. L'Académie leur offre un livre pour la rentrée scolaire.
Responsable : France Caouette : aro2@videotron.ca

NOS LIEUX D'ACTIVITÉS ET DE COURS

Cabane en bois rond : *331, boul. Cité-des-Jeunes (secteur Hull)*
Bar - billard Terminus : *84, rue Jean-Proulx (secteur Hull)*
Centre communautaire Desjardins : *1, rue Goyette (secteur Hull)*
Centre communautaire Eugène-Sauvageau : *179, rue Mutchmore (secteur Hull)*
Centre communautaire des Hautes-Plaines : *479, boul. des Hautes-Plaines (secteur Hull)*
Centre communautaire Fontaine : *120, rue Charlevoix (secteur Hull)*
Centre communautaire Larocque : *2, rue Fortier (secteur Hull)*
Centre communautaire du Plateau : *145, rue de l'Atmosphère (secteur Hull)*
Centre communautaire des Trembles : *150, boulevard des Trembles (secteur Hull)*
Centre communautaire Yvon-A Grégoire : *70, boulevard Saint-Joseph (secteur Gatineau)*
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)*
Espace René-Provost: 39, rue Leduc *(secteur Hull)*
Parc Moussette (Centre communautaire Val-Tétreau) : *361, boulevard de Lucerne (secteur Hull)*

POUR NOUS JOINDRE

Adresse
331, boul. Cité-des-Jeunes,
Gatineau (Québec), J8Y 6T3

Téléphone : 819-776-5052
Télécopieur : 819-777-5090
Courriel : aro2@videotron.ca

Heures d'ouverture
Du lundi au vendredi
8 h à 12 h et 13 h à 16 h
(Les bureaux sont fermés entre 12 et 13 h)

www.academiedesretraites.ca

MERCI À NOS COMMANDITAIRES!

Ville de Gatineau
www.gatineau.ca

40 ans d'accompagnement
Coopérative funéraire de l'Outaouais

95, boulevard de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, QC J8Y 6X3
Tél :(819) 778-2425
www.cfo.coop (https://www.cfo.coop/)