

## MESSAGE DU MARDI 24 JANVIER 2023

### **Corrections:**

**Molière: auteur et acteur au XVIIe siècle - Le code est 2425**

**2105 Soirée karaoké - Spécial Saint-Valentin- De 19 h à 21 h**

**Il nous manque quelques personnes afin d'offrir cette activité.**

**Réservez et formez votre table de 8 personnes ou bien joignez-vous à d'autres. Une soirée en toute amitié! Au plaisir de vous y rencontrer**

France

\*\*\*\*\*

**N'oubliez pas de vous inscrire à:**

### **2103 Journée internationale de la femme**

Mercredi, 8 mars 2023 de 9 h 30 à 12 h à la Cabane. Nous vous convions le temps d'un petit café et d'une collation afin de souligner la journée internationale de la femme! Nous avons envie de vous réunir afin de vous célébrer.

Prix: 5 \$ (membres et non-membres)

### **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.

Audition: Jeudi, 6 avril 2023 de 9 h 30 à 15 h à la Cabane

### **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 5 minutes

### Précision : 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 7h30 la journée même**, un message vocal sur le répondeur de l'ARO vous informera de la situation. Il reste que si les Centres de Services scolaires ferment les écoles, l'ARO annule automatiquement toutes ses activités.

### 1) Rappel présentement à l'horaire :

A) 2105 Soirée karaoké - Spécial Saint-Valentin- une belle soirée en perspective ! Dites-le à vos amis et amies ...la soirée est à risque d'annulation.

**Min. requis (40) Chantons l'amour !** Venez passer une soirée inoubliable. Oser prendre le microphone, suivre le rythme et les paroles de vos chansons préférées ou bien écouter la musique chantée par vos amis. Venez en grand nombre célébrer la Saint-Valentin à l'ARO. Formez votre groupe et une table vous sera assignée !

Vêtissez-vous de la couleur de l'**amour** !

<b>Jour et date</b>	Lundi (soirée), 13 février 2023
<b>Heure et lieu</b>	19 h à 21 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres)
	10 \$ + taxes (non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 30 janvier 2023

---

B) 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 Légise*

**Veillez noter que nous ne ferons aucun changement de date (assurez-vous d'avoir fait le bon choix).**

<b>Jour et date</b>	Jeudi (soir), 26 janvier 2023
<b>Heure et lieu</b>	18 h 30 à 20 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	7 \$ + taxes (membres) 17 \$ + taxes (non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 12 janvier 2023

---

C) 2402 Franklin Roosevelt 1er février

**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.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 1er février 2023
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne
<b>Prix</b>	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 18 janvier 2023

---

## **2- Ajouts à la programmation hiver-printemps**

**(VOIR LES DESCRIPTIFS PLUS BAS)**

2420 - Égyptologie et égyptomanie: le rôle historique de la France

15-févr Mercredi 9 h 30 à 11 h 30

20-févr Lundi 9 h 30 à 11 h 30

2416 - Transférer vos **REER** en **FERR**

<u>Nouveau -</u>		<u>10h00 à 11h00</u>	
<u>22-fév</u>	<u>Mercredi</u>	<u>en ligne</u>	<u>2425 Molière : auteur et acteur au XVIIe siècle</u>
		<u>seulement</u>	
<u>01-mars</u>	<u>Mercredi</u>	<u>13 h 30 à 15 h 30</u>	<u>2418 - Pour que vieillir soit gai (en ligne seulement)</u>
<u>3 mars</u>	<u>Vendredi</u>	<u>9 h 30 à 11 h 30</u>	<u>2421 - Initiation au <b>FENG SHUI</b></u>
			<u>2419 - Réanimation cardio respiratoire et défibrillation</u>
<u>15-mars</u>	<u>Mercredi</u>	<u>12 h à 16 h</u>	<u>externe <b>RCR</b></u>
<u>17-mars</u>	<u>Vendredi</u>	<u>9 h 30 à 11 h 30</u>	<u>2422 - Initiation au <b>REIKI</b></u>
			<u>2423 - Cultiver notre capacité de résilience et de mieux</u>
<u>17-mars</u>	<u>Vendredi</u>	<u>13 h à 15 h 30</u>	<u>être au quotidien</u>
<u>20-mars</u>	<u>Lundi</u>	<u>9 h 30 à 11 h 30</u>	<u>2417 - Bonifier votre retraite</u>
			<u>3410 - Rencontre littéraire - Louis-Armand de Lom</u>
<u>05-avr</u>	<u>Mercredi</u>	<u>10 h à 11 h 30</u>	<u>d'Arce</u>
		<u>9 h à 11 h 30</u>	<u>3408 - Les aspects de l'agriculture</u>
<u>17-avr</u>	<u>Lundi</u>	<u>urbaine</u>	
		<u>13 h 30 à 15 h 30</u>	<u>3409 – Les expropriations et les</u>
	<u>Lundi</u>	<u>incendies d'origine criminelle.....</u>	
			<u>3411 - La Fayette et Washington: comment la France a</u>
<u>31-mai</u>	<u>Mercredi</u>	<u>9 h 30 à 11 h 30</u>	<u>créé les États-Unis d'Amérique</u>

## ACTIVITÉS

<u>29-avr</u>	<u>Samedi</u>	<u>18 h 45</u>	<u>3108 - Souper <b>ACADIEN</b> et soirée (avec Band) vous</u>
<u>5 juin</u>	<u>Lundi</u>	<u>11 h 30</u>	<u>pouvez apporter votre vin</u>
			<u>4344 - Tournoi de golf au profit de la persévérance scolaire</u>

## COURS

<u>03-mai</u>	<u>Mercredi</u>	<u>9 h à 12 h</u>	<u>3604 - Mise au point et réparation de votre vélo</u>
<u>03-mai</u>	<u>Mercredi</u>	<u>13 h à 16 h</u>	<u>3605 - Mise au point et réparation de votre vélo</u>
		<u>16 mai au</u>	
	<u>Mardi</u>	<u>6 juin</u>	<u>3620 - Cours de golf <b>DÉBUTANT</b> - 9 h 30 à 10 h 30</u>
		<u>16 mai au</u>	
	<u>Mardi</u>	<u>6 juin</u>	<u>3621 - Cours de golf <b>INTERMÉDIAIRE</b> - 11 h à 12 h</u>
		<u>16 mai au</u>	<u>3622 - Cours de golf <b>INTERMÉDIAIRE</b> - 12 h 30 à 13</u>
	<u>Mardi</u>	<u>6 juin</u>	<u>h 30</u>
		<u>16 mai au</u>	
	<u>Mardi</u>	<u>6 juin</u>	<u>3623 - Cours de golf <b>DÉBUTANT</b> - 14 h à 15 h</u>

---

### 3- Descriptifs

#### **2420- Égyptologie et égyptomanie : le rôle historique de la France**

**Min. requis (10)** L'histoire de l'Égypte antique et ses monuments majestueux ne cessent d'interpeller notre imaginaire et de susciter nos rêves. Mais le monde ignorait presque tout de cette épopée, jusqu'à la naissance de l'égyptologie et de l'égyptomanie, il y a déjà plus de deux siècles, ainsi que du rôle fort particulier, sinon central, que joue la France dans cette aventure. **Conférencier: Jean Fahmy.** Il vous racontera cette naissance d'un mythe fabuleux

**Jour et date : Mercredi, 15 février 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres) 28 \$ (non-membres)**

**DLC : 8 février 2023**

\*\*\*\*\*

#### **2416 – Transférer vos REER en FERR**

**Min. requis (8)** Venez vous informer sur la façon de transférer vos REER en FERR et quand doit-on le faire. **Conférencière: Chantal Fortier,** planificatrice financière

**Jour et date : Lundi, 20 février 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : Gratuit (membres et non membres)**

**DLC – 13 février 2023**

\*\*\*\*\*

#### **2425- Molière : auteur et acteur au XVII<sup>e</sup> siècle**

**Min (8)** Molière est certes l'une des figures les plus connues du XVII<sup>e</sup> siècle français, comme en atteste le fait que son œuvre théâtrale soit encore aujourd'hui l'une des plus jouées à travers le monde. Or, cette reconnaissance tient en grande partie de l'originalité dont il a fait preuve à la fois en tant qu'auteur, mais aussi en tant qu'acteur et meneur de troupe. Lors de la présente conférence, nous souhaitons revisiter certaines des pièces les plus importantes du répertoire de Molière en les replaçant dans leur contexte de production et de réception : concurrence entre les théâtres parisiens, spécificités poétiques de la comédie, place et rôle de la musique et de la danse, traits caractéristiques du comique moliéresque, etc. **Conférencier: Nicholas Dion,** professeur adjoint au département des lettres et communications, faculté des lettres et sciences humaines, Université de Sherbrooke.

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, 22 février 2023
<b>Heure et lieu</b>	10 h 00 à 11 h 00, en ligne seulement
<b>Prix et durée</b>	Coût: 15 \$ (membres) 25 \$ (non-membres)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 8 février 2023

\*\*\*\*\*

## 2421 – Initiation au FENG SHUI

**Min. requis (8)** Regardez autour de vous. Que voyez-vous? Que vous vous en rendez compte ou non, ce qui vous entoure a une incidence profonde sur votre santé, votre futur, votre vie de famille, vos relations, et même, votre destin.

Le **Feng Shui** est cet art chinois ancien, consistant à améliorer chaque aspect de votre vie en agissant sur l'environnement selon les principes de l'harmonie et des flux énergétiques.

Cet atelier vous **initiera** au Feng Shui et vous montrera comment :

- Ressentir et déterminer l'énergie de votre propre habitation ou lieu de travail (c'est plus simple que vous ne pouvez l'imaginer!).
- Déceler la façon dont votre environnement influe sur votre vie.
- Appliquer les solutions spécifiques pour modifier l' environnement de votre existence, de telle sorte que vous remarquerez aussitôt les différences.
- Et devenir plus calme, heureux et épanoui.

Nous mettrons en lumière les principes de base du Feng Shui, irons de l'avant en établissant la configuration des énergies de votre habitation et, à l'aide d'une brassée d'outils Feng Shui, vous pourrez les appliquer où vous voudrez. Au final, le plus grand de tous les secrets du Feng Shui : la façon d'utiliser l'intention, vous sera livré pour décupler votre énergie et améliorer votre vie!

Au plaisir de faire votre connaissance et d'apprendre avec vous! **Conférencière: Nicole Besner**, M. ED, Maître praticien en PNL, CRP **POSSIBILITÉ D'UN COURS AU PRINTEMPS**

**Jour et date : Vendredi, 3 mars 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres) 28 \$ (non-membres)**

**DLC : 10 février 2023**

\*\*\*\*\*

## **2418 - Pour que vieillir soit gai – en ligne seulement**

Min. requis (8) On estime communément la population lesbienne, gaie, bisexuelle et trans (LGBTQ+) à environ 10% de la population totale. Or, chez les aîné.e.s, ces personnes demeurent invisibles, principalement par crainte de divulguer leur différence. Ce phénomène a des répercussions importantes sur leur bien-être et leur santé, et de nombreuses études mettent en évidence le fait que les personnes âgées LGBTQ+ constituent une population particulièrement vulnérable.

Cette conférence abordera :

- Une introduction aux composantes de la diversité sexuelle et de genre
- Une présentation des enjeux et des réalités vécues par les aînés, selon les générations
- Un survol des enjeux des proches aidant.e.s LGBTQ+
- Les bonnes pratiques à adopter pour mieux répondre aux besoins des personnes âgées LGBTQ+
- Le témoignage d'une personne âgée LGBTQ+
- Une période de questions-réponse

**Conférencier: Julien Rougerie.** Interpellé par l'invisibilité des personnes âgées LGBTQ+, il a rejoint la Fondation Émergence en avril 2017 pour porter leur cause en tant que responsable du programme Pour que vieillir soit gai, un programme de sensibilisation des milieux aînés à la diversité sexuelle et de genre. C'est lui qui offre notamment les formations pour aider les professionnel(les) à offrir des services plus accueillants et plus inclusif envers les personnes âgées LGBTQ+

**Jour et date** Mercredi, 1er mars 2023

**Heure et lieu** 13 h 30 à 15 h 30, en ligne seulement

**Prix** 16 \$ (membres)

26 \$ (non-membres)

**DLC -** 26 février 2023

\*\*\*\*\*

## **2419 - Réanimation cardio respiratoire et défibrillation externe automatisée RCR**

**Min. requis (10)** D'une durée de 4 heures, cette formation vous prépare à intervenir dans le cas d'arrêt cardiorespiratoire et d'obstruction des voies respiratoire chez l'adulte et l'enfant. La validité est de trois ans. Les sujets sont adaptés aux participants et à leur réalité. Le temps alloué à chacun d'eux peut varier d'un groupe à l'autre selon les besoins identifiés et les demandes spécifiques s'il y a lieu.

Plan de cours

- Principes d'intervention en cas d'urgence ;
- Appel des services médicaux d'urgence ;
- Reconnaissance des problèmes cardiaques ;
- Réanimation cardiorespiratoire adulte et enfant ;
- Désobstruction des voies respiratoires ;
- Utilisation du défibrillateur externe automatisé ;
- Position latérale de sécurité ;

Les formations sont dynamiques, axées sur la pratique et les mises en situations Notre but premier est d'offrir les outils nécessaires pour que les participants puissent intervenir en confiance.

### [Formation Langevin: Secourisme partout au Québec](#)

**Jour et date : Mercredi, 15 mars 2023**

**Heure et lieu : 12 h à 16 h, à la Cabane**

**Prix : 60 \$ + tx (membres)**

**70 \$ + tx (non-membres)**

**DLC – 8 mars 2023**

\*\*\*\*\*

## **2422 – Initiation au REIKI**

Le **Reiki** est la Force Vitale Universelle. C'est l'énergie qui fait pousser toutes choses, en nous et hors de nous, et pourvoir à leur bien-être, comme la lumière du soleil.

**Reiki** est un mot japonais. **Rei** signifie « esprit transcendantal, mystérieux », **Ki** veut dire « énergie ».

Thérapie japonaise fondée sur des soins énergétiques par imposition des mains sur différentes parties du corps, le Reiki est destiné à dissoudre les blocages et rétablir la circulation de l'énergie entre le corps, le mental et l'esprit. Il renforce également l'intuition et favorise la pleine conscience.



Cet atelier est destiné aux membres de l'ARO intéressé-e-s à apprendre les fondements du Reiki et à pratiquer des exercices simples et puissants. Ainsi, vous découvrirez :

- Les principes de base du Reiki.
- Les techniques pour se connecter à l'énergie universelle.
- Des exercices détaillés pour l'autotraitement, le traitement des autres et les soins à distance.
- Des conseils précis pour traiter les troubles émotionnels et les affections courantes.

Apprendre le Reiki est une expérience enrichissante parce que le Reiki n'est ni un discours ésotérique ni une théorie. Il est personnel, pratique et empirique. Chaleureux et plein de compassion, le Reiki change la vie d'une part et d'autre part, il est incroyablement profond. **Conférencière : Nicole Besner**, M. Ed., Maître praticien en PNL, CRP. **POSSIBILITÉ D'UN COURS AU PRINTEMPS**

**Jour et date : Vendredi, 17 mars 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres)**

**28 \$ (non-membres)**

**DLC : 10 mars 2023**

\*\*\*\*\*

### **2423 – Cultiver notre capacité de résilience et de mieux être au quotidien**

**Min. requis (10)** La conférence se composera d'une partie d'exposé, d'une partie débat, questions, récit d'expériences, échanges et se terminera par une expérience de méditation en pleine présence sur la puissance de la nature et la confiance en soi qu'elle peut induire. **Conférencière: Sylvie Friedländer**, psychologue, psychothérapeute, naturothérapeute et coach holistique. Elle anime des conférences et ateliers depuis plus de 25 ans. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont "La maison forêt" un roman qui traite de notre capacité de résilience et du pouvoir guérisseur de la nature.

**Jour et date : Vendredi, 17 mars 2023**

**Heure et lieu : 13 h 00 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres)**

**23 \$ (non-membres)**

**Date limite : DLC – 10 mars 2023**

\*\*\*\*\*

## 2417 – Bonifier votre retraite

**Min. requis (8)** Nous allons vous démontrer les éléments de planification d'une retraite réussie. Nous discuterons de la gestion des revenus, de nos avoirs financiers et comment les décaisser.

**Conférencière:** Tahera Shaza, planificatrice financière

**Jour et date :** Lundi, 20 mars 2023

**Heure et lieu :** 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne

**Prix :** Gratuit (membres et non membres)

**DLC –** 13 février 2023

\*\*\*\*\*

## 3410 – Rencontre littéraire – Louis-Armand de Lom d'Arce

**Min. requis (8)** La rencontre portera sur Louis-Armand de Lom d'Arce, Baron de Lahontan, personnage plutôt méconnu de notre passé, même s'il s'est révélé exceptionnel, tant par ses analyses et observations au temps de la Nouvelle-France, que par la qualité de ses écrits qui lui ont valu le titre de «plus grand écrivain de Nouvelle-France». Notre invité, Yves Breton, nous le présentera avec bonne humeur et enthousiasme. Il mettra en lumière les éléments que renferme son récit historique portant le titre : UN CANADIEN ERRANT, Louis-Armand de Lom D'Arce, Baron de Lahontan, Le plus grand écrivain de Nouvelle-France, Une décennie d'histoires – 1683-1693

L'auteur est d'avis que Louis-Armand de Lom d'Arce est **le plus grand écrivain de Nouvelle-France**. Il passa une décennie – 1683-1693 – à œuvrer au Québec, en Ontario et dans plusieurs territoires des USA. Pourtant, il est plutôt inconnu. Pourquoi? **Conférencier:** Yves Breton

**Jour et date :** Mercredi, 5 avril 2023

**Heure et lieu :** 10 h à 11 h 30, à la Cabane et en ligne

**Prix :** 16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)

**DLC :** 30 mars 2023

## 3408 - Les aspects de l'agriculture urbaine

**Min. requis (10)** Cette conférence vous permettra de découvrir tous les aspects de l'agriculture urbaine. Il inclut l'information sur les différentes espèces végétales comestibles adaptées à ce mode de production. Comment aménager un terrain ou un balcon; les besoins en sol, lumière, eau des plantes, les pestes comment limiter leurs méfaits de façon la plus

écologique possible. Les différents équipements disponibles sur le marché ou comment construire son aménagement comestible. Enfin, nous terminerons avec les contraintes, règlements et autres. **Conférencière: Éveline Lemieux**

**Jour et date : Lundi, 17 avril 2023**

**Heure et lieu : 9 h 00 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres)**

**23 \$ (non-membres)**

**DLC - 10 avril 2023**

### **3409 – Les expropriations et les incendies d’origine criminelle ou douteuse dans Hull au cours des années 1970 et 1980**

**Min. requis (8)** . Dans cette conférence, nous verrons en premier lieu les expropriations par le Fédéral, le Provincial et le Municipal, par la suite, les incendies d'origine criminelle, douteuse ou accidentelle. Et pour finir, nous verrons les effets: mouvements de contestation, migration de la population, disparition d'une part importante du patrimoine bâti. **Conférencière: Louise Dumoulin**

**Jour et date : Lundi, 17 avril 2023**

**Heure et lieu : 13 h 30 à 15 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)**

**DLC : 10 avril 2023**

\*\*\*\*\*

### **3411 - La Fayette et Washington : comment la France a créé les États-Unis d'Amérique**

**Min. requis (8)** Nos voisins du sud occupent une place centrale dans notre économie, notre politique et notre culture. Cependant, les États-Unis ont failli ne pas devenir indépendants au 18e siècle. Mais une épopée qu'on ignore trop souvent et des Français aventureux ont bousculé l'histoire. Nos voisins du sud occupent une place centrale dans notre économie, notre politique et notre culture. Cependant, les États-Unis ont failli ne pas devenir indépendants au 18e siècle. Mais une épopée qu'on ignore trop souvent et des Français aventureux ont bousculé l'histoire. **Conférencier: Jean Fahmy**. Il vous racontera l'histoire de ces aventuriers français et leur rôle ainsi que celui de leur pays dans la naissance des États-Unis.

**Jour et date : Mercredi, 31 mai 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne**

**Prix : 18 \$ (membres) 28 \$ (non-membres)**

**DLC : 24 mai 2023**

\*\*\*\*\*

## **ACTIVITÉS**

### **3108 Souper ACADIEN et soirée (avec Band en soirée)**

**Min. requis (30)** Venez passer un beau souper Acadien et une belle soirée.

#### **MENU:**

##### **Entrée**

Bisque de homard & beignets de morue

##### **Plat principal**

Coquille St-Jacques

##### **Dessert**

Beignets avec sauce au chocolat et bourdon

**Réservez et formez votre table de 8 personnes ou bien joignez-vous à d'autres. Faites vite, les places sont limitées. **APPORTEZ VOTRE VIN!****

**Jour et date : Samedi, 29 avril 2023**

**Heure et lieu : 18 h 45, au Domaine des Trembles**

**Prix : 25 \$ + tx (membres) 35 \$ + tx (non-membres)**

**DLC : 15 avril 2023**

**3604 – Mise au point et réparation de votre vélo – Groupe A (9h à 12 h)**

**3605 - Mise au point et réparation de votre vélo – Groupe B (13h à 16h)**

**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 crevaision
- 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 Plourde**, 35 ans d'expertise dans l'entretien de ses vélos. Il a offert plusieurs sessions de mécanique d'un vélo pour le club Vertige.

**A - Jour et date : Mercredi, 3 mai 2023**  
**2020**

**B - Jour et date : Mercredi, 3 mai**

**Heure et lieu : 9 h à 12 h, à la Cabane Cabane**

**Heure et lieu, 13 h à 16 h, à la**

**Prix : 25 \$ (membres seulement)**

**Prix : 25 \$ (membres seulement)**

**DLC - 26 avril 2023**

**DLC : 26 avril 2023**

\*\*\*\*\*

## **COURS DE GOLF**

### **3620 - Cours de golf – mardi 9 h 30 à 10 h 30 DÉBUTANT**

**Min. requis (6)** Vous voulez profiter de l'extérieur en apprenant à jouer au golf. Inscrivez-vous au cours de débutant. Les cours seront adaptés aux besoins et au niveau de chaque individu même s'ils sont dans le même groupe. Cela couvrira les éléments de prise, posture et l'équilibre.

Groupe de 6 personnes seulement. Ceci permet:

- un enseignement personnalisé
- un échange avec d'autres golfeurs sur différents sujets reliés au golf (et autres)
- une partie sociale (aide à l'apprentissage)
- un moyen de trouver des partenaires de jeu
- développe la confiance en soi

Inscrivez-vous rapidement

Vous pouvez également vous inscrire par la suite à notre tournoi de golf qui aura lieu le 5 juin prochain (voir programmation)

Instructeur: Ryan Lovett

**Jour et date : Mardi, du 16 mai au 6 juin 2023**

**Heure et lieu : 9 h 30 à 10 h 30, au club de golf Kingsway**

**Prix : 120 \$ + tx (membres)**

**130 \$ + tx (non-membres)**

### **3621 - Cours de golf – mardi 9 h 30 à 10 h 30 INTERMÉDIAIRE**

**Min. requis (6)** Vous voulez profiter de l'extérieur en apprenant à jouer au golf. Inscrivez-vous au cours de débutant. Les cours seront adaptés aux besoins et au niveau de chaque individu même s'ils sont dans le même groupe. Cela couvrira les éléments de prise, posture et l'équilibre.

Groupe de 6 personnes seulement. Ceci permet:

- un enseignement personnalisé
- un échange avec d'autres golfeurs sur différents sujets reliés au golf (et autres)
- une partie sociale (aide à l'apprentissage)
- un moyen de trouver des partenaires de jeu
- développe la confiance en soi

Inscrivez-vous rapidement

Vous pouvez également vous inscrire par la suite à notre tournoi de golf qui aura lieu le 5 juin prochain (voir programmation)

Instructeur: Ryan Lovett

**Jour et date : Mardi, du 16 mai au 6 juin 2023**

**Heure et lieu : 11 h à 12 h, au club de golf Kingsway**

**Prix : 120 \$ + tx (membres)**

**130 \$ + tx (non-membres)**

### **3622 - Cours de golf – mardi 12 h 30 à 13 h 40 - INTERMÉDIAIRE**

Min. requis (6) Même descriptif

Jour et date : Mardi, du 16 mai au 6 juin 2023

Heure et lieu : 12 h 30 à 13 h 30, au club de golf Kingsway

Prix : 120 \$ + tx (membres)

130 \$ + tx (non-membres)

\*\*\*\*\*

### 3623 – Cours de golf – mardi de 14 h à 15 h - **DÉBUTANT**

Min. requis (6) Même descriptif

Jour et date : Mardi, du 16 mai au 6 juin 2023

Heure et lieu : 14 h à 15 h, au club de golf Kingsway

Prix : 120 \$ + tx (membres)

130 \$ + tx (non-membres)

Nous attendons d'autres conférences, cours et activités sous peu!

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

4) 2102 DÎNERS - Dîners mensuels - Vendredi -...

**AMITIÉ, PLAISIR, BONNE BOUFFE !**

### **CARTE DE MEMBRE OBLIGATOIRE**

Vendredi le 3 février prochain à 11:30 aura lieu le dîner du mois au restaurant Monza Pizzeria situé au Promenade de L'Outaouais

Les réservations se feront par courriel à [aro.repas@gmail.com](mailto:aro.repas@gmail.com).

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

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

Yves Robert

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

## 5) Recrutement de bénévoles

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour du travail au bureau de l'administration.

Les plages (demi-journée) horaires suivants sont à combler : LUNDI PM et VENDREDI AM.

Parlez-en à vos connaissances.

\*\*\*\*\*

## 6) RECRUTEMENT DE CONFÉRENCIERS ET DE FORMATEURS - PROGRAMMATION HIVER - PRINTEMPS 2023

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

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

Venez vous joindre à nous en soumettant un des formulaires suivants à [aro2@videotron.ca](mailto:aro2@videotron.ca)

- [Formulaire de proposition de conférence](#)
- [Formulaire de proposition de cours.](#)

Nous avons hâte de recevoir vos suggestions!

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**Merci à nos commanditaires**