

## Message du mardi 17 janvier 2023

\*\*\*\*\*

### 1) Annulation

---

Le déjeuner mensuel du jeudi 19 janvier 2023 qui devait se tenir au restaurant Pacini est **annulé**.

De retour le jeudi 16 février à 9h30 au Méli Déjeuner Crêperie. Plus de détails prochainement.

\*\*\*\*\*

### 2) Programmation Hiver-Printemps 2023

---

**[Voici un lien pour consulter le programme hiver/printemps 2023](#)**

<https://aro.activigo.com/program>

À partir de ce lien, vous pouvez consulter le Programme en version PDF, en cliquant sur l'onglet **Télécharger un programme**, puis sur **Programmation Hiver - Printemps 2022**

Consultez-le régulièrement. Des ajouts ou changements pourraient vous intéresser.

\*\*\*\*\*

### 3) MÉMO

**Aux organismes locataires de la Fondation**

**Pour les Aînés de l'Outaouais**

Les membres utilisateurs des locaux de la Cabane en Bois Rond sont invités à

APPORTER LEUR BOUTEILLE D'EAU RÉUTILISABLE

## **POUR LES ÉVÈNEMENTS auxquels ils participent.**

### **Pour le remplissage de votre bouteille**

#### **L'EAU EST DISPONIBLE :**

- À LA SALLE DU FOYER
  - AU PETIT-CAFÉ,
  - AU LOCAL 107
- À LA CUISINE AU SOUS-SOL

#### **P.S. BOUTEILLES D'EAU EN VENTE À LA DISTRIBUTRICE !**

**MERCI !**

**LA DIRECTION**

\*\*\*\*\*

#### **4) Présentement à l'horaire :**

A) 2105 Soirée karaoké - **Spécial Saint-Valentin- une belle soirée en perspective !**

**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 22 h 30, à la Cabane
<b>Prix</b>	5 \$ + taxes (membres) 10 \$ + taxes (non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 30 janvier 202

---

B) Chantons ensemble- 26 janvier 2023

<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) 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**

<b>Jour et dates</b>	Mardi, du 13 septembre au 13 juin 2023
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, Centre communautaire Larocque
<b>Prix et durée</b>	20 \$ (membres seulement)

**Date limite de confirmation** DLC - 30 août 2022

**Vous devez absolument nous téléphoner (819-775-5052) si vous voulez vous inscrire.** (en raison d'un problème informatique)

3205 Atelier de théâtre-Jeu 2 [changement de date](#)

**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.

---

<b>Jour et dates</b>	Mercredi, du 12 avril au 17 mai 2023
<b>Heure et lieu</b>	13 h 30 à 15 h 30, au Centre communautaire Fontaine
<b>Prix et durée</b>	78 \$ + taxes (6 sem. = 12 h)
<b>Date limite de confirmation</b>	DLC - 29 mars 2022

---

## 5) Conférences

2401 Immunité après 50 ans - [Dernière chance de vous inscrire](#)

**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

\*\*\*\*\*

## 6) Ajouts à la programmation Hiver-Printemps 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 à 11 h 30, à la Cabane et en ligne  
**Prix** Gratuit (membres et non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 13 février 2023

---

2417 Bonifier sa 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)

**Date limite de confirmation** DLC - 13 mars 2023

---

### 2303 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, récits 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)  
28 \$ (non-membres)

**Date limite de confirmation** DLC - 10 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**, consultante en agroenvironnement pendant 35 ans. Professeur à l'Université (UQUAM, UOttawa, TÉLUQ)

**Jour et date** Lundi, 17 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 - 10 avril 2023

---

3604 Mise au point et réparation de votre vélo -...

### **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 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.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 3 mai 2023
<b>Heure et lieu</b>	9 h à 12 h, à la Cabane
<b>Prix</b>	25,00 \$ (membres seulement)

**Date limite de confirmation** DLC - 26 mai 2023

---

3605 Mise au point et réparation de votre vélo -...

### **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 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.

<b>Jour et date</b>	Mercredi, 3 mai 2023
---------------------	----------------------

**Heure et lieu** 13 h à 16 h, à la Cabane  
**Prix** 25,00 \$ (membres seulement)

**Date limite de confirmation** DLC - 26 avril 2023

\*\*\*\*\*

## 7) Recrutement de bénévoles

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

Les plages (demi-journée) horaire suivantes sont à combler : LUNDI ET MARDI PM ,  
MERCREDI ET VENDREDI AM.

Parlez-en à vos connaissances.

\*\*\*\*\*

## 8) 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!

\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*

## 9) Voyage à Washington

Voici les informations pour notre prochain voyage en autocar direct de Gatineau à  
Washington, le vendredi am 31 mars pour 3 nuits. Vous pouvez réserver en  
communiquant avec CAA et **de bien mentionner que vous avez vu l'annonce via  
notre journal électronique.**

N'hésitez pas si vous désirez plus de détails

<https://voyage.caaquebec.com/fr/destinations/voyages-organises-explore/resultats-de-recherche/washington-en-fleurs/>

Contacts : [gatineau@caaquebec.com](mailto:gatineau@caaquebec.com) ou par téléphone : 819-778-2225 poste 0

Je vous souhaite une agréable journée

Au plaisir

Line

**Line Larocque | Directrice Centres Voyages | CAA-Québec**

[Line.larocque@caaquebec.com](mailto:Line.larocque@caaquebec.com) |

\*\*\*\*\*

**Merci à nos commanditaires**