

Message du mardi 14 mars 2023

INSCRIPTIONS DU PRINTEMPS

Vous êtes invités à **vous inscrire dès maintenant pour la session du printemps**. Consultez le programme. Plusieurs conférences traitant de sujets variés, des cours d'activités physiques que vous connaissez bien et autres activités dont celles mettant le vélo et le golf en vedette !

Pour le moment, le faible nombre d'inscription ne nous permet pas de confirmer aux formateurs certains cours et conférences.

1- À votre attention

A) 2000- CUISIN'ARO

Min. requis (10) Tanné(e) d'ouvrir des boîtes de conserve en solitude? Depuis 2016, les **Cuisinaros** se délectent en réalisant ensemble des plats de tous azimuts, ce qui porte aussi à de belles découvertes. Loin d'être une école de cuisine, cela permet de socialiser dans la bonne humeur avec la cuisine comme toile de fond. Mieux encore, chaque semaine, on emporte chez soi des mets savoureux et appétissants à très bon marché. **Responsable: Riccardo Rossi-Ricci**

-Cuisinaros Menu de ce mardi- 14 mars

- - Pillons de poulet au paprika et au curcuma avec quinoa au citron
 - Fondue inversée ou poutine Léonne
 - Salade au jambon et macaroni

Jour et dates	Mardi, du 3 janvier 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

B) 3103 Auditions pour les aspirants de la soirée des...

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

C) 2207 Confection de cartes de souhait pour la fête des... (Risque élevé d'annulation)

Min (8) Cet atelier vous permet de faire quelque chose de vos mains que nous redonnerons ensuite, de passer de bons moments de jasette et de plaisir à créer des projets!

Pour cet atelier, tout le matériel est inclus et vous repartirez avec les cartes que vous aurez confectionnées et leurs enveloppes. Pendant l'atelier, vous confectionnerez deux cartes avec le

thème de la Pâques et deux cartes plus générale pour les anniversaires. **Formatrice: Josée Trudel.** Elle offre des ateliers de confection de cartes de souhait et de scapbooking depuis 2015.

Jour et dates	Mardi, 25 avril 2023
Heure et lieu	9 h à 11 h 45, à la Cabane
Prix et durée	Coût: 28 \$ + tx (membres) 33 \$ + tx (non-membres)

Date limite de confirmation DLC - 11 avril 2023

D) 2424 Les huiles essentielles - Equilibre et mieux-être (Risque élevé d'annulation)

Min. requis (8) Cet conférence sert d'introduction aux huiles essentielles pour en savoir plus sur ce que sont les huiles essentielles et la manière dont elles peuvent être utilisées pour aider à améliorer votre santé et votre bien-être, ainsi que celle de votre famille et entourage.

Jour et date	Vendredi, le 31 mars 2023
Heure et lieu	9 h 30 à 11 h 30, à la Cabane
Prix	16 \$ (membres) 26 \$ (non-membres)

Date limite de confirmation DLC - 20 mars 2023

E) 3513 Solutions pour problèmes urinaires! (Risque élevé d'annulation)

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. 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

F) 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

- **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)

Date limite de confirmation DLC - 30 mars 2023

G) 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

.....

H) 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

Conférences de la semaine

1) 2414 La musique afro-américaine de ses débuts à...

Min. requis (8) La musique a soutenu les Afro-Américains durant toute leur existence en Amérique, y compris dans leurs luttes pour les droits civiques. Elle est l'expression d'une créativité étonnante dans des conditions sociales particulièrement difficiles pour les Afro-américains. Au cours du 20e siècle, cette musique a connu une diffusion et une popularité croissante au point d'être entendue maintenant presque partout sur la planète. En racontant l'histoire souvent méconnue de la musique afro-américaine, le conférencier abordera l'importance de Montréal et de Gatineau dans sa diffusion et son rayonnement. La conférence sera agrémentée d'extraits audio-visuels. **Conférencier**: *Luc Fortin*, fut journaliste, conférencier, conseiller en communications au gouvernement fédéral et instructeur en communications auprès de professionnels et de gestionnaires.

Jour et date Mercredi, 15 mars 2023

Heure et lieu 9 h 30 à 11 h 45, à la Cabane et en ligne

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

Date limite de confirmation DLC - 1 mars 2023

2) 2422 Initiation au REIKI

Min. requis (8) 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 ».

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.

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**

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)

Date limite de confirmation DLC - 10 mars 2023

Activités à faible taux d'inscription

A) 2104 Cabane à sucre au Domaine de l'Ange-Gardien (reste 2 places)

Min. requis (40)

REPAS DE CABANE À SUCRE SERVI SUR PLACE agrémenté par la présence d'un CHANSONNIER.

B) 3110 QUILL'ARO

Min (10) Les profits de ce projet consiste entre autre à motiver la persévérance scolaire chez les jeunes en difficulté en leur remettant dix (10) bourses de 500 \$ pour les encourager à poursuivre leurs études. **Formez votre équipe de 5 personnes. Plaisir garanti !**

- Salle de Quilles Anik, mardi 30 mai 2023 dès 10 h.

(Incluant : 2 parties, souliers et café)

Jour et dates	Mardi, 30 mai 2023
----------------------	--------------------

Heure et lieu	Arrivée: 10 h Début: 10 h 30 Salle de Quilles Anik, 975 Bd Saint-Joseph (secteur Hull)
Prix	25 \$ (membres) 30 \$ (non-membres) Cela inclut 2 parties, les souliers et le café
Date limite de confirmation	DLC - 16 mai 2023

C) Conférence Vivre en ville

Vivre en Ville vous invite à participer à la conférence ***Des villes d'hiver pour les personnes âgées : comment dépasser les obstacles à la participation sociale en période hivernale?***

Les milieux de vie étalés, conçus pour la voiture et hostiles aux piétons compromettent la mobilité active des personnes âgées. Les difficultés vécues par bon nombre d'entre elles sont exacerbées en période hivernale. Par exemple, les trottoirs condamnés, non déneigés, mal déneigés ou déneigés tardivement compliquent les déplacements à pied. Cela peut avoir **une incidence directe sur la participation sociale des personnes vieillissantes** (p. ex. diminution de la fréquentation des centres communautaires pendant l'hiver).

Objectifs de la conférence :

- Connaître les perceptions des personnes âgées face à l'hiver;
- Comprendre les habitudes des personnes âgées pendant cette saison;
- Reconnaître l'importance d'aménager des milieux de vie favorables aux personnes vieillissantes et la nécessité d'entretenir adéquatement les infrastructures et les équipements piétonniers en période hivernale.

Quand : Jeudi 23 mars 2023, de 10 h à 11 h

Où : En ligne, via la plateforme Zoom

Public cible : Organismes communautaires et personnes âgées

Merci à nos commanditaires



**Coopérative funéraire
de l'Outaouais**



" Tourne- toi vers le soleil, l'ombre sera derrière toi ! " (auteur inconnu)

Colette Loiseau (bénévole)

Académie des retraités de l'Outaouais (ARO)
331, boul. Cité-des-Jeunes
Gatineau, Qc J8Y 6T3
Téléphone : 819-776-5052
Courriel : aro2.programmation@videotron.ca
Site web : www.academiedesretraites.ca