

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

### Activités de formation, conférences et visites pour les 50 ans et plus

Bas-Saint-Laurent  
Gaspésie, Îles-de-la-Madeleine  
et secteur ouest de la Côte-Nord

Plus de 65  
activités de formation,  
conférences et visites

Nouveau volet :  
**Bien vieillir financièrement**  
En différé

Retour de **Musclez vos  
méninges, version 2.0**

Quelques formations en **fin  
de journée** et en **soirée**

En présence,  
à distance sur Zoom, en  
comodal ou en différé

À Gaspé, Notre-Dame-du-  
Portage, Rimouski  
et Rivière-du-Loup

**Priorité d'inscription** aux  
membres de l'ADAUQAR et  
des organismes partenaires

Priorité d'inscription aux  
anciens participants des  
**formations en langues**



# ADAUQAR

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉES À L'UQAR  
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Version abrégée du 18 juin 2025

### Partenaires majeurs



# UNE SAISON RICHE EN APPRENTISSAGES ET EN DÉCOUVERTES!

Pour l'automne 2025, nous vous proposons une programmation riche et variée avec plus de 65 formations, conférences et visites, spécialement conçues pour les personnes de 50 ans et plus souhaitant apprendre et s'informer dans une atmosphère chaleureuse et stimulante. Aucun diplôme ni statut d'ancien de l'UQAR est nécessaire : quelle que soit votre expérience, vous êtes invités à participer !

Découvrez dès maintenant la **version abrégée de la programmation** ! Certains détails restent à finaliser pour quelques activités. Celles-ci seront annoncées prochainement. Pour ne rien manquer, inscrivez-vous à [l'infolettre de l'ADAUQAR](#), consultez les listes des [formations](#) ainsi que celle des [conférences et visites](#), et accédez à la version complète et détaillée de la programmation dès la mi-août. Restez informé et préparez votre automne avec plaisir !

## Volets Bien vieillir en santé et Bien vieillir financièrement

Découvrez des stratégies pour préserver votre bien-être et optimiser votre sommeil en vieillissant. Participez au programme Musclez vos méninges 2.0, pour garder votre mémoire en forme. Écoutez en différé les webinaires d'un nouveau volet pour parfaire vos connaissances dans la domaine financier ou, du moins, ne pas vous y perdre!

## Volet Culture, société et loisirs

Découvrez les débuts de la radio et du disque au Québec, explorez la langue française d'hier à demain, visitez les moments clés du nationalisme québécois, participez au Club mélomane d'écoute de musique classique et appréciez le surréalisme dans l'art. Participez à des activités pour mieux comprendre son jardin afin d'améliorer la production, pour parfaire vos connaissances en photographie et pour découvrir les archives judiciaires de Bibliothèque et Archives nationales du Québec.

## Volet Langues

Profitez du lancement de nouveaux groupes en anglais et en espagnol, et de la continuation de 15 cours et ateliers de conversation pour parfaire vos connaissances en allemand, anglais, espagnol et italien.

## Volet Informatique

Découvrez une programmation conçue pour vous donner les clés d'un monde numérique en constante évolution ! Apprenez à maîtriser votre cellulaire ou votre tablette, à naviguer en toute sécurité sur Facebook, à utiliser Messenger, Marketplace et une photothèque, et à optimiser votre utilisation de Microsoft 365 et Outlook. Découvrez l'univers de l'intelligence artificielle. Protégez vos données personnelles grâce aux activités dédiées à la sécurité informatique et aux courriels sécurisés. Et pour les voyageurs, une formation vous aidera à exploiter pleinement votre appareil en déplacement. Une opportunité pour acquérir de nouvelles compétences et rester à l'aise avec les technologies qui nous entourent !

## Conférences et visites

Plongez dans une série de conférences qui explorent des sujets variés et enrichissants ! Découvrez le modèle des coopératives d'habitation pour aînés, suivez l'analyse du second mandat de Donald Trump et plongez dans l'univers fascinant des roches et minéraux. Partez à la découverte du fleuve Saint-Laurent, du golfe et des Îles-de-la-Madeleine, et explorez le rôle clé de l'Alliance de l'énergie de l'Est dans le développement des énergies renouvelables. Enfin, honorez l'héritage musical d'André Gagnon à travers une conférence dédiée à son œuvre. Faites la visite d'un centre de santé.

Les **conférences et les visites sont désormais ouvertes à tous**. Hormis quelques activités gratuites, la **grille tarifaire** suivante s'applique dorénavant :

- 5 \$ membre ADAUQAR
- 10 \$ membre organisme partenaire
- 15 \$ non membre

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Période d'inscription

La période d'inscription aux activités de formations, aux conférences et aux visites est maintenant ouverte pour tous et toutes.



## Priorité d'inscription

Pour les activités de formation **contingentées** :

Les **membres de l'ADAUQAR** et des **organismes partenaires** ont priorité jusqu'au **19 août 2025**.

Pour les activités de formation en **langues** :

Les personnes inscrites l'hiver dernier et qui souhaitent poursuivre cet automne, ont également priorité jusqu'au **19 août 2025**, qu'elles soient membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires ou pas.

Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé par virement Interac, virement entre personnes Desjardins ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.

## Modes d'inscription aux formations, conférences et visites



En ligne (méthode rapide)

Remplir le formulaire en ligne **en cliquant ici** et suivre les indications pour les modes de paiement.



Par la poste

Imprimer le formulaire d'inscription disponible **en cliquant ici**.  
Remplir le formulaire et joindre le paiement par chèque libellé au nom de l'ADAUQAR et daté du début de la session.  
Poster à l'adresse suivante :  
ADAUQAR  
C.P. 3300, succ. A,  
Rimouski (Québec) G5L 3A1



En personne

Durant les heures d'ouverture pour effectuer un paiement **par chèque ou en argent**.  
188, rue des Gouverneurs  
Bureau 313, 3<sup>e</sup> étage  
Rimouski  
**Consulter les heures d'ouverture.**  
**Prendre note que nos bureaux seront fermés du 30 juin au 11 août 2025.**

## Confirmation de l'inscription aux formations

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une ou plusieurs activités, **vous recevrez un courriel automatisé confirmant la réception de votre inscription.**

Plus tard, vous recevrez **un second courriel du secrétariat de l'ADAUQAR relatif à la tenue de l'activité.**

**Avant le début votre activité de formation**, vous recevrez un troisième courriel de votre animatrice ou animateur ou du secrétariat de l'ADAUQAR, **avec les informations pertinentes pour la première rencontre et le lien Zoom, le cas échéant.**

## Confirmation de l'inscription aux conférences et visites

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une ou plusieurs activités, **vous recevrez un courriel automatisé confirmant la réception de votre inscription.**

**Une semaine avant la tenue d'une conférence ou d'une visite**, vous recevrez un rappel du secrétariat de l'ADAUQAR, **avec les informations pertinentes incluant le lien Zoom, le cas échéant.**

## Annulation d'une inscription à une activité de formation par le participant

Vous pouvez annuler votre inscription en communiquant avec nous par courriel à l'adresse [info@adauqar.ca](mailto:info@adauqar.ca).

## Annulation d'une activité par l'ADAUQAR ou changement de dernière minute

L'ADAUQAR se réserve le droit d'annuler toute activité de formation ne comptant pas suffisamment d'inscriptions. Le cas échéant, vous recevrez un courriel vous informant de la situation et les frais d'inscription seront entièrement remboursés.

## Matériel requis

Le matériel est généralement aux frais des participants, y compris les photocopies.

## Mise à jour en continu

Il reste encore quelques détails à finaliser aux formations, conférences et visites dans le présent document et sur notre site web.

À chaque nouvelle édition de la présente programmation, **les ajouts et les modifications seront surlignés en jaune** afin de les identifier facilement.

La meilleure façon d'être aux premières loges, c'est de **visiter notre site web** régulièrement, de vous **abonner à notre infolettre** ou de **devenir membre** de l'ADAUQAR.

## DEVENIR MEMBRE

La cotisation de 20 \$ est renouvelable à chaque année. Celle-ci est valide pour deux sessions consécutives.

### Avantages de la carte de membre

- Rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception)
- Tarifs préférentiels pour les conférences et visites (sauf exception) : membres ADAUQAR : 5 \$, membres des organismes partenaires : 10 \$ et non-membres : 15 \$.
- Réception de l'infolettre comprenant une foule de renseignements entre autres sur chaque activité;
- Priorité d'inscription selon les modalités établies ;
- Droit de participer et de voter à l'assemblée générale annuelle de l'ADAUQAR ;
- Rabais de 15 % au Service des activités physiques et sportives de l'UQAR, conditionnel à l'inscription à une activité de formation à l'ADAUQAR pour la session. Pour information, contactez le centre sportif de l'UQAR au 418 724-1780.

## SÉANCE D'INFORMATION VIRTUELLE

Séance offerte **GRATUITEMENT** pour diffuser les informations sur nos activités pour la session d'automne 2025.

Plusieurs animatrices et animateurs seront présents et pourront répondre à vos questions.

Quand	Mardi 9 septembre 2025 à 13 h 30
Comment	En vous connectant sur Zoom
Inscription obligatoire pour obtenir le lien Zoom	<a href="#"><u>Formulaire d'inscription aux activités</u></a>

## MIEUX CONNAÎTRE LES ANIMATEURS ET ANIMATRICES



**Vous souhaitez en savoir un peu plus sur votre animateur ou votre animatrice ?**

Consultez la liste des formations ainsi que celle des conférences et des visites puis cliquez sur le bouton **Détails**. Vous trouverez une photo, une biographie et une vidéo de présentation et d'invitation (la plupart du temps)

## VERSION ABRÉGÉE DE LA PROGRAMMATION AUTOMNE 2025

### FORMATIONS

#### BIEN VIEILLIR EN SANTÉ

Prendre soin de soi !	À distance sur Zoom
Sommeil et vieillissement. Que nous dit la science?	À distance sur Zoom
Musclez vos méninges : un programme pour garder sa mémoire en forme	En présence dans plusieurs municipalités et à distance sur Zoom

#### BIEN VIEILLIR FINANCIÈREMENT

Les fonds négociés en Bourse (FNB)	En différé
Les indispensables outils de la bourse	En différé

#### CULTURE, SOCIÉTÉ ET LOISIRS

À la découverte des ressources de Bibliothèque et Archives nationales du Québec	Sur Zoom puis en présence à Rimouski et à Gaspé
Club mélomane d'écoute de musique classique	À Rivière-du-Loup et simultanément à distance sur Zoom
La langue française : d'hier à demain	À Rimouski et simultanément à distance sur Zoom
La Lecture du cinéma	À Rimouski
Le surréalisme dans l'art	À distance sur Zoom
Les débuts de la radio et du disque au Québec	À Rivière-du-Loup et simultanément à distance sur Zoom
Mieux comprendre son jardin, afin d'améliorer la production	À distance sur Zoom
Photographie : maîtrise de l'appareil photo, de l'exposition et de la composition	À distance sur Zoom
Six jours dans l'histoire contemporaine du nationalisme québécois - suite	À distance sur Zoom

## INFORMATIQUE

Cellulaire et tablette Android : maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force !	À Gaspé
iPad et iPhone - Découvrir son appareil Apple	À distance sur Zoom
iPad et iPhone - Portefeuille et sécurité	À distance sur Zoom
iPad et iPhone - Utilitaires	À distance sur Zoom
iPad et iPhone : Maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force !	À Gaspé
iPad et iPhone de base - Partir du bon pied !	À Rimouski
iPad et iPhone régulier - Explorer et découvrir	À Rimouski
L'intelligence artificielle au service de votre quotidien : initiation pour les 50 ans et plus	À distance sur Zoom
Maîtriser Facebook : Sécurité et confidentialité sans stress	À distance sur Zoom
Messenger et Marketplace dans Facebook - Comment les utiliser	À distance sur Zoom
Microsoft 365 et Outlook - Introduction	À distance sur Zoom
Photos sur iCloud avec iPad/iPhone	À distance sur Zoom
Photothèque iCloud	À Rimouski
Sécurité : comment utiliser les courriels en toute sécurité	À distance sur Zoom
Sécurité de vos comptes en ligne et courriels	À Rimouski
Sécurité informatique	À distance sur Zoom
Voyager avec sa tablette et son téléphone	À distance sur Zoom

## LANGUES

Allemand 3	À Rimouski
Anglais 1	À distance sur Zoom
Anglais 5	À distance sur Zoom
Anglais conversation 1	À Rimouski
Anglais conversation 1	À distance sur Zoom

## LANGUES (suite)

Espagnol 1	À distance sur Zoom
Espagnol 2	À Rimouski
Espagnol 2	À distance sur Zoom
Espagnol 3	À Rimouski
Espagnol 4	À Rimouski
Espagnol conversation avancée groupe 1	À distance sur Zoom
Espagnol conversation avancée groupe 2	À distance sur Zoom
Espagnol conversation intermédiaire	À Rimouski
Espagnol conversation intermédiaire	À distance sur Zoom
Italien 3	À Rimouski

## ACTIVITÉS GRATUITES, CONFÉRENCES ET VISITES

### ACTIVITÉS GRATUITES

Séance d'information (mardi 9 septembre à 13 h 30)	À distance sur Zoom
Sommeil et vieillissement. Conseils et astuces pour mieux comprendre son sommeil et l'améliorer (mercredi 1 <sup>er</sup> octobre à 11 h)	À Rimouski
L'aide médicale à mourir : état des lieux (vendredi 24 octobre à 13 h 30)	À distance sur Zoom

### CONFÉRENCES DU VENDREDI

L'Alliance de l'énergie de l'Est, un partenaire incontournable de l'énergie renouvelable (vendredi 19 septembre à 13 h 30)	À Rivière-du-Loup
Roches et minéraux (vendredi 3 octobre à 13 h 30)	À Rivière-du-Loup
Coopérative d'habitation pour aînés (vendredi 17 octobre à 13 h 30)	À distance sur Zoom

## CONFÉRENCES DU VENDREDI (suite)

Hommage à André Gagnon (vendredi 31 octobre à 13 h 30)	À Rivière-du-Loup et simultanément à distance sur Zoom
La politique américaine : le 2e mandat de Donald Trump (vendredi 28 novembre à 13 h 30)	À distance sur Zoom et regroupement à Rivière-du- Loup
Le fleuve, le golfe et les Îles-de-la-Madeleine (date à confirmer)	À Rivière-du-Loup et simultanément à distance sur Zoom

## VISITES

L'Auberge du Portage, un des plus grands centres de santé du Québec (mardi 30 septembre à 13 h 30)	À Notre-Dame-du-Portage
---	-------------------------



Conférence de Jean-François Lépine,  
8 novembre 2024 (photo ; Catherine Berger, CIBLES)



Visite de Moulage AMT à Saint-Cyprien, 3 mai 2024



Conférence de Roger Langevin (photo : Mario Bélanger)



Visite du Chantier Naval Forillon, 18 avril 2024 (photo :  
courtoisie)

## ORGANISMES PARTENAIRES

L'ADAUQAR a signé des protocoles d'entente avec 18 organismes pour personnes aînées.

Les membres de ces organismes bénéficient d'une réduction sur les coûts d'inscription aux activités.

En échange des réductions offertes à leurs membres, ces organismes s'engagent à assurer la promotion des activités de formation et des conférences de l'ADAUQAR.

Organismes partenaires en date du 18 juin 2025	Section / sous-section / région
Association de cadres retraités de l'éducation du Québec (ACREQ)	Section Phares-et-Monts
Association nationale des retraités fédéraux (ANRF)	Section de Québec
Association québécoise des directeurs et directrices d'établissements d'enseignement retraités.es (AQDER)	Bas-Saint-Laurent
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)	Rivière-du-Loup Bas-St-Laurent Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine
Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP)	Région Bas-Saint-Laurent Région Gaspésie-Les Îles
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ), région 01	Secteur (B) Des Monts Secteur (C) Baie-des-Chaleurs Secteur (D) Rocher-Percé Secteur (F) Rimouski-Neigette Secteur (G) Îles-de-la-Madeleine Secteur (H) Mont-Joli / Mitis Secteur (L) Côte-de-Gaspé
Association des retraités et retraitées de l'UQAR (ARRUQAR)	
Carrefour 50 + du Québec	
Réseau FADOQ	Région Bas-Saint-Laurent Région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine
Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé (RIIRS) – région 01	Bas-St-Laurent - Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine

# MERCI À NOS PARTENAIRES



**Stéphane Sainte-Croix**  
Député de Gaspé  
Adjoint gouvernemental au ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec  
Adjoint gouvernemental à la ministre responsable de la région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine



**SPPUQAR**  
Syndicat des professeurs  
et des professeures  
de l'Université du Québec à Rimouski



**Sonia Bélanger**  
Ministre responsable  
des Aînés et ministre  
déléguée à la Santé



«Fière de vous  
représenter!»

**MAÏTÉ  
BLANCHETTE VÉZINA**  
Députée de Rimouski

395, boulevard Jessop, bureau 103  
Rimouski (Québec) G8L 1M9  
Tél. : 418 722-9787



**Maxime**  
BLANCHETTE-JONCAS  
Député de  
Rimouski-Neigette-Témiscouata-Les Basques

1 866 720-2562 | maxime.blanchette-joncas@parl.gc.ca



@MBJDepute

## COORDONNÉES DE L'ADAUQAR

<b>Adresse de nos bureaux</b>	188, rue des Gouverneurs Bureau 313 Rimouski
<b>Adresse postale</b>	ADAUQAR C.P. 3300, succ. A Rimouski (Québec) G5L 3A1
<b>Téléphone</b>	418 724-1661 ou 1 800 511-3382 poste 1661
<b>Courriel</b>	info@adauqar.ca
<b>Site internet</b>	www.adauqar.ca
<b>Facebook</b>	<a href="http://www.facebook.com/adauqar">www.facebook.com/adauqar</a>

### Gérez vos finances en ligne comme une cheffe

**Services en ligne et mobiles**

Gardez le contrôle de vos finances en gérant facilement vos cartes de débit et de crédit en ligne.

[desjardins.com/gerer-macarte](http://desjardins.com/gerer-macarte)



### Le savoir pour toutes les générations

Se développer et apprendre à tout âge, c'est possible avec le bon accompagnement. L'UQAR est fière de contribuer aux connaissances des 50 ans et plus en s'associant avec l'ADAUQAR.

uqar.ca

## Riki P

Téléchargez

### l'application mobile de stationnement

- Gagnez du temps
- Prolongez le stationnement à distance
- Recevez des alertes avant l'échéance du paiement
- Consultez les informations de votre compte en temps réel