

En présence
et à distance

Programme Hiver 2024

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

GRATUIT

Les conférences
et les visites sont
gratuites et
ouvertes à tous
d'avril à juin!



35 ANS

ADAUQAR

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉ(E)S À L'UQAR
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Partenaires majeurs



Version du 3 avril 2024

www.adauqar.ca

418 724-1661 ou 1 800 511-3382, poste 1661

info@adauqar.ca

TABLE DES MATIÈRES

Vous pouvez cliquer sur le sujet de votre choix ou la pagination dans la table des matières pour y accéder directement.

Sujet	Page
Avis important	3
Présentation	3
Séance d'information virtuelle	3
35 ans de l'ADAUQAR	3
Devenir membre	3
Chèque-cadeau	3
Activités de formation	4
▸ Langues	4
▸ Culture et société	7
▸ Informatique	9
* Ateliers d'informatique du mercredi	10
Conférences et visites	12
▸ Gratuit pour tous : une séance d'information et une conférence	12
▸ Conférences et visites gratuites pour les membres de l'ADAUQAR	12
* 35 ans de l'ADAUQAR	12
* Conférences du vendredi	13
* Découvrir un pays	14
* Vivre en sécurité	15
* Lecture, théâtre et jazz en région	15
* Visites	16
Modalités d'inscription	17
Renseignements généraux	18
Merci à nos partenaires	19
Coordonnées de l'ADAUQAR	20

AVIS IMPORTANT

Les éléments surlignés en jaune dans le présent document sont des modifications apportées depuis son dépôt sur notre site et l'envoi de l'infolettre le samedi 16 mars 2024.

PRÉSENTATION

Cet hiver, nous vous avons concocté une programmation fort intéressante composée d'**activités de formation** dans les volets *Langues, Culture et société* ainsi qu'*Informatique*.

Nous avons également augmenté le nombre de **conférences et de visites** réservées aux membres de l'ADAUQAR par l'ajout des *récits de voyages*, maintenant regroupés sous le vocable *Découverte d'un pays*, au lieu de les considérer comme une activité de formation. Nous avons également deux nouveaux blocs de trois conférences intitulés *Vivre en sécurité* et *Lecture, théâtre en jazz en région*. De plus, le nombre de *visites* est de six, assurément un sommet depuis la pandémie.

Et nous ne pouvons passer sous silence que l'ADAUQAR souligne, non pas ses noces de rubis, mais plutôt ses 35 ans d'existence. Il y a d'ailleurs un autre court texte à ce sujet.

SÉANCE D'INFORMATION VIRTUELLE

Le **mardi 9 janvier à 13 h 30**, il sera possible de vous connecter sur Zoom pour obtenir des informations sur nos activités pour la session d'hiver. Plusieurs formatrices et formateurs seront présents et pourront répondre à vos questions.

- ▶ Pour information, **cliquez ici**.
- ▶ Pour obtenir le lien Zoom, **cliquez ici** (mot de passe : 654900, si nécessaire)

35 ANS DE L'ADAUQAR

Nous préparons une programmation spéciale de conférences, visites et autres activités dans la semaine du 6 au 10 mai afin de souligner les 35 ans de notre association. La programmation complète sera dévoilée plus tard.

DEVENIR MEMBRE

Peut devenir membre toute personne de 50 ans et plus qui adhère à **la mission, à la vision et aux valeurs** de l'Association. La cotisation est de 20 \$ et renouvelable à chaque année. Celle-ci est valide pour deux sessions consécutives. Pour remplir le formulaire d'adhésion, **cliquez ici**.

Important : Il faut préciser que personne n'a besoin d'un diplôme universitaire ni d'aucun autre diplôme, ni d'être une « ancienne » ou un « ancien » de l'UQAR pour devenir membre de l'ADAUQAR. Peu importe vos antécédents scolaires (diplôme et établissement), vous pouvez devenir membre.

CHÈQUE-CADEAU

Vous cherchez à offrir un cadeau à des personnes de 50 ans et plus? Pensez à offrir un chèque-cadeau applicable à une activité de formation (vous décidez du montant) ou à une carte de membre de l'ADAUQAR pour l'année 2024 au complet (au coût de 20 \$) qui donne accès à une série de conférences et de visites variées, certaines en présence, d'autres sur Zoom.

Vous pouvez **communiquer avec nous** dès maintenant si vous voulez offrir des chèques-cadeaux!

ACTIVITÉS DE FORMATION

LANGUES

Allemand 4

Animation : Nadine Lavoie
Début : mercredi 7 février à 13 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 10 personnes maximum
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-406 (300, allée des Ursulines)
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

en présence à Rimouski

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà une bonne aisance en lecture et qui sont capables de reconnaître environ 400 mots en allemand. Par le biais d'exercices variés, le contenu linguistique (vocabulaire, grammaire et prononciation) est abordé en parallèle avec du contenu culturel et touristique idéal pour quelqu'un qui prépare un voyage dans le monde germanophone.

Préalable : avoir participé à Allemand 3, avoir une bonne aisance ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice. L'achat du manuel de classe est obligatoire.

Anglais 1

Animation : Marie Andrée Parent
Début : mardi 6 février à 13 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 8 personnes maximum
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cet atelier vous donnera l'occasion d'apprendre – ou peut-être de réapprendre ? – l'anglais élémentaire. Le vocabulaire de tous les jours et pour toutes sortes de circonstances, la grammaire de base, la prononciation. Yes-No questions? *Wh-words* (*Why, Who, Which, What, Where, When...*). Des exercices écrits et oraux, une méthode facile et dynamique, mais surtout... *A lot of fun!*

Préalable : aucun

Anglais 2

Animation : Marie Andrée Parent
Début : mercredi 7 février à 13 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 10 personnes maximum
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-405 (300, allée des Ursulines)
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

en présence à Rimouski

Description : Vous avez déjà vu, dans l'atelier *Anglais 1*, la matière et les exercices de *Easy Essential Grammar*, des Éditions Shakespeare. Nous allons maintenant approfondir ces notions au cours de l'atelier *Anglais 2* à l'aide du cahier *Easy Intermediate Exercises*, de la même maison d'édition.

À chaque rencontre, nous allons aussi allouer du temps pour faire des mises en situation : au restaurant, à l'hôtel, au bureau de location de voitures, à l'aéroport, à l'information touristique, au marché, etc. – c'est la vie de tous les jours d'un touriste en terre anglophone.

Préalable : avoir participé à l'atelier *Anglais 1* ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.

Mieux connaître les animatrices et les animateurs

Vous souhaitez en savoir un peu plus sur votre animatrice ou votre animateur, **cliquez sur le titre de l'activité** pour vous rendre sur notre site Internet où vous trouverez une photo, une biographie et, assez souvent, une vidéo de présentation et d'invitation.



Anglais 3

Animation : Michel Hébert
Début : mardi 6 février à 13 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 8 personnes maximum
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : L'objectif principal est de continuer à se familiariser avec les structures grammaticales tout en intégrant plus de conversations, de lecture et d'écriture.

L'animateur utilise les outils (grand cahier, cahier d'exercices et solutionnaire ainsi que la plateforme électronique *Ma classe à la maison*) des Éditions Sherrill de la paroisse de Victoriaville de même que des quiz *Kahoot!* et d'autres exercices disponibles sur Internet.

Préalable : avoir participé à *Anglais 2* ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.

Anglais 5

Animation : Mario Bélanger
Début : jeudi 8 février à 9 h 30
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 8 personnes maximum
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Vous souhaitez accroître vos aptitudes en anglais: lire, mieux comprendre un dialogue ou une chanson, faciliter votre conversation. Vous avez déjà de bonnes connaissances en anglais et vous désirez augmenter votre vocabulaire et améliorer votre prononciation. Dans le cadre d'un petit groupe, vous aurez l'occasion de pratiquer tout ça par des exercices concrets et amusants. Au programme: la traduction de phrases du français en anglais ainsi que des situations pour dialoguer. « *Improve your English, of course...* »

Préalable : avoir participé à l'atelier *Anglais 4* ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.

Espagnol 1

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo
Début : jeudi 8 février à 19 h
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 10 personnes maximum
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 (300, allée des Ursulines)
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

en présence à Rimouski

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'initier à la langue espagnole autant orale qu'écrite. L'enseignement vise à favoriser l'expression orale soutenue par des principes de la grammaire. Formation dynamique avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.

Préalable : aucun. Cette formation est offerte en présence à Rimouski, mais elle l'est aussi à distance sur Zoom.

Espagnol 2

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo
Début : jeudi 8 février à 13 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 8 personnes maximum
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation *Espagnol 1*, ou qui ont des notions de base et qui désirent continuer dans l'apprentissage de la langue espagnole autant orale qu'écrite. L'apprentissage d'une langue comprend trois étapes: l'écriture, la lecture et l'expression orale. Cet atelier est axé sur ces trois piliers en vue de favoriser l'expression orale; renforcée par des exercices de grammaire, lecture, prononciation, visionnement de vidéos et interaction orale. Formation très dynamique et une méthode facile qui favorise l'apprentissage.

Préalable : avoir des connaissances de base ou faire évaluer votre niveau par l'animateur. Cette formation est offerte à distance sur Zoom, mais elle l'est aussi en présence à Rimouski.

Espagnol 6

Animation : Rosana Mondino
Début : mercredi 7 février à 14 h
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 8 personnes maximum
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont participé au niveau 5 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue. En même temps, nous allons réviser et avancer dans la grammaire.

Préalable : avoir participé aux cours Espagnol 5 et posséder un niveau de conversation débutante - intermédiaire ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.

Espagnol conversation niveau intermédiaire

Animation : Rosana Mondino
Début : jeudi 8 février à 14 h
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 6 personnes maximum
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation. En même temps, nous allons réviser et avancer dans la grammaire.

Préalable : posséder un niveau intermédiaire ou commencer à converser ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.

Espagnol conversation niveau avancé

Animation : Rosana Mondino
Début : mardi 6 février à 9 h 30
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par sem.
Participation : 6 personnes maximum
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation et qui sont à l'aise dans un niveau intermédiaire ou avancé.

Préalable : avoir participé au niveau de conversation intermédiaire et parler avec fluidité ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.



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

 Desjardins

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Brève histoire des liens inextricables entre l'Église catholique et l'identité québécoise à distance sur Zoom

Animation : Luc Cyr

Début : lundi 12 février à 13 h 30

Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par sem.

Coût : 65 \$ membres; 75 \$ non membres

Description : Que s'est-il passé entre Dieu et nous? Comment la foi et l'identité de nos ancêtres se sont-elles entremêlées pour « ne faire qu'un » pendant longtemps? Quelles furent les conséquences durables de ce mariage?

Même si l'Église catholique ne fait pratiquement plus partie de nos vies, elle est très présente dans nos souvenirs, et plus encore dans ce que nous sommes. Même si depuis plus d'un demi-siècle elle a été répudiée, détestée pour ses excès d'autorité, ses abus et son conservatisme, nous lui devons largement le fait qu'au Québec encore, mais de moins en moins dans les autres provinces canadiennes, une culture distincte et une langue française émaillée de jurons pas très catholiques s'obstinent, à la manière du célèbre village gaulois, « à résister à l'envahisseur » et à ajouter une couleur joyeusement différente au tableau autrement monochrome de l'Amérique du Nord.

Comment tout cela s'est-il tissé au fil de plus de quatre siècles? C'est une histoire originale et plutôt fascinante qui, me semble-t-il, mérite d'être racontée.

Cinéma comique américain 2

Animation : Stéphane Beaulieu

Début : mardi 6 février à 13 h 30

Durée : 10 semaines à raison de 2,5 heures par sem.

Participation : 10 personnes maximum

Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile, Rimouski (505, rue des Écartés)

Coût : 200 \$ membres; 210 \$ non membres

en présence à Rimouski

Description : Ce deuxième cours d'une série de deux sera axé sur l'époque du cinéma parlant aux États-Unis de 1930 jusqu'à 1968 environ. Nous verrons tous les principaux réalisateurs et scénaristes (Ernst Lubitsch, Leo McCarey, Howard Hawks, Billy Wilder, Vincente Minnelli, Blake Edwards, etc.) ainsi que toutes les facettes qui ont permis la création et l'élaboration de la comédie au fil des années. Par ailleurs, les participants et participantes découvriront les différents styles de la comédie cinématographique ainsi que les principales vedettes féminines et masculines qui ont permis à la comédie de s'enrichir et de progresser comme un genre incontournable du cinéma mondial.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le premier cours pour participer à celui-ci.

Faire de meilleurs choix, pour son cerveau

Animation : Louise Dupuis

Début : mercredi 20 mars à 9 h 30

Durée : 2 semaines à raison de 1 h 30 par sem.

Coût : 25 \$ membres; 35 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : En adoptant un mode de vie sain, vous pouvez agir sur certains facteurs et diminuer les risques de développer un trouble cognitif, comme la maladie d'Alzheimer. En deux séances, apprenez les manipulations faisant partie du vieillissement normal du cerveau, les mesures de prévention permettant d'améliorer les capacités de votre cerveau à demeurer en santé. Expérimentez des moyens pour améliorer votre mémoire.

Histoire du Québec par ses Premiers ministres, 2e partie : de Sauvé à Legault à distance sur Zoom

Animation : Jacques G. Ruelland

Début : jeudi 8 février à 13 h 30

Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par sem.

Coût : 65 \$ membres; 75 \$ non membres

Description : Dans cette deuxième partie, le conférencier retrace l'histoire du Québec, relate l'œuvre des Premiers ministres, de Sauvé à Legault. L'histoire du Québec est une suite de projets politico-économiques des Premiers ministres qui explique la grandeur et le dynamisme actuels du Québec. Les exemples sont tirés de l'œuvre de chaque Premier ministre, avec ses qualités, ses défis, ses réussites, ses échecs. La formation montre que le Québec a toujours favorisé les programmes sociaux, économiques et stimulé les arts, la littérature, les sciences et les techniques. Nous retracerons certains souvenirs personnels et retrouverons avec plaisir les plus belles expériences de vie d'antan.

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi le premier cours pour participer à celui-ci.

Introduction à la musique classique (écoute musicale)

en présence à Rimouski

Animation : Nathalie Giguère

Début : lundi 25 mars à 13 h

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par sem.

Participation : 12 personnes maximum

Lieu : École de musique du Bas-Saint-Laurent, salle Fernand-Bujold (22, rue Sainte-Marie, Rimouski)

Coût : 80 \$ membres; 90 \$ non membres

Description : Partez à la rencontre des chefs-d'œuvre de la musique classique, de leurs compositeurs et des différents styles musicaux au fil des époques : Moyen-Âge, Renaissance, baroque, classique, romantique et moderne.

J'écris mon histoire

à distance sur Zoom

Animation : Madeleine Fortier

Début : mardi 9 avril à 9 h

Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par sem.

Coût : 100 \$ membres; 110 \$ non membres

Description : Pourquoi écrire son histoire ? Pour transmettre un héritage, laisser des souvenirs derrière soi, raviver nos souvenirs, mieux se connaître, faire un bilan de sa vie... Toutes les raisons sont bonnes !

Cet atelier vous fera découvrir VOS raisons de le faire, comment vaincre les obstacles qui vous en empêchent, comment recueillir vos matériaux et structurer votre récit.

Déroulement : explications, exemples, outils, écriture et partage.

Chaque vie est unique, extraordinaire, et mérite d'être racontée !



fière partenaire de l'organisme



ADAUQAR

ASSOCIATION DES AÎNÉES ET AÎNÉS DE L'UQAR

Les propriétaires Uniprix de la région du Bas-St-Laurent et de la Gaspésie sont fiers de soutenir cet organisme local qui veille au bien-être de la communauté et au développement des connaissances pour les 50 ans et plus.

Josée-Anne Cabana

171, avenue Grand Pré, Bonaventure
418 534-4488

Laurent Carbonneau-Lebeau

98, Route 132, Percé
418 782-2550

Monica Dufresne et André Gagnon-Roy

80, boul. Renard Est, Gaspé
418 269-3351

Martin Gagnon et Vicky Fournier

39, montée de Sandy Beach, Gaspé • 418-368-3341
6-167, rue de la Reine, Gaspé • 418 368-5595

Dany Bergeron

19-A, 1^{er} avenue Ouest, Saint-Maxime-du-Mont-Louis
418 797-2799

Laurent Carbonneau-Lebeau et Frédéric Méthot-Pinel

102-500, avenue Daigneault, Chandler
418 689-3711



INFORMATIQUE

Atelier de base pour iPad et iPhone

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 15 février à 13 h (terminé)

Début : jeudi 2 mai à 13 h 30

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par sem.

Participation : 7 personnes maximum

Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile, Rimouski (505, rue des Écartés)

Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

Nouveau groupe!

en présence à Rimouski

Description : Découverte des fonctions de base de l'iPad et de l'iPhone telles que la connexion au réseau sans-fil (Wi-Fi), les configurations du compte Apple, l'utilisation de Mail, de Safari, de l'Apple store et autres applications courantes.

Vous apprendrez également à maîtriser le fonctionnement des boutons et de l'écran tactile, à gérer l'interface, la batterie et les panneaux. Vos questions et interrogations trouveront des réponses.

Atelier de base pour iPad et iPhone

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 28 mars à 10 h et à 15 h 15 (terminés)

Début : jeudi 2 mai à 10 h

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par sem.

Participation : 7 personnes maximum

Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile, Rimouski (505, rue des Écartés)

Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

Nouveau groupe!

en présence à Rimouski

Description : Ces ateliers vous permettront de vous familiariser plus profondément avec vos appareils. La manipulation, la configuration, le courriel, les photos, la synchronisation entre vos appareils, le téléchargement des applications, des livres, de la musique et les nombreux potentiels de l'écosystème Apple et iCloud. Vos questions et interrogations trouveront des réponses.

Infonuagique

Animation : Denis Vachon

Début : lundi 26 février à 10 h

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par sem.

Participation : 6 personnes maximum

Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Lors de cette formation, nous ferons une introduction à l'infonuagique et ses interactions. Le cours abordera les sujets suivants : accès à Internet, stockage de données, Google Agenda - ajouter/modifier un rendez-vous, Gmail - Envoyer, consulter et répondre, compte Google, Google Disque - ajouter, télécharger, manipuler, Google Photos - Organiser, rechercher et récupérer, partage de fichiers, Google Documents, Google Chrome.

Préalable : connaissances générales en informatique.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.

Ateliers d'informatique du mercredi

Atelier - Les courriels et leur sécurité

Animation : Denis Vachon

Date : mercredi 21 février à 9 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation : 6 personnes maximum

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Lors de cet atelier, nous passerons en revue les sujets suivants : introduction aux courriels, les composantes d'un courriel, l'utilisation d'un compte GMAIL et les courriels frauduleux. Note : L'aspect sécurité porte sur les courriels seulement.

Préalable : avoir déjà utilisé une tablette ou un ordinateur.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.

Atelier - Sécurité informatique

Animation : Pierre Wolfshagen

Date : mercredi 28 février à 9 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation :

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Cet atelier vous permettra de comprendre les risques liés à l'information personnelle que les internautes laissent sur les sites web et comment les entreprises et les pirates informatiques utilisent ces informations. On discutera des différents types d'hameçons et comment les identifier. Nous offrirons des conseils sur les logiciels, des services et des astuces pour sécuriser vos comptes ainsi que comment créer des mots de passe sécurisés.

Aucun préalable requis.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.

Atelier - Ma santé - ma tablette

Animation : Pierre Wolfshagen

Date : mercredi 6 mars à 9 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation :

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Divers sujets seront abordés lors de cet atelier : revue de quelques applications reliées à la santé, fonctions cognitives et sa tablette, outils électroniques et survol du Dossier médical Québec : inscription, ClicSÉCUR, se connecter, interface du dossier médical.

Préalable : savoir utiliser une tablette et être capable d'utiliser Internet.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.



Espace citoyen

Pour obtenir des avis personnalisés, par texto ou courriel :

- Travaux et eau potable
- Stationnement hivernal de nuit
- Collecte de matières résiduelles
- Avis de tempête

Créez votre compte :

espace.rimouski.ca

418 723-3313



Atelier - TV sans fil

Animation : Denis Vachon

Date : mercredi 13 mars 2024 à 9 h 30 et 13 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation : 6 personnes maximum

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Lors de cet atelier, vous apprendrez comment écouter des séries télévisées et des films sur l'appareil de votre choix (incluant votre téléviseur sans être abonné au câble. En toute légalité, avec internet et (ou une antenne), vous découvrirez les principales sources de contenus, la diffusion en flux continu et bien plus encore.

Aucun préalable requis.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.

Atelier - Photos sur iCloud avec iPad/iPhone

Animation : Denis Vachon

Début : mercredi 3 avril à 9 h 30 (complet)

Début : jeudi 25 avril à 9 h 30 (déjà complet)
et 13 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation : 6 personnes maximum

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

Nouveaux groupes!

à distance sur Zoom

Description : Une fois vos photos prises, comment les gérer? Comment les partager? Où les retrouver?

Lors de cet atelier, les sujets suivants seront abordés : La photothèque personnelle et votre photothèque partagée, albums, partager ses photos et ses vidéos par différents moyens, faire le ménage de ses photos et archiver dans le nuage d'Apple ou celui de Google Photos

Note : Cet atelier est adapté pour les appareils Apple.

Préalable : savoir utiliser son iPhone ou son iPad et connaître la base des réglages.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.

Atelier - Archivage de ses photos

Animation : Pierre Wolfshagen

Début : mercredi 10 avril à 9 h 30

Durée : 2 heures (une seule rencontre)

Participation :

Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

à distance sur Zoom

Description : Un atelier pour vous expliquer comment vous pouvez archiver vos photos de façon pérenne sans risquer ni de les perdre, ni de voir vos fichiers disparaître à la suite d'un vol ou d'un sinistre.

Préalable : afin de suivre cet atelier, vous devez avoir une bonne connaissance de votre équipement informatique.

Cette activité de formation est offerte en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.



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

UQAR

CONFÉRENCES ET VISITES

À moins d'avis contraire, les conférences et les visites sont réservées aux membres de l'ADAUQAR. En devenant membre pour la somme de 20 \$, vous pourrez participer à TOUTES les conférences et visites pendant 2 sessions consécutives.

GRATUIT POUR TOUS : UNE SÉANCE D'INFORMATION ET UNE CONFÉRENCE

<p>Mardi 9 janvier à 13 h 30 À distance sur Zoom <u>Séance d'information virtuelle sur la programmation Hiver 2024</u></p> <p>Pour obtenir des informations sur les activités pour la session d'hiver. Plusieurs formateurs et formateurs seront en ligne et pourront répondre à vos questions.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animation : Michel L. ..., resp. bénévole des comm.• Durée : 1 h 30• Participation : <u>pas besoin de s'inscrire</u>• Lien utile : <u>pour obtenir le lien Zoom</u> (mot de passe : 654900, si exigé)	<p>Vendredi 19 janvier à 13 h 30 En présence à Rimouski et à distance sur Zoom <u>Conférence d'ouverture : Les bienfaits des animaux de compagnie</u></p> <p>Avoir un animal de compagnie, c'est de ne plus être seul, c'est de nous faire bouger, c'est de nous représenter aussi des responsabilités et des frustrations. Notre conférencière va essayer de bien vous présenter le pour et le contre, les avantages et les inconvénients.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animation : <u>Genevieve Gauvin m.v.</u>• Durée : 1 h 30• Lieu : UQAR, amphithéâtre F-210• Participation : <u>Seules les personnes qui souhaitent participer en présence doivent s'inscrire.</u>
---	--

CONFÉRENCES ET VISITES GRATUITES POUR TOUS

Normalement réservées aux seuls membres de l'ADAUQAR, les conférences et les visites d'avril à juin sont offertes gratuitement à toute personne de 50 ans et plus pour souligner nos 35 ans d'existence.

N'hésitez pas à partager cette bonne nouvelle avec les membres de votre famille, vos amies et amis ainsi que vos connaissances.

35 ans de l'ADAUQAR (autres activités à venir)

<p>Mardi 7 mai à 13 h 30 En présence à Rimouski et à distance sur Zoom <u>Les neuf vies de Toussaint Cartier (1688-1767), l'ermite de Saint-Barnabé</u></p> <p>Toussaint Cartier, qui a séjourné près de 40 ans seul sur une île au large de Rimouski en Nouvelle-France, a eu au moins neuf vies comme les chats. Marin pêcheur originaire de Saint-Quay-Portrieux en Bretagne, il fut ermite de Saint-Barnabé de 1728 à 1767, faisant « les fonctions de solitude » d'après les archives de l'époque qui le présentent comme un chrétien voué à faire son salut.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animation : <u>Claude La Charité, professeur au Département des lettres et humanités, UQAR</u>• Durée : 1 h 30 h• Participation : <u>à préciser selon le local</u>• Lieu : <u>local à confirmer</u>• Lien utile : <u>formulaire d'inscription</u> (obligatoire)	<p>Mercredi 8 mai à 10 h En présence à Mont-Joli <u>Visite des Murmures de la Ville</u></p> <p>Les Murmures de la Ville, c'est une invitation à découvrir l'art du muralisme, au cœur de la ville. Le circuit des fresques, des arts et du patrimoine relate la riche histoire de Mont-Joli. Faites de belles rencontres avec des gens d'une autre époque et avec les citoyens d'aujourd'hui qui dessinent, par leurs actions quotidiennes, les fresques de demain. Marcher dans une ville, c'est aussi découvrir son âme. Laissez-vous séduire par son cachet unique.</p> <ul style="list-style-type: none">• Animation : <u>Réjean Demers, guide-animateur</u>• Durée : 4 h (2 h en avant-midi et 2 h en après-midi)• Participation : <u>20 personnes maximum</u>• Lieu : <u>rendez-vous au Château Landry à Mont-Joli (1588, boul. Jacques-Cartier)</u>• Lien utile : <u>formulaire d'inscription</u> (obligatoire)
---	---

Conférences du vendredi

<p>Vendredi 2 février à 13 h 30 À distance sur Zoom <u>Les fins du monde</u></p> <p>Les prophètes de malheur sont nombreux et utilisent un argumentaire truffé de mots scientifiques pour étoffer leur prémonition. La présentation nous fait découvrir quelques-unes de ces annonces fatalistes et ce que la science nous dit à propos d'elles. Et pourquoi il y aura bel et bien une fin du monde, découvrez avec nous conférer le sort qui nous attend tous.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Marc-André Paradis, astrologue</i> • Durée : 2 h • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire) 	<p>Vendredi 9 février à 13 h 30 À distance sur Zoom <u>Kintsugi – L'art de la résilience pour une métamorphose</u></p> <p>Découvrez l'art de la résilience, tout comme le symbolise le Kintsugi, cet art japonais ancestral qui suggère la restauration d'un objet endommagé en mettant en valeur ses marques et blessures avec de la poudre d'or, plutôt que de les dissimuler.</p> <p>Aujourd'hui, la plupart des humains, et par le fait même des personnes âgées, font face à de multiples défis, confrontés à la complexité des situations qu'ils rencontrent et à la diversité des contextes dans lesquels ils sont appelés à œuvrer. Ainsi, s'adapter à un monde traversé par diverses crises écologiques, économiques, démocratiques... représente un défi de taille.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Jeanne-Marie Rugira, professeure-chercheuse, UQAR</i> • Durée : 2 h • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire) 	<p>Vendredi 23 février 13 h 30 À distance sur Zoom <u>Sexe, mensonges et vieillissement</u></p> <p>Les figures du sexe, de l'amour, de la séduction sont devenues omniprésentes dans nos vies quotidiennes pleines de phantasmes, d'attirances, de désirs. Il arrive pourtant un âge où ces territoires semblent inaccessibles aux aînés, aux seniors si nous écoutons ce qui se dit à leur propos... Ne nous en aurions plus la capacité des moyens, l'envie, sans parler de la Beauté !</p> <p>Derrière ce mythe, une légion de préjugés crée une cascade de stéréotypes négatifs voudraient nous faire croire qu'il nous faut renoncer à l'amour, à la sexualité. Et pourtant, ils n'ont pas d'âge ! Ils sont seulement moins bruyants, moins démonstratifs qu'aux âges précédents...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Jean-Jacques Amyot, professeur retraité</i> • Durée : 1 h 30 • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)
<p>Vendredi 1^{er} mars à 13 h 30 À distance sur Zoom <u>Récit de vie d'une travailleuse humanitaire</u></p> <p>Comment et pourquoi les travailleurs humanitaires décident-ils de partir en mission ? Quelles sont les motivations qui ont conduit Hélène à s'impliquer dans cette organisation ? Quelles sont les missions qu'elle a accomplies et dans quels pays ? Combien de temps dure une mission à l'étranger ? Quels sont les liens avec les collègues avec qui elle travaille et comment se développent-ils par la suite ? Quelles sont les difficultés rencontrées à son retour que ce soit au niveau de l'adaptation au milieu de vie, à la famille, aux amis, aux amours ?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Hélène Ely, Comité International de la Croix-Rouge</i> • Durée : 2 h • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire) 	<p>Vendredi 15 mars 13 h 30 Uniquement à distance sur Zoom <u>SuperVoisin : Le pouvoir du voisinage!</u></p> <p>SuperVoisin est un réseau de citoyens bienveillants qui veillent sur les aînés de leur voisinage. Le projet vise à prévenir et briser l'isolement social des aînés par des gestes et des attentions distribués, au fil des jours autour de soi. Avec ce projet rassemblés, nous créons de petites communautés de citoyennes et citoyens à travers notre MRC capables de rendre de petits services aux personnes de leur voisinage immédiat et de les diriger vers les ressources et services, si requis.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Frank Sweetman, agent de développement</i> • Durée : 1 h 30 • Participation : à préciser selon le local • Lieu : local à confirmer • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire) 	<p>Vendredi 22 mars à 13 h 30 En présence à Rivière-du-Loup et à distance sur Zoom <u>Déferlement tropical</u></p> <p>À l'occasion de cette exposition-causerie, vous pourrez voir plusieurs spécimens de plantes exotiques dont certaines assez rares mais aussi de plantes plus communes qui ornent nos intérieurs : palmiers, philodendrons, orchidées, bananiers seront au rendez-vous. Renaud partagera avec vous ses connaissances techniques et trucs pour l'entretien de différentes plantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Animation : <i>Renaud Godin-Duval, parfait autodidacte des sciences de la nature</i> • Durée : 2 h • Participation : 20 personnes maximum en présence • Lieu : FADOQ - Région Bas-Saint-Laurent à Rivière-du-Loup (445B, rue Lafontaine) • Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)

Conférences du vendredi (suite)

Vendredi 12 avril à 13 h 30

En présence à Rimouski et à distance sur Zoom

La réalité des personnes 2SLGBTQIA+

Tout d'abord, l'acronyme 2SLGBTQIA+ se faisant de plus en plus long, nous prendrons le temps d'expliquer chacune des lettres afin de mieux comprendre sa signification. Nous aborderons les besoins de ces communautés ainsi que les services offerts par l'organisme. Un témoignage d'une personne Trans est aussi prévu lors de cette présentation. Sous forme de causerie amicale, la présentation vise à répondre aux différents questionnements et, si possible, à identifier ce que l'on peut faire afin de favoriser l'inclusion de nos pairs, de nos enfants et petits-enfants.

- *Animation : Helly Bérubé, agente de promotion et intervenante*
- *Durée : 1 h 30*
- *Participation : 20 personnes en présence, pas de limite sur Zoom*
- *Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local J-460*
- *Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)*

Vendredi 19 avril à 13 h 30

À distance sur Zoom

Le chemin du Portage

Notre-Dame-du-Portage, Commission scolaire du Grand-Portage, Centre hospitalier du Grand-Portage, les « portageurs », ça vous dit quelque chose? D'où peuvent bien venir ces noms? Le « portage » vient d'un axe de communication historique presque oublié par l'histoire. Il est situé entre Notre-Dame-du-Portage et Cabano, et il permettait de relier le fleuve Saint-Laurent à l'Acadie. C'est le fameux chemin du portage ou Grand Portage pour les Anglais. Au fil du temps et des générations, ce sentier est devenu un chemin de plus en plus praticable, passant ainsi de la route d'Haldimand au vieux chemin, au nouveau chemin, à la route 2, à la 185 et puis maintenant, c'est l'autoroute 85. Venez en apprendre plus sur la longue histoire de ce chemin si cher à notre belle région.

- *Animation : Yoan Perron, guide-animateur*
- *Durée : 2 h*
- *Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)*

Découvrir d'un pays

Mercredi 28 février à 13 h 30

En présence à Rimouski et à distance sur Zoom

L'île de La Réunion : une île aux mille visages et religions

L'île de La Réunion est une île aux mille visages et religions. Dans ce cosmopolitisme né de l'esclavage, est né un vivre-ensemble vanté de par le monde entier. La population vit sur le flanc de deux volcans, dont l'un est encore actif régulièrement. Cette île à grand spectacle offre un dépaysement total, c'est un carrefour des cultures et des paysages. Mille pays en une île, tel est ce qu'offre La Réunion, non sans vivre les défis du post-colonialisme et du chômage de jeunes qualifiés.

- *Animation : Jean-Pierre Perouma, un fier Rébéhois (Réunionnais du Québec)*
- *Durée : 1 h 30*
- *Participation : 20 personnes en présence, pas de limite sur Zoom*
- *Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316*
- *Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)*

Jeudi 11 avril à 13 h 30

À distance sur Zoom

La Pologne

Cette conférence nous fera découvrir la Pologne à travers ses principales villes. Cracovie: le château et les halles. Varsovie: le château, la Grande-Place, les églises et le palais d'été Wilanow. Gdansk: la construction navale et Solidarnosc. Malbork et la forteresse des chevaliers teutoniques. Il sera question aussi des musées, des mines de sel, de la Pologne industrielle et, bien sûr, d'Auschwitz et de Birkenau.

- *Animation : Jean-Michel Bergougniou, un fier Breton amoureux de la Pologne*
- *Durée : 1 h 30*
- *Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)*

Vivre en sécurité

<p>Mercredi 7 février à 13 h 30 Uniquement à distance sur Zoom <u>Prévention de la fraude</u></p> <p>La séance d'information vise à sensibiliser les gens aux différents types de fraudes concernant les aînés de notre région, que ce soit par contact téléphonique, faux représentants d'institutions financières, fraude informatique, et autres. Des échanges, différents conseils et conseils seront donnés pour se protéger de ces différents types de fraudes.</p> <p>▸ Animation : Julie Gagné, coordonnatrice locale en relation avec la communauté à la Sûreté du Québec, poste de la MRC de Rimouski-Neigette ▸ Durée : 1 h 30 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>	<p>Mercredi 14 février à 13 h 30 En présence à Rimouski et à distance sur Zoom <u>Chez soi, notre premier choix</u></p> <p>Qui ne souhaite pas demeurer chez soi le plus longtemps possible? Pour ce faire, savez-vous comment? Savez-vous ce qu'il est possible de faire pour maintenir votre autonomie, prévenir les blessures et les risques à domicile, compenser une difficulté, aider un proche? Quelles sont les ressources disponibles à votre disposition pour favoriser votre maintien à domicile?</p> <p>▸ Animation : Caroline Dufresne, ergothérapeute ▸ Durée : 2 h ▸ Participation : 20 personnes en présence; pas de limite sur Zoom ▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>	<p>Mercredi 21 février à 13 h 30 Uniquement à distance sur Zoom <u>La proche aidance, une reconnaissance essentielle</u></p> <p>L'animatrice présentera l'organisme l'Appui et ses divers services offerts partout au Québec. Qu'est-ce qu'une personne proche aidante? Quelles sont ses défis? À quel moment aller chercher de l'aide? Comment prendre soin de soi dans ce parcours propre à chacun et à chacune? Elle abordera également la situation de la proche aidante et les actions concrètes réalisées et à venir au Bas-Saint-Laurent.</p> <p>▸ Animation : Geneviève Deschênes, conseillère en développement régional de l'Appui des proches aidants ▸ Durée : 2 h ▸ Participation : 20 personnes en présence; pas de limite sur Zoom ▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>
--	--	--

Lecture, théâtre et jazz en région (en présence à Rimouski et à distance sur Zoom)

<p>Mercredi 6 mars à 13 h 30 <u>Le Salon du livre de Rimouski : d'une page à l'autre</u></p> <p>Volubile et passionné comme toujours, Robin Doucet nous parlera de son parcours de vie, en insistant sur les 27 années passées à la direction du Salon du livre de Rimouski.</p> <p>▸ Animation : Robin Doucet, directeur général, Salon du livre de Rimouski ▸ Durée : 1 h 30 ▸ Participation : 20 personnes en présence; pas de limite sur Zoom ▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>	<p>Mercredi 13 mars à 13 h 30 <u>On est partis pour rester!</u></p> <p>Eudore Belzile tentera de raconter l'aventure d'une troupe formée de jeunes gens déterminés à prendre la parole, à essaimer le territoire pour y rencontrer, en tournée pendant sept ans, un « non-public », par la création d'œuvres théâtrales.</p> <p>▸ Animation : Eudore Belzile, ex-directeur artistique du Théâtre du Bic ▸ Durée : 1 h 30 ▸ Participation : 20 personnes en présence; pas de limite sur Zoom ▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>	<p>Mercredi 20 mars à 13 h 30 <u>Festi Jazz, depuis presque 40 ans!</u></p> <p>Venez découvrir l'histoire du Festi Jazz international de Rimouski à travers une série d'histoires et d'anecdotes. Puis, plongez dans l'organisation d'un tel événement. Comment arrive-t-on à orchestrer une telle aventure?</p> <p>▸ Animation : Monique et Nicole Poirier, présidente et ex-présidente, Festi Jazz international de Rimouski ▸ Durée : 1 h ▸ Participation : 20 personnes en présence; pas de limite sur Zoom ▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 ▸ Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</p>
---	---	---

Les trois conférences de la série Lecture, théâtre et jazz en région prendront plutôt la forme d'une table ronde sur la culture dans la semaine du 6 mai prochain. Plus de détails dans la prochaine mise à jour.

Visites

<p>Mercredi 31 janvier à 13 h 30 En présence à Rivière-du-Loup <u>Visite du Musée du Bas-Saint-Laurent</u></p> <p>Dans un premier temps, l'équipe de médiation culturelle du Musée du Bas-Saint-Laurent vous présentera une exposition qui met en lumière une partie du parcours artistique de Jean Paul Riopelle (1923-2002). Suivra une présentation des œuvres de l'artiste peintre et verrière, Marcelle Ferron.</p> <p>Terminé</p> <ul style="list-style-type: none">▸ <i>Durée : 2 h</i>▸ <i>Participation : 25 personnes maximum</i>▸ <i>Lieu : 300, rue Saint-Pierre, Rivière-du-Loup</i>▸ <i>Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</i>	<p>Mercredi 17 avril à 13 h 30 En présence à Pohénégamook <u>Visite aux saveurs acéricole et agroalimentaire à Pohénégamook</u></p> <p>La visite débutera par un historique des lieux suivi d'une visite du <i>Centre de formation en acériculture</i>, incluant des explications sur la production acéricole (cueillette de la sève, évaporation par osmose et évaporation par bouillage, mise en baril, classification, etc.) ainsi que sur la transformation du sirop d'érable et la panoplie de produits en découlant. Elle se poursuivra avec une visite des locaux de la <i>Petite Usine Alimentaire</i> et d'un historique du <i>Verger patrimonial du Témiscouata</i> accompagné d'une dégustation de produits.</p> <ul style="list-style-type: none">▸ <i>Durée : 2 h</i>▸ <i>Participation : 20 personnes maximum en présence</i>▸ <i>Lieu : 656, rang Notre-Dame-des-Champs, Pohénégamook (quartier Sully)</i>▸ <i>Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</i>
<p>Jeudi 18 avril 13 h 30 En présence à Gaspé <u>Visite du Chantier Naval Forillon</u></p> <p>Le Chantier Naval Forillon vous ouvre ses portes : venez découvrir la construction navale ! À la suite d'une courte présentation sur l'entreprise, les personnes participantes auront l'occasion de visiter l'usine ainsi que les bureaux du Chantier Naval Forillon pour comprendre les étapes de construction des bateaux.</p> <ul style="list-style-type: none">▸ <i>Durée : 1 h 30</i>▸ <i>Participation : 12 personnes maximum</i>▸ <i>Lieu : 6, rue du Chantier-Maritime, Gaspé</i>▸ <i>Important : Souliers à cap d'acier obligatoires (casque et lunette de protection obligatoires, mais fournis sur place)</i>▸ <i>Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</i>	<p>Vendredi 3 mai à 13 h 30 En présence à Saint-Cyprien <u>Visite d'AMT Moulage de Saint-Cyprien (moulage sous pression)</u></p> <p>Lors de cette visite, vous pourrez en apprendre davantage sur cette entreprise, son historique, ses produits, ses défis de recrutement de main-d'œuvre et sa recherche constante de l'innovation. D'ailleurs, l'organisation a misé sur son expertise, favorisée par un faible roulement du personnel, pour innover et se démarquer sur la scène mondiale. AMT a développé un ensemble de technologies avancées, d'expertise et de pratiques manufacturières innovantes.</p> <ul style="list-style-type: none">▸ <i>Durée : 2 h</i>▸ <i>Participation : 2 groupes de 15 personnes maximum</i>▸ <i>Lieu : 106, rue Côté, Saint-Cyprien</i>▸ <i>Important : Lunettes de sécurité et embouts protecteurs obligatoires, mais fournis sur place.</i>▸ <i>Lien utile : formulaire d'inscription (obligatoire)</i>

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Période d'inscription pour les activités de formation

PRIORITÉ AUX MEMBRES JUSQU'AU 5 JANVIER 2024

Vous pouvez vous inscrire dès la réception et la mise en ligne de la programmation en décembre. 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.

Inscription aux activités de formation

- ▶ En ligne (méthode rapide) : remplir le formulaire en ligne **en cliquant ici** et suivre les indications 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 : 188, rue des Gouverneurs, bureau 313, 3^e étage, Rimouski (paiement en argent ou chèque seulement).

Confirmation de l'inscription aux activités de formation

Quelques jours avant le début votre activité de formation, vous recevrez un courriel de votre animatrice ou animateur ou du secrétariat avec les directives pour la première rencontre et le lien Zoom, le cas échéant. Ce courriel est votre confirmation d'inscription.

Inscription aux conférences et visites

Les inscriptions aux conférences et aux visites se font à l'aide d'un formulaire en ligne disponible tôt au début de la session. Les invitations vous seront communiquées au moyen d'infolettres avant la tenue de l'activité. Les conférences et visites sont énumérées sur notre site Web dans le menu **Conférences et visites** et aux pages 14 à 18 de ce programme.

Confirmation de l'inscription aux conférences et visites

Quelques jours avant le début de votre activité de formation, vous recevrez un courriel du secrétariat avec les informations pertinentes et le lien Zoom, le cas échéant. Ce courriel est votre confirmation d'inscription.

Annulation des formations

L'ADAUQAR se réserve le droit d'annuler toute formation ne comptant pas suffisamment d'inscriptions. Le cas échéant, les frais d'inscription sont remboursés.

Abandon et annulation par le participant

Lors de l'abandon d'une formation, les frais d'inscription retenus sont en conformité avec la Loi sur la protection du consommateur. Vous pouvez annuler votre inscription en communiquant avec nous et par le biais de ce **formulaire**.

Matériel requis

Tout matériel dans le cadre d'une activité est aux frais des participants, y compris les photocopies.

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Avantages de la carte de membre

- ▶ rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception);
- ▶ conférences et visites gratuites (sauf exception);
- ▶ réception des deux programmations d'activités de formation ainsi que des conférences, visites et autres activités;
- ▶ priorité d'inscription selon les modalités établies;
- ▶ rabais de 15 % au Service des activités physiques et sportives de l'UQAR (conditionnel à la prise d'une formation à l'ADAUQAR pour la session). Info : 418 724-1780.

Changements de dernière minute

Important - Avant de vous connecter ou de vous rendre à votre activité, il est préférable que vous consultiez le **site Internet** ou la **page Facebook** de l'ADAUQAR pour vous assurer qu'il n'y a pas d'annulation ou de changement.

Ententes avec des organismes de personnes aînées

L'ADAUQAR a signé des protocoles d'entente avec **sept organismes pour personnes aînées** (ou des sections régionales ou locales). Les membres de ces organismes bénéficient d'une réduction sur les coûts d'inscription aux activités de formation. 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.

Le conseil d'administration de l'ADAUQAR souhaite conclure des ententes similaires avec d'autres organismes de son territoire d'intervention.

- ▶ Association nationale des retraités fédéraux (ANRF);
- ▶ Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP);
- ▶ Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ);
- ▶ Association des retraités et retraitées de l'UQAR (ARRUQAR)
- ▶ Carrefour 50 + du Québec;
- ▶ FADOQ;
- ▶ Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé (RIIRS)

MERCI À NOS PARTENAIRES



MAÏTÉ BLANCHETTE VÉZINA
Députée de Rimouski
305, boulevard Jassop, bureau 103
Rimouski (Québec) G5L 1M9
Tél. : 418 722-9187



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



Dre Lucie Tremblay
Dr Louis Thibault
Dr Pascal Soucy
Optométristes
418 368-2122



COORDONNÉES DE L'ADAUQAR

Adresse physique	188, rue des Gouverneurs, bureau 313 (3 ^e étage), Rimouski
Adresse postale	C.P. 3300, succ. A, Rimouski (Québec) G5L 3A1
Téléphone	418 724-1661 ou 1 800 511-3382, poste 1661
Courriel	info@adauqar.ca
Site Internet	www.adauqar.ca
Facebook	www.facebook.com/adauqar
YouTube	vidéos de la session Hiver 2024
Heures d'ouverture	Nos heures d'ouverture sont du mardi au vendredi, de 8 h 45 à 12 h et de 13 h 15 à 16 h.

Principaux partenaires



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

UQAR

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