

# Programme Hiver 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 75  
activités de formation,  
conférences et visites

Plus de formations dans  
les volets **Informatique**  
et **Langues**

Nouveaux volets de  
formation : **Bien vieillir en  
santé et Vivre en sécurité**

Quelques formations en  
soirée et une le samedi

En présence,  
à distance sur Zoom  
ou en comodal

À Gaspé, Grande-Rivière,  
Nouvelle, 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 AÎNÉ(E)S À L'UQAR  
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Version du 24 mars 2025

Partenaires majeurs



# TABLE DES MATIÈRES

Vous pouvez cliquer sur la pagination dans la table des matières pour accéder directement à la section de votre choix.

Sujet	Page
Présentation	3
Mise à jour en continu	4
Séance d'information virtuelle	4
S'inscrire	4
Devenir membre	4
Activités de formation	5
▶ Bien vieillir en santé	5
▶ Bien vivre en sécurité	6
▶ Culture et société	7
▶ Informatique	9
▶ Langues	15
▶ Loisirs	19
Conférences et visites	20
▶ Gratuit pour tous : une séance d'information et une conférence	20
▶ Conférences du vendredi	20
▶ Visites	22
Modalités d'inscription	23
Renseignements généraux	24
Merci à nos partenaires	25
<u>Coordonnées de l'ADAUQAR</u>	<u>26</u>

# PRÉSENTATION

## **Hiver 2025 : une saison riche en apprentissages et découvertes!**

Nous avons concocté pour l'hiver 2025 une programmation passionnante et diversifiée avec plus de 75 activités de formation, conférences et visites pour toute personne de 50 ans et plus désireuse d'apprendre et de s'informer, dans une ambiance conviviale et ludique !

### **Volet *Culture et société***

Explorez les moments clés du nationalisme québécois, l'histoire des pensionnats autochtones et la réconciliation, la majesté du fleuve Saint-Laurent, la transition énergétique au Québec, les racines des musiques afro-américaines, ainsi que les œuvres de quatre grands peintres et le cinéma comique américain. Participez à des activités conçues pour vous informer et vous équiper pour le rôle de proche aidant en cas de troubles neurocognitifs et découvrez des outils juridiques essentiels pour protéger votre santé.

### **Volets *Bien vieillir en santé et Vivre en sécurité***

Découvrez nos deux blocs d'activités animés par 8 experts passionnés ! Plongez dans l'univers de l'intelligence artificielle, apprenez à détecter la désinformation et à prévenir les fraudes. Recevez des conseils pour une gestion optimale de vos médicaments, améliorez votre activité physique et découvrez des stratégies pour prévenir les chutes et améliorer votre mémoire. Apprenez des astuces nutritionnelles pour vieillir en douceur tout en maintenant votre vitalité.

### **Volet *Loisirs***

Apprenez-en plus sur les vélos à assistance électrique, participez à un atelier d'écriture et initiez-vous à la danse salsa !

### **Volet *Langues***

L'hiver sera marqué par le lancement de nouveaux ateliers de conversation en anglais et par la création de groupes de niveau 1 en espagnol et en italien, en plus de la continuation des 15 cours et ateliers de conversation en allemand, anglais, espagnol et italien.

### **Volet *Informatique***

Découvrez nos nouvelles activités sur Zoom, y compris des cours sur l'utilisation d'Internet et des applications d'intelligence artificielle, ainsi que des ateliers sur les cellulaires et tablettes Android, Facebook, Messenger, Marketplace et Canva pour créer des cartes et des vidéos, et sur la télévision sans câble et l'infonuagique. Un atelier sur l'utilisation de Zoom sera offert en début de session pour celles et ceux qui ont besoin de se familiariser avec cette plateforme avant de participer à un cours en ligne. Ces activités viennent s'ajouter aux cours sur place à Gaspé et Rimouski sur l'utilisation des cellulaires et tablettes, la sécurité de vos comptes en ligne et courriels, ainsi que la photothèque.

### **Conférences et visites**

Tout au long de l'hiver et au début du printemps, participez aux Conférences du vendredi animées par des conférenciers chevronnés. Explorez l'humour québécois, la paléontologie et l'origine de nos mains, ainsi que Hergé et Tintin. Trouvez de l'information sur la polymédication et la plateforme AccèsD. Découvrez un portrait inédit de Jacques Parizeau et un aperçu du roman des femmes du 21<sup>e</sup> siècle. Appréciez les récits captivants d'une rimouskoise expatriée en Australie, d'un habitant d'une station de phare, d'une ex-députée et d'un ex-camionneur de longue route. Visitez les nouveaux laboratoires du HUB d'innovation de Merinov, le Parc national de Migouasha et faites la tournée des sculptures de Roger Langevin.

Vous pouvez consulter la liste des formations ainsi que celle des conférences et des visites dans les pages qui suivent, ou directement sur le [site Internet](#) de l'ADAUQAR.

**Nouveauté !** L'ADAUQAR étend ses plages horaires avec deux formations sur la proche aide en fin de journée, cinq cours de langues en soirée et un cours de danse le samedi.

**Ouvert à tous :** Toute personne de 50 ans et plus souhaitant apprendre et s'informer peut participer aux activités de l'ADAUQAR. Aucun diplôme ni statut d'« ancien » de l'UQAR n'est requis ; quelle que soit votre formation, vous êtes les bienvenus !

## MISE À JOUR EN CONTINU

Il reste encore quelques détails à finaliser aux activités, 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](#) régulièrement, de vous [abonner à notre infolettre](#) ou de [devenir membre](#) de l'ADAUQAR.

## SÉANCE D'INFORMATION VIRTUELLE

Le **mardi 14 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 2025. Plusieurs animatrices et animateurs seront présents et pourront répondre à vos questions.

- ▶ Pour information et inscription, [cliquez ici](#).

## S'INSCRIRE

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

Pour les activités de formation contingentées, en général, les membres de l'ADAUQAR et des [organismes partenaires](#) ont une priorité jusqu'au **12 janvier 2025**.

Par contre, pour les activités de formation en **langues**, ce sont les personnes inscrites l'automne dernier et qui souhaitent poursuivre cet hiver qui ont également priorité jusqu'au **12 janvier 2025**, qu'elles soient membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires ou pas.

Pour consulter les modalités ou pour s'inscrire, consultez la [page 26](#) ou [cliquez ici](#).

## DEVENIR MEMBRE

À moins d'avis contraire, les conférences et les visites sont réservées aux membres de l'ADAUQAR. En devenant membre, vous pourrez participer à toutes les conférences et visites pendant 2 sessions consécutives. La cotisation est de 20 \$. En tant que membre, vous bénéficierez aussi d'un rabais sur le coût des activités de formation. Pour consulter les modalités ou pour devenir membre, consultez la [page 27](#) ou [cliquez ici](#).

# ACTIVITÉS DE FORMATION

## BIEN VIEILLIR EN SANTÉ

### La prévention des chutes : en savoir plus

Animation : Nancy Bisson  
Date : mardi 11 mars à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-408 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Les changements physiques et physiologiques font partie du vieillissement normal. Il importe donc d'entretenir les acquis de saines habitudes de vie et même de les améliorer afin de prévenir les chutes. Celles-ci pouvant entraîner de graves conséquences. La prévention avant tout. Allez debout et bougeons un peu 😊

### Mémoire et cognition

Animation : Réjeanne Martin  
Date : mardi 18 mars à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-408 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Cet atelier vise l'éducation à la santé intellectuelle et l'entraînement cognitif. La mémoire et la cognition sont des éléments essentiels pour le maintien de l'autonomie et la qualité de vie des personnes âgées. Selon les découvertes, les effets de l'entraînement intellectuel produit des améliorations notables des performances pour la mémoire et la cognition plusieurs années durant. Donc, une stratégie prometteuse dans une approche globale du vieillissement actif et en santé.

### Activité physique et vieillissement

Animation : Félix-Antoine Savoie  
Date : mardi 25 mars à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 28 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X, Rimouski (280, boul. Arthur-Buies Est)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Dans notre société, le vieillissement jouit d'une mauvaise réputation. Mais celle-ci est-elle juste? Au cours de cette formation, le professeur Félix-Antoine Savoie de l'Université du Québec à Rimouski tentera de mettre les pendules à l'heure et de défaire plusieurs mythes en lien avec le vieillissement. Surtout, il mettra en exergue l'importance de l'activité physique pour vieillir en santé.

### **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.



---

### Astuces nutritionnelles afin d'adoucir son vieillissement et de maintenir sa vitalité!

Animation : Christine Desjardins et Avrile Gagné  
Date : mardi 8 avril à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-408 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Un atelier en nutrition pour maximiser l'autonomie et la vitalité des adultes âgés en connaissant mieux son fonctionnement et ses besoins nutritionnels. Reconnaître les aliments pour un cerveau en santé!

---

### Saine gestion des médicaments chez la personne âgée

Animation : Marie-Josée Papillon  
Date : mardi 15 avril à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-305 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Cet atelier vise à sensibiliser les participants sur l'impact du vieillissement sur le devenir du médicament. Les changements physiologiques liés à l'âge ont des impacts concrets qui font en sorte que certaines molécules, toute à fait adaptées à l'âge adulte, peuvent devenir inappropriées. Sans entrer dans le détail puisqu'une personnalisation doit toujours être faite pour porter un jugement, la conférence dressera les grandes lignes de éléments à prendre en considération.

## BIEN VIVRE EN SÉCURITÉ

---

### Introduction aux fausses nouvelles, viralité et impacts

Animation : Johanne Fournier  
Date : lundi 17 février à 13 h 30  
Durée : 1 h 30 (une seule rencontre)  
Participation : 18 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local K-450 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Quels sont les visages des fausses nouvelles et de la désinformation? Pourquoi les fausses nouvelles deviennent-elles virales sur le web? Comment peut-on les débusquer? Cette formation offre des trucs pratiques pour vérifier si une information est fiable ou non avant de la croire ou de la partager. Elle permet de mieux comprendre le phénomène des fausses nouvelles et de mettre en place des trucs qu'utilisent les journalistes pour vérifier l'information.

---

### Décrypter la fraude

Animation : Marie-Josée Dubé  
Date : lundi 24 février à 13 h 30  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 18 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local K-450 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

**Description :** Cette présentation s'adresse à la population générale et aborde l'évolution de la fraude, les situations à risque, les réflexes à adopter et l'importance de déclarer la fraude aux autorités.

---

## Introduction à l'intelligence artificielle : Comprendre et explorer

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

Animation : Yacine Benahmed

Date : ~~lundi 10 mars à 13 h 30~~

Nouvelle date - lundi 14 avril à 13 h 30

Durée : 2 h (une seule rencontre)

Participation : 18 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom

Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local K-450 (300, allée des Ursulines)

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

**Description :** Cet atelier interactif sur l'intelligence artificielle (IA) s'adresse aux non-spécialistes. Vous y apprendrez ce qu'est l'IA, son fonctionnement et ses implications dans nos vies. Nous discuterons des mythes, des risques, et de la prévention contre la désinformation. Avec des démonstrations pratiques et une période de questions, cet événement vous offrira une introduction claire et accessible à l'IA.

---

## CULTURE ET SOCIÉTÉ

---

### Cinéma comique américain 4

en présence à Rimouski

Animation : Stéphane Beaulieu

Début : mardi 4 février à 13 h 30

Durée : 9 semaines à raison de 2 h 30 par sem.

Participation : 10 personnes maximum

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

Coût : 180 \$ membres; 190 \$ non membres

**Description :** Ce quatrième et dernier cours d'une série de quatre sera axé sur l'époque du cinéma parlant aux États-Unis de 1950 jusqu'à 1980 environ. Il y aura également un retour aux décennies précédentes pour découvrir quelques pépites oubliées. Nous verrons tous les principaux réalisateurs et scénaristes ainsi que toutes les facettes qui ont permis la création et l'élaboration de la comédie au fil des années.

*Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi les premiers cours pour participer à celui-ci.*

---

### Les racines des musiques afro-américaines

en présence à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom

Animation : Christian Lewis

Début : jeudi 3 avril à 13 h 30

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

Participation : à confirmer en présence et pas de limite sur Zoom

Lieu : École de musique Alain Caron, Rivière-du-Loup (75, rue Sainte-Anne)

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

**Description :** Cette formation prend la forme de cinq rencontres musicales pour approfondir les racines des musiques afro-américaines telles que le Blues, le Gospel, les Spirituals, New Orleans, Swing, Big Band et Jazz vocal, en débutant par un historique des débuts du Blues et des divers styles qui l'ont précédé, dont les chants de travail et l'art du griot (conteur africain). Il y aura aussi des extraits musicaux commentés ainsi que des biographies de grands musiciens et musiciennes de l'époque, le tout sera accompagné d'une présentation audiovisuelle.

*Formation offerte avec la collaboration de l'École de musique Alain-Caron de Rivière-du-Loup.*



---

## L'histoire et l'héritage du système des pensionnats et la réconciliation

à distance sur Zoom

Animation : Sandra Bender

Nouvelles dates - Début : mercredi 9 avril à 10 h

Durée : 3 semaines à raison de 2 h par sem.

Participation : pas de limite sur Zoom

Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non membres

**Description :** Au cours de trois séances, la présentatrice du Centre national pour la vérité et la réconciliation abordera le système des pensionnats indiens, les conséquences légales, l'héritage persistant de ce système et, enfin, la réconciliation ainsi que les moyens de l'intégrer dans notre société.

---

## Saint-Laurent 101 : histoire, nature et futur

en présence à Rimouski et simultanément sur Zoom

Animation : Lyne Morissette

Début : lundi 3 février à 9 h 30

Durée : 3 semaines à raison de 2 h par sem.

Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom

Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-408 (300, allée des Ursulines)

Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non membres

**Description :** Saint-Laurent 101 est une formation en trois volets pour découvrir l'histoire du fleuve, ses écosystèmes et les enjeux de sa conservation. Accessible et engageante, cette formation explore les origines géologiques, les interactions naturelles et les espèces emblématiques du Saint-Laurent. Conçue pour un public curieux, elle invite à mieux comprendre et protéger cet écosystème vital, avec des échanges et activités pour approfondir les connaissances entre chaque rencontre.

---

## Six jours dans l'histoire contemporaine du nationalisme québécois

à distance sur Zoom

Animation : Luc Cyr

Début : lundi 17 mars à 13 h 30

Durée : 3 semaines à raison de 2 h par sem.

Participation : pas de limite sur Zoom

Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non membres

**Description :** L'histoire du nationalisme québécois en six journées phares : 17 mars 1955, 24 juillet 1967, 24 juin 1968, 15 novembre 1976, 4 novembre 1981, 22 juin 1990. De l'émeute du forum de Montréal à la mort de l'Accord du Lac Meech, le mouvement indépendantiste québécois a vécu des journées violentes, euphoriques, dramatiques. Voici de manière détaillée et chronologique le récit de six d'entre elles. trois à la session d'hiver et trois à la session d'automne.



## 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



## Transition énergétique de l'économie, le Québec face à ses contradictions?

à distance sur Zoom

Animation : Jean-François Spain  
Début : mardi 18 mars à 13 h  
Durée : 3 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : pas de limite sur Zoom  
Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non membres

**Description :** La filière batterie, le développement éolien, les métaux rares et autres initiatives technologiques semblent représenter les meilleurs moyens d'assurer la transition énergétique de l'économie. Cette approche masque cependant une importante contradiction car l'avènement des sociétés technologiques marque aussi l'accélération des changements climatiques. Le développement technologique représente-t-il un piège plutôt qu'une solution? Nous analyserons le tout en proposant des alternatives moins dépendantes du monde techno-scientifique.

## INFORMATIQUE

### iPad et iPhone de base - Partir du bon pied !

en présence à Rimouski

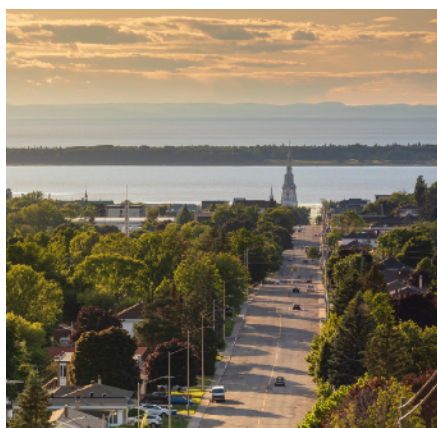
Animation : Michel Fortin  
Début : jeudi 6 février à 13 h 30  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 7 personnes maximum  
Lieu : Salle de la FADOQ, Rimouski (180, rue de l'Évêché Ouest)  
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

**Description :** Dans cette formation interactive, vous découvrirez et réviserez les fonctions essentielles de votre iPhone ou iPad tout en utilisant activement votre propre appareil. Apprenez à vous connecter au réseau, à configurer et sécuriser vos comptes Apple et courriels, et à exploiter l'univers des applications et services d'iCloud. C'est le seul cours où l'utilisation du téléphone en classe est non seulement permise, mais vivement encouragée!

2<sup>e</sup> cohorte à compter du vendredi 7 février

*Formation offerte avec la collaboration de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent.*

3<sup>e</sup> cohorte à compter du lundi 5 mai à 13 h 30



## 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](https://espace.rimouski.ca)

418 723-3313



## iPad et iPhone régulier - Explorer et découvrir

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : mercredi 5 février à 13 h

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

Participation : 7 personnes maximum

Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X, Rimouski (280, boul. Arthur-Buies Est)

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

**Description :** Une formation pour vous familiariser plus profondément avec votre appareil. La manipulation du iPad/ iPhone, les configurations, votre courriel, vos textos et notes vocales, la synchronisation, le partage, le téléchargement d'applications et les nombreux potentiels de l'écosystème Apple et iCloud. Vos questions et vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.

2<sup>e</sup> cohorte à compter du lundi 5 mai à 15 h 45

## Photothèque iCloud

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

**Nouvelles dates - Début :** mardi 6 mai à 10 h

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

Participation : 8 personnes maximum

Lieu : Salle de la FADOQ, Rimouski (180, rue de l'Évêché Ouest)

Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non membres

**Description :** Une formation pour apprivoiser votre photothèque iCloud, explorer l'application Photos pour vous faciliter la gestion, le partage, la synchronisation et le stockage de vos précieux souvenirs. Vos questions et vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.

## Sécurité de vos comptes en ligne et courriels

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 20 février à 15 h 45

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

Participation : 8 personnes maximum

Lieu : Salle de la FADOQ, Rimouski (180, rue de l'Évêché Ouest)

Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non membres

**Description :** Cette formation vous permettra de comprendre l'importance de vos comptes, identifiants et mots de passe, et d'utiliser les outils à votre disposition pour leur assurer un meilleur niveau de sécurité. Vos questions et vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.

*Formation offerte avec la collaboration de la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent.*



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<sup>e</sup> 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



## iPad et iPhone : Maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force !

en présence à Gaspé

Animation : Félix Guay-Vachon  
Début : mardi 25 mars à 13 h 30  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 7 personnes maximum  
Lieu : Salle de la FADOQ, Gaspé (78B, rue Jacques-Cartier)  
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

**Description :** Dans cet atelier interactif, vous découvrirez et réviserez les fonctions essentielles de votre iPhone ou iPad tout en utilisant activement votre propre appareil. Apprenez à vous connecter au réseau, à configurer et sécuriser vos comptes Apple et courriels, et à exploiter l'univers des applications et services d'iCloud. Nous vous guiderons dans la maîtrise des boutons, de l'écran tactile, et de la gestion de l'interface, de la batterie et des paramètres. Vos questions trouveront des réponses, et vous améliorerez vos compétences. C'est le seul cours où l'utilisation du téléphone en classe est non seulement permise, mais vivement encouragée!

*Formation offerte en collaboration avec la FADOQ Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine et le Cégep de la Gaspésie et des Îles.*

## Tablette et téléphone Android : Maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force !

en présence à Gaspé

Animation : Félix Guay-Vachon  
Début : mardi 29 avril à 13 h 30  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 7 personnes maximum  
Lieu : Salle de la FADOQ, Gaspé (78B, rue Jacques-Cartier)  
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres

**Description :** Dans cet atelier interactif, vous découvrirez et réviserez les fonctions essentielles de votre cellulaire ou de votre tablette Android tout en utilisant activement votre propre appareil. Apprenez à vous connecter au réseau, à configurer et sécuriser vos comptes et courriels, et à exploiter l'univers des applications et services Android. Nous vous guiderons dans la maîtrise des boutons, de l'écran tactile, et de la gestion de l'interface, de la batterie et des paramètres. Vos questions trouveront des réponses, et vous améliorerez vos compétences. C'est le seul cours où l'utilisation du téléphone en classe est non seulement permise, mais vivement encouragée!

*Formation offerte en collaboration avec la FADOQ Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine et le Cégep de la Gaspésie et des Îles.*



## 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](https://desjardins.com/gerer-macarte)

 Desjardins

---

## L'intelligence artificielle au service de votre quotidien : initiation pour les 50 ans et +

à distance sur Zoom

Animation : Marcel Landry

Début : mercredi 30 avril à 13 h 30

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

Participation : pas de limite sur Zoom

Coût : 35 \$ membres; 45 \$ non membres

**Description :** Cette formation vous permettra de comprendre les bases de l'intelligence artificielle et d'en tirer parti dans votre vie de tous les jours. Apprenez à rechercher efficacement des informations, à préparer un voyage, à améliorer vos écrits ou encore à vous former en langue grâce à des outils simples et accessibles.

---

## Atelier - Découvrir son cellulaire et sa tablette Android - niveau débutant

à distance sur Zoom

Animation : Claude Drouin

Date : lundi 17 février à 13 h

Durée : 2 h (une seule rencontre)

Participation : 8 personnes maximum

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

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez les bases d'Android que ce soit pour les téléphones cellulaires ou les tablettes.

On passera en revue les avantages d'un compte Google, le processus de mise à jour de votre appareil, les gestes de base, les différentes personnalisations, les paramètres, le Google Play pour les applications et bien plus encore.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Découvrir l'appareil photo de son cellulaire ou de sa tablette Android

à distance sur Zoom

Animation : Claude Drouin

Date : lundi 24 février à 13 h

Durée : 2 h (une seule rencontre)

Participation : 8 personnes maximum

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

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez comment utiliser l'appareil photo de votre appareil Android.

On passera en revue les différentes fonctions de votre appareil photo, les différents paramètres, nous verrons aussi comment fonctionne la Galerie (créer des albums, retouche photos et bien plus) et aussi comment fonctionne Google photos.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Découvrir l'Internet pour son cellulaire ou de sa tablette Android

à distance sur Zoom

Animation : Claude Drouin

Date : lundi 10 mars à 13 h

Durée : 2 h (une seule rencontre)

Participation : 8 personnes maximum

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

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez quelques notions de base concernant l'internet.

On verra comment se connecter à un réseau WI-FI, le langage internet, le WI-FI versus les données mobiles (cellulaires), les différents fureteurs en particulier Google Chrome, les différentes manières de faire des recherches internet, quelques fonctions et paramètres de Google Chrome.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

### Atelier - Découvrir le courriel pour son cellulaire ou de sa tablette Android

à distance sur Zoom

Animation : Claude Drouin  
Date : lundi 17 mars à 13 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez comment utiliser Gmail et comment reconnaître des courriels frauduleux.

On passera en revue les différentes fonctions de base de Gmail (envoyer, transférer, répondre à un courriel et bien plus), le classement des courriels, les paramètres et comment reconnaître les courriels frauduleux. Un jeu-questionnaire suivra.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

### Atelier - Découvrir les applications pour son cellulaire ou de sa tablette Android

à distance sur Zoom

Animation : Claude Drouin  
Date : lundi 24 mars à 13 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez comment fonctionne Google Play (applications Android).

On passera en revue les paramètres de votre compte Google, comment rechercher, installer et désinstaller des applications, nous vous donnerons quelques idées d'applications par catégorie et bien plus encore.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

### Atelier - TV sans fil

à distance sur Zoom

Animation : Denis Vachon  
Date : lundi 31 mars à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**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 (ou une antenne), vous découvrirez les principales sources de contenus, la diffusion en flux continu et bien plus encore.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

### Atelier - Infonuagique

à distance sur Zoom

Animation : Denis Vachon  
Date : lundi 7 avril à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Lors de cet atelier, vous découvrirez l'historique de cette technologie et vous apprendrez ce que représente la dématérialisation. On passera en revue les solutions pratiques offertes aux individus par les géants Microsoft, Apple, Google et bien plus encore.

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Mes premiers pas sur Facebook

à distance sur Zoom

Animation : Anne Solène Rioult  
Date : mercredi 2 avril à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Dans cet atelier interactif, vous apprendrez à utiliser Facebook en 2 heures ! Nous verrons plusieurs sujets comme : comment créer et optimiser votre profil Facebook, comment créer un compte, comment ajuster les paramètres de confidentialité et sécurité, comment naviguer et faire des publications, adapter les contenus, interagir avec vos ami.e.s.

*Préalable : afin de suivre ce cours, vous devez avoir un compte Facebook.*

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Comment utiliser Messenger et Marketplace dans Facebook

à distance sur Zoom

Animation : Anne Solène Rioult  
Date : mercredi 9 avril à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** De façon non exhaustive, nous verrons : introduction à Messenger et Marketplace, création et optimisation d'un compte Messenger, fonctionnalités avancées de Messenger, utilisation de Marketplace, bonnes pratiques pour les transactions sur Marketplace, informations complémentaires.

*Préalable : afin de suivre ce cours, vous devez avoir un compte Facebook.*

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Créer une carte de souhaits avec Canva

à distance sur Zoom

Animation : Anne Solène Rioult  
Date : mercredi 16 avril à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Introduction à Canva pour la réaliser des images, choix du format et du modèle, intégration des images, ajout d'effets sur les images, exportation, partage ou impression de votre carte.

*Préalable : avoir un compte Canva (document explicatif téléchargeable sur la page web de l'atelier)*

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*

---

## Atelier - Créer une vidéo avec Canva

à distance sur Zoom

Animation : Anne Solène Rioult  
Date : mercredi 23 avril à 9 h  
Durée : 2 h (une seule rencontre)  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 20 \$ membres; 30 \$ non membres

**Description :** Planification et création de contenu pour réaliser de belles vidéos, création de la vidéo avec Canva, finalisation et exportation de la vidéo sur différentes plateformes.

*Préalable : avoir un compte Canva (document explicatif téléchargeable sur la page web de l'atelier). Si vous vous considérez comme une personne débutante, il faut préalablement avoir participé à la formation Atelier – Créer une carte de souhait avec Canva. Si vous utilisez déjà Canva, cela devrait être correct.*

*Atelier offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.*



## LANGUES

### Allemand 2

en présence à Rimouski

Animation : Nadine Lavoie  
Début : mercredi 5 février à 19 h 15  
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-324 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui veulent rafraîchir leurs connaissances de base de la langue allemande ou qui ont fait Allemand 1. La déclinaison des articles et les verbes à particule séparable seront à l'étude, mais au-delà de la grammaire, cette formation vise avant tout la communication. Dans une formule interactive et ludique, vous gagnerez en confiance pour avoir une conversation de base en allemand.

*Préalable : avoir participé à Allemand 1 ou avoir une connaissance de base de la langue allemande ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

### Allemand 6

en présence à Rimouski

Animation : Nadine Lavoie  
Début : mercredi 5 février à 13 h 30  
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 et G-324 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà une bonne aisance en lecture et en écoute de l'allemand, qui sont capables de reconnaître environ 600 mots en allemand et qui sont prêtes à oser parler la langue, quitte à faire des erreurs. Par le biais d'exercices variés, le contenu linguistique (vocabulaire, grammaire et prononciation) est abordé en parallèle avec du contenu culturel.

*Préalable : avoir participé à Allemand 5, avoir une bonne aisance en langue allemande ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

*Les rencontres de février se tiennent au local G-316 et les suivantes au G-324.*

### Italien 1

Nouvelle cohorte

à distance sur Zoom

Animation : Jérôme Guay  
Début : mardi 4 février à 18 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Ce cours de niveau débutant s'adresse à ceux et celles qui n'ont aucune connaissance ou des connaissances de base en italien. L'objectif est de développer les bases de la communication orale et écrite, de la compréhension orale et écrite dans cette langue magnifique. Idéal pour quelqu'un qui prépare un voyage en Italie, le cours comprendra des exercices variés, des mises en situation et des lectures simples en lien avec des notions culturelles et touristiques.

*Préalable : aucun.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*



---

## Italien 2

en présence à Rimouski

Animation : Jérôme Guay  
Début : lundi 3 février à 10 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X, Rimouski  
(280, boul. Arthur-Buies Est)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Ce cours de niveau débutant s'adresse à ceux et celles qui des connaissances de base en italien. L'objectif est de développer les bases de la communication orale et écrite, de la compréhension orale et écrite dans cette langue magnifique. Idéal pour quelqu'un qui prépare un voyage en Italie, le cours comprendra des exercices variés, des mises en situation et des lectures simples en lien avec des notions culturelles et touristiques.

*Préalable : avoir suivi Italien 1 ou avoir des connaissances de base ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

---

## Anglais 3

à distance sur Zoom

Animation : Michel Hébert  
Début : mardi 4 février à 9 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** L'objectif principal est de continuer à se familiariser avec les structures grammaticales tout en intégrant de plus en plus de lecture et d'exercices oraux. L'animateur utilise les outils (grammaire, cahier d'exercices et solutionnaire ainsi que la plateforme électronique « Ma classe à la maison ») des Éditions Shakespeare 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.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

---

## Anglais 4

à distance sur Zoom

Animation : Michel Hébert  
Début : mardi 28 janvier à 13 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**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 (grammaire, cahier d'exercices et solutionnaire ainsi que la plateforme électronique « Ma classe à la maison ») des Éditions Shakespeare de Victoriaville de même que des quiz Kahoot! et d'autres exercices disponibles sur Internet.

*Préalable : avoir participé à Anglais 3 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

---

## Anglais 6

à distance sur Zoom

Animation : Mario Bélanger  
Début : mercredi 22 janvier à 9 h 30  
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres

**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 vers l'anglais ainsi que des situations pour dialoguer. « In English, of course... »

*Préalable : avoir participé à Anglais 5 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

---

## Anglais conversation niveau débutant

en présence à Rimouski

Animation : Ariel B.  
Début : jeudi 6 février à 16 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 6 personnes maximum  
Lieu : Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, Rimouski (387, rue des Passereaux)  
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres

**Description :** Changer la description pour la sienne : Améliorez vos compétences orales en anglais en vous exerçant à réfléchir et à vous engager dans la langue. Apprenez de nouveaux outils pour améliorer votre confiance et votre aisance en anglais grâce à des activités interactives, des discussions et une immersion dans une nouvelle façon d'interagir avec le monde. Pratiquez le vocabulaire, les modèles de parole et la prononciation, ainsi qu'un peu de grammaire pour vous débarrasser de vos peurs et vous débarrasser de la rouille avec votre passeport hebdomadaire pour parler avec plus d'aisance et de confiance.

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

---

## Espagnol 1

**Nouvelle cohorte**

en présence à Rimouski

Animation : Rosana Mondino  
Début : jeudi 6 février à 9 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X, Rimouski (280, boul. Arthur-Buies Est)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Bienvenue à la formation Espagnol 1. Ce cours est parfait pour découvrir cette belle langue. À travers des différentes activités, vous apprendrez à vous présenter, explorer la culture hispanophone et beaucoup plus. Aucune expérience requise, juste votre envie d'apprendre. Prêt à commencer cette aventure? ¡Vamos!

*Préalable : aucun*

---

## Espagnol 1

**Nouvelle cohorte**

à distance sur Zoom

Animation : Gustavo Gonzalez Caicedo  
Début : mardi 4 février à 13 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**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. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.

*Préalable : aucun*

---

## Espagnol 2

en présence à Rimouski

Animation : Gustavo Gonzalez Caicedo  
Début : mardi 4 février à 19 h 15  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-324 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**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. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.

*Préalable : avoir suivi Espagnol 1 ou avoir des connaissances de base ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

---

## Espagnol 3

en présence à Rimouski

Animation : Gustavo Gonzalez Caicedo  
Début : jeudi 6 février à 19 h 15  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 8 personnes maximum  
Participation : UQAR, campus de Rimouski, local G-324 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation Espagnol 2 ou qui ont un niveau intermédiaire et qui désirent continuer dans l'apprentissage de la langue espagnole autant orale qu'écrite. Elle sera renforcée par des exercices de grammaire, lecture, prononciation, visionnement de vidéos et interaction orale. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.

*Préalable : avoir suivi Espagnol 2, avoir des connaissances de base ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

---

## Espagnol niveau intermédiaire

en présence à Rimouski

Animation : Rosana Mondino  
Début : mardi 4 février à 14 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
UQAR, campus de Rimouski, local E-305 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi les niveaux Espagnol 4 et/ou 5 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue. Il s'agit de les mettre à jour dans les notions déjà acquises auparavant et de pouvoir les placer dans le niveau adéquat dans de prochains cours. Le niveau offert sera adapté en fonction des connaissances des personnes qui s'inscriront et qui composeront le groupe.

*Préalable : avoir un niveau de conversation intermédiaire. Une évaluation de niveau sera faite au besoin par l'animatrice; cela aidera à une meilleure dynamique de groupe.*

---

### Espagnol conversation niveau débutant

à distance sur Zoom

Animation : Rosana Mondino  
Début : mercredi 5 février à 14 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 7 personnes maximum  
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi des cours avant où qui possèdent des connaissances de grammaire, et qui désirent de pratiquer et améliorer la conversation.

Les participants auront la possibilité de parler des sujets d'actualité, des voyages, etc. En même temps, ils pourront 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 intermédiaire

à distance sur Zoom

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

**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 : avoir participé au niveau de conversation débutant ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

---

### Espagnol conversation niveau avancé

à distance sur Zoom

Animation : Rosana Mondino  
Début : mardi 4 février à 9 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 6 personnes maximum  
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres

**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 ou avancé et parler avec fluidité ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

---

## LOISIRS

---

### J'écris mon histoire!

à distance sur Zoom

Animation : Madeleine Fortier  
Début : mardi 11 mars à 9 h  
Durée : 6 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Coût : 100 \$ membres; 110 \$ non membres

**Description :** Atelier d'écriture pour ceux et celles qui veulent faire un bilan de leur vie, se raconter, se comprendre, transmettre leur histoire à leurs proches.

---

### Comprendre et bien choisir son vélo à assistance électrique

à distance sur Zoom

Animation : Guillaume Philippe Nolin  
**Date : lundi 5 mai à 9 h**  
Durée : 3 h (une seule rencontre)  
Participation : pas de limite sur Zoom  
Coût : 25 \$ membres; 35 \$ non membres

**Description :** Apprenez à distinguer les vélos électriques des vélos à assistance électrique et faites un choix éclairé ! Découvrez les différents moteurs, comprenez les puissances en watts et en newton-mètres, explorez les types de batteries et les composants clés. À la fin de cette formation, vous serez prêt à profiter pleinement de votre nouveau vélo à assistance électrique !

## CONFÉRENCES ET VISITES

Normalement, les conférences et les visites sont gratuites et réservées aux membres de l'ADAUQAR. Toutefois, quelques-unes d'entre elles sont également gratuites et ouvertes à tout le monde (cette page). Dans tous les cas, l'inscription est obligatoire. Un lien vers le formulaire d'inscription se trouve dans la page de chaque activité.

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

**Mardi 14 janvier à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

**Séance d'information sur la programmation Hiver 2025**

Le mardi 14 janvier à 13 h 30, il sera possible de vous brancher sur Zoom pour obtenir des informations sur nos activités pour la session d'hiver 2025. Venez découvrir ce que nous vous avons préparé comme activités de formation dans les volets Bien vieillir en santé, Bien vivre en sécurité, Culture et société, Informatique, Langues, Loisirs.. Aussi, vous en saurez davantage sur les conférences et visites au programme. Plusieurs formatrices et formateurs seront présents et pourront répondre à vos questions.

- Animation : Michel Hébert, resp. bénévole des comm.
- Durée : 1 h 30
- Participation : pas de limite sur Zoom
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

**Vendredi 14 mars 2025 à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

**Conférence Desjardins : S'initier à AccèsD**

Cette conférence vous offre un survol des fonctions de base : se connecter et se déconnecter sécuritairement, sommaire des comptes, modifier les favoris, rechercher des transactions, spécimen de chèque, modifier le forfait relié au compte, paiement de factures, virements entre comptes, virements entre personnes Desjardins et déposer un chèque par dépôt mobile.

- Animation : Alyssa Jean
- Durée : 1 h 30
- Participation : pas de limite sur Zoom
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

### ACTIVITÉS RÉSERVÉES AUX MEMBRES DE L'ADAUQAR

#### **Conférences du vendredi**

**Vendredi 7 février 2025 à 13 h 30**

**En présence à Rivière-du-Loup et simultanément distance sur Zoom**

**Ma vie comme députée**

La vie de députée est parfois bien étrange et surtout marquée d'une certaine dualité : dualité entre la vie à Ottawa et celle en circonscription; entre ce qui se passe en Chambre et ce qui se passe dans l'antichambre; entre des moments d'activité très intense et des moments, disons-le, plus ennuyeux; entre des enjeux débattus avec sérieux et, parfois, un brin de folie. C'est ce dont on parlera cette conférence, en évitant la partisanerie.

- Animation : Hélène Laverdière
- Durée : 1 h 30
- Participation : 60 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom
- Lieu : Maison de la culture, salle Corinne-Cartier, Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

**Vendredi 14 février 2025 à 13 h 30**

**En présence à Rimouski et à distance sur Zoom**

**La polymédication et la consommation potentiellement inappropriée chez les aînés**

Près du tiers des personnes âgées de plus de 60 ans consomment au moins cinq médicaments différents par jour. La polymédication augmente les risques d'effets secondaires indésirables, d'interactions médicamenteuses et de prescriptions inappropriées. Cette conférence vise à cibler les meilleures stratégies pour optimiser sa médication et éviter une consommation inappropriée.

- Animation : Nicole Ouellet
- Durée : 2 h
- Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom
- Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-324 (300, allée des Ursulines)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

## Conférences du vendredi (suite)

<p><b>Vendredi 21 février à 13 h 30</b> <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b> <b><u>Les routes d'André : vingt ans de camionnage</u></b></p> <p>André Blouin a été conducteur de camion sur de longues distances pendant près de 20 ans! En tout, il a parcouru près de deux millions de kilomètres, principalement en Ontario et en Nouvelle-Angleterre, transportant surtout des produits d'épicerie. Dans cette conférence, il va raconter son expérience dans ce travail hors de l'ordinaire.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : André Blouin</li><li>▸ Durée : 2 h</li><li>▸ Participation : 18 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom</li><li>▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-K-445 (300, allée des Ursulines)</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>	<p><b>Vendredi 7 mars à 9 h (en raison du décalage horaire)</b> <b>À distance sur Zoom</b> <b><u>La vie d'une expatriée en Australie</u></b></p> <p>Aména, une Québécoise expatriée et voyageuse dans l'âme, nous fera découvrir son pays adoptif, l'Australie. Elle abordera notamment le mode de vie vacances-travail, les différents climats et paysages, les endroits touristiques, les animaux ainsi que quelques trucs comiques comme leurs expressions linguistiques.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : Aména Arguin Hébert</li><li>▸ Durée : 1 h 30</li><li>▸ Participation : pas de limite sur Zoom</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>
<p><b>Vendredi 4 avril 2025 à 13 h 30</b> <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b> <b><u>Particularités de la vie familiale dans une station de phare</u></b></p> <p>Le métier de gardien de phare n'existe plus au Québec depuis 1988 mais les phares sont toujours là pour nous rappeler qu'une longue histoire s'y rattache. Le présentateur s'inspirera de son expérience au phare de l'île Verte dans les années 1950, soit avant une modernisation qui s'enclencha dans les années suivantes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : Jocelyn Lindsay</li><li>▸ Durée : 2 h</li><li>▸ Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom</li><li>▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-405 (300, allée des Ursulines)</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>	<p><b>Vendredi 11 avril 2025 à 13 h 30</b> <b>En présence à Rivière-du-Loup</b> <b><u>Ciné-conférence : Jacques Parizeau et son pays imaginé</u></b></p> <p>Ce documentaire de 115 minutes se veut un portrait inédit de l'ex-premier ministre du Québec, Jacques Parizeau, admiré des uns et détesté des autres. Il raconte l'histoire exceptionnelle d'un homme de paradoxes et de convictions, dont le franc-parler et le verbe fougueux ont fait basculer la carrière, en une seule journée.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : Jean-Pierre Roy</li><li>▸ Durée : 2 h 30</li><li>▸ Participation : 60 personnes maximum en présence</li><li>▸ Lieu : Maison de la culture, salle Corinne-Cartier, Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher)</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>
<p><b>Vendredi 18 avril 2025 à 13 h 30</b> <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom (voir remarque à la page suivante pour Rivière-du-Loup)</b> <b><u>À la découverte de nos origines lointaines... il y a 375 millions d'années</u></b></p> <p>Nos mains et nos doigts jouent un rôle essentiel dans notre capacité à communiquer, à travailler et à créer. Mais depuis quand ces structures anatomiques sont-elles apparues chez nos lointains ancêtres ? La découverte à Miguasha, en Gaspésie, d'un fossile vieux de 375 millions d'années, <i>Elpistostege watsoni</i>, apporte un éclairage sur cette question qui passionne les paléontologues.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : Richard Cloutier</li><li>▸ Durée : 2 h</li><li>▸ Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom</li><li>▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 (300, allée des Ursulines)</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>	<p><b>Vendredi 25 avril 2025 à 10 h</b> <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b> <b><u>Excursion dans le roman des femmes du 21e siècle</u></b></p> <p>Cette conférence présentera une sélection de romans français et québécois écrits par des femmes et parus depuis le début des années 2000. Katerine Gosselin souhaite parcourir quelques grandes œuvres marquantes, par des auteures comme Dominique Fortier, Maylis de Kerangal, Karoline Georges, Marie NDiaye, Marie Darrieussecq.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▸ Animation : Katerine Gosselin</li><li>▸ Durée : 2 h</li><li>▸ Participation : 20 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom</li><li>▸ Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-405 (300, allée des Ursulines)</li><li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a></li></ul>



## Conférences du vendredi (suite)

**Vendredi 2 mai 2025 à 13 h 30**

**En présence à Rivière-du-Loup et simultanément distance sur Zoom**

### Hergé et Tintin. Une histoire du XXe siècle

Pendant plus de cinquante ans, Hergé, le génial créateur de Tintin, a mis en relief, grâce à une véritable littérature d'expression graphique, les problèmes de son époque, mais également ceux de la nôtre. En cela, lire (relire) Tintin nous plonge dans les grands événements du XX<sup>e</sup> siècle et, du coup, dans l'histoire immédiate.

- Animation : Pierre Letarte
- Durée : 1 h 30
- Participation : 30 personnes maximum en présence et pas de limite sur Zoom
- Lieu : Maison de la culture, salle Corinne-Cartier, Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

**Vendredi 2 mai à 13 h 30 (nouvelle date)**

**À distance sur Zoom (voir remarque ci-dessous pour Rivière-du-Loup)**

### Histoire de l'humour québécois

L'histoire de l'humour au Québec est essentielle, car l'humour y est prépondérant, comme le montre l'École nationale de l'humour et une industrie unique. Le Québec compte environ 300 humoristes professionnels. L'humour a évolué du 19<sup>e</sup> siècle à aujourd'hui, reflétant l'histoire politique et sociale à travers différents médias.

- Animation : **Robert Aird (en remplacement de Daniel Tremblay)**
- Durée : 2 h
- Participation : pas de limite sur Zoom
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

Rivière-du-Loup : Ces deux conférences se déroulent soit en présence à Rimouski et simultanément à distance sur Zoom ou uniquement sur Zoom. Par contre, si vous êtes dans la région de Rivière-du-Loup, vous pouvez également vous rendre à la *salle Corinne-Cartier de la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup* (67, rue du Rocher) pour vous joindre à d'autres membres de l'ADAUQAR afin de regarder la conférence en groupe.

## Visites

**Jeudi 22 mai 2025 à 9 h 30**

**En présence à Rimouski**

### Tournée commentée des sculptures de Roger Langevin

Seulement à Rimouski, Roger Langevin compte une quinzaine de sculptures monumentales. On retrouve les plus connues au Parc Beauséjour, mais aussi à l'UQAR, à la Maison Marie-Élisabeth, au Manoir des Générations, sans oublier les quartiers de Sainte-Blandine et de Pointe-au-Père. Le sculpteur a accepté de participer à une tournée commentée de ses sculptures. Une occasion d'apprécier des réalisations artistiques d'envergure et de haut niveau.

- Durée : toute la journée (conférence le matin, visites, dîner de groupe, visites)
- Participation : 25 personnes maximum
- Lieu de rassemblement à déterminer
- Covoiturage possible (recherchez la rubrique à cet effet dans le formulaire d'inscription)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

**Jeudi 22 mai 2025 à 13 h 30**

**En présence à Grande-Rivière**

### Visite de Merinov - HUB d'innovation

Le HUB s'engage à fournir un environnement accessible aux initiatives de toutes envergures de l'industrie œuvrant dans le secteur des pêches, de l'aquaculture, de la transformation et la valorisation des ressources marines, des biotechnologies et de l'ingénierie afin de favoriser la réussite au sein d'infrastructures à la fine pointe technologique pour l'économie bleue du Québec.

- Durée : 1 h 30
- Participation : 25 personnes maximum
- Lieu : 6 rue du Parc, Grande-Rivière
- Covoiturage possible (recherchez la rubrique à cet effet dans le formulaire d'inscription)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#)

**Vendredi 23 et samedi 24 mai**

**En présence à Nouvelle**

### Visite du Site historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche et du Parc national de Miguasha

L'ADAUQAR, en collaboration avec la FADOQ Région Bas-Saint-Laurent, organise un voyage de deux jours dans la Baie-des-Chaleurs en partant de Rivière-du-Loup et en passant par Rimouski, les 23 et 24 mai, afin d'aller visiter le Lieu historique national de la Bataille-de-la-Ristigouche à Pointe-à-la-Croix, et du Parc national de Miguasha à Nouvelle. L'hébergement se fait au Riôtel Carleton-sur-Mer..

- Durée : 2 jours
- Lieu : Riôtel Carleton-sur-Mer (482, boulevard Perron)
- Participation : 48 personnes
- Coût : à partir de 409 \$ par personne en occupation double
- Lien utile : [feuille d'information](#)
- Pour information et réservation : **Kim Blouin de la FADOQ région Bas-Saint-Laurent au 418 893-2111, poste 3**

**Important : activité réservée aux membres de l'ADAUQAR et de la FADOQ BSL.**



# 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, en général, les membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires ont une priorité jusqu'au **12 janvier 2025**.

Par contre, pour les activités de formation en **langues**, ce sont les personnes inscrites l'automne dernier et qui souhaitent poursuivre cet hiver qui ont également priorité jusqu'au **12 janvier 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 activités de formation

- ▶ En ligne (méthode rapide) : remplir le formulaire en ligne [en cliquant ici](#) et suivre les indications pour le paiement en ligne et les autres 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 : 188, rue des Gouverneurs, bureau 313, 3<sup>e</sup> étage, Rimouski (paiement par chèque ou en argent seulement).

## Confirmation de l'inscription aux activités de formation

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une ou plusieurs activités de formation, vous recevrez un courriel de confirmation d'inscription. Quelques jours avant le début votre activité de formation, vous recevrez un 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.

## Mode d'inscription aux conférences et visites

Les inscriptions aux conférences et visites se font à l'aide d'un formulaire disponible en ligne dès maintenant. Le lien vers le formulaire d'inscription se trouve dans la page Web de chaque activité.

## Confirmation de l'inscription aux conférences et visites

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une conférence ou une visite, vous recevrez un courriel de confirmation d'inscription avec les informations pertinentes et le lien Zoom, le cas échéant. Vous recevrez également un courriel de rappel quelques jours avant.

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

Vous pouvez annuler votre inscription en communiquant avec nous et par le biais de ce [formulaire](#).

## Annulation des activités de formation par l'ADAUQAR

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

## Matériel requis

Le matériel est généralement 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;
- ▶ 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). Info : 418 724-1780.

## Changements de dernière minute

Vous serez normalement avisé par courriel si un changement ou une annulation de dernière minute devait avoir lieu.

## Ententes avec des organismes de personnes aînées

L'ADAUQAR a signé des protocoles d'entente avec **dix 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.

- ▶ Association nationale des retraités fédéraux sous-section du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie (ANRF);
- ▶ Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, section Rivière-du-Loup, Bas-St-Laurent, Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine (AQDR);
- ▶ Association québécoise des directeurs et directrices d'établissements d'enseignement retraités.es section Bas-Saint-Laurent (AQDER);
- ▶ Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic - région Bas-Saint-Laurent (AQRP);
- ▶ Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec - région 01, secteur (F) Rimouski-Neigette (AREQ-CSQ);
- ▶ Association des retraités et retraitées de l'UQAR (ARRUQAR);
- ▶ Carrefour 50 + du Québec;
- ▶ FADOQ - région Bas Saint-Laurent;
- ▶ FADOQ - région Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine;
- ▶ Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé - région 01 Bas-St-Laurent - Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine (RIIRS).

# MERCI À NOS PARTENAIRES



ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC

«Fière de vous  
représenter!»

**MAÏTÉ  
BLANCHETTE VÉZINA**  
Députée de Rimouski

395, boulevard Jessop, bureau 103  
Rimouski (Québec) G8L 1M9  
Tél. : 418 722-9187



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

Santé  
et Services sociaux  
Québec



**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

ASSEMBLÉE  
NATIONALE  
DU QUÉBEC



**Maxime**  
BLANCHETTE-JONCAS

Député de  
Rimouski-Noirgerie-Témiscouata-Les Basques

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

@MBJDéputé

## COORDONNÉES DE L'ADAUQAR

188, rue des Gouverneurs, bur. 313, Rimouski

Adresse postale : C.P. 3300, succ. A  
Rimouski (Québec) G5L 3A1

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

Courriel : [info@adauqar.ca](mailto:info@adauqar.ca)

Site Internet : [www.adauqar.ca](http://www.adauqar.ca)

Facebook : [www.facebook.com/adauqar](https://www.facebook.com/adauqar)

Nos heures d'ouverture sont du mardi au vendredi,  
de 8 h 45 à 12 h et de 13 h 15 à 16 h.



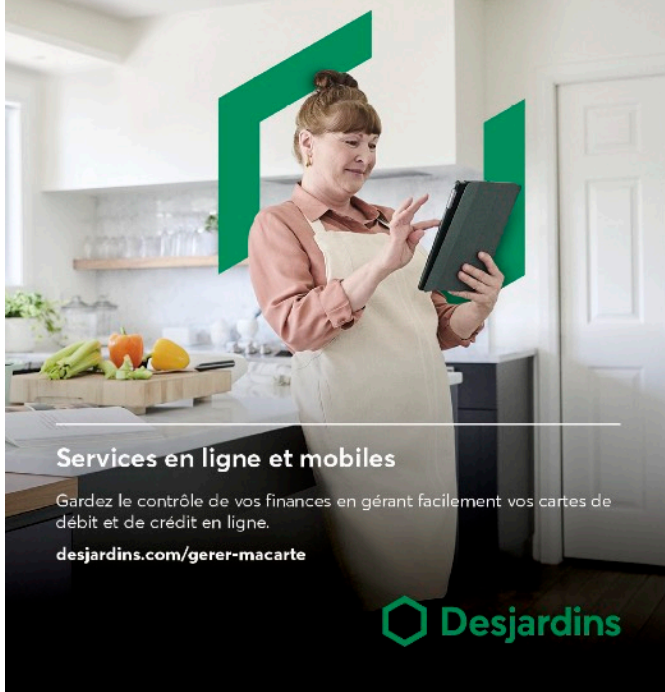
### Le savoir pour toutes les générations

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

 **Desjardins**

# Riki

## 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



 **Ville de  
rimouski**