

Plus de 50 activités de formation, de conférences et de visites

En présence, à distance sur Zoom ou en comodal

À Gaspé, Grande-Rivière, Matane, Rimouski et Rivière-du-Loup

Autres activités à venir

Début des activités dès la mi-septembre

Priorité d'inscription modifiées

Formulaire d'inscription aux formations plus convivial

## Programme Automne 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



# ADAUQAR

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

Partenaires majeurs



Version du 24 septembre 2024

# 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
Présentation	3
Mise à jour en continu	3
Séance d'information virtuelle	3
S'inscrire	4
Devenir membre	4
Activités de formation	5
▸ Langues	5
▸ Culture et société	10
▸ Loisirs	13
▸ Informatique	14
Conférences et visites	17
▸ Gratuit pour tous : une séance d'information et trois conférences	17
▸ Conférences du vendredi	18
▸ Découvrir un pays	20
▸ Visites	21
Modalités d'inscription	22
Renseignements généraux	23
Merci à nos partenaires	24
Coordonnées de l'ADAUQAR	25

# PRÉSENTATION

Nous avons concocté pour l'automne 2024 une programmation fort intéressante **de plus de 50** activités de formation, conférences et visites, pour toute personne de 50 ans et plus qui désire apprendre et s'informer, le tout dans le plaisir!

L'ADAUQAR étend ses plages horaires : les activités commenceront **plus tôt en septembre** (4 cours, 3 conférences et une visite).

Dans le volet **Culture et société**, apprenez-en plus sur les Inuits du Nunavik, l'histoire du Canada par ses Premiers ministres, le cinéma comique américain, la gouvernance des OBNL et les ressources à Bibliothèque et Archives nationales du Québec. Participez à des réflexions sur l'avenir de la planète et la quête de sens. Dans le volet **Loisirs**, développez vos capacités en premiers soins et participez à une initiation aux champignons sur le terrain, à des ateliers d'écriture et à des cours de photo.

Dans le volet **Langues**, l'automne sera marqué par un tout nouveau cours d'italien et le démarrage de nouveaux groupes d'initiation à l'allemand et à l'espagnol, en plus de la poursuite des cours et ateliers de conversation actuels en anglais, espagnol et allemand. De nouveaux cours sont offerts en **Informatique**, notamment sur la sécurité de vos comptes en ligne et courriels.

Tout au long de l'automne, les membres de l'ADAUQAR pourront participer aux **Conférences du vendredi**, à celles de la série **Découverte d'un pays** ainsi qu'aux **Visites**. Des conférenciers chevronnés aborderont les thèmes d'actualité que sont la sécurité civile, les élections présidentielles américaines et la démographie mondiale. Trouvez de l'information d'intérêt sur l'avenir des résidences pour aînés, le transfert de patrimoine, la philanthropie, la gestion des médicaments, la Toscane et l'Allemagne. Appréciez des récits captivants sur les villages disparus, l'univers, une expérience d'intégration au Québec, des séjours mémorables en Afrique ainsi que des aventures sur la route 66 et à l'autre bout du monde dans les années 1970. Visitez un verger et un jardin.

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.

Toute personne de 50 ans et plus qui désire apprendre et s'informer est admissible aux activités de l'ADAUQAR. Personne n'a besoin d'un diplôme, ni d'être une « ancienne » ou un « ancien » de l'UQAR; peu importe vos antécédents scolaires, vous pouvez participer aux activités.

## MISE À JOUR EN CONTINU

Il en reste encore quelques détails à finaliser aux activités, conférences et visites dans le présent document et sur notre site web, sans oublier d'autres activités à annoncer. À chaque nouvelle édition de la présente programmation, les ajouts et les modifications seront **surlignées 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 10 septembre à 13 h 30**, il sera possible de vous connecter sur Zoom pour obtenir des informations sur nos activités pour la session d'automne. 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 **19 août 2024**. Par contre, pour les activités de formation en **langues**, les personnes inscrites l'hiver dernier et qui souhaitent poursuivre cet automne ont priorité, qu'ils soient membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires ou pas.

Pour consulter les modalités ou pour s'inscrire, consultez la [page 21](#) 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 \$ est renouvelable à chaque année. 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 22](#) ou [cliquez ici](#).



Visite d'AMT Moulage (Saint-Cyprien)  
printemps 2024



Démystifier les algues du littoral gaspésien  
automne 2022



Visite du Chantier Naval Forillon (Gaspé)  
printemps 2024



Visite des Murmures de Mont-Joli  
printemps 2024

# ACTIVITÉS DE FORMATION

## LANGUES

### Italien 1

**Nouvelle cohorte!**

en présence à Rimouski

Animation : Jérôme Guay

Début : lundi 30 septembre à 10 h

Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.

Participation : 10 personnes maximum

Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X, salle de réunion, 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 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. L'achat du manuel de classe est obligatoire.*

### Allemand 1

**Nouvelle cohorte!**

en présence à Rimouski

Animation : Nadine Lavoie

Début : mercredi 2 octobre 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-316 (300, allée des Ursulines)

Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui n'ont pas ou peu de connaissances de la langue allemande. Si la prononciation et la grammaire allemandes présentent un certain défi, elles sont moins complexes qu'il n'y paraît. Au terme de cette formation, vous posséderez les bases vous permettant d'amorcer une conversation en allemand. Dans une formule interactive et ludique, venez découvrir à quel point « Deutsch macht Spaß! » (L'allemand, c'est amusant!).

*Préalable : aucun. L'achat du manuel de classe est obligatoire.*

### Allemand 5

en présence à Rimouski

Animation : Nadine Lavoie

Début : mercredi 2 octobre 2024 à 13 h 30

Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.

Participation : 10 personnes maximum

Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 (300, allée des Ursulines)

Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà une bonne aisance en lecture, qui sont capables de reconnaître environ 500 mots en allemand et qui sont prêtes à oser parler en allemand, 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 et touristique. Idéal pour quelqu'un qui prépare un voyage dans le monde germanophone.

*Préalable : avoir participé à Allemand 4, avoir une bonne aisance ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice. L'achat du manuel de classe est obligatoire.*

### 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 2

à distance sur Zoom

Animation : Marie Andrée Parent  
Début : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 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 :** Au cours de l'atelier Anglais 2, nous allons continuer à explorer la matière et les exercices de *Easy Essential Grammar* des Éditions Shakespeare avec comme objectif d'accéder au niveau *Easy Intermediate Exercices* de la même maison d'édition.  
*Préalable : avoir participé à l'atelier Anglais 1 ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

---

## Anglais 3

en présence à Rimouski

Animation : Marie Andrée Parent  
Début : mercredi 2 octobre 2024 à 13 h 30  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local E-405 (300, allée des Ursulines)  
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

**Description :** Au cours de l'atelier Anglais 3, nous allons explorer la deuxième moitié du cahier *Easy Intermediate Exercices* des Éditions Shakespeare afin de continuer à approfondir les notions apprises lors des ateliers précédents. De plus, une période sera allouée à la fin de chaque rencontre pour faire des mises en situation de la vie de tous les jours d'un visiteur en terre anglophone.  
*Préalable : avoir participé à l'atelier Anglais 2 ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

---

## Anglais 4

à distance sur Zoom

Animation : Michel Hébert  
Début : mardi 8 octobre 2024 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.*

---

## Anglais 6

à distance sur Zoom

Animation : Mario Bélanger  
Début : jeudi 10 octobre 2024 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.*

## Espagnol 1

**Nouvelle cohorte!**

en présence à Rimouski

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo

Début : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 à 19 h

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 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.*

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

## Espagnol 1

**Nouvelle cohorte!**

à distance sur Zoom

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo

Début : mercredi 2 octobre 2024 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.*

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

## Espagnol 2

en présence à Rimouski

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo

Début : jeudi 3 octobre 2024 à 19 h

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 des connaissances de base ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

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

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

 **Desjardins**

---

## Espagnol 2

à distance sur Zoom

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo  
Début : mercredi 2 octobre 2024 à 19 h  
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 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 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 3

à distance sur Zoom

Animation : Gustavo Gonzales Caicedo  
Début : jeudi 3 octobre 2024 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 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 participé à Espagnol 2 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.*

---

## Espagnol niveau intermédiaire

en présence à Rimouski

Animation : Rosana Mondino  
Début : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 à 14 h  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : 10 personnes maximum  
Lieu : Centre communautaire Sainte-Agnès Nord,  
local jeunesse, Rimouski (129, rue Talbot)  
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 2 octobre 2024 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 3 octobre 2024 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 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 intermédiaire 1 ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

### Espagnol conversation niveau avancé

à distance sur Zoom

Animation : Rosana Mondino  
Début : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 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.*



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>er</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





---

## Histoire du Canada par ses Premiers ministres

à distance sur Zoom

Animation : Jacques G. Ruelland  
Début : jeudi 31 octobre 2024 à 13 h 30  
Durée : 6 semaines à raison de 2 h par semaine  
Participation : pas de limite sur Zoom  
Coût : 100 \$ membres; 110 \$ non membres

**Description :** Ce cours retrace l'histoire du Canada depuis la Confédération jusqu'à nos jours en prenant un point de vue bien particulier : la vie et l'œuvre de chacun de ses 23 Premiers ministres, de John A. Macdonald à Justin Trudeau, de 1867 à 2024. L'histoire du Canada apparaît alors non comme un mélange de divers courants de pensée, mais plutôt comme une suite de projets politiques et économiques que met en œuvre chacun des Premiers ministres.

La grandeur et le dynamisme actuels du Canada sont ainsi expliqués par des exemples tirés de la vie sociale et économique dans laquelle baigne chacun de ces Premiers ministres, avec ses qualités et ses défauts, ses réussites et ses échecs. Par ce cours, il est démontré que le Canada a toujours su grandir en favorisant des programmes sociaux et économiques fondés sur la justice, l'équité et la solidarité, mais aussi par la vigueur des arts, de la littérature, des sciences et des techniques qui s'y développent de plus en plus. Les aînés y retraceront certains souvenirs personnels, mais ils y reverront surtout avec plaisir leurs plus belles expériences de vie.

---

## Introduction à la gouvernance d'un OBNL

à distance sur Zoom

Animation : Yves Galipeau  
Début : mercredi 6 novembre 2024 à 9 h  
Durée : 2 semaines à raison de 2 h par sem.  
Participation : pas de limite sur Zoom  
Coût : 35 \$ membres; 45 \$ non membres

**Description :** Par cette formation, nous souhaitons offrir aux personnes actives au sein d'un conseil d'administration, ou à celles qui souhaitent s'y investir, une formation de base qui leur permettra de mieux connaître le rôle et l'importance des OBNL dans la société québécoise, de comprendre l'environnement légal et réglementaire dans lequel elles évoluent, de mieux cerner les rôles et responsabilités des administrateurs, leurs devoirs et obligations. Nous examinerons le fonctionnement du CA et de ses comités et fournirons un certain nombre d'outils susceptibles d'améliorer la performance d'un administrateur.



## 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**

---

## À la découverte des ressources de BAnQ - Comment faire des recherches sur le portail et dans les centres d'archives

à distance sur Zoom

Animation : Guillaume Marsan  
Début : jeudi 21 novembre 2024 à 9 h 30  
Durée : 2 semaines (21 novembre et 5 décembre) à raison de 2 h par sem.  
Participation : pas de limite sur Zoom  
Coût : 35 \$ membres; 45 \$ non membres

**Description :** Le site internet de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) contient une multitude de fonctions et de trésors qui sont gratuitement accessibles. Mais il faut savoir y naviguer! Cet atelier permettra aux utilisateurs d'avoir une vue d'ensemble des services offerts en ligne et de démêler les divers onglets sur le portail, comme la consultation de journaux et revues actuels ou anciens, le prêt de livres numériques, les cours de langues, la recherche de documents d'archives et les bases de données en généalogie. Tout un monde s'ouvre à vous.

*Important : cette activité se déroulera en quatre rencontres. Les deux premières rencontres se dérouleront cet automne 2024 sur Zoom. Les deux dernières rencontres sont prévues à l'hiver 2025, la 3e sur Zoom et la 4e en présence aux Archives nationales à Rimouski (337, rue Moreault) et aux Archives nationales à Gaspé (80, boulevard de Gaspé). La présente inscription concerne uniquement les deux premières rencontres qui se tiendront à l'automne 2024.*

---

## Réflexion sur la quête de sens

en présence à Gaspé

Animation : Jean-Claude Clavet  
Début : mardi 1<sup>er</sup> octobre 2024 à 13 h 30  
Durée : 2 semaines à raison de 2 h par semaine  
Participation : 8 personnes maximum  
Lieu : Bibliothèque Alma-Bourget-Costisella, Gaspé (10, Côte Carter)  
Coût : 35 \$ membres; 45 \$ non membres

**Description :** Réfléchir sur la quête de sens, cela signifie chercher, grâce à la philosophie, à imprimer une certaine sagesse dans l'existence. Pour déployer la réflexion, les rencontres évaluent plusieurs avenues offrant des réponses. Au niveau pédagogique, le dialogue constitue le centre.

---

## Réflexion sur l'avenir de la planète

en présence à Gaspé

Animation : Jean-Claude Clavet  
Début : mardi 5 novembre 2024 à 13 h 30  
Durée : 2 semaines à raison de 2 h par semaine  
Participation : 8 personnes maximum  
Lieu : Bibliothèque Alma-Bourget-Costisella, Gaspé (10, Côte Carter)  
Coût : 35 \$ membres; 45 \$ non membres

**Description :** Qu'il faille réfléchir sur l'avenir de la planète constitue un impératif. Par-delà ce constat, comment s'y appliquer? La réflexion proposée entend se construire en mettant l'éthique au premier plan. Celle-ci, en tant que champ philosophique majeur, invite à cette interrogation fondamentale : que dois-je faire pour que mes actions soient les plus dignes possible? L'éthique appelle, en ce sens, la liberté et la responsabilité.

## LOISIRS

### Cours en premiers soins / RCR

en présence à Rimouski

Animation : Karine Le Sage

Début : mercredi 11 septembre 2024 à 13 h

Durée : 2 semaines à raison de 4 h par semaine

Participation : -

Lieu : UQAR, campus de Rimouski, local G-316 (300, allée des Ursulines)

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

**Description :** Cet atelier a pour but d'offrir un cours en premiers soins / RCR de 8 heures, avec possibilité de certification officielle en secourisme. Comment gérer une situation d'urgence ? Quelles sont les techniques de réanimation ? Comment traiter les brûlures, l'étouffement, l'empoisonnement, les traumatismes, les plaies, les convulsions, l'inconscience ? Que faire devant un AVC, un état de choc ou une surdose ? Comment traiter les blessures aux yeux, aux oreilles, au nez, à la bouche ? Grâce au contenu théorique, aux démonstrations et aux exercices, les participants apprennent comment déterminer la gravité de l'état d'un patient et procéder à une intervention sécuritaire de soutien en cas d'urgence.

*Important : les rencontres ont lieu les mercredis 11 et 25 septembre 2024. Possibilité d'obtenir une certification avec frais supplémentaires (environ 30 \$) pour l'achat d'un livre et de la carte de validation. Cette certification sera valide pour trois ans.*

### Initiation à la cueillette de champignons - 2e saison

en présence à Rivière-du-Loup

Animation : Denis Labonté

Début : mardi 17 septembre 2024 à 13 h 30

Durée : 3 semaines à raison de 2 h par semaine

Participation : -

Lieu : à Rivière-du-Loup

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

**Description :** Ce contact avec le monde des champignons s'adresse à des personnes qui ont peu ou pas de connaissances sur le sujet. Le monde des champignons est vaste et difficile et il exige des bases solides pour amener des non-initiés à être capables de pratiquer cette activité avec plaisir et en toute sécurité.

À la suite de cette initiation, les participants connaîtront les grands groupes de champignons et seront capables d'utiliser un volume de vulgarisation et pourront distinguer quelques espèces comestibles communes.

*L'activité s'adresse autant aux personnes qui ont participé à la première saison qu'aux personnes qui n'ont pas participé à cette première saison l'automne dernier.*

### J'écris une nouvelle

à distance sur Zoom

Animation : Madeleine Fortier

Début : mardi 24 septembre 2024 à 9 h

Durée : 6 semaines à raison de 2 h par semaine

Participation : 10 personnes maximum

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

**Description :** Vous avez envie d'écrire des textes denses, concis, qui vont droit au but ? Une nouvelle est un texte concentré et complet en lui-même, et constitue donc un exercice d'écriture très formateur. Au cours de cet atelier, vous apprendrez entre autres à jouer avec le schéma narratif. Vous vous exercerez à concevoir une histoire dont le début captive le lecteur et dont la chute inattendue saura le surprendre. Le déroulement des ateliers inclut la lecture de quelques nouvelles choisies, de la théorie et des outils, un temps de rédaction et le partage des écrits.

---

### L'histoire de la photographie - Les origines

à distance sur Zoom

Animation : Glenn Albert

Date : mardi 8 octobre 2024 à 9 h 30

Durée : 2 h (une seule rencontre)

Participation : -

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

**Description :** L'histoire de la photographie - Les origines - nous amène à travers les découvertes et inventions qui ont mené à l'appareil photographique tel qu'on le connaît aujourd'hui. De la découverte du principe de la camera obscura, de sa probable utilisation par les peintres de l'époque, la réalisation de la première photographie et les premiers procédés photographiques, en passant par les premiers appareils photo et ceux qui ont marqué leurs époques jusqu'à aujourd'hui.

---

### Tout savoir au sujet des types d'appareils photo et leurs objectifs

à distance sur Zoom

Animation : Glenn Albert

Date : mardi 15 octobre 2024 à 9 h 30

Durée : 2 h 30 (une seule rencontre)

Participation : -

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

**Description :** Sur le marché aujourd'hui, on retrouve une panoplie d'appareils photo numériques et d'objectifs. Mais quelles sont leurs différences ? Est-ce qu'un cellulaire est aussi bon qu'un vrai appareil photo ? Ou encore, quel appareil vous conviendrait le mieux ?

---

### La photographie : Maîtriser l'exposition et la composition

à distance sur Zoom

Animation : Glenn Albert

Début : mardi 5 novembre 2024 à 9 h 30

Durée : 4 semaines à raison de 1 h 30 par semaine

Participation : -

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

**Description :** L'exposition est une des notions fondamentales en photographie et bien contrôler la lumière c'est le jeu de la photographie. Comment doser correctement l'exposition de vos photos ? Une logique se cache derrière les trois variables (vitesse, ouverture et ISO).

## INFORMATIQUE

---

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

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 19 septembre 2024 à 13 h

Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine

Participation : 7 personnes maximum

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

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!

---

### Atelier - iPad et iPhone régulier - Explorer et découvrir

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 19 septembre 2024 à 15 h 15

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

Participation : 7 personnes maximum

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

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

**Description :** Un atelier 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.

---

### Atelier - Photothèque iCloud

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 19 septembre 2024 à 10 h

Durée : 2 semaines à raison de 2 h par semaine

Participation : 8 personnes maximum

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

Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non membres

**Description :** Un atelier 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.

---

### Atelier - Sécurité de vos comptes en ligne et courriels

en présence à Rimouski

Animation : Michel Fortin

Début : jeudi 3 octobre 2024 à 10 h

Durée : 2 semaines à raison de 2 h par semaine

Participation : 8 personnes maximum

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

Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non membres

**Description :** Cet atelier 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.

---

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

en présence à Gaspé

Animation : Félix Guay-Vachon  
Début : mardi 8 octobre 2024 à 13 h 30  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine  
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!

*Cette activité de formation est offerte en collaboration avec la FADOQ Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine et le Cégep de la Gaspésie et des Îles.*

---

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

en présence à Gaspé

Animation : Félix Guay-Vachon  
Début : mardi 12 novembre 2024 à 13 h 30  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine  
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!

*Cette activité de formation est offerte en collaboration avec la FADOQ Région Gaspésie Îles-de-la-Madeleine et le Cégep de la Gaspésie et des Îles.*

# 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, mais 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 QUATRE CONFÉRENCES

**Mardi 10 septembre à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

**Séance d'information virtuelle sur la programmation Automne 2024**

Le mardi 10 septembre à 13 h 30, il sera possible de vous connecter sur Zoom pour obtenir des informations sur nos activités pour la session d'automne 2024. Venez découvrir ce que nous vous avons préparé comme activités de formation dans les volets culture et société, informatique, loisirs ainsi que langues. 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 : [enregistrement de la séance](#)

**Vendredi 13 septembre à 13 h 30**

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

**Conférence d'ouverture : Dans les années 1970. Au bout du monde, avec un sac à dos**

Dans les années 1970, on voyait de jeunes Occidentaux dans la vingtaine qui partaient au bout du monde, avec leur sac à dos, pour aller vers l'inconnu et découvrir les mystères de pays exotiques. Jean-Luc Parenteau était de ceux-là. Pendant presque trois ans, avec des amis, au gré des vents, il s'est promené dans plusieurs pays de l'Europe à l'Asie cherchant le dépaysement, découvrant des coutumes, des musiques et des aliments très différents. Comme d'autres jeunes, il avait les poches pleines d'idéaux, mais peu de moyens... Qu'a-t-il gardé de cette grande aventure, 50 ans plus tard ?

- Animation : Jean-Luc Parenteau
- Durée : 1 h 30
- Participation : à déterminer selon le local à Rimouski et pas de limite sur Zoom
- Lieu : UQAR, campus de Rimouski, amphithéâtre F-210 (300, allée des Ursulines)
- Lien utile : [enregistrement de la conférence](#)

**Vendredi 4 octobre à 13 h 30**

**En présence à Rimouski**

**Toscane : terre de renaissances**

Toscane : terre de renaissances, c'est le récit d'une rencontre touchante et personnelle avec une culture millénaire nichée dans les collines au centre de l'Italie, là où les cyprès dansent avec le vent et les vignobles s'étendent à perte de vue. Une histoire qui transcende les pierres et les fresques, des ruelles pavées de Florence jusqu'aux vignes dorées du Chianti. Rejoignez-nous lors de cette conférence intime où, comme les maîtres de la Renaissance ont redécouvert la beauté dans les formes et les couleurs, la Toscane nous rappelle que chaque instant est une chance de renaître, de redécouvrir notre essence.

- Animation : Jérôme Guay
- Durée : 1 h 30
- Lieu : Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, salle polyvalente, Rimouski (387, rue Passereaux)
- Dans le cadre de la Semaine rimouskoise des personnes aînées
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

**Vendredi 11 octobre à 13 h 30**

**En présence à Grande-Rivière et à distance sur Zoom**

**Conférence Desjardins : Planification, protection et transfert de patrimoine**

Cette conférence a pour but de vous sensibiliser à l'importance de la planification du transfert de patrimoine. Nous explorerons ensemble les enjeux liés au transfert de patrimoine, les différents éléments clés concernant le testament, ainsi que certaines stratégies pouvant servir à protéger vos héritiers et leur héritage. À la fin de cette rencontre, vous aurez une vue d'ensemble sur les aspects à considérer pour mieux planifier le transfert de patrimoine au moment venu et quelles ressources sont à votre disposition.

- Animation : Katy Bertrand et Lise Leblanc
- Durée : 1 h 30
- Lieu : ÉPAQ, salle 242, Grande-Rivière (167, Grande-Allée Est)
- Participation : 15 personnes maximum en présence; pas de limite sur Zoom
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (de préférence)

## GRATUIT POUR TOUS UNE SÉANCE D'INFORMATION ET QUATRE CONFÉRENCES (SUITE)

**Vendredi 8 novembre à 13 h 30**

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

**Les angoisses de ma prof de chinois. Où s'en va la Chine ?**

Jean-François Lépine fréquente la Chine et les Chinois depuis quarante ans. D'abord en tant que journaliste à Pékin au début des années 1980, jusqu'à un mandat de près de six ans, qui s'est terminé en juin 2021, en tant que diplomate à la tête du réseau des Représentations du Québec en Chine. Il est un des rares Canadiens à avoir une expérience aussi longue et aussi riche de ce pays, dont il parle la langue. Dans ce livre, il nous présente, grâce aux témoignages recueillis auprès des Chinois au cours de ces quarante années – dont ceux de sa professeure de mandarin, – un portrait de ce peuple qui rêve de reprendre sa place au centre du monde, ce qu'il pense de nous et ce que nous pouvons apprendre de lui.

- Animation : Jean-François Lépine
- Durée : 1 h 30
- Participation : à déterminer selon le local à Rimouski et pas de limite sur Zoom
- Lieu : UQAR, campus de Rimouski, amphithéâtre F-210 (300, allée des Ursulines)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

Cette conférence offerte avec la collaboration du Salon du livre de Rimouski, du Syndicat des professeurs et des professeures de l'Université du Québec à Rimouski (SPPUQAR) et les Éditions Libre Expression.

### Conférences du vendredi

**Vendredi 20 septembre à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

**La Sécurité civile au Québec, du citoyen au gouvernement pour faire face au climat changeant**

Cette activité explore le système unique de sécurité civile du Québec, en mettant en lumière les rôles et responsabilités de chaque acteur, du citoyen au gouvernement, face aux divers aléas (inondations, feux de forêt, etc.). Découvrez comment les efforts conjoints et la formation continue améliorent la préparation aux sinistres naturels et anthropiques, tout en assurant la complémentarité des actions. Rejoignez-nous pour comprendre les défis et stratégies de la sécurité civile dans un climat changeant. De plus, cette conférence sera également une occasion de s'informer sur ce qu'on peut faire, en tant que citoyen, pour bien se préparer avant et pour bien réagir durant un sinistre.

- Animation : Steve Boivin
- Durée : 1 h 30
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

**Vendredi 27 septembre à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

**L'avenir des résidences pour aînés dans l'Est-du Québec**

Les médias rapportent régulièrement les difficultés que rencontrent les résidences privées pour aînés (RPA) quand ce n'est pas leur fermeture. Quel est l'avenir des résidences dans l'Est-du-Québec? Les présentateurs brosseront le portrait des RPA à but non lucratif sur le territoire du Bas-Saint-Laurent, de la Gaspésie et des Îles-de-la-Madeleine, qui représentent 57 résidences comptant plus 1 200 unités, en le situant dans un contexte plus global. Le cas de Résidence Plaisance des Îles, la plus importante RPA à but non lucratif du territoire, vous sera présenté. Nous terminerons en abordant les défis que rencontrent et rencontreront les RPA dans les prochaines années.

- Animation : David Barbaza et Louis Fournier
- Durée : 1 h 30
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

**Vendredi 18 octobre 13 h 30**

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

**Notre place dans l'Univers**

Découvrez avec l'astronome de l'observatoire Aster la situation de la Terre dans ce vaste univers. Un voyage parmi les planètes, les étoiles de la galaxie, les trous noirs qui ne sont pas des trous et finalement, notre connexion avec les étoiles enfin révélée!

- Animation : Marc-André Paradis
- Durée : 2 h
- Participation : 20 personnes maximum en présence; pas de limite sur Zoom
- Lieu : Maison de la culture, Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher)
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

## Conférences du vendredi (suite)

<p><b>Vendredi 25 octobre à 13 h 30</b>  <b>À distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">Les élections présidentielles américaines</a></u></p> <p>Comparativement à celui du Canada ou du Québec, le processus électoral américain se distingue par sa complexité déroutante. Alors que les projecteurs seront braqués sur l'élection présidentielle américaine de 2024, cette conférence aura pour objectif d'expliquer le processus électoral des États-Unis, présenter les principaux acteurs de la joute électorale américaine (partis politiques, groupes de pressions, mouvements sociaux, médias, etc.), ainsi que mettre en lumière les différents enjeux qui animent ce cycle électoral.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Animation : Victor Bardou-Bourgeois</li> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>	<p><b>Vendredi 1<sup>er</sup> novembre 13 h 30</b>  <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">Explication d'une expérience d'intégration au Québec</a></u></p> <p>Le conférencier abordera le thème de l'immigration, en insistant sur deux points essentiels. D'un côté, les bénéfices de l'immigration, tant pour le Québec que pour les immigrants eux-mêmes. D'autre part, les difficultés auxquelles font face les immigrants et immigrantes en ce qui concerne leur intégration culturelle, sociale et économique. Des exemples concrets seront présentés pour illustrer le propos, à partir d'expériences vécues.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Animation : Jean-Claude Mabiala</li> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Participation : selon le local à confirmer</li> <li>▸ Lieu : Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, Rimouski</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>	<p><b>Vendredi 15 novembre à 13 h 30</b>  <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">Les villages disparus des régions de l'Est-du-Québec. Récits d'abandons, de fermetures et de disparitions tragiques</a></u></p> <p>Raconter l'histoire de l'occupation d'un territoire, c'est parler de ce qui a traversé le temps... Mais aussi de ce qui a disparu, ou laissé très peu de traces. La conférence présente un éventail d'études de cas de ces villages disparus dans les différentes régions de l'Est, mesurant au passage les traces et l'héritage qu'il en reste aujourd'hui.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Animation : Jean-René Thuot</li> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Participation : selon le local à confirmer</li> <li>▸ Lieu : Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, Rimouski</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>
<p><b>Vendredi 22 novembre à 13 h 30</b>  <b>En présence à Rimouski et à distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">La polymédication et la saine gestion des médicaments</a></u></p> <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Participation : selon local à confirmer à Rimouski et pas de limite sur Zoom</li> <li>▸ Lieu : Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, salle polyvalente, Rimouski (387, rue Passereaux)</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>	<p><b>Vendredi 6 décembre à 13 h 30</b>  <b>À distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">La démographie mondiale et ses enjeux pour l'espace francophone</a></u></p> <p>La conférence se déroulera en trois temps. Nous dresserons d'abord un portrait de l'évolution démographique de la planète depuis plus de 2 000 ans, en s'intéressant plus particulièrement à la reconfiguration des populations sur les différents continents depuis le X<sup>e</sup> siècle. Dans un deuxième temps, nous nous intéresserons à chacune des composantes de la croissance démographique. Enfin, ces transformations démographiques seront examinées plus spécifiquement pour l'espace francophone, un espace international dynamique et important pour le Québec.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Animation : Richard Marcoux</li> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>	<p><b>Vendredi 13 décembre à 13 h 30</b>  <b>À distance sur Zoom</b>  <u><a href="#">Un potentiel philanthropique important pour notre région : le transfert de patrimoine</a></u></p> <p>La philanthropie offre un potentiel immense pour le développement de notre région, un potentiel encore sous-estimé. La philanthropie peut jouer un rôle crucial en constituant des ressources importantes pour nos communautés. Nous vivons actuellement la plus grande période de transfert de patrimoine (legs - héritages) de l'histoire, ce qui représente une opportunité unique. Plusieurs intervenants locaux et régionaux se mobilisent en ce moment pour encourager une culture régionale de générosité et d'esprit de communauté.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▸ Animation : Ronald Arsenault et Claude Lestage</li> <li>▸ Durée : 2 h</li> <li>▸ Lien utile : <a href="#">formulaire d'inscription</a> (obligatoire)</li> </ul>

## Découvrir d'un pays

**Jeudi 3 octobre à 13 h 30**

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

### Ma Route 66

Notre conférencier partagera avec vous la mythique « Route 66 ». Celle-ci fut la première à traverser huit états des États-Unis d'Amérique d'est en ouest, soit de Chicago à Los Angeles. C'est une longue chevauchée de 3 940 km évoquant une partie importante de l'histoire américaine contemporaine entre 1926 à 1985. La Route 66 a été créée en pleine « Grande Dépression » durant les années 20 et consolidée lors du « New Deal » du Président Roosevelt. Elle foisonne de richesses sociales et culturelles : de John Steinbeck à Jack Kerouac, de la « Beat Generation » aux « Hippies » qui envahirent ce chemin dans les années 60 pour aller chanter la paix et l'amour.

- Animation : *Daniel François Charest*
- Durée : 2 h
- Participation : 20 personnes maximum en présence; pas de limite sur Zoom
- Lieu : *Maison de la culture, Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher)*
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

**Jeudi 17 octobre à 13 h 30**

**À distance sur Zoom**

### Le tourisme en Allemagne

Située au centre de l'Europe, l'Allemagne est un pays de transit, mais aussi un pays visité par des millions de touristes. Pour les étrangers, la région la plus recherchée est la Bavière. Pour les Allemands qui font du tourisme dans leur propre pays, en plus de la Bavière, les côtes de la mer Baltique et de la mer du Nord, avec leurs multiples îles, sont des lieux très populaires pendant toute l'année. Une de ces îles, tout au nord de l'Allemagne, Sylt, est parfois nommée « le Saint-Tropez allemand » ou « l'île des beaux et des riches »... Ayant vécu sur cette île pendant toute sa jeunesse, le conférencier aimerait en parler de façon détaillée concernant ses qualités positives et négatives quant au tourisme.

- Animation : *Matthias Dannenberg*
- Durée : 2 h
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)

**Jeudi 7 novembre à 13 h 30**

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

### Deux séjours mémorables au cœur de l'Afrique

Le premier séjour nous amène dans un village de la Côte-d'Ivoire, chez des cueilleurs de cacao au pays des Baoulés, près de Kokumbo, où Yvan Asselin a été accueilli comme un prince par le Roi du lieu... Il a eu droit à tous les égards pour avoir contribué à la construction de la seule maison solide en blocs de ciment... Mais il a vécu aussi deux événements qui l'ont confronté directement aux croyances et aux traditions.

Le second séjour nous conduit chez les Pygmées de Sake, à la frontière de la République démocratique du Congo et du Rwanda, où notre conférencier a été accueilli en tant que journaliste. Installés malgré eux par la communauté internationale sur des terres à cultiver, ces chasseurs cueilleurs, habitués aux lances et aux flèches, se retrouvent à devoir cultiver pour survivre. L'entrevue du chef est fascinante, tout comme la danse d'accueil aux sons polyphoniques dont notre conférencier a été l'objet. Cette seconde partie se terminera sur un état des lieux dans la région qui est toujours sujette à des conflits armés.

- Animation : *Yvan Asselin*
- Durée : 2 h
- Participation : selon local à confirmer à Rimouski et pas de limite sur Zoom
- Lieu : *Centre communautaire Terrasse Arthur-Buies, salle polyvalente, Rimouski (387, rue Passereaux)*
- Lien utile : [formulaire d'inscription](#) (obligatoire)



# 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 **19 août 2024**. Par contre, pour les activités de formation en **langues**, les personnes inscrites l'hiver dernier et qui souhaitent poursuivre cet automne ont priorité, qu'ils 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.

## 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.

## 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 des activités de formation

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.

## Abandon et annulation par le participant

Vous pouvez annuler votre inscription à une activité de formation 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;
- ▶ 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 la prise d'une 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 **neuf 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;
- ▶ Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé - région 01 Bas-St-Laurent - Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine (RIIRS);
- ▶ Réseau FADOQ - région Bas Saint-Laurent.

## MERCI À NOS PARTENAIRES



**MAITÉ BLANCHETTE VÉZINA**  
Députée de Rimouski  
306, boulevard Jaseop, 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 <sup>e</sup> 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	<a href="mailto:info@adauqar.ca">info@adauqar.ca</a>
Site Internet	<a href="http://www.adauqar.ca">www.adauqar.ca</a>
Facebook	<a href="https://www.facebook.com/adauqar">www.facebook.com/adauqar</a>
YouTube	<a href="#">vidéos de la session Automne 2024</a>
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](http://uqar.ca)

### 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)