

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, de conférences et de 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

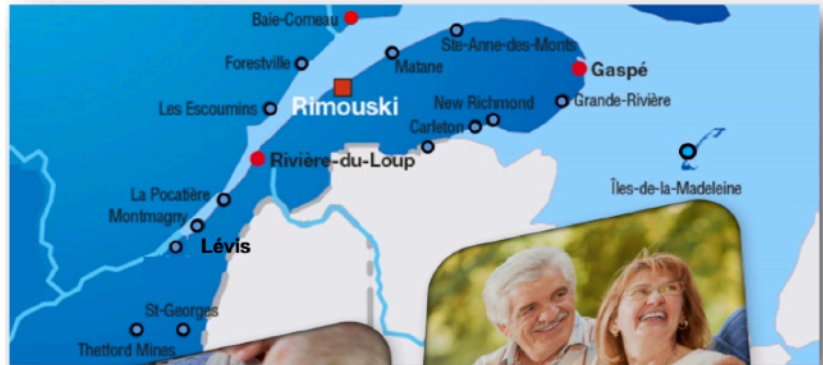
En présence, à distance sur Zoom ou en comodal

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

Certaines informations à confirmer en janvier (ex. : locaux)



ADAUQAR

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

Version abrégée du 23 décembre 2024

Version complète disponible en janvier 2025

Partenaires majeurs



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, une coopérative d'habitation pour aînés, et la plateforme AccesD. Découvrir un portrait inédit de Jacques Parizeau et un aperçu du roman des femmes du 21^e 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 Miguasha 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 en 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 7](#) 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 8](#) ou [cliquez ici](#).

Voici la liste des activités de formation de l'Hiver 2025. À moins d'avis contraire, elles sont payantes, mais les membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires* bénéficient d'une réduction. Pour obtenir plus d'informations, cliquez sur le titre de l'activité.

*Organismes partenaires : ANRE, AQDR, AQDER, AQRÉ, AREQ-CSQ, ARRUQAR, Carrefour 50 +, FADOQ et RIISS

Volet - Bien vieillir en santé <i>comodal (à Rimouski et simultanément sur Zoom)</i>		
<u>La prévention des chutes : en savoir plus</u>	<u>Mémoire et cognition</u>	<u>Activité physique et vieillissement</u>
<u>Astuces nutritionnelles afin d'adoucir son vieillissement et de maintenir sa vitalité!</u>	<u>Saine gestion des médicaments chez la personne âgée</u>	
Volet - Culture et société <i>en présence, sur Zoom et en comodal</i>		
<u>Apprendre à aider, sans s'oublier - module 1 : Proche aidance et période suivant le diagnostic (Zoom)</u>	<u>Apprendre à aider, sans s'oublier - module 2 : Proche aidance et adaptation à domicile (Zoom)</u>	<u>Cinéma comique américain 4 (Rimouski)</u>
<u>Droits et santé : des outils juridiques pour vous protéger! (Zoom)</u>	<u>Les racines des musiques afro-américaines (comodal - à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom)</u>	<u>L'histoire et l'héritage du système des pensionnats et la réconciliation (Zoom)</u>
<u>Saint-Laurent 101 : histoire, nature et futur (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)</u>	<u>Six jours dans l'histoire contemporaine du nationalisme québécois (Zoom)</u>	<u>Transition énergétique de l'économie, le Québec face à ses contradictions?(comodal - à Gaspé et simultanément sur Zoom)</u>
<u>Van Gogh, Monet, Munch et Leduc : 4 artistes et leur quête (Zoom)</u>		
Volet - Informatique <i>en présence à Gaspé et à Rimouski ainsi que sur Zoom</i>		
<u>Photothèque iCloud (Rimouski)</u>	<u>Atelier - iPad et iPhone de base - Partir du bon pied ! (Rimouski)</u>	<u>Atelier - iPad et iPhone régulier - Explorer et découvrir (Rimouski)</u>
<u>Sécurité de vos comptes en ligne et courriels (Rimouski)</u>	<u>iPad et iPhone : Maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force ! (Gaspé)</u>	<u>Tablette et téléphone Android : Maîtrisez l'essentiel pour démarrer en force ! (Gaspé)</u>
<u>L'intelligence artificielle au service de votre quotidien : initiation pour les 50 ans et plus (Zoom)</u>	<u>ABC Internet - Débutant (Zoom)</u>	<u>Atelier - Introduction à Zoom (Zoom)</u>
<u>Atelier - Découvrir son cellulaire ou sa tablette Android - niveau débutant (Zoom)</u>	<u>Atelier - Découvrir l'appareil photo de son téléphone cellulaire ou sa tablette Android (Zoom)</u>	<u>Atelier - Découvrir l'internet pour son cellulaire ou sa tablette Android (Zoom)</u>

Volet - Informatique (suite) <i>en présence à Gaspé et à Rimouski ainsi que sur Zoom</i>		
<u>Atelier - Découvrir le courriel pour son cellulaire ou sa tablette Android</u> (Zoom)	<u>Atelier - Découvrir les applications pour son cellulaire ou sa tablette Android</u> (Zoom)	<u>Atelier - TV sans fil</u> (Zoom)
<u>Atelier - Infonuagique</u> (Zoom)	<u>Atelier - Mes premiers pas sur Facebook</u> (Zoom)	<u>Atelier - Comment utiliser Messenger et Marketplace dans Facebook</u> (Zoom)
<u>Atelier - Créer une carte de souhaits avec Canva</u> (Zoom)	<u>Atelier - Créer une vidéo avec Canva</u> (Zoom)	
Volet - Langues <i>en présence à Rimouski ainsi que sur Zoom</i>		
<u>Allemand 2</u> (Rimouski)	<u>Allemand 6</u> (Rimouski)	<u>Italien 1</u> (Zoom)
<u>Italien 2</u> (Rimouski)	<u>Anglais 3</u> (Zoom)	<u>Anglais 4</u> (Rimouski)
<u>Anglais 4</u> (Zoom)	<u>Anglais 6</u> (Zoom)	<u>Anglais conversation niveau débutant</u> (Rimouski)
<u>Anglais conversation niveau débutant</u> (Zoom)	<u>Espagnol 1</u> (Rimouski)	<u>Espagnol 1</u> (Zoom)
<u>Espagnol 2</u> (Rimouski)	<u>Espagnol 2</u> (Zoom)	<u>Espagnol 3</u> (Rimouski)
<u>Espagnol 4</u> (Zoom)	<u>Espagnol niveau intermédiaire</u> (Rimouski)	<u>Espagnol conversation niveau débutant</u> (Zoom)
<u>Espagnol conversation niveau intermédiaire</u> (Zoom)	<u>Espagnol conversation niveau avancé</u> (Zoom)	
Volet - Loisirs <i>en présence à Rivière-du-Loup ainsi que sur Zoom</i>		
<u>J'écris mon histoire</u> (Zoom)	<u>Comprendre et bien choisir son vélo à assistance électrique</u> (Zoom)	<u>Cours de danse Salsa</u> (Rivière-du-Loup)
Volet - Vivre en sécurité <i>comodal (à Rimouski et simultanément sur Zoom)</i>		
<u>Introduction aux fausses nouvelles, viralité et impacts</u>	<u>Décrypter la fraude</u>	<u>Introduction à l'intelligence artificielle : Comprendre et explorer</u>

À quelques exceptions près, les conférences et les visites sont réservées aux membres de l'ADAUQAR. En devenant membre pour la somme de 20 \$ (valide pour 2 sessions consécutives), vous pourrez participer à TOUTES les conférences et visites.

Gratuit pour tous: une séance d'information et une conférence		
Mardi 14 janvier <u>Séance d'information virtuelle sur la programmation Hiver 2025</u> (Zoom)	Vendredi 14 mars <u>Conférence Desjardins : S'initier à AccèsD</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)	
Conférences du vendredi		
Vendredi 7 février <u>Ma vie comme députée</u> (comodal - à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom)	Vendredi 14 février <u>La polymédication et la consommation potentiellement inappropriée chez les aînés</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)	Vendredi 21 février <u>Les routes d'André : vingt ans de camionnage</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)
Vendredi 7 mars <u>La vie d'une expatriée en Australie</u> (Zoom)	Vendredi 4 avril <u>Particularités de la vie familiale dans une station de phare</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)	Vendredi 11 avril <u>Ciné-conférence : Jacques Parizeau et son pays imaginé</u> (comodal - à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom)
Vendredi 25 avril <u>Excursion dans le roman des femmes du 21^e siècle</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)	Vendredi 2 mai <u>Hergé et Tintin. Une histoire du XX^e siècle</u> (comodal - à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom)	Date à confirmer <u>Humour québécois et critique sociale : de qui rit-on collectivement</u> (comodal - à Rivière-du-Loup et simultanément sur Zoom)
Date à confirmer <u>À la découverte de nos origines lointaines... il y a 375 000 000 d'années</u> (comodal - à Rimouski et simultanément sur Zoom)		
Visites en présence		
Jeudi 22 mai <u>Tournée commentée des sculptures de Roger Langevin</u> (Rimouski)	Date à confirmer <u>Visite de Merinov - HUB d'innovation</u> (Grande-Rivière)	Date à confirmer <u>Visite au Parc national de Miguasha</u> (Nouvelle)

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^e 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 _____ (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

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



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



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-Nelgétte-Témiscouata-Les Basques

866 722-2563 | maxime.blanchette-joncas@parl.gc.ca



@MBJDepute

COORDONNÉES DE L'ADAUQAR

Adresse physique	188, rue des Gouverneurs, bureau 313 (3 ^e étage), Rimouski
Adresse postale	C.P. 3300, succ. A, Rimouski (Québec) G5L 3A1
Téléphone	418 724-1661 ou 1 800 511-3382, poste 1661
Courriel	info@adauqar.ca
Site Internet	www.adauqar.ca
Facebook	www.facebook.com/adauqar
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

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