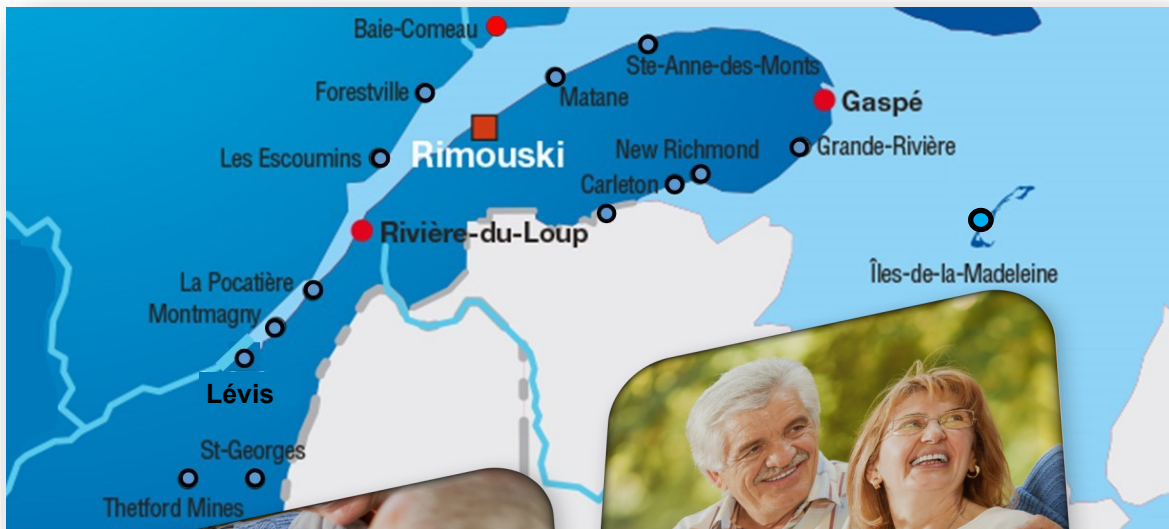


**En présence
et à distance**

Programme automne 2023

Activités de formation et conférences pour les 50 ans et plus

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



ADAUQAR

<https://www.adauqar.ca>

Info : 418 724-1661

1 800 511-3382, poste 1661

info@adauqar.ca

TABLE DES MATIÈRES

COORDONNÉES DE L'ADAUQAR		3
SÉANCE D'INFORMATION VIRTUELLE		3
ACTIVITÉS DE FORMATION		4-11
LANGUES		4-5
Anglais théorie et pratique	Anglais 3 - À distance	4
	Anglais 4 - À distance	4
Allemand	Allemand 3 En présence à Rimouski	4
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1 En présence à Rimouski	5
	Espagnol 2 - À distance	5
	Espagnol 3 - À distance	5
	Espagnol 5 - À distance	5
Espagnol conversation	Espagnol conversation 2 En présence à Rimouski	5
	Espagnol conversation 2.1 À distance	5
	Espagnol conversation 2.2 À distance	5
CULTURE ET SOCIÉTÉ		6-8
Écrire une nouvelle	À distance	6
Quatre artistes, leurs œuvres et leur contexte	À distance	6
Cinéma comique américain 1	En présence à Rimouski	6
Introduction aux aires marines protégées	En présence à Rimouski	6
René Lévesque, le Gaspésien	À distance	7
L'histoire du Québec par ses premiers ministres, de Chauveau à Duplessis - Partie 1	À distance	7
Nos ancêtres Acadiens	À distance	7
Introduction à la gouvernance d'un OBNL	À distance	7
Faire de meilleurs choix, pour un cerveau en santé	À distance	7
Grands-parents aujourd'hui	En présence à Rimouski	8
LOISIRS		8-9
Trois voyages en «Philatélie»	En présence à Rimouski et à distance sur Zoom	8
Les types d'appareils photo numériques sur le marché	À distance	9
La photographie : approfondir ses connaissances	À distance	9
Introduction à la mycologie	En présence à Rivière-du-Loup	9
Formation gastronomique «Fourchette bleue»	À distance	9

RÉCITS DE VOYAGE		10
Trois récits de voyage - À distance	Marcher en silence dans le Sahara marocain	10
	Guyana : une expérience culturelle et professionnelle unique à découvrir	10
	Andalousie et Barcelone en 12 jours	10
INFORMATIQUE		10-11
Atelier de base pour iPad / iPhone	En présence à Rimouski	10
Atelier pour iPad / iPhone	En présence à Rimouski	10
Windows 10	À distance	11
Infonuagique («le nuage»)	À distance	11
ZOOM : COMMENT ÇA MARCHE POUR LES PARTICIPANTS?		11
CONFÉRENCES, VISITES ET AUTRES ACTIVITÉS À DISTANCE ET EN PRÉSENCE	Les conférences du vendredi	12
MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LEUR SOUTIEN !		13
MODALITÉS D'INSCRIPTION		14
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX		14

COORDONNÉES DE L'ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AINÉES ET AINÉS À L'UQAR (ADAUQAR)

NOUVELLE Adresse physique	Le bureau de l'ADAUQAR est maintenant situé au <u>188, rue des Gouverneurs, bureau 313, 3^e étage, Rimouski</u>
NOUVELLE Adresse postale	C.P. 3300, succ. A, Rimouski (Québec) G5L 3A1
Téléphone	418 724-1661 et 1 800 511- 3382 poste 1661
NOUVEAU COURRIEL	<u>info@adauqar.ca</u>
Site WEB	<u>https://www.adauqar.ca</u>
Heures d'ouverture régulières	Lundi au vendredi de 9 h à 12 h ainsi que les mardis, mercredis et jeudis de 13 h 30 à 16 h

GRATUIT

Séance d'information virtuelle:

Le vendredi 8 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 formatrices et formateurs seront présents et pourront répondre à vos questions.

Lien pour vous connecter : [ICI](#)

ACTIVITÉS DE FORMATION

LANGUES

ANGLAIS théorie et pratique

Il est possible de communiquer avec l'animateur pour évaluer votre niveau

Anglais 3

Animateur : Michel Hébert
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 3 octobre à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

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 suivi Anglais 2 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.

Anglais 4

Animateur : Mario Bélanger
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 5 octobre à 9 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

Description : Vous souhaitez accroître vos aptitudes en anglais: lire, mieux comprendre un dialogue ou une chanson, faciliter votre conversation avec des anglophones. 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, «in English...». **Préalable : Avoir suivi l'atelier Anglais 3 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.**

ALLEMAND

Allemand 3 - À Rimouski

Animatrice : Nadine Lavoie
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 4 octobre à 13 h 30
Lieu : [UQAR](#), local à venir
Formule : en présence
Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà une certaine aisance en lecture et qui possèdent un vocabulaire de base en allemand. Par le biais d'exercices variés, le contenu linguistique (vocabulaire de base, grammaire et prononciation) est abordé en parallèle avec du contenu culturel et touristique. Idéal pour quelqu'un qui rêve de voyager dans le monde germanophone.
Préalable : avoir suivi Allemand 2 ou avoir une certaine aisance.

ESPAGNOL théorie et pratique

Il est possible de communiquer avec l'animateur ou l'animatrice pour évaluer votre niveau

Espagnol 1 - À Rimouski

Animateur : Gustavo Gonzalez Caicedo
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 4 octobre à 19 h
Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile
[505, rue des Écartés, à Rimouski](#)
Formule: en présence
Groupe de 8 personnes

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

ESPAGNOL théorie et pratique (suite)

**Il est possible de communiquer
avec l'animateur ou l'animatrice
pour évaluer votre niveau**

Espagnol 2

Animateur : Gustavo Gonzalez Caicedo
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : lundi 2 octobre à 13 h
Formule: à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation « Espagnol 1 », ou qui ont un niveau débutant 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, visionnements de vidéos et interaction orale. Formation dynamique avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.
Préalable : avoir des connaissances de base.

Espagnol 3

Animateur : Gustavo Gonzalez Caicedo
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 4 octobre à 13 h
Formule: à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

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, visionnements de vidéos et interaction orale. Formation très dynamique avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.
Préalable : avoir suivi Espagnol 2.

Espagnol 5

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 4 octobre à 14 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

Description: Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 4 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue.
Préalable : avoir suivi Espagnol 4.

Espagnol conversation 2 - À Rimouski

Animateur : Gustavo Gonzalez Caicedo
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 4 octobre à 9 h 30
Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile
[505, rue des Écartés, à Rimouski](#)
Formule : en présence
Groupe de 6 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation et qui possèdent déjà un niveau intermédiaire/avancé.
Préalable: parler avec fluidité.

Espagnol conversation 2.1

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : jeudi 5 octobre à 14 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation et qui possèdent déjà un niveau intermédiaire/avancé.
Préalable: parler avec fluidité ou avoir suivi le niveau 2 de conversation.

Espagnol conversation 2.2

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 3 octobre à 9 h 30
Formule: à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation et qui possèdent déjà un niveau intermédiaire/avancé.
Préalable: parler avec fluidité ou avoir suivi le niveau 2 de conversation.

CULTURE ET SOCIÉTÉ

Écrire une nouvelle NOUVEAU

Animatrice: Madeleine Fortier
Coût : 100 \$ membres; 110 \$ non membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 3 octobre à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes maximum

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.

Quatre artistes, leurs œuvres et leur contexte NOUVEAU

Animatrice: Madeleine Fortier
Coût : 65 \$ membres; 75 \$ non membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 14 novembre à 9 h
Formule : à distance sur Zoom

Description : Les artistes ne vivent pas dans un monde clos. Leur sensibilité particulière fait en sorte qu'ils sont traversés par tout ce qui se passe autour d'eux, qu'ils retransmettent à leur manière, car ils vivent les changements et parfois même les provoquent. Au cours de cette formation, apprenez à connaître quatre grands artistes, leurs œuvres et le contexte dans lequel ils ont vécu, ainsi que l'influence qu'ils ont eue sur l'art et aussi sur leur société. Voyagez en France avec Claude Monet, puis déplacez-vous aux Pays-Bas, avec Vincent Van Gogh, et enfin, revivez une tranche d'histoire du Québec en compagnie d'Ozias Leduc et de Paul-Émile Borduas.

Cinéma comique américain 1 NOUVEAU - À Rimouski

Animateur : Stéphane Beaulieu
Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres
Durée: 8 semaines à raison de 2,5 heures par semaine
Début : mardi, 10 octobre à 13 h 30
Lieu : Centre communautaire de Sainte-Odile
[505, rue des Écartés, à Rimouski](#)
Formule : en présence

Description : Ce premier cours d'une série de deux sera axé sur l'époque du cinéma muet aux États-Unis, des débuts en 1895 jusqu'à 1929. Nous verrons tous les principaux artisans (Charles Chaplin, Buster Keaton, Harold Lloyd etc.) ainsi que toutes les facettes qui ont permis la création et l'élaboration de la comédie au fil des années. Les étudiants découvriront par ailleurs les pans méconnus de ce style cinématographique imposant ainsi que les réalisateurs et les producteurs qui ont permis à la comédie de s'enrichir et de progresser comme un genre incontournable du cinéma mondial.

Introduction aux aires marines protégées NOUVEAU - À Rimouski

Animateur : Émilien Pelletier
Coût: 35 \$ membres; 45 \$ non membres
Durée : 2 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 22 novembre à 13 h 30
Lieu : [UQAR](#), local à venir
Formule : en présence

Description: Depuis les années 1960, de multiples tentatives d'établissement d'aires marines protégées (AMP) ont parfois été couronnées de succès ou trop souvent vouées à l'échec. Nous explorerons à la fois le contexte historique du développement des AMP dans plusieurs pays ainsi que les concepts et les pratiques qui doivent guider les promoteurs et les intervenants du milieu vers un niveau d'acceptabilité sociale favorisant la mise en place des AMP. En deuxième partie, nous examinerons quelques-uns des parcs marins les plus célèbres au monde et les AMP du Canada seront mises à l'honneur, incluant évidemment notre Parc marin Saguenay – Saint-Laurent.

René Lévesque, le Gaspésien**NOUVEAU**

Animateur : Luc Cyr

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

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : lundi 30 octobre à 13 h 30

Formule : à distance sur Zoom

Description : De la nationalisation de l'électricité à l'assainissement des mœurs électorales en passant par l'élection d'un premier gouvernement indépendantiste, René Lévesque a influencé comme nul autre le cours de l'histoire du Québec moderne. Par ses paroles et ses gestes, il a fait comprendre aux Québécois que leur passé de porteur d'eau était derrière eux, qu'ils avaient désormais les moyens et les talents pour contrôler et diriger leur destin, qu'ils pouvaient même - s'ils le désiraient - bâtir un pays. René Lévesque a rêvé d'un avenir meilleur pour les siens tout en n'oubliant jamais son passé gaspésien. Que devons-nous à René Lévesque et que doit René Lévesque à sa jeunesse gaspésienne?

L'histoire du Québec par ses premiers ministres de Chauveau à Duplessis - Partie 1 - NOUVEAU

Animateur: Jacques G. Ruelland

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

Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : jeudi 23 novembre à 13 h 30

Formule : à distance sur Zoom

Description : Le conférencier retrace l'histoire du Québec, de la Confédération à aujourd'hui en relatant l'œuvre des trente-deux Premiers ministres, de Chauveau à Legault. L'histoire du Québec est une suite de projets politico-économiques des premiers ministres qui explique la grandeur et le dynamisme actuels du Québec. Les exemples sont tirés de la vie de chaque Premier ministre, avec ses qualités, ses défauts, ses réussites, ses échecs. La formation montre que le Québec a toujours favorisé les programmes socio-économiques et stimulé les arts, la littérature, les sciences et les techniques. Nous retracerons certains souvenirs personnels et retrouverons avec plaisir les plus belles expériences de vie d'antan.

Nos ancêtres acadiens NOUVEAU

Animateur: Maxime Arseneau

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

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : lundi 6 novembre à 9 h (heure de l'Est)

Formule : à distance sur Zoom

Description : À l'aide de présentations PowerPoint, sous forme de causeries, nous aborderons la place que prend l'histoire de l'Acadie dans celle de l'Amérique française, puis celle de l'Amérique du Nord. La Déportation de nos ancêtres, leur lutte pour la survivance; le parcours hors du commun des Madelinots, leur essaimage partout sur le territoire québécois.

Introduction à la gouvernance d'un OBNL NOUVEAU

Animateur : Yves Galipeau

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

Durée : 2 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : jeudi 2 novembre à 13 h 30

Formule : à distance sur Zoom

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.

Faire de meilleurs choix, pour un cerveau en santé NOUVEAU

Animatrice : Louise Dupuis

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

Durée : 2 semaines à raison de 1,5 heure par semaine

Début : 13 octobre à 9 h 30

Formule : à distance sur Zoom

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

CULTURE ET SOCIÉTÉ (suite)

Grands-parents aujourd'hui

NOUVEAU - À Rimouski

Animatrice : Julie Berthiaume

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

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : mercredi 27 septembre à 13 h 30 (sauf le 4 et 18 octobre)

Lieu : UQAR, local à venir

Formule : en présence

Description : Une formation unique spécialement dédiée aux grands-parents. Un moment pour observer l'évolution de la grand-parentalité d'hier à aujourd'hui et pour aborder tant la beauté que la complexité de ce rôle dans sa forme actuelle. Une réflexion s'orientant à deux niveaux, d'abord sur la relation aux parents, ensuite sur la relation aux petits-enfants, et ce, permettant une meilleure compréhension des besoins de chacun des membres de la famille. Une formation offrant des stratégies et des outils concrets pour habiter le rôle de grands-parents avec satisfaction et bien-être.

LOISIRS

Trois voyages en « Philatélie »

NOUVEAU - À Rimouski et à distance sur Zoom

Animateur : Mario Bélanger

Coût :

3 voyages : 25 \$ membres; 35 \$ non membres

1 voyage : 10 \$ membres; 15 \$ non membres

Début : mercredi 1^{er} novembre à 13 h 30

Lieu : UQAR, local à venir

Formule : en présence et à distance sur Zoom

Description : Non, la Philatélie n'est pas un pays exotique. Mais c'est plutôt un domaine où les timbres du monde entier peuvent être utiles pour explorer des territoires inconnus.

Il ne sera même pas nécessaire de tripper sur les timbres pour participer à cette série de trois ateliers. Ce programme original et instructif en mettra plein la vue... Surprises garanties!

Le programme proposé se déroule sur trois semaines. Les gens peuvent s'inscrire à un seul atelier ou aux trois.

Voyage 1 (1^{er} novembre) - Qui sont les personnalités qui ont eu l'honneur d'apparaître sur des timbres canadiens, depuis le tout premier timbre émis, en 1851, jusqu'à aujourd'hui ? On y verra des artistes, des sportifs, des politiciens, des explorateurs, des entrepreneurs, des scientifiques, des militaires, sans oublier la famille royale et quelques personnages historiques...

Voyage 2 (8 novembre): Aimeriez-vous faire un voyage en France, simplement à partir de ses timbres ? La philatélie française est abondante et très colorée. **La France** a beaucoup en commun avec nous, par son histoire, sa langue, ses personnalités, ses événements majeurs. Belle occasion d'en apprendre également sur ses bâtiments, ses paysages, ses grandes œuvres d'art, sa faune et sa flore.

Voyage 3 (15 novembre) : Vous aimez **les bateaux** ? Voici l'occasion d'en observer une grande quantité, sur des timbres. D'abord, nous ferons un tour d'horizon des nombreux timbres canadiens, français et étatsuniens qui affichent des navires, de la petite barque jusqu'au gros paquebot. Et pour terminer : un survol rapide d'une variété de timbres montrant des bateaux, en provenance de tous les coins du monde. Attachez votre ceinture! Bienvenue à bord!

LOISIRS (suite)

Les types d'appareils photo numériques présentement sur le marché

Animateur : Glenn Albert
Coût : 20 \$ membres; 25 \$ non membres
Durée : une séance de 2,5 heures
Début : mercredi 18 octobre à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 10 personnes maximum

Description : Cette formation est destinée à démystifier les types d'appareils photo numériques sur le marché en expliquant dans un langage simple, les principales différences qui les caractérisent afin de permettre de comprendre les avantages et inconvénients de chaque type d'appareil. Cette formation s'adresse à tous ceux qui envisagent éventuellement l'achat d'un appareil photo numérique (APN), ceux qui désirent comprendre les différences entre les appareils photo numériques sur le marché et ceux qui désirent en apprendre plus sur l'appareil qu'il possède.

La photographie : approfondir ses connaissances

Animateur : Glenn Albert
Coût : 60 \$ membres ; 70 \$ non membres
Durée : 3 semaines à raison de 2,5 heures
par semaine
Début : mercredi 25 octobre à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 10 personnes maximum

Description : Des photos, on en fait pratiquement tous les jours, pour immortaliser un beau moment, conserver des souvenirs que l'on apprécie, un paysage, un coucher de soleil que l'on aime, ou seulement pour se souvenir d'un détail. Prendre une photo aujourd'hui c'est à la portée de tous. La formation s'adresse à tous ceux qui désirent améliorer leurs connaissances générales en photographie, mais surtout ceux qui désirent la maîtrise de leur appareil et améliorer leurs photos.

Initiation à la cueillette de champignons À Rivière-du-Loup

Animateur : Denis Labonté
Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non membres
Durée : 3 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 19 septembre à 13 h 30
Lieu : à venir
Formule : en présence

Description : Ce premier contact avec le monde des champignons est une INITIATION et s'adresse à des personnes qui ont peu ou pas de connaissances sur le sujet. Le monde des champignons est vaste et difficile et 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.

Formation gastronomique «Fourchette bleue» NOUVEAU

Chef cuisinier : Philippe Allaire en collaboration avec Sandra Gauthier d'Exploramer
Coût : 50 \$ membres ; 60 \$ non membres
Durée : 3 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 7 novembre à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom

Description : Philippe Allaire, chef cuisinier, exécutera en direct des recettes utilisant des espèces comestibles peu connues du Golfe du Saint-Laurent. Les recettes seront disponibles pour les personnes souhaitent les essayer.
«Depuis l'été 2009, Exploramer propose «Fourchette bleue», un programme qui vise la saine gestion des ressources marines du Saint-Laurent. Il encourage les consommateurs, les restaurateurs et les poissonniers du Québec à intégrer à leurs habitudes les nombreuses espèces comestibles, mais méconnues du Saint-Laurent, dans une perspective de développement durable et de protection de la biodiversité.»

RÉCITS DE VOYAGE

Trois récits de voyage

Animation : Catherine Van Coppenolle, Mélody Gendreau, Nadia Mongeon
Coût : 3 récits : 25 \$ membres; 35 \$ non membres
1 récit : 10 \$ membres; 15 \$ non membres
Durée: 3 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 19 octobre à 10 h
Formule : à distance sur Zoom

1. Jeudi 19 octobre à 10 h - Marcher en silence dans le Sahara marocain

Animatrice : Catherine Van Coppenolle
Un voyage dans le désert se raconte du point de vue de l'expérience humaine tant les jours semblent se suivre et se ressembler alors qu'en fait, des territoires intimes se révèlent peu à peu.

2. Jeudi 26 octobre à 10 h - Guyana : une expérience culturelle et professionnelle unique à découvrir

Animatrice: Mélody Gendreau
En août 2016, Mélody Gendreau, originaire de Rimouski, prend son envol pour aller pratiquer son métier d'infirmière en terre étrangère. Motivée par l'amour, la curiosité et le goût de l'aventure, ce voyage qui devait être d'une durée de 3 ans, prit fin plus tôt que prévu. Venez assister à un récit riche d'expériences et haut en émotions qui vous permettra de découvrir une aventure unique en terres peu connues.

3. Jeudi 2 novembre à 10 h - Andalousie et Barcelone en 12 jours

Animatrice : Nadia Mongeon
Voyagez avec moi de Barcelone à la région de Malaga en Andalousie. Découvrons ensemble des endroits connus et méconnus.

INFORMATIQUE

Atelier de base pour iPad / iPhone - À Rimouski

Animateur : Michel Fortin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 21 septembre à 10 h
Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile
[505, rue des Écartés, à Rimouski](#)
Formule : en présence
Groupe de 7 personnes

Description : Découverte des fonctions de base de l'iPad et de l'iPhone telles que la connexion au réseau sans-fil (Wi-Fi), les configurations du compte Apple, l'utilisation de Mail, de Safari, de l'Apple store et autres applications courantes. Vous apprendrez également à maîtriser le fonctionnement des boutons et de l'écran tactile, à gérer l'interface, la batterie et les panneaux. Vos questions et interrogations trouveront des réponses.

Atelier iPad / iPhone - À Rimouski

Animateur : Michel Fortin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 21 septembre à 13 h 30
Lieu : Centre communautaire Sainte-Odile
[505, rue des Écartés, à Rimouski](#)
Formule : en présence
Groupe de 7 personnes

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

INFORMATIQUE (suite)

Windows 10

Animateur : Claude Drouin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 9 novembre à 9 h

Formule : à distance sur Zoom

Groupe de 6 personnes

Description : Apprendre et acquérir certaines notions pour comprendre les écrans et menus de Windows 10 (Menu Démarrer, barre de tâche, EDGE, paramétrage, mise à jour, sécurité, etc.)

Être familier avec un ordinateur Windows.

Infonuagique «le nuage»

Animateur : Claude Drouin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 5 octobre à 9 h

Formule : à distance sur Zoom

Groupe de 6 personnes

Description: Vous entendez souvent parler de ce nouveau concept : l'infonuagique. Mais qu'est-ce donc que ce nuage auquel on fait souvent référence ? Comment fonctionne le stockage en ligne ? Et les applications infonuagiques, sont-elles installées sur mon appareil ou dans le nuage ? Est-ce gratuit ?

Zoom : comment ça marche pour les participants?

Courtes capsules FADIO- LES CAPSULES PARTICIPANTS SUIVENT CELLES DES ANIMATEURS

Vous serez invité à participer à des ateliers d'initiation à Zoom

Surveillez notre site Internet dans l'onglet «[Conférences](#)» (page 12)

- **Joindre une réunion** : [Capsules Zoom - FADIO](#)
- **Joindre et configurer l'audio et le vidéo** : [Capsules Zoom - FADIO](#)
- **Parcours de l'interface** : [Capsules Zoom - FADIO](#)

CONFÉRENCES, VISITES ET AUTRES ACTIVITÉS

Conférences et atelier à distance, en présence ou les deux simultanément (comodal)
GRATUIT POUR TOUS

Mercredi 13 septembre à 13 h 30 **Conférence - Sculpter l'humain,**
Avec Roger Langevin
GRATUIT POUR TOUS - Pas besoin de s'inscrire **GRATUIT**

Lieu et lien pour se connecter à Zoom En présence à Rimouski et à distance sur Zoom (comodal)
Lieu : [UQAR](#), local à venir

Vendredi 6 octobre à 13 h 30 **Dans le cadre de la Semaine des personnes âgées**
Récit de voyage – L'Irlande,
avec Mario Bélanger
GRATUIT POUR TOUS - Inscription obligatoire **GRATUIT**

Lieu En présence à Rimouski, lieu à venir

Les conférences du vendredi et visites Pour les membres de l'ADAUQAR

Conférences en présence et/ou à distance sur Zoom. Il faut être membre de l'ADAUQAR pour y assister, celles-ci sont alors **GRATUITES** (*sauf exception). L'inscription est obligatoire, un formulaire d'inscription vous parviendra et sera disponible sur notre site WEB, deux semaines avant la tenue de l'activité. Un lien Zoom sera envoyé aux personnes inscrites, deux jours avant la tenue de l'activité.

Vendredi 29 septembre à 13 h 30 **VISITE de l'entreprise Vignoble Amouraska,**
avec Kathy Dickner et Serge Lavoie
En présence à Saint-Alexandre-de-Kamouraska *** Entrée PAYANTE**

Judi 19 octobre à 13 h 30 **VISITE de Premier Tech,**
avec Sandrine Huet
En présence à Rivière-du-Loup

Vendredi 20 octobre à 13 h 30 **Le parcours d'une nouvelle et d'une journaliste,**
avec Madeleine Blais Morin
À distance sur la plateforme Zoom

Vendredi 27 octobre à 13 h 30 **Indices sociétaux à travers la représentation de l'enfant dans l'art canadien,**
avec Ginette Beaulieu
À distance sur la plateforme Zoom

Vendredi 3 novembre à 13 h 30 **Du vrai gars à l'homme vrai,**
avec Simon Plourde
En présence à Rimouski

Mardi 7 novembre (heure à venir) **VISITE du Musée de l'agriculture et de l'alimentation**
avec... *** Entrée PAYANTE**
En présence à La Pocatière

Vendredi 10 novembre à 13 h 30 **Histoire économique de Rivière-du-Loup,**
avec Gilles Gagnon
En présence à Rivière-du-Loup et à distance sur la plateforme Zoom

À venir **D'autres conférences possibles. À surveiller**

MERCI À NOS PARTENAIRES POUR LEUR SOUTIEN!

UQAR

Université du Québec
à Rimouski

OPTO
RÉSEAU
EN VUE
GASPÉ

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

SPPUQAR

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



«Fière de vous
représenter!»

**MAÏTÉ
BLANCHETTE VÉZINA**
Députée de Rimouski

395, boulevard Jessop, bureau 103
Rimouski (Québec) G5L 1M9
Tél. : 418 722-9787



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



**BLOC
Québécois**
**Maxime
Blanchette-Joncas**
Député de Rimouski-Neigette-Témiscouata-Les Basques

BUREAU DE RIMOUSKI
418 725-2562 1 866 720-2562

BUREAU DU TÉMISCOUATA
418 714-1011 1 866 720-2562
maxime.blanchette-joncas@parl.gc.ca

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Période d'inscription pour les activités de formation PRIORITÉ AUX MEMBRES JUSQU'AU 19 AOÛT

Vous pouvez vous inscrire dès la réception et la mise en ligne de la programmation. La date limite pour s'inscrire aux activités de formation est le **18 septembre 2023**. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé par virement Interac ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.

Inscription aux conférences

Les inscriptions aux conférences se feront à l'aide d'un **formulaire en ligne**. Les invitations vous seront communiquées environ 2 semaines avant la tenue de l'activité. Elles sont énumérées sur notre site WEB dans l'onglet conférences et à la page 12 de ce programme.

Comment et où s'inscrire ?

Méthode rapide

- **Par Internet** : remplir le formulaire en ligne ([ici](#)) et suivre les indications de paiement.
- **Par la poste** : Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au adauqar.uqar.ca, 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** : 188, rue des Gouverneurs, bureau 313, 3^e étage Rimouski (paiement en argent ou chèque seulement)

Confirmation de l'inscription

Quelques jours avant votre activité, vous recevrez un courriel avec un lien pour vous connecter sur la plateforme Zoom. Ce courriel est votre confirmation d'inscription. Les participants sont invités à se connecter sur la plateforme Zoom à la première séance de l'activité. Les responsables communiqueront avec vous uniquement si l'activité choisie est annulée.

Annulation des formations

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

Abandon et annulation par le participant

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

Matériel requis

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

RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX

Carte de membre

Toute personne de 50 ans et plus peut devenir membre de l'ADAUQAR. La carte de membre, au coût de 20 \$, est **valide pour deux sessions consécutives**.

Avantages de la carte de membre :

- rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception);
- conférences gratuites (sauf exception);
- réception des 2 programmations d'activités de formation ainsi que des conférences et autres activités;
- priorité d'inscription selon les modalités établies;
- rabais de 15 % au Service des activités physiques et sportives de l'UQAR (conditionnel à la prise d'une formation à l'ADAUQAR pour la session) info : 418 724-1780 ;
- emprunt gratuit de livres à la bibliothèque de l'UQAR (en personne).

Ententes avec les regroupements

Grâce à une entente avec l'ADAUQAR, les membres de l'**AREQ**, du **Carrefour 50+**, la **FADOQ**, l'**AQRP**, l'**ARRUQAR**, l'**ANRF** et le **RIIRS** ont droit aux **mêmes rabais sur les formations que les membres de l'ADAUQAR**.

IMPORTANT Changements de dernière minute

Avant de vous connecter ou vous rendre à votre activité, il est préférable que vous consultiez le site Internet pour vous assurer qu'il n'y a pas d'annulation ou de changement : <https://www.adauqar.ca>