

Programme automne 2017

Activités de formation
et activités culturelles et sociales
pour les 50 ans et mieux

Vous voulez savoir...?



<http://adauqar.uqar.ca>

Info : 418 724-1661

ass_aines@uqar.ca

ADAUQAR

Le savoir accessible pour les 50 ans et mieux

TABLE DES MATIÈRES				page
Séance d'information				3
Modalités d'inscription				15
Renseignements généraux				16
Coordonnées de l'ADAUQAR				16
ACTIVITÉS de FORMATION				4 à 14
LANGUES				4 à 7
Anglais théorie et pratique	Anglais 1	GRUPE 1 COMPLET	2 groupes	4
	Anglais 2			4
	Anglais 5			4
	Anglais 6			4
	Anglais 7			4
Anglais conversation	Anglais conversation pour le voyage COMPLET			5
	Anglais conversation intermédiaire 1			5
	Anglais conversation intermédiaire 2			5
	Anglais conversation avancée COMPLET			5
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1			5
	Espagnol 2 COMPLET			6
	Espagnol 3			6
	Espagnol 4 COMPLET			6
	Espagnol 4.1 COMPLET			6
Espagnol conversation	Espagnol conversation pour le voyage			6
	Espagnol conversation intermédiaire COMPLET			7
	Espagnol conversation avancée			7
Italien	Italien pour le voyage			7
CULTURE et SOCIÉTÉ				7 à 9
Religions du Québec contemporain				7
Histoire de la langue française				7
Initiation à la paléontologie				8
Quatre sujets en sciences marines				8
Mieux comprendre l'énergie éolienne				8
Nul n'est censé ignorer la loi!				8
Histoire de la musique jazz				9
Bien préparer sa succession				9

SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES		9 à 12
Des approches holistiques pour un mieux-être de la personne	Nouveau volet	9
Musclez vos méninges	2 groupes	10
La culture en serre		10
Finition de meuble artisanale		10
Les vins du Nouveau-Monde		10
De belles photos à votre portée !		11
Conseils sur l'achat d'une caméra numérique		11
Causeries voyage		11
Iran partie 1		11
Iran partie 2		11
Causeries santé et société		12
«Santé mentale : les enjeux qui nous concernent»		12
Poser le bon geste devant l'arrêt cardiaque ou l'AVC		12
Le rôle de la famille et les formes de solidarités intergénérationnelles		12
INFORMATIQUE		12 à 14
Windows 10		12
Tablette et téléphone Android		13
Tablette et téléphone Android avancé		13
Ipad et Iphone GRUPE 2 COMPLET	2 groupes	13
Ipad et Iphone avancé GRUPE 2 COMPLET	2 groupes	13
Médias sociaux - Facebook et Twitter		13
Photos et retouches photos avec vos appareils Apple ou Android		14
ACTIVITÉS CULTURELLES et SOCIALES		14 à 15
Séance d'information aux aînés sur les programmes et services de Service Canada - Places limitées REPORTÉE	GRATUIT	14
Conférence : Islam, politique et terrorisme	GRATUIT	14
Conférence/spectacle : L'histoire générale des alphabets, des livres et des bibliothèques - REPORTÉE À L'HIVER 2018	GRATUIT	14
Conférence : Le futur nous dira...	GRATUIT	15
Conférence: Le développement régional : la formation d'un nouveau champ de connaissance pour l'Université du Québec à Rimouski	GRATUIT	15

Séance d'information

Le lancement officiel de la programmation aura lieu le mercredi 6 septembre 2017 de 11 h à 13 h, à l'Atrium de l'UQAR, 300, allée des Ursulines à Rimouski. Les animateurs et organisateurs seront présents pour vous accueillir et répondre à vos questions. Il est également possible de s'inscrire.

ACTIVITÉS de FORMATION

LANGUES

Note: Demandez à l'animateur d'évaluer votre niveau avant de vous inscrire.

ANGLAIS THÉORIE et PRATIQUE

Anglais 1

Animatrice : Melissa Wilson
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : **G1**: mardi 26 septembre à 9 h 30

COMPLET G1

Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

Ajout d'un groupe : G2: jeudi 28 septembre à 9 h 30 au sous-sol de la bibliothèque Lisette-Morin local 110 (places disponibles)

Description : Cet atelier s'adresse aux personnes détenant peu ou pas de connaissances de l'anglais. L'accent sera mis sur les activités orales qui intègrent la grammaire de base et le vocabulaire d'introduction nécessaires pour commencer en anglais, tels que le temps des verbes au présent, la formulation et la réponse aux questions, les chiffres, etc. Le contenu sera ajusté au fur et à mesure pour répondre aux besoins des participants.

Anglais 2

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : SIMPLE PRESENT / PRESENT CONTINUOUS Poss. adjectives / Poss. form ('s) / This-that-these-those / Prepositions / A-AN-(-)-THE / City map / Adverbs of frequency / Silent letter / Pronunciation / There is, are + left, missing.

Anglais 5

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 13 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois

Description: PRESENT PERFECT / PAST CONTINUOUS...TIME CLAUSES / Would rather - Had better / Too - Enough / It - There / To+ Infinitive (3) / It takes - It took / Tag endings / Phrasal verbs / Because-or-so-and-but / Position of adverbs- Passive voice / I am supposed to - I used to / A-An- (-) The (revision)

Anglais 6

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 9 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : Exercices on new vocabulary // Revision of all tenses seen so far // Subordinate clauses (who, whose, while, where . .) // Future Progressive // No 2-future sentences // Parallel verbs // He wants to go. versus He wants us to go. // Discussion on specific topics.

Anglais 7 **NOUVEAU**

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 9 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : Retour sur les conjugaisons et certains points grammaticaux. Compléter avec les temps PERFECT et PROGRESSIVE pas vus. Enseignement des GERUNDS. Ajout de règles de grammaire. Le tout lors d'ateliers d'expression orale sur des sujets définis. Avec l'usage d'applications grammaticales précises à maîtriser. Et, des discussions encadrées avec supervision et correction des structures défectueuses.

Prérequis : avoir suivi anglais 6

ANGLAIS CONVERSATION

Anglais conversation pour le voyage

Animatrice : Melissa Wilson
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 26 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre
COMPLET

Description :

L'accent sera mis sur les activités orales et de l'écoute qui intègrent la grammaire et le vocabulaire nécessaires afin de faciliter la vie lors de voyages en milieu anglophone (hébergement, transport, restauration, etc.). Les activités seront ajustées au fur et à mesure pour répondre à vos besoins.
Prérequis : se débrouiller en anglais à un niveau de base.

Anglais conversation intermédiaire 1

Animateur : John O'Connor
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Description : Cette formation est destinée aux personnes qui ont des connaissances intermédiaires en anglais et qui souhaitent améliorer leurs compétences de conversation.
Prérequis : commencer à converser en anglais.

Anglais conversation intermédiaire 2

Animateur : John O'Connor
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 9 h 30
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

Description : Cette formation est destinée aux personnes qui ont suivi la formation "conversation intermédiaire 1" et qui veulent perfectionner leurs compétences.
Prérequis : converser anglais.

Anglais conversation avancée

Animateur : John O'Connor
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre
COMPLET

Description : Cette formation est destinée aux personnes qui ont suivi la formation "Conversation intermédiaire 2" ou qui désirent conserver et pratiquer la langue anglaise.
Prérequis : converser couramment anglais.

ESPAGNOL THÉORIE et PRATIQUE

Espagnol 1

Animatrice : Ginette Jean
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 25 septembre à 13 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois
Pas de formation le 9 octobre (Action de grâces)

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent s'initier à la langue espagnole autant orale qu'écrite. L'enseignement porte sur l'expression orale et la prononciation soutenues par des principes de la grammaire. Cette activité se veut dynamique, utilisant les jeux pour favoriser l'apprentissage.

Espagnol 2

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 26 septembre à 13 h 30
Endroit: Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
COMPLET

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi la formation «Espagnol 1», ou qui ont un niveau débutant, et qui désirent continuer l'apprentissage. L'enseignement vise à pratiquer des connaissances apprises et les appliquer à l'expression orale à travers des activités pratiques. Aussi, des nouvelles notions de grammaire seront expliquées. Cette formation très dynamique utilise une méthode facile qui favorisera l'expression orale et la communication écrite.

Demandez l'autoévaluation du niveau.

Espagnol 3

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 18 h
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà suivi la formation «Espagnol 2», ou qui ont un niveau débutant-intermédiaire, et qui désirent s'améliorer, autant à l'oral qu'à l'écrit. Les participants vont appliquer toutes leurs compétences acquises pour continuer leur apprentissage. Des nouvelles notions seront expliquées.

Demandez l'autoévaluation du niveau.

Espagnol 4

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 26 septembre à 9 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
COMPLET

Description : Cette formation va permettre de consolider les apprentissages acquis dans les niveaux antérieurs. En plus de réviser les concepts appris, la formation va être dirigée vers la conjugaison de verbes et la conversation.

Prérequis : avoir suivi le niveau 3.

Demandez l'autoévaluation du niveau.

Espagnol 4.1 NOUVEAU

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
Note: la date de début pourrait être changée.
COMPLET

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

Prérequis : avoir suivi le niveau 4.

Demandez l'autoévaluation du niveau.

ESPAGNOL CONVERSATION

Espagnol conversation pour le voyage

Animatrice : Élisabeth Pulécio
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 26 septembre à 9 h
Endroit: Centre com. St-Robert, 358, Sirois

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui souhaitent améliorer leurs connaissances avant de partir en voyage. Les sujets suivants seront abordés : aéroport, moyens de transport, douane, hôtel, magasinage, restaurant, hôpital, etc.

Prérequis : avoir un peu de vocabulaire en espagnol.

Espagnol conversation intermédiaire

Animatrice : Élisabeth Pulécio
Coût : 220 \$ membres; 230 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 9 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, Sirois

Groupe de 5 personnes**COMPLET**

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation «voyage» ou qui ont une connaissance intermédiaire de la langue et qui veulent commencer à converser en petit groupe.

Prérequis : commencer à converser espagnol..

Espagnol conversation avancée

Animatrice : Élisabeth Pulécio
Coût : 220 \$ membres; 230 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h
Endroit : Centre com. St-Robert, 358, Sirois

Groupe de 5 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation «conversation intermédiaire» ou qui ont une connaissance avancée de la langue et qui veulent continuer à converser en petit groupe.

Prérequis : converser couramment espagnol.

ITALIEN**Italien pour le voyage**

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h 30
Endroit : à venir

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui **n'ont pas ou peu de connaissance** de la langue italienne. Cette langue musicale et chantante est assez facile, puisqu'elle ressemble beaucoup au français. Vous aurez la possibilité d'en savoir un peu plus sur les régions de l'Italie.

CULTURE et SOCIÉTÉ**Religions du Québec contemporain NOUVEAU**

Animateur : Denis Jocelyn Roy
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Description: Le but de cette formation est d'introduire les participants à cinq religions présentes dans le Québec contemporain (Hindouisme, Bouddhisme, Judaïsme, Christianisme, Islam) par le biais d'une approche culturelle du phénomène religieux et des religions.

Le contexte géographique et historique, le personnage initiateur, les principes fondateurs, les textes sacrés, les rites et les fêtes seront expliqués pour chaque religion de même que leur présence au sein de la société québécoise.

Histoire de la langue française NOUVEAU

Animatrice : Catherine Broué
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 1er novembre à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Note : pas de rencontre le 15 novembre, celle-ci est reportée au 6 décembre

Description: Comment est née la langue française ? Qu'est-ce qu'un substrat linguistique ? Comment les mots évoluent-ils ? Qu'est-ce qu'une déclinaison ? Les décisions politiques peuvent-elles influencer l'évolution d'une langue ? À partir de textes anciens, nous tenterons de comprendre quelques mécanismes de l'évolution du français et les grandes étapes phonétiques, lexicales, historiques de cette évolution. Vous participerez activement à ce cours qui comprendra des exposés magistraux et des exercices pratiques.

Initiation à la paléontologie : explorer le passé
NOUVEAU

Animateur : Richard Cloutier

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

Durée : 4 semaines à raison 2 heures par semaine

Note : sortie de terrain, séance 3

Début : mercredi 27 septembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Description: Un monde sépare les mythes et légendes, associés à la découverte de fossiles depuis les débuts de l'humanité, et les animations virtuelles d'animaux préhistoriques des films « Jurassic Park » ou « Jurassic World ». Ces fossiles, qu'ils soient fragmentaires ou exceptionnels, font l'objet d'analyses en paléontologie, soit l'étude de la vie à travers les temps géologiques. Afin de comprendre l'évolution du vivant sur près de 4,2 milliards d'années, le registre fossile est exploré et décortiqué. La découverte et l'identification de fossiles font parties intégrantes de cette discipline à la frontière de la biologie et de la géologie. Quatre thèmes : 1-Introduction à la paléontologie; 2- La fossilisation et les fossiles ; 3- Sortie de terrain (collecte de fossiles); et 4- Identification des fossiles (identification des fossiles de différents types de plantes, invertébrés et vertébrés).

Quatre sujets en sciences marines

Animateur : Émilien Pelletier

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

Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : jeudi 5 octobre à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Note : nouvelle date

Description : Deux heures de rencontre pour chacun des thèmes prenant la forme d'une présentation du professeur et d'un échange avec les participants. Utilisation d'Internet en classe pour la recherche de la documentation pertinente.

Le couplage entre le climat et les océans; L'acidification des océans; Les plastiques dans les océans; Les défis et les enjeux pour le Saint-Laurent maritime.

Mieux comprendre l'énergie éolienne

NOUVEAU

Animateur : Adrian Ilinca

Coût: 60 \$ membres; 70 \$ non-membres

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par semaines **incluant la visite d'une éolienne**

Début: jeudi 28 septembre à 13 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Description : Développement et importance de l'énergie éolienne au Québec et au Canada; Simulation du développement d'un projet éolien de 10MW dans la région de Rimouski (évaluation du potentiel éolien, choix des équipements, déterminer la production attendue, analyse financière, impacts environnementaux, impacts socio-économiques, analyse de risques); visite d'une éolienne.

Nul n'est censé ignorer la loi! NOUVEAU

Animateur : Charles Bernard

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

Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine (aux deux semaines)

Début : vendredi 29 septembre à 13 h 30, ensuite les 13, 27 octobre et 10 novembre

Endroit : UQAR, salle à venir

Description : Introduction des participants de façon pratique et parfois théorique aux systèmes de justice Canadien et plus particulièrement au droit en vigueur au Québec.

Quatre thèmes : 1- Le système judiciaire Canadien et Québécois tout en approfondissant certains points précis. 2- Les Chartes des droits et libertés et leur impact dans notre quotidien. 3-Incursion dans le domaine du droit criminel par l'étude de l'arrêt Jordan! 4- Lois particulières liées au domaine de la santé. Le tout se fera parfois dans un contexte d'échange entre les participants, d'exercices pratiques, de jeux de rôle et de présentation magistrale.

Histoire de la musique jazz NOUVEAU

Animateur : Martin Roussel
Coût : 95 \$ membres; 105 \$ non-membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : vendredi 13 octobre à 15 h
Endroit: Cégep de Rimouski, local : B-412

Description : Cette formation vous permettra d'assimiler les notions historiques de la naissance de la musique jazz et de son cheminement jusqu'à aujourd'hui. D'apprécier l'interrelation entre l'évolution musicale et son contexte social, améliorer la compréhension de la musique en général, et son impact sur la société d'hier et d'aujourd'hui.

Bien préparer sa succession

Animatrice : Lise Cantin
Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : mercredi, 27 septembre à 16 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Description : 1-Le testament : Diverses clauses du testament et les conséquences fiscales qu'elles entraînent. 2-La succession : Que faire lors d'un décès? La nomination du liquidateur et son rôle. Qui et à quel moment consulter afin d'obtenir de l'aide professionnelle dans le règlement d'une succession? 3-Les impôts liés au décès et à la succession. 4-Le mandat de protection : L'incapacité et de ces conséquences juridiques. Quel document devrions-nous détenir avant l'incapacité?

SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES

Des approches holistiques pour un mieux-être de la personne NOUVEAU

5 personnes ressources
Durée: 5 semaines à raison de 2 h par semaine
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
Début : mercredi 4 octobre à 9 h 30
Endroit : Centre com. St-Robert, 358 ave Sirois

Description : La santé de la personne est maintenant envisagée dans sa globalité physique, psychique et mentale, la prévention étant une préoccupation essentielle dans le maintien de celle-ci. Chaque intervenante vous présentera son approche et vous donnera un aperçu de sa pratique.

1- La réflexologie

Animatrice : Annie Arguin
Date : mercredi 4 octobre à 9 h 30

L'atelier vous fera connaître la réflexologie, une approche corporelle qui consiste à stimuler de façon appropriée des points réflexes situés principalement sous les pieds et correspondant à des organes ou des fonctions organiques. Le but visé est de stimuler les capacités d'autorégulation du corps.

2- Le massage shiatsu

Animatrice : Marie-Claude Rioux
Date : mercredi 11 octobre à 9 h 30

L'atelier vous fera découvrir la technique du massage shiatsu inspirée de la médecine traditionnelle chinoise. Son principe est simple : faire des pressions sur des points précis situés le long des méridiens afin d'équilibrer l'énergie du corps.

3- La méditation de pleine conscience

Animatrice: Dr Nicole Archambault
Date : mercredi 18 octobre à 9 h 30

L'atelier vous fera connaître et expérimenter la méditation de pleine conscience qui consiste à porter attention à l'instant présent, à ses sensations corporelles, ses pensées et émotions, sans s'y accrocher ni les juger, afin de retrouver un état de bien-être.

4- L'expression de soi par le mandala

Animatrice: Hélène Duchesne
Date : mercredi 25 octobre à 9 h 30

L'atelier vous fera explorer une démarche de créativité vous permettant de vous connecter à votre intuition, vos images et symboles et de les représenter concrètement au moyen de la réalisation d'un mandala.

5- Le journal créatif

Animatrice : Christiane Buffin
Date : mercredi 1er novembre à 9 h 30

L'atelier vous initiera à la technique du journal créatif, un outil de connaissance de soi, et vous proposera d'expérimenter, en toute liberté, une activité d'écriture spontanée, ludique et intuitive.

Musclez vos méninges

Animatrice : Réjeanne Martin

Coût : 95 \$ membres; 105 \$ non-membre

(ce montant inclut le cahier des participants)

Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : **groupe 1** : mardi, 26 sept. à 9 h 30

groupe 2 : mardi, 26 sept. à 13 h 30

Endroit : Centre com. St-Robert, 358, ave Sirois

Indiquez le groupe choisi sur le formulaire d'inscription.

Cette formation est accréditée par le Centre de recherche et expertise en gérontologie sociale.

Description : Vous obtiendrez tout au long de ces rencontres des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles; des trucs pour mieux se rappeler des noms et des numéros, des listes, etc. Plusieurs activités vous permettront de stimuler votre mémoire et votre concentration. Une foule de sujets intéressants seront abordés par exemple : les liens entre le stress et la mémoire, comment mieux utiliser sa créativité; le rôle des sens dans la mémoire; comment oxygéner ses neurones grâce à la marche et pour terminer, bien nourrir son cerveau.

La culture en serre NOUVEAU

Animatrice : Patricia Gallant

Coût : 85 \$ membres; 95 \$ non-membres

Durée : une journée plus la visite d'une serre au printemps 2018, la date et l'endroit de la visite sont à déterminer

Date : samedi 18 novembre de 9 h à 12 h

et de 13 h à 16 h (**apportez votre lunch**)

Endroit: UQAR, salle à venir

Description : Cet atelier vous guidera dans le choix d'une structure de serre et de ses composantes; vous apprendrez à gérer le climat de votre serre et à y cultiver toutes sortes de végétaux.

Finition de meuble artisanale NOUVEAU

Animatrice: Dominique Barras

Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres

Plus 35 \$ à remettre à l'animatrice pour le matériel et le document

Durée : 1 journée de 7 heures

(apportez votre lunch)

Date : Dimanche 5 novembre à 9 h

Endroit : à venir

Maximum de 10 personnes

Description : Avant-midi (théorie) : Démystifier et expliquer l'importance de la préparation de surface (bois) avant le choix et l'application d'un produit de finition (appareil, sablage, épongeage, encollage, mordantage). Réaliser l'importance des étapes de finition selon le projet et l'importance de la qualité des outils utilisés. Comprendre les différences, provenance et compatibilités des produits de finition (médiums)

Après-midi (pratique) : Application de produits de différents médiums sur plaquettes de bois (huile - cire - teinture - peinture de lait). Différentes techniques seront utilisées (superposition de produits, finition au lait, craquelage, etc...). Cette mise en situation permettra aux participants de visualiser et d'intégrer les informations reçues dans la partie théorique de l'avant-midi.

Les vins du Nouveau-Monde

Animateur : Yves Dion

Coût : 155 \$ membres; 165 \$ non-membres

(le coût inclut le vin)

Durée : 5 semaines à raison de 2 ½ h par semaine

Début : mercredi 4 octobre à 13 h 30

Endroit : à venir

Maximum 12 personnes

Description : Cette activité permettra aux personnes inscrites de mieux connaître et apprécier les vins produits dans le Nouveau-Monde, en particulier en Australie et en Nouvelle-Zélande, en Afrique du sud, au Canada et aux États-Unis et enfin en Argentine et au Chili. Dans chacun des pays visités, nous nous intéresserons aux grandes régions viticoles et aux particularités de leur terroir, aux cépages privilégiés ainsi qu'aux principaux producteurs. Chaque rencontre comprendra une présentation des régions visitées suivie d'une dégustation de quatre de leurs vins produits, tant en blanc qu'en rouge.

De belles photos à votre portée !

Animateur : Pierre Etcheverry

Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres

Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine

Début : mardi 26 septembre à 16 h 30 (sauf le 17 et 24 octobre)

Endroit : UQAR, salle à venir

Description : Ce cours a pour but de vous permettre d'acquérir un savoir faire et de développer votre côté artistique à partir d'une meilleure connaissance de votre matériel, d'une meilleure compréhension des techniques utilisées en photo, et de pratiques portant sur les thèmes les plus fréquents (portrait, paysages, couchers de soleil, animaux sauvages ou de compagnie, macro photographie, etc.). En fin de session, vous aurez une vision d'ensemble de ce qu'est l'art de la photographie et aurez eu du plaisir à développer votre créativité. Vous serez en mesure de produire de bonnes photos dans la plupart des thèmes et aurez acquis une base sur les outils informatiques susceptibles de vous permettre de pousser votre plaisir encore plus loin, vers l'obtention d'images d'une encore plus grande qualité.

Conseils sur l'achat d'une caméra numérique

Animateur : Jean-Paul Caron

Coût : 30 \$ membre; 35 \$ non-membres

Durée : 3 heures

Début : mercredi 25 octobre à 13 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Description : Avant de procéder à l'achat d'une caméra numérique, il est important de connaître l'usage que vous en ferez.

Vous apprendrez les principaux termes utilisés en caméra numérique : ISO/mégapixels, taille de la photo, viseur, et autres informations utiles. Il est important de connaître les fonctionnalités incluses dans votre nouvelle caméra.

Voici quelques points qui seront abordés lors de cet atelier : Quels sont les types de caméras disponibles sur le marché ? Combien me faut-il de mégapixels ? Quel zoom convient le mieux ? Avez-vous besoin d'une seconde pile ? Quels sont les réglages de base nécessaires avant d'utiliser la caméra ? Vous aurez aussi de l'information sur les dernières nouveautés.

Causeries voyages

NOUVELLES DESTINATIONS

Animateur : Jean-Noël Saucier

Coût pour chaque causerie:

10 \$ membres; 15 \$ non-membres

Durée : 2 heures chaque causerie

Début : vendredi 13 octobre à 9 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant

Iran Partie 1 (13 octobre 2017)

L'Iran est un pays riche de sites célèbres de l'ancienne Perse. Son patrimoine culturel, architectural et religieux est un atout renforcé par la beauté des paysages constitués de hautes plaines, chaînes de montagnes, oasis et déserts. Première étape : Téhéran, Kerman et Yazd

Iran Partie 2 (20 octobre 2017)

La deuxième étape de notre périple iranien nous conduira dans les villes de Shiraz, Ispahan la magnifique, Kashan et leurs environs. Malgré des dirigeants aux allures très sévères, les Iraniens sont un peuple très chaleureux et très accueillant.

Causeries santé et société

Santé mentale : les enjeux qui nous concernent NOUVEAU

Animatrice : Claire Page

Durée : 2 heures

Date: mercredi 29 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant

Entrée libre

Description : Cette causerie est une occasion de mieux comprendre ce que sont les troubles mentaux. Les principaux enjeux qu'ils présentent aux plans personnel, conjugal, familial ou collectif seront discutés.

Jeunes, famille et solidarités intergénérationnelles.
Le cas de l'insertion socioprofessionnelle en milieu rural et métropolitain : des regards croisés.

Poser le bon geste devant l'arrêt cardiaque ou l'AVC NOUVEAU

Animateur : Mario Dubé

Durée : 2 heures

Date: mercredi 18 octobre à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant

Entrée libre

Description : Cette causerie portera sur la reconnaissance et l'intervention rapide en cas d'arrêt cardiaque. Lorsque l'arrêt cardiaque survient ou que les premiers symptômes de l'AVC apparaissent, le temps qui s'écoule avant une intervention devient la principale préoccupation. Dans le cas de l'arrêt cardiaque, c'est 10% de chance de survie qui est perdue à chaque minute lorsque les bonnes interventions ne sont pas entreprises rapidement.

Ainsi, il faut savoir que dans plusieurs de ces cas (arrêt cardiaque ou AVC), une intervention simple mais précoce peut souvent faire toute la différence.

Le rôle de la famille et les formes de solidarités intergénérationnelles NOUVEAU

Animateur : Marco Alberio

Durée : 2 heures

Date : vendredi 24 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant et nouvelle date

Entrée libre

Description : Présentation d'une recherche qui vise à caractériser le profil de la population 16-35 ans dans la Mitis, à identifier leurs besoins en matière d'insertion socioprofessionnelle et les obstacles psychosociaux de l'accès aux services ainsi qu'à donner des pistes pour développer des solutions intersectorielles. Nous discuterons du rôle de la famille et des formes de solidarités intergénérationnelles, ainsi que des transformations et des persistance, dans les trajectoires et la transition des jeunes à la vie adulte.

INFORMATIQUE

Windows 10

Animatrice : Ghislaine Rivard

Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres

Durée : 8 semaines à raison de 2 h par semaine

Début : jeudi 28 septembre à 10 h

Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Cet atelier traitera de la gestion des dossiers et fichiers (création, déplacement, suppression de fichiers), installation de logiciels, connaissance de l'explorateur Windows, configuration avancée. Cet atelier s'adresse aux personnes qui utilisent déjà un ordinateur et qui veulent s'adapter aux changements de Windows 7/8 vers Windows 10. **Vous devez apporter un ordinateur portable; Windows 10 doit y être installé. Cet atelier n'est pas pour les débutants.**

Tablette et téléphone Android

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 10 h
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Atelier qui vous permettra de prendre en main vos appareils. La manipulation, la configuration, le courriel, la prise et la gestion de vos photos, la communication entre appareils, le téléchargement des applications, des livres, de la musique. **Vous devez apporter une tablette ou téléphone.**

Tablette et téléphone Android avancé

Animatrice: Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : mercredi 27 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Configuration et utilisation de l'infonuagique (cloud) Disque de Google, sauvegarde, gestion de l'espace; créer, utiliser et récupérer tous vos documents, livres, photos, musique etc.; sauvegarde et transfert de l'ordinateur à la tablette et vice-versa, utilisation d'applications. : Doc de Google, Google Maps, Paprika, applications pour le voyage, internet. Utilisation d'outils : clé USB. Il sera également possible, en cours d'atelier, d'ajouter certains points avec l'accord de tous les étudiants présents. **Prérequis, avoir suivi la formation de base. Vous devez apporter une tablette ou un téléphone intelligent.**

Ipad et Iphone (système Apple)

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : **groupe 1** : mardi 26 sept. à 10 h
groupe 2 : mardi 26 sept. à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
Indiquez le groupe choisi sur le formulaire d'inscription.
GROUPE 2 COMPLET

Description : Atelier qui vous permettra de prendre en main vos appareils. La manipulation, la configuration, le courriel, la prise et la gestion de vos photos, la communication entre appareils, le téléchargement des applications, des livres, de la musique. **Vous devez apporter une tablette ou un téléphone intelligent.**

Ipad et Iphone avancé (système Apple)

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : Groupe 1 :lundi 25 septembre à 10 h
Groupe 2 :lundi 25 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
Pas de formation le 9 octobre (Action de grâces)
GROUPE 1 COMPLET

Description : Configurer et utiliser iCloud, sauvegarder, gérer de l'espace, utiliser et récupérer tous vos documents, photos etc. à partir de tous vos appareils : tablette, ordinateur, iPhone etc. Configurer et utiliser iTunes sur l'ordinateur : musique, livres, sauvegarde etc. transférer de l'ordinateur à la tablette. Applications : Pages, Plan, Paprika, applications pour les voyages. Utilisation d'outils : clé USB. Il sera également possible, en cours d'atelier, d'ajouter certains points avec l'accord de tous les étudiants présents. **Prérequis, avoir suivi la formation de base. Vous devez apporter une tablette ou un téléphone intelligent.**

Médias sociaux pour téléphone, tablettes numériques et ordinateurs portables

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 7 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : jeudi 28 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Cet atelier vous permettra d'utiliser, de personnaliser et de sécuriser vos comptes Facebook et Twitter. La formatrice entrera en contact avec les étudiants avant la formation pour la création de vos comptes, si ce n'est pas déjà fait. Aperçu d'Instagram, Pinterest et de Mastodon.
Vous devez apporter une tablette, un téléphone intelligent ou un ordinateur portable.

Photos et retouches photos avec vos appareils Apple ou Android, autant tablette que téléphone NOUVEAU

Animatrice : Ghislaine Rivard

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

Durée : 6 semaines à raison de 2 h par semaine

Début : lundi 25 septembre à 13 h 30

Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart

Pas de formation le 9 octobre (Action de grâces)

Description : Personnaliser l'application native pour la prise de vos photos : éclairage, flash, zoom, couleur, netteté etc., et utilisation d'applications plus spécifiques et performantes pour la retouche de vos photos, directement sur vos appareils.

Vous devez apporter une tablette ou un téléphone intelligent.

ACTIVITÉS CULTURELLES et SOCIALES

NOUVELLES ACTIVITÉS

Séance d'information aux aînés sur les programmes et services de Service Canada

Conférencier : Marco Chabot

Date : mardi 12 septembre 2017 à 9 h

Endroit : Centre de Service Canada, 287, rue Pierre-Saindon, 1er étage

Inscription obligatoire - 25 places

Gratuit

Reportée date à venir

Description : Service Canada offre des séances d'information qui visent à :

Expliquer le système de revenu de retraite du Canada et les moyens de se prévaloir des prestations de retraite du régime public :

-sécurité de la vieillesse; supplément de revenu garanti ; allocation ; allocation au survivant; crédit d'impôt pour aidant naturel ; etc.

Offrir de l'information complémentaire pour contribuer à améliorer la qualité de vie des aînés et de leur famille, en leur faisant connaître d'autres programmes et services, tels la protection du numéro d'assurance sociale, les abus ou la fraude envers les aînés, les prestations de compassion.

Conférence conjointe ADAUQAR/ARRUQAR Islam, politique et terrorisme

Conférencier : Jean-Claude Simard

Date : vendredi 29 septembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, F-210

Entrée libre

Description : Le terrorisme fait régulièrement les manchettes dans les pays occidentaux. Et, la plupart du temps, ceux qui répandent ainsi la terreur ont fait allégeance à Al-Qaïda ou encore au Groupe État islamique, deux organisations politiques se réclamant de l'islam. Pourquoi ? Comment une croyance religieuse peut-elle se radicaliser au point d'engendrer une idéologie de combat ? Ce lien entre religion et politique est-il justifié ? Peut-on comprendre un tel phénomène et, tout en demeurant lucide, éviter de dangereux amalgames ?

Pour analyser ces questions difficiles, nous conjuguons les ressources de la philosophie, de l'histoire et de l'analyse politique. Ce faisant, nous tenterons de jeter un peu de lumière sur une série d'enjeux majeurs du XXI^e siècle.

Conférence/spectacle : L'histoire générale des alphabets, des livres et des bibliothèques

Conférencier: Pierre Granger

Date: vendredi 6 octobre à 13 h 30

Endroit: Bibliothèque Lisette-Morin

Entrée libre

Reportée à l'hiver

Description : Par cette conférence, nous partirons à la découverte des origines des premiers alphabets, des différentes formes que les livres ont eues et de l'évolution des bibliothèques. D'Assurbanipal, roi des Perses, en passant par Gutenberg, des moines copistes jusqu'aux livres d'aujourd'hui, Pierre Granger vous amènera dans les coulisses insoupçonnées de cette invention extraordinaire qu'est l'écriture.

Teintée d'humour et de découverte, cette conférence vous fera découvrir aussi les premiers balbutiements des bibliothèques rimouskoises.

Conférence conjointe ADAUQAR/ARRUQAR

Conférence : Le futur nous dira...

Conférencier : Pierre Lévesque

Date : vendredi 20 octobre à 13 h 30

Endroit : UQAR, F-210

Entrée libre

Description : «Nous sommes déjà plus de sept milliards de terriens dans un monde contraint et la population continue de croître. Malheureusement, la Terre n'est pas extensible et les ressources naturelles qui supportent nos sociétés et notre mode de vie se consomment à toute allure. Que va-t-il advenir de nous si elles s'épuisent ? Ou plutôt, dans quel monde vivront nos petits-enfants et que penseront-ils de nous si les choses tournent mal pour eux par notre faute ? Bien qu'il soit difficile de prédire l'avenir dans les détails, peut-être pouvons-nous en appréhender tout de même les grandes lignes sans trop de risques d'erreur. C'est à cet exercice périlleux en apparence mais prévisible en réalité que vous convie cette présentation.»

Conférence conjointe ARRUQAR/ADAUQAR

Conférence: Le développement régional : la formation d'un nouveau champ de connaissance pour l'Université du Québec à Rimouski

Conférencier: Bruno Jean

Date: **1er décembre 2017** à 13 h 30

Endroit : UQAR, F-210

Entrée libre

Note : nouvelle date

Description: Le phénomène du développement régional comme nouveau champ de connaissances s'est imposé au sein de l'Université du Québec sous l'impulsion de l'UQAR. Nous esquisserons ici une analyse de la formation de ce nouveau champ du savoir et de sa reconnaissance scientifique. Après avoir identifié quelques caractéristiques de la perspective novatrice du développement territorial, on pourra conclure que l'Université du Québec est devenue une véritable université des régions du Québec.

Modalités d'inscription

Période d'inscription Vous pouvez vous inscrire **dès la réception** et la mise en ligne de la programmation. La **date limite** pour s'inscrire est le **18 septembre 2017**. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé comptant ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.

Comment et où s'inscrire ?

Par la poste: Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au <http://adauqar.uqar.ca>, compléter le formulaire et joindre le paiement par chèque libellé au nom de l'ADAUQAR et daté du début de la session. Postez à l'adresse suivante: 300, allée des Ursulines bureau E-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1.

Par Internet: compléter le formulaire en ligne au <http://adauqar.uqar.ca> et suivre les indications de paiement par la poste.

Au bureau de l'ADAUQAR: des formulaires d'inscription sont disponibles sur place et le paiement se fait par chèque ou argent comptant seulement.

À la séance d'information du 6 septembre 2017 à l'Atrium de l'UQAR.

Confirmation de l'inscription Aucune confirmation d'inscription n'est faite. Les participants doivent se présenter à la première séance de l'activité choisie sans attendre de préavis. Les responsables communiqueront avec vous uniquement si l'activité choisie est annulée ou si le groupe est incomplet.

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

Abandon Lors d'un abandon d'une formation, les frais d'inscription retenus sont en conformité avec la Loi sur la protection du consommateur.

Matériel requis Tout matériel dans le cadre d'une activité y compris les photocopies sont aux frais des participants.

Stationnement à l'UQAR L'ADAUQAR assume les frais de stationnement pour les activités de formation (sauf pour les conférences, les causeries santé et voyage). Une vignette vous sera remise, à la première séance, par l'animateur. Gardez vos bonnes habitudes de covoiturage.

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 2 sessions consécutives.

Avantages de la carte de membre Rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception) ; réception des 2 programmations d'activités de formation ainsi que des conférences et autres activités; 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; un rabais sur deux billets pour chaque concert régulier de l'Orchestre Symphonique de l'Estuaire (l'OSE) ainsi qu'un rabais sur le passeport.

Ententes avec les regroupements Grâce à une entente particulière, les membres de **l'AREQ, du Carrefour des 50+ et de l'AQRP** ont droit aux mêmes rabais sur les formations que les membres de l'ADAUQAR.

Politique d'intempéries Toutes nos activités de formation seront suspendues lorsque la Commission scolaire des Phares suspendra l'ensemble de ses cours pour cause d'intempéries. Ces journées manquées seront reprises à une date et un endroit qui vous seront communiqués par vos animateurs. Autant que possible, ces formations seront reportées à la fin de la période d'ateliers prévue au même endroit. Pour être informé rapidement, vous n'avez qu'à consulter la page d'accueil du site WEB de l'ADAUQAR au <http://adauqar.uqar.ca>

IMPORTANT Changements de dernière minute Avant de 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 de local. <http://adauqar.uqar.ca>

Coordonnées de l'Association des aînées et aînés de l'UQAR (ADAUQAR)

Bureau 300, allée des Ursulines, bureau E-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1

Téléphone 418 724-1661 et 1 800 511-3382 poste 1661 sans frais

Télécopieur 418 724-1403

Courriel ass_aines@uqar.ca

Site WEB <http://adauqar.uqar.ca>

Heures d'ouverture régulières Lundi au vendredi de 9 h à 12 h ainsi que les mardis et mercredis de 13 h 30 à 16 h

Heures d'ouverture durant la période d'inscription Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h

Commanditaire : Manoir Les Générations