

Programme hiver 2018

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 et tirage		3
Modalités d'inscription		13-14
Renseignements généraux		14
Coordonnées de l'ADAUQAR		14
ACTIVITÉS de FORMATION		4 à 11
LANGUES		4 à 6
Anglais théorie et pratique	Anglais 1	4
	Anglais 1.1 COMPLET	4
	Anglais 3	4
	Anglais 6	4
	Anglais 8 nouveau	4
Anglais conversation	Anglais conversation pour le voyage	5
	Anglais conversation intermédiaire 1	5
	Anglais conversation intermédiaire 2	5
	Anglais conversation avancée	5
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1	5
	Espagnol 2	5
	Espagnol 3	6
	Espagnol 4	6
	Espagnol 4.1	6
Espagnol conversation	Espagnol conversation pour le voyage	6
	Espagnol conversation intermédiaire	6
	Espagnol conversation avancée	6
Italien	Italien pour le voyage	6
CULTURE et SOCIÉTÉ		7
Introduction à la société japonaise	nouveau	7
Atelier de rédaction 2	nouveau	7
Prendre la parole en public		7
Le patrimoine bâti de Rimouski	nouveau	7
SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES		7-10
Musclez vos méninges	2 groupes	7
Chasse, piégeage et gestion de la faune: des biologistes passionnés partagent leurs connaissances	nouveau	8
Ébénisterie : fabrication de petites pièces en bois	nouveau	9
Boîtes à fleurs et fleurs comestibles		9

SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES (suite)		9-10
Causeries voyage	nouvelles	9
Autriche		9
Inde du Sud		9
Causeries santé et société	nouvelles	9-10
Cueillette et transformation des produits sauvages	GRATUIT	9
Acheter ou louer, condo ou unifamiliale ?	GRATUIT	10
Santé: la motivation nécessaire pour changer une habitude de vie	GRATUIT	10
INFORMATIQUE		10-11
Windows 10		10
Tablette et téléphone Android		10
Tablette et téléphone Android avancé		10
Ipad et Iphone		11
Ipad et Iphone avancé	2 groupes	11
Médias sociaux pour téléphones et tablettes numériques		11
ACTIVITÉS CULTURELLES et SOCIALES		11-13
Conférence : Véhicules électriques, hybrides et hybrides branchables : tendances du marché et conseils d'achat	GRATUIT	11
Conférence : Gestion financière et fiscale à la retraite	GRATUIT	12
Conférence : L'impact des changements climatiques sur l'érosion et la submersion côtière le long du Saint-Laurent	GRATUIT	12
Conférence : Le futur du Texas : Les Latinos	GRATUIT	12
Conférence : La cathédrale de Rimouski	GRATUIT	12
Visite guidée : À la découverte du monde de l'érable		12
Conférence: La Route de la soie revisitée	GRATUIT	13
Séance d'information aux aînés sur les programmes et services de Service Canada	GRATUIT	13
4 à 6 des passionnés : Les timbres de la France	GRATUIT	13

Séance d'information et tirage

Le lancement officiel de la programmation aura lieu le vendredi 12 janvier 2018 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 sera possible de s'inscrire.

Tirage d'une bourse de 100 \$: Les participants à la séance d'information auront la chance de gagner une bourse de 100 \$ applicable sur une activité de formation.

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 : mardi 30 janvier à 9 h 30
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

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 1.1

Animatrice : Melissa Wilson
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 1er février à 9 h 30
Endroit : Sous-sol de la bibliothèque Lisette-Morin local 110

Description : Cet atelier s'adresse aux personnes détenant peu 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.

COMPLET

Préalable: avoir suivi anglais 1 à l'automne 2017

Anglais 3

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : jeudi 1er février à 13 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description: SIMPLE PAST (Be) SIMPLE PAST (Other verbs: reg/irreg) /Pers. pronouns (obj) / Poss. pronouns / Someany (something, somewhere...) /Prepositions / There was There were / Family ties (relatives) / "ED" pronunciation/ There is, was. + no / Oral exercises : revision from the first course.

Anglais 6

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 31 janvier à 13 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description: Written and oral exercises on vocabulary. Who, which, whose, whom etc. to introduce subordinate clauses. With oral practice after reading new texts. VERBS: "No 2-Future" sentences / When, while clauses with 2 présent tenses -or- 2 past tenses etc. / Future progressive / Present perfect progressive / Parallel verbs/ He wants to go. -VS- He wants us to go.

Anglais 8 NOUVEAU

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 31 janvier à 9 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : Pour les personnes qui ont suivi les formations Anglais 6 et Anglais 7 dispensées par l'ADAUQAR, cette huitième activité de formation est un retour sur la matière vue lors de ces dernières sessions. Il s'agit d'activités d'expression orale en lien avec les notions déjà présentées et de quelques ajouts.

Préalable: avoir suivi anglais 6 ou 7

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 30 janvier à 13 h 30
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

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.

Préalable : **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 31 janvier 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.

Préalable : **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 1er février 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.

Préalable: **savoir converser en 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 1er février à 13 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 2" ou qui désirent conserver et pratiquer la langue anglaise.

Préalable : **savoir converser couramment en anglais.**

ESPAGNOL THÉORIE et PRATIQUE

Espagnol 1

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 31 janvier à 13 h 30
Endroit: Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart
Note: pas de formation le 7 mars

Demandez à l'animatrice d'évaluer votre niveau

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: Ginette Jean
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 15 janvier à 13 h 30
Endroit: à déterminer

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi la formation «Espagnol 1», ou qui ont un niveau débutant, et qui désirent continuer l'apprentissage. Il y aura beaucoup de vocabulaire que nous intégrerons à la structure grammaticale. Comme cette classe se veut très dynamique, nous réviserons ce qui a déjà été appris à l'aide de différents jeux qui font pratiquer aussi bien l'espagnol écrit que parlé.

Espagnol 3

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 30 janvier à 13 h 30
Endroit : Centre com. Ste-Odile, 505, des Écart
Note : pas de formation le 6 mars

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 : mercredi 31 janvier à 18 h
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart
Note: pas de formation le 7 mars

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.
Préalable : avoir suivi le niveau 3.
Demandez l'autoévaluation du niveau.

Espagnol 4.1

Animatrice: Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 30 janvier à 9 h 30
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart
Note: pas de formation le 6 mars

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 le niveau 4.

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 13 février 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.
Préalable : 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 15 février à 9 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, Sirois
Groupe de 5 personnes

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.
Préalable : commencer à converser en 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 15 février à 13 h
Endroit : Centre comm. 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.
Préalable : savoir converser couramment en espagnol.

ITALIEN

Italien pour le voyage

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 sem. à raison de 2 heures par sem.
Début : jeudi 1er février à 13 h 30
Endroit : 49, St-Jean-Baptiste Ouest, local S-17

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

Introduction à la société japonaise

NOUVEAU

Animatrice : Amel Naroun

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

Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début: mercredi 31 janvier à 13 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Description: Présentation de la société japonaise contemporaine. L'objectif est de proposer aux participants des repères pour saisir l'évolution de la société japonaise depuis 1945 dans ses divers aspects, social, culturel, politique.

Atelier de rédaction 2

NOUVEAU

Animateur : Mario Bélanger

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

Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : lundi 29 janvier à 13 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Description : Cet atelier vise à faire progresser le potentiel d'écriture de chaque participant et participante. Il s'adresse à ceux et celles qui ont déjà fait l'Atelier 1, mais aussi à d'autres qui ont un intérêt soutenu et des aptitudes pour la rédaction. Seront abordées différentes formes d'écriture : l'article journalistique, le texte d'opinion, la description, la narration, la fiction, les paroles de chanson, le haïku, etc. Les compositions seront présentées et discutées en groupe. Écrire, c'est se découvrir.

Prendre la parole en public

Animateurs : Alexandre Clément

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

Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : jeudi 1er février à 9 h 30

Endroit: 49, St-Jean-Baptiste, Ouest, local S-17

Description : Vous aimeriez développer certaines aptitudes pour prendre la parole en public? Cet atelier s'adresse à vous. Comment préparer efficacement une présentation ou intervention face à un public, petit ou grand? Quoi dire? Comment le dire, avec quelle émotion, quelle gestuelle? Comment surmonter son stress? Comment travailler sa voix, sa diction, son regard? Vous aurez l'occasion de faire plusieurs exercices pratiques, sur différents thèmes.

Le patrimoine bâti de Rimouski

NOUVEAU

Animateur : Michel-L. Saint-Pierre

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

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine (aux 2 semaines) **incluant la visite guidée**

Début : mardi 30 janvier à 13 h 30 ensuite, 13, 27 février et 13, 27 mars

Endroit: UQAR, salle à venir

Description: Regard sur le patrimoine bâti rimouskois et sur les principaux enjeux pour en assurer la pérennité. Description, styles, évolution. Les édifices et les sites patrimoniaux. L'architecture résidentielle. L'architecture institutionnelle. L'architecture religieuse. Les espaces publics. Le patrimoine du 20e siècle. Visite guidée à Rimouski.

SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES

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, 30 janv. à 9 h 30

groupe 2 : mardi, 30, janv. 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.

Chasse, piégeage et gestion de la faune: des biologistes passionnés partagent leurs connaissances

NOUVEAU

4 animateurs

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

Durée : 4 semaines à raison de 2 h par semaine

Début: mercredi 21 février à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Introduction à la gestion de la faune et chasse au gros gibier

Animateur: Martin-Hugues St-Laurent

Date : 21 février

Chasse à la sauvagine : le cas de la Grande oie des neiges

Animateur : Joël Bêty

Date : 28 février

Chasse du petit gibier et du dindon sauvage

Animateur Yves Lemay

Date : 7 mars

Le piégeage des animaux à fourrure

Animateur: Antoine Martineau-Rousseau

Date : 14 mars

Description: Cette activité vise à familiariser les participantes et les participants avec les différents concepts, visions et approches liées à la gestion et à l'exploitation de la faune terrestre au Québec, principalement par la chasse sportive et le piégeage. Quatre thèmes différents seront abordés.

On y survolera les principaux concepts incontournables dans la gestion d'une population animale, les étapes de création d'un plan de gestion, et verrons des cas-types liés aux principales espèces de grand gibier (orignal, cerf de Virginie, ours noir) au Québec. Pour ce faire, nous nous appuierons sur des notions d'évaluation et de suivi des populations, de réglementation de la chasse et terminerons avec une discussion ouverte sur la vision des différents participants face à l'exploitation de la faune.

Nous allons brièvement parler de la biologie de l'espèce, aborder la question de la «surabondance» causée par les activités humaines et de l'impact des oies sur les milieux naturels. Ensuite, nous allons discuter de la chasse comme outil de gestion et des changements dans la réglementation de la chasse visant à stabiliser les populations d'oies. Finalement, nous allons discuter des techniques de chasse à la sauvagine et du plaisir à côtoyer les grandes volées de migrateurs de passage au Québec!

La chasse du petit gibier est souvent la porte d'entrée dans le domaine cynégétique. C'est une activité agréable qui nécessite souvent moins de préparatifs que d'autres types de chasse. Un tour d'horizon vous est donc proposé pour connaître les différentes espèces de petit gibier retrouvées au Québec. La situation de la gélinotte huppée sera analysée plus en détail, notamment au niveau des causes qui peuvent expliquer les fluctuations de populations. Par ailleurs, la chasse du dindon sauvage est maintenant possible depuis dix ans au Québec et le nombre d'adeptes de cette activité ne cesse de croître. Il sera donc aussi question des raisons de cette popularité et des méthodes pratiquées pour cette chasse.

Le piégeage est une activité souvent mal connue qui fait l'objet de nombreux préjugés. La présentation aura donc comme objectif de faire le portrait de cette activité au Québec tout en expliquant les différents changements survenus au fil des décennies. Nous allons aborder l'évolution des engins de capture et les pratiques de piégeage. Les rôles que le piégeage occupe aujourd'hui seront aussi vus de même que les principaux défis qui guettent les piégeurs – et la population !

Ébénisterie :

fabrication de petites pièces en bois

NOUVEAU

Nombre maximum de participants: 8

Animateur : Mathieu Jean

Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
(plus 30 \$ à remettre à l'animateur à la première séance pour le matériel)

Durée : 10 heures réparties sur 3 semaines

Début : lundi 29 janvier de 13 h à 16 h 30

ensuite 5, 12 février

Endroit : Rabot D Bois, 714, boulevard du Rivage

Note : la dernière séance se termine à 16 h

Description : Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont peu ou pas d'expériences dans la fabrication de projets simples en bois. Chaque personne travaillera sur l'un des projets suivants : fabrication d'un cellier, d'un coffre à bijoux, d'une cabane d'oiseaux ou d'une boîte aux lettres. Cet atelier comprend une partie théorique sur les essences de bois leurs avantages et leurs inconvénients, le sablage, l'assemblage et la finition. **Lors de l'inscription, il sera important de faire votre choix de la pièce de bois sur laquelle vous désirez travailler. Apportez vos lunettes de protection, elles sont obligatoires.**

Boîtes à fleurs et fleurs comestibles

Animatrice : France Harrison

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

Durée: 4 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début: mercredi 4 avril à 13 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Description: Venez apprendre comment réussir des boîtes à fleurs harmonisées à vos propriétés. Ensuite, faites la découverte des fleurs comestibles pour mieux les intégrer dans vos jardins et les utiliser dans vos plats cuisinés. Plusieurs idées de recettes seront présentées. La culture sans pesticide et utilisant des engrais naturels sera également abordée.

Causeries voyages

NOUVELLES DESTINATIONS

Animateur : Jean-Noël Saucier

Coût pour chaque causerie:

10 \$ membres; 15 \$ non-membres

Durée : 2 heures chaque causerie

Début : vendredi 23 février à 9 h 30

Endroit: UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant

Autriche (23 février 2018)

Nous commencerons notre périple par de petites incursions en Suisse et en Allemagne le long de la frontière. Reine des Alpes et de la musique classique entre autres, l'Autriche a presque tout à offrir à tout le monde en toutes saisons. Il s'agit simplement d'évoquer les noms de Vienne, Innsbruck, Salzbourg et Mozart pour se mettre à rêver.

Inde du Sud (2 mars 2018)

Plus qu'ailleurs en Inde, les temples hindous occupent une place centrale dans les villes du sud. Notre voyage débute à Chennai pour se poursuivre vers Pondichery, Madurai, Cochin, Mysore et Bangalore, capitale de l'informatique indienne. La beauté et le calme des campagnes font contraste avec la cacophonie incessante et la circulation infernale que l'on retrouve dans les villes.

CAUSERIES SANTÉ ET SOCIÉTÉ

La cueillette des plantes sauvages

Animatrice : Nadia Vaillancourt

Date : mercredi 7 février à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Note : stationnement payant

Entrée libre

NOUVELLES CAUSERIES

Description: Vous avez envie de découvrir ce qui est comestible dans la nature et qui pique votre curiosité ? Comment faire une cueillette éthique, sécuritaire et respectueuse des écosystèmes, des plantes et des champignons de nos forêts ? Je vous invite à faire un survol de ces thématiques passionnantes afin vous familiariser avec ces trésors régionaux et leurs bienfaits.

Acheter ou louer, condo ou unifamiliale ?

Animateur : Rénald Doucet
Date : vendredi 9 mars à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir
Note : stationnement payant
Entrée libre

Description : Quelles sont les implications légales d'une des principales transactions de votre vie. M. Rénald Doucet tentera de vous aider à voir clair au travers de certaines lois se rattachant à cette décision.

Santé: la motivation nécessaire pour changer une habitude de vie

Animateur : Jérôme Pelletier
Date : mercredi 11 avril à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir
Note : stationnement payant
Entrée libre

Description : On reçoit tous quotidiennement des messages qui nous invitent à changer une habitude de vie relative à la santé. Ces messages nous parviennent d'une publicité, de notre professionnel de la santé, d'un proche, des média sociaux. Nous envoyons nous-mêmes de ces messages à quelqu'un qu'on voudrait voir agir différemment pour des raisons de santé. Mais voilà, que ce soit pour nous-même ou pour un proche, changer n'est pas une mince affaire. Face à l'échec, on conclut rapidement à un manque de motivation ou de volonté. Cette perception s'accompagne souvent de frustration, de colère, ou d'un sentiment d'impuissance. Nous discuterons de ce qu'est la motivation ainsi que des différentes stratégies qui sont utilisées, parfois à tort, pour « motiver une personne ».

INFORMATIQUE**Windows 10**

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 29 janvier à 10 h
Endroit : Centre comm. 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 heures par semaine
Début : jeudi 1er février à 10 h
Endroit : Centre comm. 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 votre tablette Android ou votre téléphone intelligent Android.**

Tablette et téléphone Android avancé

Animatrice: Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 1er février à 13 h 30
Endroit : Centre comm. 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. Vous devez apporter votre tablette Android ou votre téléphone intelligent Android. Préalable, avoir suivi la formation de base.

Ipad et Iphone (système Apple)

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 29 janvier à 13 h 30
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 votre tablette iPad ou votre téléphone intelligent iPhone.**

Ipad et Iphone avancé (système Apple)

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

Description : Configurer, utiliser iCloud et l'application Fichiers, sauvegarder, gérer le stockage, utiliser et récupérer tous vos documents, photos etc. à partir de tous vos appareils : tablette, ordinateur, iPhone etc. Démonstration sur l'utilisation d'iTunes sur votre ordinateur en vue de récupérer : musique, livres. Applications : Pages, Plan, Paprika, app. 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. **Vous devez apporter votre tablette iPad ou votre téléphone intelligent iPhone. Prérequis, avoir suivi la formation de base.**

Médias sociaux pour téléphones et tablettes numériques

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 115 \$ membres; 125 \$ non-membres
Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 31 janvier à 10 h
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, Pinterest. La formatrice entrera en contact avec les étudiants avant la formation pour la création de vos comptes, si ce n'est pas déjà fait. Nous ferons également un petit tour d'horizon d'Instagram. **Cet atelier s'adresse aux utilisateurs de tablette et ou de téléphone intelligent : Android ou iPad/iPhone. Vous devez donc apporter votre tablette ou votre téléphone intelligent.**

ACTIVITÉS CULTURELLES et SOCIALES

NOUVELLES ACTIVITÉS

Conférence : Véhicules électriques, hybrides et hybrides branchables : tendances du marché et conseils d'achat

Conférencier: Denis Gilbert
Date : vendredi 2 février à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Entrée libre
Stationnement payant

Description: De nombreuses personnes voudraient contribuer à atténuer la menace du réchauffement climatique en réduisant la consommation d'essence de leur véhicule automobile. Mais elles ne se sentent pas prêtes à acheter un véhicule purement électrique par crainte de tomber en panne ou encore d'attendre trop longtemps à une borne de recharge publique. L'année 2018 sera une année charnière au Québec, car la nouvelle « Loi zéro émission » du gouvernement du Québec forcera les moyens et grands constructeurs automobiles à vendre 3.5 % de véhicules à basse émission. Ce pourcentage grimpera ensuite d'année en année pour atteindre 22 % en 2025. Une plus grande diversité de véhicules électriques et de véhicules hybrides branchables feront très bientôt leur entrée sur le marché québécois et un aperçu vous en sera présenté.

**Conférence conjointe ADAUQAR/ARRUQAR
Gestion financière et fiscale à la retraite**

Conférenciers : François Blouin
Date: vendredi 16 février à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Entrée libre

Stationnement payant

Description: Stratégies de placement, décaissement et planification fiscale à la retraite. Avantages et inconvénients des différentes options : Retrait REER, FEER, achat d'une rente, etc.

**Conférence conjointe ARRUQAR/ADAUQAR:
L'impact des changements climatiques sur
l'érosion et la submersion côtière le long du
Saint-Laurent**

Conférencier : Guillaume Marie
Date: vendredi 23 février à 13 h 30
Endroit : F-210 UQAR

Entrée libre

Stationnement payant

Description: Les rives de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent sont sujettes à l'érosion et à la submersion côtière. Dans un contexte de changements climatiques et d'élévation du niveau de la mer, on s'attend à une exposition accrue de ces côtes, notamment en raison de la disparition progressive de la banquise côtière. Or plus du tiers de la population du Québec maritime vit à moins de 500 mètres de ces berges, où sont concentrés également de nombreux enjeux. Dès lors, des solutions d'adaptation devront être trouvées.

Conférence : Le futur du Texas : Les Latinos

Conférencière : Alexandre Couture Gagnon
Date: vendredi 2 mars à 13 h 30
Endroit: UQAR, salle à venir

Entrée libre

Stationnement payant

Note : Cette conférence se donnera par l'intermédiaire de «Skype»

Description: Les Latinos ou personnes de descendance hispanophone représentent près de 40% de la population actuelle du Texas et la majorité de la croissance de la population états-unienne provient de ce groupe. Que réserve le futur aux Latinos du Texas ? Nous nous pencherons sur trois grands aspects susceptibles de diriger l'avenir de ce groupe dans les prochaines années : la politique, la langue et la militarisation de la frontière avec le Mexique.

Conférence : La cathédrale de Rimouski

Conférencier : Kurt Vignola
Date : vendredi 16 mars à 13 h 30
Endroit : UQAR, salle à venir

Entrée libre

Stationnement payant

Description: La cathédrale de Rimouski est fermée au public depuis bientôt trois ans. Ces trois années ont été jalonnées de multiples rebondissements. Comment expliquer cette situation? Que se passe-t-il au Québec lorsqu'une église cesse ses activités? Comment distinguer les enjeux historiques, patrimoniaux, religieux, symboliques et identitaires liés à une telle situation? Quels rôles reviennent à quels acteurs? Quel avenir peut-on entrevoir?

Visite guidée

À la découverte du monde de l'érable

La journée de formation se déroule au Domaine Acer www.domaineacer.com/
Cet Économusée de l'acériculture est spécialisé dans la production de boissons alcoolisées à partir de l'eau d'érable.

Formateur : Vallier Robert

Coût : 55 \$ membres; 65 \$ non-membres

Date: jeudi 29 mars de 7 h à 16 h

Endroit: Domaine Acer, 145, route du Vieux Moulin, Auclair, Témiscouata

Note: le coût inclut le dîner (buffet froid). Vous devez donner votre nom pour le covoiturage (programme de la journée à venir)

Date limite pour s'inscrire: 16 mars

Minimum de 12 personnes / maximum 25

Description: En partant des méthodes et techniques d'entaillage, les participants pourront mieux comprendre le mécanisme de la coulée des érables. On traitera du volume d'eau d'érable produit par un arbre et de la quantité d'eau requise pour produire un gallon de sirop. On discutera de la récolte d'eau d'érable, de la chaudière jusqu'au système de contrôle informatisé des tubulures dans l'érable, en passant par les nouveaux procédés de haute technologie. Quels sont les composés aromatiques de l'érable et ses vertus pour la santé ? On traitera finalement de l'érable en fermentation, et comment on peut fabriquer différents types d'acers, en n'oubliant pas d'expliquer l'importance du vieillissement dans des fûts en chêne. Des réponses à toutes ces questions seront fournies, le tout accompagné de dégustations ponctuelles.

Conférence conjointe ARRUGAR/ADAUGAR**La Route de la soie revisitée**

Conférenciers : Yves Dion et Velitchko Velikov

Date: prévue en mars (date à venir)

Endroit: à venir

Entrée libre

Description: Longue de plus de 10 000 kilomètres, la Route de la Soie était constituée de tout un réseau de routes commerciales, entre l'Asie et l'Europe. Elle fut empruntée du II^e siècle avant J.-C. jusqu'au XV^e siècle, notamment par un certain Marco Polo au XIII^e siècle. Elle partait de Xi'an, alors capitale de la Chine sous les dynasties Qin et Han, pour se diriger vers deux grandes destinations finales, Alexandrie et surtout Byzance qui deviendra Constantinople en 330 après J.C.

Nous vous proposons donc de partager avec nous un merveilleux voyage qui nous a passionnés pendant dix ans et qui nous a amenés de Xi'an et la Chine de l'Ouest vers l'Asie centrale, le Caucase, une grande partie du Moyen-Orient et l'Égypte.

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

Conférencier : Michel Harrisson

Date : vendredi 6 avril à 13 h 30

Endroit : UQAR, salle à venir

Entrée libre**Stationnement payant**

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.

**4 à 6 des passionnés:
conjoint ARRUGAR/ADAUGAR**
Les timbres de la France

Conférencier: Mario Bélanger

Date: mercredi 18 avril à 16 h

Endroit : à déterminer

Entrée libre**Stationnement payant**

Description: Nous avons beaucoup en commun avec le pays de nos ancêtres : histoire, personnalités politiques et culturelles, événements marquants. Il sera aussi question de bâtiments, de paysages, de faune et de flore, d'œuvres d'art majestueuses. Vous pourrez aussi voir quelques timbres anciens et rares. La philatélie, c'est tout ça. Les timbres français sont parmi les plus beaux au monde. Le conférencier en possède une précieuse collection. Ce sera une présentation très colorée...

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 **22 janvier 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'ADAUGAR. **Des frais supplémentaires seront chargés aux personnes qui s'inscrivent après le début des formations.**

**Comment et où
s'inscrire ?**

Par la poste: Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au <http://adaugar.uqar.ca>, remplir le formulaire et joindre le paiement par chèque libellé au nom de l'ADAUGAR 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: remplir le formulaire en ligne au <http://adaugar.uqar.ca> et suivre les indications de paiement par la poste.

Au bureau de l'ADAUGAR: 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 12 janvier 2018 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+, la FADOQ 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 période d'inscription	Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h

Commanditaire : Manoir Les Générations