

**Programme hiver 2021
Bas-Saint-Laurent et Gaspésie**

**À distance en visioconférence
sur la plateforme Zoom**

**Activités de formation
et conférences
pour les 50 ans et plus**



ADAUQAR

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

adauqar.uqar.ca
Info : 418 724-1661
ass_aines@uqar.ca

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS de FORMATION	Toutes les activités se font à partir de la plateforme ZOOM	4-7
LANGUES		4-5
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1 COMPLET	4
	Espagnol 3 COMPLET	4
	Espagnol 5	4
	Espagnol 6	4
	Espagnol 7 COMPLET	4
Espagnol conversation	COMPLET Espagnol conversation intermédiaire	4
Allemand	Allemand 2 Changement de dates	5
Italien	Italien conversation COMPLET	5
CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS		5-7
Les grands compositeurs musicaux	REPORTÉE AUT. 2021	5
Atelier de rédaction	COMPLET	5
Développer l'esprit critique en cette ère de désinformation		5
Évolution du français, des origines à aujourd'hui		6
Trois causeries sur la créativité humaine		6
Lecture dynamique du roman		6
Les religions du Québec contemporain		6
Survol des droits liés à la protection du consommateur		6
Enjeux économiques contemporains		7
Découverte du patrimoine de Rivière-du-Loup		7
INFORMATIQUE		7
iPad et iPhone (tablette et téléphone) débutants système Apple	COMPLET	7

CONFÉRENCES À DISTANCE INFORMATIONS INSCRIPTION OBLIGATOIRE	7
COORDONNÉES DE L'ADAUQAR	3
ZOOM : comment ça marche?	3
RADAIS HIVER 2021	3
MODALITÉS D'INSCRIPTION	8
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	8

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

IMPORTANT	Le bureau de l'ADAUQAR est fermé - Martine est en télétravail
Bureau	300, allée des Ursulines, bureau E-312, Rimouski (Québec) G5L 3A1
Téléphone	418 724-1661 et 1 800 511-3382 poste 1661 sans frais - laissez un message, nous vous rappellerons le plus tôt possible
Courriel	ass_aines@uqar.ca - Le meilleur moyen de communiquer avec nous
Site WEB	adauqar.uqar.ca
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

Considérant la pandémie qui sévit en ce moment et par respect des personnes auxquelles s'adressent ses activités, l'ADAUQAR a décidé d'être un MODÈLE dans l'application rigoureuse des mesures sanitaires et de distanciation physique que recommande la Santé publique. Par conséquent, les conférences et les formations prévues dans sa programmation d'hiver seront offertes uniquement par visioconférence de manière à éviter tout vecteur de contamination. Des capsules d'information sur l'utilisation de la plateforme ZOOM ont été déposées sur le site de l'ADAUQAR (<https://adauqar.uqar.ca>). N'hésitez pas à les consulter.

Bonne session.

ZOOM : comment ça marche ?

Courtes capsules FADIO

**Vous serez invité à participer à des ateliers d'initiation à Zoom.
Surveillez notre site Internet dans l'onglet «[Conférences](#)».**

- Joindre une réunion : ([cliquez ici](#))
- Joindre et configurer l'audio et le vidéo : ([cliquez ici](#))
- Parcours de l'interface : ([cliquez ici](#))

RABAIS HIVER 2021

ACTIVITÉS DE FORMATION

L'ADAUQAR offre un rabais de 25 \$ sur les activités de formation.

Ce rabais est déjà inclus dans le coût de la formation.

Il a été calculé en fonction des coûts réguliers (hiver 2020).

ACTIVITÉS de FORMATION	En visioconférence ZOOM
LANGUES	
ESPAGNOL THÉORIE et PRATIQUE	Il est possible de communiquer avec l'animatrice pour évaluer votre niveau
<p>Espagnol 1 Animatrice : Ginette Jean Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure par semaine Début : lundi 1 février à 13 h 30 Groupe de 6 personnes COMPLET</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse à ceux qui veulent s'initier aux rudiments de la langue espagnole. Nous verrons les sons de base et accents ; les façons courantes de se présenter ; les parties du corps ; les vêtements ; les couleurs ; les descriptions ; le verbe « gustar » et ses implications ; les fruits, les légumes, etc. Nous ferons une étude assez poussée des verbes être en espagnol (« ser » et « estar ») de même qu'un grand nombre de verbe en «-ar ».</p>
<p>Espagnol 3 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mardi 2 février à 13 h 30 COMPLET</p>	<p>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. Préalable : avoir suivi Espagnol 2.</p>
<p>Espagnol 4 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : jeudi 4 février à 14 h</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 3et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue. Préalable : avoir suivi Espagnol 3.</p>
<p>Espagnol 6 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mardi 2 février à 9 h 30</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 5 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue. Préalable : avoir suivi Espagnol 5.</p>
<p>Espagnol 7 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 140 \$ membres; 150 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mercredi 3 février à 14 h Groupe de 6 personnes COMPLET</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 6, ou qui savent parler cette langue, et qui souhaitent continuer la pratique. Celle-ci est très dynamique; nous réviserons ce qui a déjà été appris à l'aide de différentes activités qui font pratiquer la conversation. Préalable : avoir suivi Espagnol 6 ou savoir converser couramment en espagnol.</p>
<p>Espagnol conversation intermédiaire Animatrice : Yenifer Morales Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 1 heure par semaine Début : jeudi 4 février à 13 h 30 Groupe de 8 personnes COMPLET</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi des formations en espagnol et qui souhaitent commencer à converser. Préalable : commencer à converser.</p>

ALLEMAND

Allemand 2

Animatrice : Nadine Lavoie
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début :
**NOUVELLES DATES : LUNDI 1^E FÉVRIER
À 14 H**

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà des connaissances de base de la langue allemande. 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 1 ou avoir des connaissances de base

ITALIEN

Italien conversation

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : mardi 2 février à 14 h

Groupe de 6 personnes

COMPLET

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà des connaissances intermédiaire de la langue. L'accent est mis sur la conversation.

Préalable : avoir une connaissance intermédiaire de la langue

CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS

Les grands compositeurs musicaux

Animatrice : Sophie Poulin de Couval
Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par
semaine
Début : **REPORTÉE AUT. 2021**

Description : Cet atelier vous plongera dans l'univers de la musique classique. À travers les principales époques qui ont marqué l'évolution de la musique occidentale: le Moyen Âge, le baroque, le classique, le romantique, le contemporain et le moderne, les participants seront initiés au monde de la musique classique.

Atelier de rédaction

Animateur : Mario Bélanger
Coût : 80 \$ membres; 90 \$ non-membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures par
semaine
Début : mardi 2 février à 10 h

Groupe de 8 personnes

COMPLET

Description : À la retraite, plusieurs personnes décident enfin de consacrer du temps à l'écriture. On prend la plume avant tout pour le plaisir de bâtir des phrases, mais aussi pour partager des pensées, des expériences, des souvenirs. Comment développer son intérêt pour l'écriture? Comment articuler ses idées? Comment dire les choses avec précision et cohérence? Comment rendre son écriture attrayante et facile à comprendre? Mario Bélanger, qui a une longue expérience en rédaction, souhaite ajouter quelques atouts dans votre jeu. Sortez votre plume... Même si ça se passe sur la plateforme Zoom, on fera couler de l'encre!

Développer l'esprit critique en cette ère de désinformation

Animateur : Michel Fortier
Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non-membres
Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par
semaine
Début : jeudi 4 février à 10 h

Description :

- 1- Les biais qui affectent l'esprit critique
 - 2- L'évaluation des sources d'information
 - 3- Les entreprises actuelles de désinformation
-

CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS (suite)

Évolution du français, des origines à aujourd'hui

Animateur : François Dumont
Coût : 60 \$ membres ; 70 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 11 février à 10 h

Description : Histoire de la langue parlée au Québec, son évolution. L'étymologie des mots utilisés, l'influence des immigrants (français, italiens, haïtiens...) sur le « parlé » québécois, à partir de l'arrivée des colons provenant de la France, jusqu'à aujourd'hui.

Trois causeries sur la créativité humaine

Animateur: Yvan Landry
Coût : 30 \$ membres ; 40 \$ non-membres
Durée : 3 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : mercredi 17 février à 10 h

Description :

1-Croyez-vous, comme l'a dit l'académicien Georges Duhamel, que *créer soit la seule joie digne de l'homme?*

2-Êtes-vous d'accord, comme le prétendait le psychologue Abraham Maslow, qu'il y a *plus de créativité dans un bon potage que dans un mauvais tableau?*

3-Que pensez-vous de la réponse de Salvador Dali à une question de Wilfrid Lemoine: *Salvator Dali, quelle est votre plus grande œuvre?* Réponse : *Dali!*

Voilà quelques questions qui nous mèneront à une réflexion en profondeur sur le phénomène de la créativité!

Lecture dynamique du roman

Animatrice : Gilberte Jean
Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 22 février à 13 h 30

Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation est pour les lectrices et lecteurs de romans qui aimeraient acquérir et expérimenter des rudiments de méthodes d'analyse littéraire.

L'activité permettra de réaliser une lecture plus éclairée du texte littéraire, par le repérage et l'interprétation d'éléments pertinents.

Des extraits d'œuvres et un roman choisi, de préférence fournis gratuitement en format numérique, serviront à mettre en pratique les outils d'analyse.

La lecture et la préparation individuelle permettront d'échanger sur les textes et de partager le plaisir de vos découvertes.

Les religions du Québec contemporain

Animateur : Denis J. Roy
Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : mercredi 24 février à 13 h 30

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

Survol des droits liés à la protection du consommateur

Animatrice : Marie Christine Bernier
Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : vendredi 26 février à 13 h 30

Description : Dans cette formation nous allons survoler et vulgariser les différentes notions de la Loi sur la protection du consommateur afin de démystifier quels sont les droits d'un consommateur face à un commerçant. Plus précisément, nous parlerons notamment des pratiques commerciales interdites, des droits au remboursement, des garanties légales, de la publicité trompeuse et des vices cachés.

CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS (suite)

Enjeux économiques contemporains

Animation : Julien Beaulieu et Alexandre Thibault

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

Durée: 5 semaines à raison de 1.5 heures par semaine

Début : lundi 15 mars à 13 h 30

Description :

L'objectif de cette formation est d'offrir une perspective multidisciplinaire sur les principaux enjeux économiques contemporains, tant à l'échelle locale qu'internationale. Offrir aux participantes et participants une introduction aux travaux des principaux économistes de la fin du 20^e siècle et du début du 21^e siècle, dont Stiglitz, Friedman et Piketty.

Découverte du patrimoine de Rivière-du-Loup

Animatrices : Mélanie Girard et Marie-Soleil Jean

Coût : 30 \$ membres : 40 \$ non-membres

Durée: 3 semaines à raison de 1,5 heure par semaine

Début: mercredi 21 avril à 13 h 30

Description:

1- Visite virtuelle de l'exposition Visages et Paysages, mettant en valeur la collection de photographies anciennes du Musée du Bas-Saint-Laurent.

2- Visite virtuelle du Manoir Fraser, vous découvrirez quel a été le quotidien de la famille Fraser grâce à l'aménagement des pièces, du mobilier et des différents objets qui lui ont appartenu au fil des générations.

3- Découvrez comment les seigneurs Fraser ont su bâtir une ville pittoresque bien planifiée! Cette visite à pied propose un voyage dans le temps où l'on vous racontera l'histoire de ce quartier patrimonial et de ses bâtiments les plus importants.

Note : la dernière rencontre (5 mai) se fera sur le terrain à Rivière-du-Loup, si cela est possible

INFORMATIQUE

iPad et iPhone (tablette et téléphone) débutants système Apple

Animateur: Michel Fortin

Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres

Durée: 10 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : vendredi 5 février à 13 h 30

Description : Atelier qui vous permettra de vous familiariser avec 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 avoir en main un iPad ou un iPhone.**

Groupe de 10 personnes

COMPLET

**CONFÉRENCES À DISTANCE GRATUITES POUR LES MEMBRES DE L'ADAUQAR,
5 \$ POUR LES NON-MEMBRES**

NOUVEAU

**La liste des conférences est maintenant disponible sur notre site WEB
sous l'onglet «conférences».**

L'inscription est obligatoire puisque les places sont limitées. Vous recevrez une invitation courriel avec le formulaire pour vous inscrire en ligne. Nous ne prenons aucune réservation. Lorsque le groupe sera complet, le formulaire sera fermé.

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Période d'inscription pour les <u>activités de formation</u>	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 janvier 2021 . 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. Des frais supplémentaires seront chargés aux personnes qui s'inscrivent après le début des formations.
Inscription aux conférences NOUVEAU	Les inscriptions aux conférences se feront à l'aide d'un formulaire en ligne , puisque les places sont limitées . Aucune réservation possible. 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.
Comment et où s'inscrire ? Ne pas se rendre au bureau situé à l'UQAR, il est fermé.	<ul style="list-style-type: none">• 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. Postez à l'adresse suivante : 300, allée des Ursulines, bureau E-312, Rimouski (Québec) G5L 3A1.• Par Internet : remplir le formulaire en ligne au adauqar.uqar.ca et suivre les indications de paiement par la poste ou par Interac.
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 doivent 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 NOUVEAU	Toute personne de 50 ans et plus peut devenir membre de l'ADAUQAR. La carte de membre, au coût de 20 \$, est valide du 1^{er} janvier au 31 décembre . Les membres dont la carte devait se terminer le 31 juillet 2021 auront une prolongation jusqu'au 31 décembre 2021.
Avantages de la carte de membre :	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Ententes avec les regroupements	Grâce à une entente particulière, les membres de l'AREQ, du Carrefour 50+, la FADOQ, l'AQRP, l'ARRUQAR et le RIIRS ont droit aux mêmes rabais sur les formations et conférences que les membres de l'ADAUQAR.
IMPORTANT Changements de dernière minute	Avant de vous connecter pour 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 : adauqar.uqar.ca