

PROGRAMME HIVER 2022
À DISTANCE ET EN PRÉSENCE
Activités de formation
et conférences
pour les 50 ans et plus

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



ADAUQAR

adauqar.uqar.ca

Info : 418 724-1661

1 800 511-3382, poste 1661

ass_aines@uqar.ca

TABLE DES MATIÈRES

COORDONNÉES DE L'ADAUQAR		3
ACTIVITÉS de FORMATION	Sauf indication contraire, toutes les activités se déroulent à partir de la plateforme ZOOM	4-11
LANGUES		4-6
Anglais théorie et pratique	Anglais 1	4
	Anglais 2	4
	Anglais 3	4
Anglais pour le voyage	Anglais pour le voyage 1 En présence à Rivière-du-Loup	4
	Anglais pour le voyage 2 En présence à Rivière-du-Loup	4
Anglais conversation	Anglais conversation intermédiaire	5
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1	5
	Espagnol 2 <u>COMPLET</u>	5
	Espagnol 3	5
	Espagnol 5	5
	Espagnol 6	5
Espagnol conversation	Espagnol conversation 1	6
	Espagnol conversation 2	6
Italien	Italien 2 - En présence à Rimouski	6
	Italien conversation <u>COMPLET</u>	6
CULTURE ET SOCIÉTÉ		6-7
Nouveau - Enjeux économiques contemporains		6
Les grands compositeurs musicaux	En présence à Rivière-du-Loup	7
Les bases militaires de l'Est du Québec pendant la guerre 39-45		7
Introduction à la météorologie et au climat		7
Initiation à la musique populaire occidentale		7
LOISIRS		8-9
Trois récits de voyage	La Belgique, entre Bruxelles et la Wallonie	8
	Cambodge et Laos	8
	Londres, grande capitale du monde	8
Initiation à la photographie		8
Introduction à l'ornithologie		9
L'observation des oiseaux	En présence à Rimouski	9
Initiation à la généalogie québécoise	En présence à Rivière-du-Loup	9

INFORMATIQUE	10
iPad et iPhone débutants - Apple	10
Tablette et téléphone débutants - Android	10
Windows 10 <u>COMPLET</u>	10
Infonuagique («le cloud»)	10
ABC Internet	10
Facebook	10
PROCHES AIDANTS - FORMATIONS ET CONFÉRENCE	11
Formation : Proches aidants d'ainés avec démence : Méthode Montessori	Gratuit 11
Formation : La maladie d'Alzheimer	Gratuit 11
Conférence : Agissez contre la culpabilité!	Gratuit 11
ZOOM : COMMENT ÇA MARCHE POUR LES PARTICIPANTS?	11
CONFÉRENCES À DISTANCE ET EN PRÉSENCE	12
MODALITÉS D'INSCRIPTION	13
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX	13

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 - 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 de l'hiver seront offertes en majorité 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. Pour les activités qui sont offertes en **PRÉSENCE**, le **PASSEPORT VACCINAL** est obligatoire dès la première rencontre et le **PORT DU MASQUE** est obligatoire tout au long de l'activité.

ACTIVITÉS de FORMATION

LANGUES

ANGLAIS théorie et pratique À distance sur Zoom

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

Anglais 1

Animateur : Mario Bélanger
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : jeudi 3 février à 9 h 30

Formule : à distance sur Zoom

Groupe de 8 personnes

Description : Vous avez toujours voulu parler anglais, mais vous croyez que c'est impossible? Détrompez-vous, tout est possible! Ensemble, nous reprendrons les bases et apprendrons à formuler des phrases simples adaptées à différents contextes. Vos besoins seront entendus et les séances seront adaptées selon vos objectifs d'apprentissage, le tout dans une atmosphère bienveillante et sans pression.

Anglais 2

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 110 \$ membres; 120 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : lundi 31 janvier à 9 h 30

Formule : à distance sur Zoom

Groupe de 8 personnes

Note : pas de formation le lundi de Pâques

Description : Vous considérez détenir de bonnes connaissances de base, mais vous aimeriez en connaître davantage? Dans cette formation, nous allons approfondir nos connaissances de la grammaire et nous apprendrons à utiliser les temps de verbe suivant : présent simple, présent progressif, futur simple, futur progressif. Nous allons également enrichir notre banque de vocabulaire (nom, adjectif, adverbe, etc.) afin d'arriver à construire des phrases complètes. Le tout dans une atmosphère bienveillante et sans pression.

Préalable : avoir des connaissances de base

Anglais 3

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 110 \$ membres; 120 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : lundi 31 janvier à 14 h 30

Formule : à distance sur Zoom

Groupe de 8 personnes

Note : pas de formation le lundi de Pâques

Description : Vous vous débrouillez et voulez continuer à découvrir du vocabulaire, des particularités de la langue, au plan grammatical tout en ayant du plaisir.

Préalable : avoir suivi anglais 2 ou avoir de bonnes connaissances

ANGLAIS pour le voyage

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

Anglais pour le voyage 1 - À Rivière-du-Loup

Animateur : Ronald Fortier
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : lundi 24 janvier à 9 h 30

ANNULÉE

Lieu : FADOQ, 445B, rue Lafontaine,
Rivière-du-Loup

**Formule : en présence. Passeport vaccinal et
port du masque obligatoires**

Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont une connaissance de base en anglais. L'accent est 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 aux besoins des participants.

Préalable : se débrouiller en anglais à un niveau de base

Anglais pour le voyage 2 - À Rivière-du-Loup

Animateur : Ronald Fortier
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 26 janvier à 9 h 30

ANNULÉE

Lieu : FADOQ, 445B, rue Lafontaine,
Rivière-du-Loup

**Formule : en présence. Passeport vaccinal et
port du masque obligatoires**

Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont une connaissance intermédiaire de l'anglais et qui désirent aller un peu plus loin dans le vocabulaire et les expressions liés aux voyages en pays anglophones.

Préalable : avoir suivi Anglais pour le voyage 1

ANGLAIS conversation**Il est possible de communiquer avec l'animateur pour évaluer votre niveau****Anglais conversation intermédiaire**

Animateur : Thomas Bilodeau
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 3 février à 9 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

ANNULÉE**Description** : Cette formation est destinée aux personnes qui ont des connaissances intermédiaires en anglais et qui souhaitent améliorer leur conversation.**Préalable : commencer à converser en anglais.**

ESPAGNOL théorie et pratique**Il est possible de communiquer avec l'animatrice pour évaluer votre niveau****Espagnol 1 À Rivière-du-Loup**

Animatrice : Eva Esteve Vives
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : samedi 26 janvier à 9 h 30
Lieu : FADOQ, 445B, rue Lafontaine, Rivière-du-Loup
Formule: en présence. Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Groupe de 8 personnes

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

Espagnol 2 COMPLET

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 2 février à 14 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

Description: Cette formation très dynamique utilise une méthode facile qui favorisera l'expression orale et la communication écrite. **Préalable : avoir suivi le niveau 1 ou avoir un niveau débutant.**

Espagnol 3

Animatrice : Ginette Jean
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : lundi 31 janvier à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description: Retour sur verbes « ser » et « estar » Nouvelles fonctions du verbe « ser » : matériel, origine, description. Nouveaux mots-questions. Formules pour exprimer la nécessité, l'utilité, etc. Adverbes de temps. Pronoms possessifs. Les verbes irréguliers : « ir, venir, conocer, saber, traer, llevar.**Préalable : avoir suivi le niveau 2.**

Espagnol 5

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 1 février à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

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

Espagnol 6

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 3 février à 14 h
Formule: à distance sur Zoom
Groupe de 8 personnes

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.**

LANGUES (suite)

Espagnol conversation 1

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 1 février à 9 h 30

Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi des formations en espagnol et qui souhaitent pratiquer la conversation.

Préalable : commencer à converser.

Espagnol conversation 2

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 190 \$ membres; 200 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : vendredi 4 février à 14 h

Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

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

Préalable: parler avec fluidité.

ITALIEN

Italien 2 - À Rimouski

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 110 \$ membres; 120 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : mardi 1 février à 9 h 30

Lieu : Grand séminaire, local C-113
Formule : en présence ou sur Zoom -Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Groupe de 8 personnes

Description: Cette formation est pour les personnes qui ont un intérêt pour la langue et qui veulent pouvoir la comprendre et échanger un peu. Phrases clés pour le voyage. Dialogues à écouter et jeux pour l'apprentissage.

Préalable : avoir suivi le niveau 1

Italien conversation COMPLET

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 150 \$ membres; 160 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : mardi 1 février à 14 h

Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 5 personnes

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

Préalable : avoir une connaissance intermédiaire de la langue

CULTURE et SOCIÉTÉ

Enjeux économiques contemporains **NOUVEAU**

Animation : Julien Beaulieu et Alexandre Thibault
Coût : 45 \$ membres; 55 \$ non membres
Durée: 5 semaines à raison de 1,5 heure par semaine
Début : mercredi 9 février à 14 h

Formule : à distance sur Zoom

Description : Cette formation se concentre sur les limites du libre-marché, c'est-à-dire les situations où le libre-marché ne suffit plus à garantir l'efficacité des échanges économiques et/ou l'atteinte d'objectifs sociaux. Les sujets suivants seront abordés:

- Les biens publics, les biens privés et l'intervention gouvernementale
- Environnement et externalités négatives: comment réconcilier économie, biodiversité et lutte aux changements climatiques
- L'asymétrie de l'information et les marchés financiers au 21e siècle
- La concurrence, les cartels économiques et les monopoles
- Les inégalités sociales et l'équité fiscale

Préalable : aucun



Nouvelle description

CULTURE et SOCIÉTÉ (suite)

Les grands compositeurs musicaux À Rivière-du-Loup

Animatrice : Sophie Poulin de Courval
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée: 5 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 29 mars à 19 h
Lieu: à déterminer à Rivière-du-Loup
**Formule : en présence. Passeport vaccinal et
port du masque obligatoires**

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.

Les bases militaires de l'Est du Québec pendant la guerre 39-45 NOUVEAU

Animateur: Jacques E. Bouchard
Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non membres
Durée : 4 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : mardi 1 février à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom

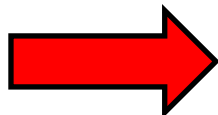
Description:

1- Des débuts difficiles pour le Canada, l'attitude de l'Allemagne, l'invasion de la Pologne, le contexte politique et économique etc. ;
2- L'émergence du dispositif militaire de l'est du Québec, secteur de Mont-Joli, et le programme d'entraînement aérien, secteur de Gaspé, et la défense du territoire, Longue-Pointe-de-Migan etc. ;
3- Les ordres d'opération, «Mont-Joli, Mingan et Gaspé» ;
4- Fonctionnement général du dispositif militaire et les marques tangibles de ce passé militaire.

Introduction à la météorologie et au climat NOUVEAU -

Animateur : Denis Gilbert
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 2 novembre à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom

Description : Avec l'aide d'un scientifique du climat, apprenez à mieux tirer parti de la panoplie de prévisions météorologiques gratuitement disponibles sur internet afin de mieux planifier vos activités extérieures. Chaque semaine nous examinerons de nouvelles facettes de la météorologie (tempêtes, ouragans, tornades, verglas, pluie, neige, sécheresse, vents, etc.). L'évolution future de ces phénomènes météorologiques avec le changement climatique au cours des prochaines décennies sera aussi abordée. Plongez dans le monde fascinant de la météorologie et du climat en compagnie de Denis Gilbert, spécialiste du climat qui a fait partie de la délégation canadienne du GIEC (Groupe intergouvernemental sur l'évolution du climat) en 2019 et 2021.



**Nouvelle date et nouvelle formule
à distance au lieu d'en présence**

Initiation à la musique populaire occidentale NOUVEAU

Animatrice : Marie-Charlotte Dugas
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : vendredi 4 février à 10 h
Formule : à distance sur Zoom

Description : De l'apparition du microphone à l'avènement de l'industrie musicale numérique, découvrez ou redécouvrez chaque semaine un courant musical populaire qui a marqué nos sociétés occidentales au cours du dernier siècle parmi le country, le rhythm and blues, le rock and roll et ses nombreuses déclinaisons, le folk revival, la musique punk, le disco, le rap, ou encore, la musique électronique. Apprenez-en ainsi davantage sur les œuvres majeures de ces courants, leurs principales caractéristiques ainsi que leur contexte d'apparition.

ANNULÉE

LOISIRS

Trois récits de voyage

Animation: Jérôme Bossé, Gilles Gagnon et Mario Bélanger

Coût: 3 récits : 25 \$ membres; 35 \$ non membres

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

Durée: 3 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : jeudi 17 février à 13 h 30

Formule : à distance sur Zoom

1- Jeudi 17 février à 13 h 30

La Belgique, entre Bruxelles et la Wallonie

Animateur : Jérôme Bossé

Reconnue pour ses bières, ses chocolats et ses bandes dessinées, la Belgique francophone est une destination de choix. Il est difficile de ne pas succomber aux multiples charmes de sa riche histoire, de ses savoir-faire gastronomiques et artistiques, ainsi que de ses paysages bucoliques.

2- Jeudi 24 février à 13 h 30

Cambodge et Laos

Animateur : Gilles Gagnon

Le Laos et le Cambodge sont moins connus que leur voisin, le Vietnam. Le Cambodge évoque le Mékong, Pol Pot et les temples comme Angkor Vat. Le Laos conserve de magnifiques villages, des îles, et encore le Mékong. Nous aborderons la géographie, l'histoire, l'économie et les paysages.

3- Jeudi 3 mars à 13 h 30

Londres, capitale économique et culturelle

Animateur : Mario Bélanger

Londres est une mégapole de 14 millions d'habitants qui attire les gens de partout. Elle demeure l'une des grandes capitales économiques et culturelles du monde. Jetons un coup d'œil à ses édifices, ses musées, ses rues, ses parcs, son métro, son fleuve, son zoo...

Initiation à la photographie **NOUVEAU**

Animateur : Glenn Albert

Coût : 40 \$ membres; 50 \$ non membres

Durée : 2 rencontres de 1 h 30 suivies d'une sortie de 3 heures **à Percé ou au Parc Forillon**

Début : mardi 29 mars et jeudi 31 mars à 13 h 30, la sortie sur le terrain sera planifiée avec les participants vers la fin avril

Formule : théorie à distance sur Zoom et sortie en présence

Groupe de 10 personnes

Possibilité d'un 2^e groupe

Description: La photographie est un des plus beaux passe-temps et aujourd'hui pratiquer la photographie est à la portée de tous (cellulaire, compact, hybride ou reflex). Cette formation s'adresse à toute personne qui désire débiter en photographie ou qui désire simplement améliorer ses connaissances ou ses photos. Il sera question de l'exposition (ISO, ouverture, vitesse, mode d'exposition) de la lumière (balance des blancs, heures dorées, heures bleues) et des règles de composition (règle des tiers, cadrage, lignes directrices, le point de vue)

LOISIRS (suite)

Introduction à l'ornithologie NOUVEAU

Animateur : Mikaël Jaffré

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

Durée: 8 rencontres théoriques de 2 heures suivies d'une sortie de 3 heures à Rimouski et à Gaspé

Début : jeudi 7 avril à 16 h 30 - sortie samedi 28 mai

Formule : théorie à distance sur Zoom et sortie en présence

Description : L'introduction à l'ornithologie a pour objectif d'acquérir des connaissances générales sur l'identification des oiseaux et sur leur vie. Suite à une brève introduction à l'ornithologie, à l'origine et à la taxonomie des oiseaux, nous concentrerons notre attention sur leur identification, d'abord visuelle puis auditive. Nous poursuivrons en nous intéressant au fonctionnement des oiseaux (anatomie, plume, vol, monde sensoriel), puis au cycle annuel des oiseaux autour duquel se grefferont la mue, la reproduction et la migration. Enfin, nous finirons en abordant les interactions homme/oiseau où il sera question de conservation, de démographie et des outils disponibles pour étudier les oiseaux.

L'observation des oiseaux À Rimouski

Animateur : Jacques Larivée

Coût : 160 \$ membres; 170 \$ non membres

Durée: 8 semaines à raison de 3 heures par semaine (5 sorties d'une matinée sur 5 sites différents du Bas-Saint-Laurent entrecoupées de 3 rencontres de 3 heures en classe)

Début: mercredi 27 avril à 9 h

Lieu : UQAR, C-309

Formule : en présence. Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Groupe de 12 personnes

Description : Plus on nomme ce qui nous entoure avec précision, plus on est heureux. Parmi les myriades d'êtres vivants que nous côtoyons, les oiseaux occupent une place de choix. Les oiseaux vous intéressent, vous souhaitez leur consacrer plus de temps et vous rêvez d'aller les observer plus souvent. Cette activité est pour vous. Elle propose de mieux connaître les oiseaux du Bas-Saint-Laurent en les observant en compagnie d'ornithologues de la région, en étudiant les espèces difficiles à reconnaître ainsi que les cris et les chants des oiseaux forestiers, et en fréquentant les meilleurs sites d'observation.

Initiation à la généalogie québécoise NOUVEAU À Rivière-du-Loup

Animatrice : Mireille Lagacé

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

Durée: 3 semaines à raison de 2 h 30 par semaine

Début : samedi 29 janvier à 13 h 30

Lieu : 75, rue Hôtel-de-ville, Suite 102 (sous-sol).

Formule : en présence. Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Groupe de 10 personnes

ANNULÉE

Description :

1- Définition de la généalogie, types de recherches possibles, présentation de volumes généalogiques et banque de données BMS2000. Remise de formulaire pour aider à la collecte d'informations généalogiques.

2 – Présentation d'outils de recherches disponibles à la Société d'histoire et de généalogie de Rivière-du-Loup et sur Internet.

3 Présentation d'outils supplémentaires : recensements, Registre des droits fonciers, etc.

INFORMATIQUE

iPad et iPhone débutants - Apple

Animateur: Michel Fortin
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non membres
Durée: 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : vendredi 4 février à 13 h 30
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

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 configuré.**

Tablette et téléphone débutants - Android

Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Animateur : Dieter Smith
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 1 février à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description : Découvrir, maîtriser et apprivoiser le système d'exploitation mobile Android de Google ainsi que les principales fonctions de votre appareil mobile (Historique du système d'exploitation, composantes, paramétrage, gérer vos courriels, etc.). **Vous devez avoir en main un appareil Android configuré.**

Windows 10 COMPLET

Animateur: Claude Drouin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 22 mars à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

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

Infonuagique NOUVEAU

Animateur : Claude Drouin
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée: 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 24 mars à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

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

ABC Internet NOUVEAU

Animateur : Pierre Wolfshagen
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée: 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 3 février à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

ANNULÉE

Description : L'objectif de cette formation est de comprendre l'historique, les principes de bases de l'internet, les fureteurs, les moteurs de recherches et certaines applications.

Facebook

Animateur: Iréné Wosso
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non membres
Durée: 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 25 avril à 19 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 6 personnes

Description: Page d'accueil de Facebook. Les réseaux sociaux. Création de compte; connections, réglages, photo de profil, informations publiques, déconnection. Le profil, le journal, les amis, les photos. La page Amis : la liste d'amis, les demandes d'amis envoyées et reçues. Les publications : Créer, composer, modifier, supprimer, commenter, partager, masquer, etc.

**PROCHES AIDANTS D'AINÉS
FORMATIONS ET CONFÉRENCE**

**GRATUIT – FINANCEMENT APPUI BSL -
PRIORITÉ AUX PROCHES AIDANTS**

**Proches aidants d'ainés avec démence
Formation selon la méthode Montessori**
Animateur : Marc Norris
Centre Montessori Alzheimer
Durée : 3 rencontres de 2 h 30 (7 h 30 heures)
Groupe 1 : 15, 17 et 21 février à 9 h
Groupe 2 : 1, 4, 8 mars à 9 h
Formule : à distance sur Zoom
2 groupes de 12 personnes
Gratuit

Description :
-Changer les perceptions, les attitudes et les croyances des proches aidants face aux idées préconçues concernant les limitations imposées par la maladie.
-Développer chez les proches aidants des connaissances, des compétences et des comportements appropriés.
-Apprendre et comprendre.
-Les bénéfices pour le proche aidant.

**La maladie d'Alzheimer
Formation avec la société d'Alzheimer
du Bas-St-Laurent**
Animatrice : Nathalie Beaupré,
intervenante psychosociale
Durée : 2 rencontres de 2 h 30 (5 heures)
Groupe 1 : jeudis 3 et 10 février de 13 h 30 à 16 h
Groupe 2 : jeudis 17 et 24 mars de 13h30 à 16h
Formule à distance sur Zoom
2 groupes de 15 personnes
Gratuit

Description: Les sujets traités : brève description, historique, les symptômes, le diagnostic et les critères diagnostiques, les statistiques, les effets de la maladie, le proche aidant, les causes de la maladie, le traitement, la recherche, les outils illustrant l'évolution de la maladie, la communication avec la personne atteinte, les comportements non adaptés de cette dernière et l'histoire de vie.

**Agissez contre la culpabilité!
Conférence**
Conférencière : Madeleine Fortier
Durée : 2 rencontres de 1 h 30 (3 heures)
Début : : mardis, 1 et 8 février de 9 h 30 à 11 h
Formule : à distance sur Zoom
Groupe de 20 personnes
Gratuit

Description: : Le sentiment de culpabilité est fréquent chez le proche aidant. Il peut être relié à toutes sortes de situations ou de sentiments. Par exemple, se sentir coupable de ne pas en faire assez, de ne pas avoir fait les bonnes choses, de s'absenter, de manquer de patience. Toutefois, ce sentiment de culpabilité n'est pas totalement négatif. Il peut cacher une émotion, ou être un signal d'alarme. Prendre conscience de cette émotion, écouter ce signal d'alarme et analyser les causes réelles du sentiment de culpabilité, tout cela permet de trouver des solutions et d'agir.

ZOOM : comment ça marche pour les participants?
Courtes capsules FADIO- LES CAPSULES PARTICIPANTS SUIVENT CELLES DES ANIMATEURS
Vous serez invité à participer à des ateliers d'initiation à Zoom
Surveillez notre site Internet dans l'onglet «Conférences» (page 12)

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

CONFÉRENCES, VISITES ET AUTRES ACTIVITÉS

CONFÉRENCE ET ATELIERS À DISTANCE SUR ZOOM - GRATUIT POUR TOUS

Vendredi 14 janvier à 10 h	Atelier sur le fonctionnement de la plateforme Zoom, avec Richard Gauthier GRATUIT POUR TOUS - Pas besoin de s'inscrire
Lien pour se connecter :	https://uqar.zoom.us/j/87901879302?pwd=bzVLFRkQ3hyZjNvTWN4b1ByKzZUUT09 Mot de passe : 110502
Vendredi 14 janvier à 13 h 30	Atelier sur le fonctionnement de la plateforme Zoom, avec Richard Gauthier GRATUIT POUR TOUS - Pas besoin de s'inscrire
Lien pour se connecter :	https://uqar.zoom.us/j/89824276633?pwd=RXVQbGUrZ1Vmc0g4eHIGK01wL2Mwdz09 Mot de passe : 356615
Mardi 18 janvier à 13 h 30	Portail de BANQ – Vue d'ensemble des services offerts à distance par la Bibliothèque des Archives nationales du Québec, avec Guillaume Marsan GRATUIT POUR TOUS - Pas besoin de s'inscrire
Lien pour se connecter :	https://uqar.zoom.us/j/88497293339?pwd=NW1UNk5jWlJWNUJOVWwwTTNwUFYUT09 Mot de passe : 894099

CONFÉRENCES À DISTANCE SUR ZOOM OU EN PRÉSENCE
GRATUITS POUR LES MEMBRES DE L'ADAUQAR SEULEMENT
L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE, LES FORMULAIRES D'INSCRIPTION SERONT
DISPONIBLES SUR NOTRE SITE WEB DANS L'ONGLET CONFÉRENCES ET CE,
DEUX SEMAINES AVANT LA TENUE DE L'ACTIVITÉ

Vendredi 28 janvier à 13 h 30	Pourquoi l'histoire du Québec commence par une fête plutôt que par un massacre ?, avec Eric Bédard
Mercredi 9 février à 14 h	Testaments et successions, avec Patricia Létourneau
Mercredi 16 février à 14 h	Mandats de protection (en cas d'incapacité), avec Patricia Létourneau
Mardi 22 février à 13 h 30	La frontière Mexique-Texas: problème humanitaire et sécuritaire, avec Alexandre Couture Gagnon
Jeudi 10 mars à 13 h 30	La dette-pandémique et ses impacts sur nos enfants, avec Claude Rioux
Mardi 22 mars à 13 h 30	Les assurances de personnes, avec Noémie Sauvageau
Vendredi 1 avril à 13 h 30	Initiation à la dégustation du vin, avec Mario Landry En présence à Rivière-du-Loup - Activité payante Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Lundi 4 avril à 13 h 30	Le passage du Foyer-Patro au Cégep de Rivière-du-Loup, avec Gilles Dubé En présence à Rivière-du-Loup Passeport vaccinal et port du masque obligatoires
Jeudi 7 avril à 13 h 30	Tour d'horizon des acteurs en environnement au Bas-Saint-Laurent, avec Patrick Morin
Vendredi 22 avril à 13 h 30	Le Manoir seigneurial de la rue de l'Évêché, avec Alain Ross et Michel L. Saint-Pierre
Mardi 26 avril à 13 h 30	Le contrôle de la sexualité, une affaire de religion? Le point de vue du philosophe Michel Foucault, avec Françoise Cadieux

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Période d'inscription pour les activités de formation PRIORITÉ AUX MEMBRES JUSQU'AU 4 JANVIER

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 **17 janvier 2022**. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé par virement Interac ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.

Inscription aux conférences

Les inscriptions aux conférences se feront à l'aide d'un **formulaire en ligne**, 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 et à la page 12 de ce programme.

Comment et où s'inscrire ?

Méthode rapide

Notre bureau à l'UQAR est fermé.

- Par Internet : remplir le formulaire en ligne ([ici](#)) et suivre les indications de paiement.
- Par la poste : Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au adauqar.uqar.ca, remplir le formulaire et joindre le paiement par chèque libellé au nom de l'ADAUQAR et daté du début de la session. Poster à l'adresse suivante : 300, allée des Ursulines, bureau E-312, Rimouski (Québec) G5L 3A1.

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

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**.

Avantages de la carte de membre :

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

Ententes avec les regroupements

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

IMPORTANT Changements de dernière minute

Avant de vous connecter 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