

Rivière-du-Loup  
Hiver 2019

Programme des activités de formation  
pour les 50 ans et plus

# Vous voulez savoir...?



Sans frais: 1 800 511-3382 ext.1661

ass\_aines@uqar.ca

<http://adauqar.uqar.ca>



**ADAUQAR**

Les savoirs accessibles pour les 50 ans et plus

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Coordonnées de l'ADAUQAR</b>		5
<b>Modalités d'inscription</b>		6
<b>Renseignements généraux</b>		6
<b>ACTIVITÉS de FORMATION</b>		2-5
<b>Musclez vos méninges</b>		2
<b>LANGUES</b>		3
<b>Anglais conversation pour le voyage 1</b>		3
<b>Anglais conversation pour le voyage 2</b>	<b>Nouveau</b>	3
<b>Espagnol pour le voyage</b>	<b>Nouveau</b>	3
<b>CULTURE ET SOCIÉTÉ</b>		3-4
<b>L'immigration au Québec et au Canada : une responsabilité partagée</b>	<b>Nouveau</b>	3
<b>Les Gardiens des Portages, histoire des Malécites du Québec</b>	<b>Nouveau</b>	3
<b>De la forêt au fleuve</b>	<b>Nouveau</b>	4
<b>LOISIRS</b>		5
<b>Introduction à l'horticulture</b>	<b>Nouveau</b>	5
<b>CONFÉRENCES</b>		5
<b>Bonifier sa retraite</b>		5
<b>La réalité des proches aidants</b>		5

### **Musclez vos méninges**

Coût : 20 \$ - Inclut le cahier des participants  
 Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine  
 Cette formation est accréditée par le Centre de recherche et expertise en gérontologie sociale et subventionnée par le Ministère des aînés.

**Description:** Vous obtiendrez tout au long de ces ateliers 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.

Animateur : Étienne Tremblay

**Groupe 1, début : vendredi 1er février à 9 h 30**

Endroit : Résidence des Bâisseurs, 168, rue Fraser

**Inscription et information :**

**Étienne Tremblay**

Téléphone : 418 292-2929

Courriel : dev.fadoqbsl@videotron.ca

Animatrice : Danièle Couture

**Groupe 2, début : mardi 12 février à 9 h 30**

**Groupe 3, début : mardi 12 février à 13 h 30**

Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ),  
60, rue Saint-Henri

**Inscription et information :**

**Martine Canuel**

Téléphone : 1 800 511-3382

Courriel : ass\_aines@uqar.ca

Animateur : à venir

**Groupe 4, début : vendredi 1er février à 9 h 30**

**Endroit:** salle Gilles Moreau, 200, Côte de la mer  
Notre-Dame-du-Portage

**Inscription et information :**

**Karine Arsenault**

Téléphone: 418 862-9162 # 225

Courriel: loisirs@notre-dame-du-portage.ca

### **Les Basques**

Animatrice : Claudette Belzile

Horaire et endroit à venir

**Inscription et information :**

**Claudette Belzile**

Téléphone : 418 730-5678

Courriel : belzileclaudette@gmail.com

LANGUES	Demander à l'animateur d'évaluer votre niveau
<p><b>Anglais conversation pour le voyage 1</b>            Animateur : Ronald Fortier            Coût : 130 \$ membres; 140\$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine            Début : mercredi 23 janvier à 9 h 30            Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ)            60, rue Saint-Henri</p>	<p><b>Description :</b> 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 mesure pour répondre aux besoins des participants.  <b>Préalable : se débrouiller en anglais à un niveau de base</b></p>
<p><b>Anglais conversation pour le voyage 2 <u>NOUVEAU</u></b>            Animateur : Ronald Fortier            Coût : 130 \$ membres; 140\$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine            Début : lundi 28 janvier à 13 h            Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ)            60, rue Saint-Henri</p>	<p><b>Description :</b> Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi «Anglais pour le voyage 1 » ou qui ont une connaissance intermédiaire de l'anglais et qui désirent aller un peu plus loin dans le vocabulaire et expressions liés aux voyages en pays anglophones.  <b>Préalable : avoir suivi Anglais conversation pour le voyage 1</b></p>
<p><b>Espagnol pour le voyage <u>NOUVEAU</u></b>            Animatrice : Yenifer Morales            Coût : 130 \$ membres; 140\$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine            Début : jeudi 7 février à 13 h            Endroit : École de musique Alain Caron,            75, rue Ste-Anne</p>	<p><b>Description :</b> Cette formation <b>s'adresse aux personnes qui n'ont pas de connaissance en espagnol.</b> Vous apprendrez le vocabulaire et les expressions de base liés aux voyages : aéroport, douanes, bagages, déplacements, hôtels, transports, restaurants, etc.</p>
CULTURE et SOCIÉTÉ	
<p><b>L'immigration au Québec et au Canada : une responsabilité partagée <u>NOUVEAU</u></b>            Animatrice : Stéphanie Jeanne Bouchard, agente de développement à l'immigration Centre local de développement de la région de Rivière-du-Loup            Coût : 60 \$ membres; 70 \$ non-membres            Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : le mercredi 20 février à 13 h 30            Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher</p>	<p><b>Description :</b> Vous désirez en connaître plus sur l'histoire et le fonctionnement de l'immigration au Québec, au Canada? Quelles sont les valeurs prônées par le Québec pour l'accueil des nouveaux arrivants? Qui sont les personnes immigrantes qui se retrouvent dans nos régions ? Informations, échanges, démystification d'un sujet qui touche la tête et le cœur des gens.</p>
<p><b>Les Gardiens des Portages, histoire des Malécites du Québec <u>NOUVEAU</u></b>            Animateur : Ghislain Michaud, chercheur autonome            Coût : 60 \$ membres; 70 \$ non-membres            Durée : 2 rencontres de 3 heures            Début : les 3 avril et 17 avril à 13 h 15            Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher</p>	<p><b>Description :</b> De façon générale, les témoignages oraux et écrits s'accordaient pour faire de la rive sud du Saint-Laurent une terre inhabitée avant l'arrivée des premiers colonisateurs. Cette activité a pour but de faire découvrir la véritable histoire des autochtones qui ont foulé le sol de Rivière-du-Loup et des alentours, bien avant l'époque de la colonisation.            Ces présentations sauront répondre à de nombreuses questions d'ordre historique et généalogique.</p>

### **De la forêt au fleuve NOUVEAU**

Animation : Georges Pelletier et Lynda Dionne  
Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres  
Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine  
Début : le jeudi 21 mars à 13 h 30  
Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher

### **La forêt du Québec (21 mars)**

Quatre rencontres fascinantes où l'on traitera de l'histoire de Rivière-du-Loup et des environs.

---

**Description:** La forêt a toujours été source de vie. Mais, selon les époques et les différents types d'habitants qui ont occupé le territoire québécois — autochtones, coureurs des bois, colons, explorateurs, immigrants —, son exploitation a connu des hauts et des bas. Les récessions, les guerres, les incendies, les maladies, les insectes ont fait que le paysage a souvent été modifié, voire radicalement transformé. Aujourd'hui, heureusement, la forêt est considérée comme un patrimoine collectif, et elle demeure l'un des moteurs de l'économie québécoise.

### **La rivière du Loup et ses chutes (28 mars)**

---

**Description :** Avec la colonisation européenne, la rivière a eu un impact direct sur l'occupation du territoire et sur le développement de la ville de Rivière-du-Loup. Le harnachement de ses cinq chutes a permis de mettre en branle des moulins à farine, des scieries, des fabriques de meubles, des usines de pâte à papier et des centrales hydroélectriques. Rivière-du-Loup a été à juste titre nommée la ville aux pouvoirs d'eau.

### **Les croisières des bateaux à vapeur aux places d'eau du Bas-Saint-Laurent (4 avril)**

---

**Description :** En 1808, la construction d'un premier bateau à vapeur par John Molson facilita les déplacements sur le Saint-Laurent. Avec l'avènement de villégiature, de nombreux bateaux, propulsés à l'aide de deux roues à aubes latérales, offraient des croisières à partir de Québec vers les stations balnéaires (La Malbaie, Saint-Patrice, Cacouna et Tadoussac). De 1842 à 1907, Rivière-du-Loup a été une escale sur la ligne du Saguenay. Au début du 20<sup>e</sup> siècle, les bateaux de la Richelieu and Ontario ont continué le lien maritime avec les lieux de villégiature de Charlevoix.

### **Les commerces du 19<sup>e</sup> siècle à Cacouna et Rivière-du-Loup (11 avril)**

---

**Description :** Aujourd'hui, les supermarchés regorgent de denrées de toutes sortes provenant de partout dans le monde. Nous sommes bien loin du temps où les gens devaient produire tout par eux-mêmes. Au début du 19<sup>e</sup> siècle, avec la formation des villages, le commerce s'organisa sur le premier rang en bordure du fleuve. L'approvisionnement des marchandises arrivait d'abord par goélettes puis par chemin de fer de Québec. La villégiature et l'industrialisation ont permis l'implantation de nombreux magasins généraux à Rivière-du-Loup et à Cacouna.

## LOISIRS

### **Introduction à l'horticulture NOUVEAU**

Animatrice : Anne G. Beaulieu  
Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres  
Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine  
Début : mardi 5 mars à 13 h 30  
(pas de rencontre le 19 mars)  
Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher

**Description** : Principes de base en horticulture  
- Facteurs physico-chimique de croissance des plantes (sols, composants, PH, etc.)  
- Les plantes horticoles (annuelles, vivaces, potagères, etc.)  
- La prévention (parasites, maladies, trucs et recettes biologiques)  
- Les styles de jardins  
- Un survol sur les nouvelles tendances (foodscaping, agriculture urbaine)

## CONFÉRENCES

**Il n'est pas nécessaire de s'inscrire.**

### **Bonifier sa retraite**

Conférencier : Mario Petitpas, conseiller principal  
Stratégies auprès des communautés  
Date : vendredi 22 février à 13 h 30  
Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher  
**Entrée libre**

**Description** : Stratégies pour une retraite réussie (fiscales et financières)  
- Planifier sa retraite (optimiser ses revenus);  
- Sources de revenus à la retraite;  
- Gérer nos revenus (types de placements);  
- Cadeaux fiscaux (fractionnement des revenus);  
- Ma santé (protection maladie grave, soins longue durée);  
- Mandat de protection, testament.  
**Toute la présentation est validée par et en conformité avec l'Autorité des marchés financiers (AMF).**

### **La réalité des proches aidants**

Conférencières : Marie-Hélène Chouinard et Virginie Pelletier, collectif régional L'APPUI BSL  
Date : jeudi 14 mars à 13 h 30  
Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher  
**Entrée libre**

**Description** : Plusieurs informations concernant les proches aidants et les ressources d'aide L'Appui pour les proches aidants d'aînés  
- Qui sommes-nous?  
- Portrait des proches aidants d'aînés : Statistiques Québec et Bas-Saint-Laurent  
- Les parcours des proches aidants  
- Les proches aidants  
- Les aidants  
- Outils et ressources d'aide

## Coordonnées de l'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, mercredis et jeudis de 13 h 30 à 16 h

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

## Modalités d'inscription

<b>Période d'inscription</b>	Vous pouvez vous inscrire <b>dès la réception</b> et la mise en ligne de la programmation. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé comptant ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.
<b>Comment et où s'inscrire ?</b>	<p><b>Par la poste:</b> Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au <a href="http://adauqar.uqar.ca">http://adauqar.uqar.ca</a>, 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-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1.</p> <p><b>Par Internet:</b> remplir le formulaire en ligne au <a href="http://adauqar.uqar.ca">http://adauqar.uqar.ca</a> et suivre les indications de paiement par la poste.</p> <p><b>Au bureau de l'ADAUQAR:</b> des formulaires d'inscription sont disponibles sur place et le paiement se fait par chèque ou argent comptant seulement.</p>
<b>Confirmation de l'inscription</b>	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.
<b>Annulation des formations</b>	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.
<b>Abandon</b>	Lors d'un abandon d'une formation, les frais d'inscription retenus sont en conformité avec la Loi sur la protection du consommateur.
<b>Matériel requis</b>	Tout matériel dans le cadre d'une activité est aux frais des participants, y compris les photocopies.

## Renseignements généraux

<b>Carte de membre :</b>	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.
<b>Avantages de la carte de membre</b>	Rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception) ; réception des 2 programmations d'activités de formation ainsi que des conférences et autres activités.
<b>Ententes avec les regroupements</b>	Grâce à une entente particulière, les membres de <b>l'AREQ, du Carrefour des 50+, La FADOQ, l'AQRP, l'ARRUQAR et le RIIRS</b> ont droit aux mêmes rabais sur les formations que les membres de l'ADAUQAR.
<b>Politique d'intempéries</b>	Toutes nos activités de formation seront suspendues lorsque la Commission scolaire de votre région 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 <a href="http://adauqar.uqar.ca">http://adauqar.uqar.ca</a>
<b>IMPORTANT Changements de dernière minute</b>	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. <a href="http://adauqar.uqar.ca">http://adauqar.uqar.ca</a>