

**Rivière-du-Loup  
Automne 2020**

**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

Sans frais: 1 800 511-3382 ext.1661  
ass\_aines@uqar.ca  
adauqar.uqar.ca

## TABLE DES MATIÈRES

Coordonnées de l'ADAUQAR	5	
Modalités d'inscription	5	
Renseignements généraux	5	
ZOOM: Comment ça marche?	2	
<b>ACTIVITÉS de FORMATION</b>	<b>Toutes les activités se font à partir de la plateforme ZOOM</b>	<b>3</b>
<b>LANGUES</b>		
Espagnol conversation		3
Allemand 1		3
<b>CULTURE ET SOCIÉTÉ</b>		
Le droit omniprésent dans notre quotidien		3
Histoire des grands compositeurs musicaux		3
<b>LOISIRS</b>		
À venir		
<b>CONFÉRENCES sur ZOOM</b>	<b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE</b>	
Conférence en collaboration avec l'Appui BSL pour les proches aidants d'ainés : « L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se bruler ? »		4
L'origine des maladies génétiques au KRTB		4
Nous prévoyons vous offrir d'autres conférences au À suivre... courant de l'automne		

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'automne seront offertes uniquement par visioconférence de manière à éviter tout vecteur de contamination. Des capsules d'information sur l'utilisation 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

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

**LANGUES****En visioconférence ZOOM****Espagnol conversation**

Animatrice : Yenifer Morales  
Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres  
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine  
Début: Jeudi 1 octobre à 14 h

**Description:** L'accent est mis sur les activités orales et sur l'écoute. Il sera question aussi du vocabulaire nécessaire pour faciliter la communication lors de voyages.

**Préalable : avoir des connaissances de la langue de niveau intermédiaire**

**Allemand 1**

Animatrice : Nadine Lavoie  
Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres  
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine  
Début : mercredi 30 septembre à 13 h 15

**Description:** Cette formation s'adresse aux personnes qui n'ont pas ou peu de connaissances de la langue allemande. Si la prononciation et la grammaire allemandes présentent un certain défi, elles sont moins complexes qu'il n'y paraît. Au terme de cette formation, vous posséderez les bases vous permettant d'amorcer une conversation en allemand. Dans une formule interactive et ludique, venez découvrir à quel point « Deutsch macht Spaß! » (L'allemand, c'est amusant!).

**CULTURE et SOCIÉTÉ****Le droit omniprésent dans notre quotidien**

Animateur : Clément Massé  
Coût : 35 \$ membres ; 45 \$ non-membres  
Durée : 2 semaines à raison de 2 h par semaine  
Début : jeudi 19 novembre à 13 h 30

**Description :** « Nos lois et règlements sont issus des gouvernements fédéral et provincial et des municipalités. Chaque niveau a son propre lot de règles, mais en plus ils ont confié des pouvoirs de régir à diverses instances. Même si, en principe, « nul n'est censé ignorer la loi », il est impossible de tout connaître et plus encore de tout diffuser au citoyen, si curieux soit-il! J'ai donc choisi quelques sujets proches de l'actualité pour vous y familiariser. Au plaisir d'échanger sur ces sujets avec vous! »

- Les mandats d'inaptitudes
- Quelques exemples de la portée de la Charte Canadienne des droits sur les lois et règlements du Canada, du Québec et des municipalités

**Histoire des grands compositeurs musicaux**

Animatrice : Sophie Poulin de Courval  
Coût : 85 \$ membres; 95 \$ non-membres  
Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine  
Début : jeudi 5 novembre à 19 h

**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.

**CONFÉRENCES sur ZOOM**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

**Conférence en collaboration avec l'Appui BSL pour les proches aidants d'âinés : « L'usure de compassion : jusqu'ou aller sans se bruler ? »**

Conférencière : Madeleine Fortier, conseillère, accompagnatrice et formatrice

Durée de la conférence: 3 heures, en deux séances d'une heure 30 pour chaque groupe

Groupe 1 : 1re partie 22 septembre de 9h30 à 11h -  
2e partie 30 septembre de 9h30 à 11h

Groupe 2 : 1re partie 24 septembre de 9h30 à 11h -  
2e partie 2 octobre de 9h30 à 11h

Groupe 3 : 1re partie 14 octobre de 9h30 à 11h -  
2e partie 22 octobre de 9h30 à 11h

**Maximum 15 personnes par groupe**

**Inscription obligatoire**

**Date limite d'inscription 18 septembre**

**GRATUIT**

**L'origine des maladies génétiques au KRTB**

**Conférencier :** D<sup>r</sup> Christian Allen Drouin

**Date :** mardi 10 novembre à 13 h 30

**Description :** Être proche aidant entraîne son lot de souffrances, d'émotions diverses, culpabilité, impuissance, colère, tristesse. Il n'est pas toujours facile de prendre soin de soi et de ne pas s'oublier tout en veillant sur l'autre!

Pourtant, votre santé physique et mentale est votre bien le plus précieux.

Cette conférence vous propose un temps d'arrêt, de réflexion, ainsi que des outils pour prendre soin de vous et renouveler votre énergie avant de vous épuiser !

**Description :** Le docteur Christian Allen Drouin, dermatologue au CHRGP a étudié, entre autres, la transmission générationnelle de certaines maladies dans la population du KRTB, du Québec et même du Canada.

Ses recherches lui ont permis de cibler l'origine de certains des problèmes de santé connus actuellement et d'en retrouver l'origine. Il nous tracera un portrait des facteurs génétiques, politiques et géographiques qui favorisent l'émergence de certaines maladies, dont la cause du syndrome MEGNIK. Il s'agit d'une rare maladie génétique que l'on retrouve particulièrement dans la région de Kamouraska.

**Nous prévoyons vous offrir d'autres conférences sur ZOOM au courant de l'automne. Nous vous informerons au fur et à mesure.**

## MODALITÉS D'INSCRIPTION

<b>Période d'inscription</b>	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 21 septembre 2020. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé par 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.
<b>Comment et où s'inscrire ?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Par la poste : Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au <a href="http://adauqar.uqar.ca">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-312, Rimouski (Québec) G5L 3A1.</li><li>• Par Internet : remplir le formulaire en ligne au <a href="http://adauqar.uqar.ca">adauqar.uqar.ca</a> et suivre les indications de paiement par la poste ou par Interac.</li></ul>
<b>Confirmation de l'inscription</b>	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.
<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 et annulation par le participant</b>	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 ( <a href="#">formulaire</a> ).
<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>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception);</li><li>• réception des 2 programmations d'activités de formation ainsi que des conférences et autres activités;</li><li>• 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 ;</li><li>• emprunt gratuit de livres à la bibliothèque de l'UQAR.</li></ul>
<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>IMPORTANT Changements de dernière minute</b>	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 : <a href="http://adauqar.uqar.ca">adauqar.uqar.ca</a>