

30^e

Programme automne 2018

Activités de formation
et conférences
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 concours		3
Modalités d'inscription		15
Renseignements généraux		16
Coordonnées de l'ADAUQAR		16
ACTIVITÉS de FORMATION		4 à 12
LANGUES		4 à 6
Anglais théorie et pratique	Anglais 1	4
	Anglais 2	4
	Anglais 4	4
Anglais conversation	Anglais conversation intermédiaire 1	4
	Anglais conversation intermédiaire 2	4
	Anglais conversation avancée	4
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1	5
	Espagnol 2	5
	Espagnol 3	5
	Espagnol 4	5
	Espagnol 5	5
Espagnol conversation	Espagnol conversation pour le voyage	5
	Nouveau Espagnol conversation pour débutant	6
	Espagnol conversation intermédiaire	6
Italien	Italien pour le voyage	6
Japonais	Nouveau Introduction à la langue japonaise	6
CULTURE et SOCIÉTÉ		6-7
Autochtones: Histoire et enjeux contemporains	Nouveau	6
Religions du Québec contemporain		7
Histoire du cinéma	Nouveau	7
4 nouveaux sujets en sciences marines	Nouveau	7
SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES		8-10
Des approches holistiques pour un mieux-être de la personne	Nouveau (volet 3)	8
Musclez vos méninges	8 MRC du Bas-Saint-Laurent	9
Horticulture : Découvrez les courges d'hiver, légumes différents et les fines herbes	Nouveau	9
Ébénisterie 2: fabrication de petites pièces en bois	Nouveau	10
Finition artisanale de meubles	Nouveau	10

SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES (suite)		10-11
Initiation à la présentation et à la mise en valeur de vos photos par voie informatique	Nouveau	10
Initiation à la gestion d'un stock de photos par voie informatique	Nouveau	10
Causeries voyage - Nouvelles destinations		11
Navires de croisière		11
Les Antilles		11
INFORMATIQUE		11-12
Windows 10		11
Tablette et téléphone Android		11
Tablette et téléphone Android avancé		11
Ipad et Iphone		12
Ipad et Iphone avancé	2 groupes	12
Médias sociaux pour téléphones et tablettes numériques		12
Photos et retouches photos avec vos appareils Apple ou Android	Nouveau	12
CONFÉRENCES et ACTIVITÉS D'INFORMATION : UNE CONTRIBUTION VOLONTAIRE SERA DEMANDÉE (CV)		13-15
Conférence/atelier : L'univers fascinant des champignons sauvages	CV	13
Conférence conjointe ARRUGAR/ADAUGAR : L'archéobotanique et les origines de l'agriculture		13
Conférence/spectacle : L'histoire générale des alphabets, des livres et des bibliothèques		13
Conférence : Information, désinformation: démocratie	CV	13
Conférence : L'art public, des œuvres qui viennent à notre rencontre	CV	14
Conférence conjointe ADAUGAR/ARRUGAR : Le thé : histoire, saveurs, bienfaits		14
Conférence : Les bienfaits du jeu vidéo chez les personnes âgées	CV	14
Séance d'information : L'intégration à l'emploi des 50 ans et plus		14
Conférence conjointe ADAUGAR/ARRUGAR : De la beauté naturelle à la beauté sculpturale		15
Conférence : Savoirs autochtones, science et gestion de l'environnement : pourquoi et comment travailler ensemble	CV	15
SÉANCE D'INFORMATION et CONCOURS		
Le lancement officiel de la programmation aura lieu le vendredi 7 septembre 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.		

CONCOURS - L'ADAUGAR EST À LA RECHERCHE D'UN NOUVEAU NOM (D'UNE NOUVELLE MARQUE). LE CONCOURS SERA LANCÉ CET AUTOMNE. À SURVEILLER...

ACTIVITÉS de FORMATION

LANGUES

Note: Demandez à l'animateur d'évaluer votre niveau avant de vous inscrire.

ANGLAIS THÉORIE et PRATIQUE

Anglais 1

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 13 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : BE / HAVE / THERE IS / ARE=> Simple Present (Aff., neg., inter. sentences) / Plural / Pronunciation / a-an / Yes-no questions / "Wh.." questions / Time / Weather / Numbers / Days / Months / Date / Seasons / Prepositions / New vocabulary / "S" pronunciation.

Anglais 2

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 3 octobre à 13 h 30
Endroit : UQAR, E-405

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, etc. Le contenu sera ajusté au fur et à mesure pour répondre aux besoins des participants.

Préalable: avoir suivi anglais 1 ou 1.1

Anglais 4

Animatrice : Yolande Gauthier
Coût : 165 \$ membres; 175 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2.5 heures par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 9 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description: FUTURE TENSES / MODALS / "GET" expressions / Finish COMPARISONS (adj. adv. nouns) / Exercises of TRANSLATION (written) as a revision of all tenses and grammar rules seen so far / Contractions / Antonyms / Homonyms / Idiomatic expressions / Practicing orally.

ANGLAIS CONVERSATION

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 : jeudi 27 septembre 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 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 : mercredi 26 septembre à 13 h 30
Endroit : UQAR, E-405

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 27 septembre 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**Demandez à l'animatrice d'évaluer votre niveau****Espagnol 1**

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 25 septembre à 9 h 30
Endroit: Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

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 : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 13 h 30
Endroit: Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

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 : Ginette Jean
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : lundi 24 septembre à 13 h 30
Endroit : **salle à déterminer**
Note : pas de formation le 8 octobre

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 à l'animatrice d'évaluer votre niveau

Espagnol 4

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 25 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

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 5 (antérieurement 4.1)

Animatrice : Rosana Mondino
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 18 h
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

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 : mercredi 26 septembre à 9 h
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

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 suite

Espagnol conversation pour débutant

Animatrice : Élisabeth Pulécio
Coût : 130 \$ membres; 140\$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 25 septembre à 9 h
Endroit : Centre l'Arrimage, 325, St-Jean-Baptiste Est, salle André-Coindre

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi des formations en espagnol et qui souhaitent commencer à converser.

Préalable : avoir du vocabulaire en espagnol et commencer à converser.

Espagnol conversation intermédiaire

Animatrice : Élisabeth Pulécio
Coût : 150 \$ membres; 160 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 27 septembre à 9 h
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, Sirois
Groupe de 8 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont une connaissance intermédiaire de la langue et qui veulent converser.

Préalable : savoir converser en espagnol.

ITALIEN

Italien pour le voyage

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : jeudi 4 octobre à 13 h 30
Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, Sirois

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui **n'ont pas ou peu de connaissances** 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.

JAPONAIS

Introduction à la langue japonaise

NOUVEAU

Animatrice : Amel Naroun
Coût : 130 \$ membres; 140 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : vendredi, 28 septembre à 9 h 30
Endroit : **salle à déterminer**

Description : Cette formation s'adresse aux personnes détenant peu ou pas de connaissances du japonais. Nous ne ferons l'impasse sur aucun aspect de la langue. Nous étudierons donc aussi les kanji, ces caractères sino-japonais. Le contenu sera ajusté au fur et à mesure pour répondre aux besoins des participants.

CULTURE et SOCIÉTÉ

Autochtones : Histoire et enjeux contemporains

NOUVEAU

Animateur : Maxime Gohier
Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi, 7 novembre à 13 h 30
Endroit: UQAR, K-245

Description: Les enjeux contemporains vécus par les communautés autochtones du Québec et du Canada ne peuvent être compris sans prendre en compte leur évolution historique. Or, pour des raisons qui sont elles-mêmes de nature historique, l'histoire des Autochtones — et tout particulièrement celle véhiculée auprès du grand public — repose bien souvent sur de grandes généralisations et des idées reçues qui résistent mal à l'analyse rigoureuse, en d'autres mots sur des stéréotypes. À travers quatre thématiques, nous tâcherons de démystifier cette histoire et d'encourager le développement d'un regard critique à son endroit.

- L'Autochtonie : l'identité autochtone en question
- La Grande Paix de Montréal de 1701
- Territoire, « réserves » et « titre indien »
- La loi sur les Indiens et la diversité des communautés autochtones au Canada

CULTURE et SOCIÉTÉ (suite)

Religions du Québec contemporain

Animateur : Denis Jocelyn Roy
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 13 h 30
Endroit: UQAR, K-245

Description : Cette formation a pour but d'introduire les 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.

Histoire du cinéma

Animateur : Stéphane Beaulieu
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 7 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 25 septembre à 9 h 30
Endroit: Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Description : L'histoire du cinéma des débuts jusqu'aux années soixante. Cette formation traitera des différentes écoles cinématographiques, des artisans les plus importants, des grands courants et des nombreux genres qui ont jalonné cette période très faste du cinéma mondial.

4 nouveaux sujets en sciences marines

NOUVEAU

Animateur : Émilien Pelletier
Coût: 75 \$ membres; 85 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : jeudi, 8 novembre à 13 h 30
Endroit : UQAR, J-436

Description : Deux heures de rencontre pour chacun des thèmes prenant la forme d'une présentation du professeur et d'un échange avec les participants.

1- Les aires marines protégées dans le monde

Pourquoi et comment développer des aires marines protégées dans les océans et les mers de la planète? Où en est le Canada face à ses objectifs de 2020? Discussion sur les moyens de protéger les écosystèmes marins tout en permettant une exploitation durable des ressources minérales et biologiques des zones côtières et des grands fonds marins.

2- Les défis pour le Saint-Laurent maritime en pleine mutation

Le golfe Saint-Laurent subit de profondes et irréversibles modifications de ses écosystèmes sous la pression du changement climatique et des activités humaines. Pourquoi doit-on s'en préoccuper et quelles actions politiques peuvent être prises? Discussion sur les approches scientifiques déployées pour mieux comprendre le devenir du golfe et de l'estuaire du Saint-Laurent.

3- Les secrets du fjord du Saguenay dévoilés

Connaissez-vous bien le fjord du Saguenay et surtout ce qui se cache sous sa surface calme? Qu'est-ce qui distingue un fjord d'un autre bras de mer? Comment le fjord du Saguenay a-t-il été creusé? Quels sont les facteurs océanographiques qui influencent les espèces qui y habitent? Discussion sur les caractéristiques de ce fjord unique et sur les moyens d'en protéger les richesses pour les générations futures.

4- Les oiseaux marins des mers australes

Les lointaines mers australes continuent de fasciner les aventuriers et les scientifiques. Nous partons en voyage aux confins de l'Océan Indien pour découvrir les oiseaux qui habitent les archipels de Crozet et de Kerguelen ainsi que la station scientifique française Dumont d'Urville sise à la frange du continent antarctique. De nombreuses espèces d'albatros et de fulmars seront présentées, sans oublier les manchots têtus et les cormorans aux yeux bleus.

Des approches holistiques pour un mieux-être de la personne - Volet 3

NOUVEAU

Animation : 5 personnes ressources

Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine

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

Début : jeudi 11 octobre à 9 h 30

Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

1- L'univers symbolique du tarot

Animatrice : Nicole Rousseau

Date : jeudi 11 octobre à 9 h 30

Description : La santé est aujourd'hui envisagée dans sa globalité physique, psychique et mentale, la prévention étant une condition essentielle à son maintien. Dans cette nouvelle série de cinq rencontres, chaque intervenante présentera son approche ainsi qu'un aperçu de sa pratique.

Le tarot de Marseille voyage à travers les siècles et les cultures depuis le Moyen-Âge. Art divinatoire pour certains mais avant tout miroir de l'inconscient, le tarot est un extraordinaire instrument de connaissance de soi, de transformation intérieure et de sagesse. Cet atelier vous fera découvrir la signification globale de ses 22 arcanes majeurs et comment le tarot peut devenir un allié précieux pour éclairer votre chemin de vie.

2- L'acupuncture

Animatrice : Barbara Soucy

Date : jeudi 18 octobre à 9 h 30

L'acupuncture, médecine traditionnelle chinoise, agit sur l'énergie vitale circulant à travers le corps par un réseau de canaux énergétiques appelés méridiens. En stimulant certains points situés sur ceux-ci on rééquilibre le flux d'énergie. Cet atelier vous montrera comment le traitement d'acupuncture agit sur l'état général de santé et sur les différents systèmes corporels et vous fera découvrir son efficacité pour prévenir et guérir.

3- L'homéopathie

Animatrice : Sandra Vuillat

Date : jeudi 25 octobre à 9 h 30

L'homéopathie, médecine douce reconnue et largement pratiquée en Europe, repose sur le principe que ce qui peut déclencher une maladie peut aussi la guérir. Elle propose une approche individualisée considérant la personne dans sa globalité. Il n'y a donc pas de remède universel pour traiter les symptômes. Cet atelier vous fera connaître les principes de l'homéopathie, sa méthode, ses bienfaits ainsi que le rôle de l'homéopathe.

4 - L'herboristerie au quotidien

Animatrice : Nathalie Fournier

Date : jeudi 1er novembre à 9 h 30

Premier outil utilisé par l'homme, l'herboristerie, savoir ancestral transmis de génération en génération, a maintenant retrouvé toutes ses lettres de noblesse. Cet atelier vous permettra de mieux connaître les propriétés de certaines plantes aromatiques et médicinales et les possibilités de transformation et de conservation selon les méthodes traditionnelles. Vous apprendrez à fabriquer quelques produits de base (huiles essentielles, baumes, tisanes, herbes séchées...).

5- La naturopathie

Animatrice : Sylvie Caron

Date: jeudi 8 novembre à 9 h 30

La naturopathie est une médecine non conventionnelle visant à équilibrer le fonctionnement de l'organisme par différents moyens naturels dans la nutrition. « On devient ce que l'on mange » d'où l'importance de bien choisir nos aliments et de manger en toute confiance. Cet atelier vous permettra d'explorer la saine nutrition sous les aspects suivants : les associations alimentaires, l'alimentation selon les groupes sanguins, le maintien du pH corporel, la consommation d'oméga 3 et d'antioxydants, les effets des acides gras essentiels, des gras saturés ou trans sur notre organisme.

Musclez vos méninges

Coût : 20 \$ - Inclut le cahier des participants
 Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine
 Endroits : Dans les 8 MRC du Bas-Saint-Laurent
 Indiquez le groupe choisi sur le formulaire d'inscription. Cette formation est accréditée par le Centre de recherche et expertise en gérontologie sociale et subventionnée par le Ministère des aînés.

Pour inscription et information, vous êtes invités à communiquer avec la personne responsable dans chacune des MRC.

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 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.

MRC	Horaires des ateliers	Inscription et information	Téléphone	Courriel
Rimouski-Neigette	mardi AM, PM mercredi AM, PM et soir jeudi AM	Martine Canuel	418 724-1661	ass_aines@uqar.ca
La Mitis	mardi PM ou mercredi PM	Ginette Pineau	418 721-2370	gipi7982@hotmail.com
La Matanie	mardi AM et PM soir à déterminer	France Caron	418 562-4548	francep_caron@hotmail.com
La Matapédia Secteur de la Vallée	mardi AM, PM et soir mercredi AM, PM	Carole Tapp	418 778-3206	tapp.carole@icloud.com
Secteur St-Damase et les environs	À déterminer	Lyne Arguin	418-776-5337	zakalyn4@gmail.com
Les Basques	mardi AM jeudi PM	Mélitza Charest	581 645-8344	melitza.charest@gmail.com
Rivière-du-Loup	vendredi AM lundi AM et PM	Étienne Tremblay Danielle Couture	418 292-2929 418 551-0478	dev.fadoqbsl@videotron.ca danielecou11@gmail.com
Témiscouata	À déterminer, jour et soir et fin de semaine	Isabelle Lévesque	418 860-7587	yzabelle77@gmail.com
Kamouraska Secteur La Pocatière	À déterminer	Gisèle Couture	418 856-1846	giscou@videotron.ca
Secteur Saint-Pascal	À déterminer, soir	Sylvie Potvin	418 492-2671	sylvin2@hotmail.com

**Vous êtes intéressés à former un groupe dans votre municipalité,
 n'hésitez pas à communiquer avec nous!
 NOUVEAU, dans quelques MRC, il est possible de suivre les ateliers de soir.
 On se déplace!**

**Horticulture : Découvrez les courges d'hiver,
 légumes différents et les fines herbes**

NOUVEAU

Animatrice : France Harrison
 Coût: 60 \$ membres ; 70 \$ non-membres
 Durée: 3 semaines à raison de 2 heures
 par semaine

Début: mercredi **10 octobre** à 13 h 30
 Endroit: UQAR, E-407

Description: Courges d'hiver : Historique et multiples usages dans le monde. Trucs et astuces sur la culture, l'identification, l'achat, la conservation, la cuisson et quelques recettes.
 Légumes différents et fines herbes : Conseils de culture de transformation et conservation. Intégrer quelques variétés dans votre potager et votre cuisine. La formation sera soutenue de quelques démonstrations et dégustations.



Nouvelle date

Ébénisterie 2 : fabrication d'un banc en bois
NOUVEAU

Nombre maximum de participants: 8

Animateur : Mathieu Jean

Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
(plus 37 \$ à remettre à l'animateur à la première
séance pour le matériel)

Durée : 10 heures réparties sur 3 semaines

Début : **samedi 20 octobre de 8 h 30 à 12 h**

ensuite 27 octobre et 3 novembre

Endroit : Rabot D Bois, 714, boulevard du Rivage

Note : la dernière séance se termine à 11 h 30

Finition artisanale de meubles

NOUVEAU

Animatrice: Dominique Barras

Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres
(plus 35 \$ à remettre à l'animatrice pour le matériel
et le document)

Durée : 1 journée de 7 heures

(apportez votre lunch)

Date : Dimanche 4 novembre à 9 h

Endroit : Centre comm. St-Robert, 358, ave Sirois

Maximum de 10 personnes

Description : Cet atelier s'adresse aux personnes qui ont peu ou pas d'expériences dans la fabrication de projets simples en bois. Cet atelier comprend une partie théorique sur les essences de bois, leurs avantages et leurs inconvénients, le sablage, l'assemblage et la finition. **Apportez vos lunettes de protection, elles sont obligatoires.**

Description : Avant-midi (théorie) : Démystifier et expliquer l'importance de la préparation de surface (bois) avant le choix et l'application d'un produit de finition (appareil, sablage, épongeage, encollage, mordantage). Réaliser l'importance des étapes de finition selon le projet et l'importance de la qualité des outils utilisés. Comprendre les différences, provenances et compatibilités des produits de finition (médiums). Après-midi (pratique) : Application de produits de différents médiums sur plaquettes de bois (huile - cire - teinture - peinture de lait). Différentes techniques seront utilisées (superposition de produits, finition au lait, craquelage, etc.). Cette mise en situation permettra aux participants de visualiser et d'intégrer les informations reçues dans la partie théorique de l'avant-midi.

Initiation à la présentation et à la mise en valeur de vos photos par voie informatique

NOUVEAU

Animateur : Pierre Etcheverry

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

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures
par semaine

Début : jeudi 27 septembre à 16 h 15

Endroit : UQAR, J-435

Description : Cette initiation vise l'acquisition d'un certain savoir-faire et le développement de votre côté artistique en vue de partager vos images. Vous aurez une meilleure connaissance de certains logiciels qui sont à votre disposition (les vôtres ou ceux que l'on trouve gratuitement sur internet) et, vous aurez une vision d'ensemble de ce qu'est l'art de la mise en valeurs des images et de l'étendue de ses possibilités. La session mettra sur quelques bases théoriques et sur beaucoup de pratique.

Initiation à la gestion d'un stock de photos par voie informatique

NOUVEAU

Animateur: Pierre Etcheverry

Coût : 60 \$ membres; 70 \$ non membres

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures par
semaine

Début : jeudi 1er novembre à 16 h 15

Endroit : UQAR, J-435

Description: Cette formation permettra à chaque personne d'acquérir un certain savoir-faire au niveau de la classification et de la recherche de fichiers images dans son propre ordinateur. À la fin de cette initiation, le photographe connaîtra beaucoup mieux les outils informatiques de gestion de stock de photos qui sont à sa disposition (qu'il possède déjà, ou que l'on trouve gratuitement sur Internet) et qui lui permettront de pousser son plaisir en photo, en gérant le tout de façon efficace. La session se déroulera dans une ambiance conviviale qui mettra sur quelques bases théoriques et sur les trucs qui en facilitent la pratique.



Causeries voyages

NOUVELLES DESTINATIONS

Animateur : Jean-Noël Saucier

Coût pour chaque causerie :

10 \$ membres; 15 \$ non-membres

Durée : 2 heures chaque causerie

Début : vendredi 12 octobre à 9 h 30

Endroit : UQAR, G-320

Note : stationnement payant

Navires de croisière (12 octobre à 9 h 30)

Visite de quelques navires de croisière de différentes grosseurs sur lesquels j'ai eu le plaisir de voguer au cours des dernières années : Crown Princess, Navigator of the Seas, Norwegian Gem, MS Avalon, Queen Mary II, Nile Elite, Zenith, MS Repin.

Les Antilles (19 octobre à 9 h 30)

Nous ferons un survol de quelques îles des Antilles que j'ai eu le plaisir de visiter : République dominicaine (Punta Cana, Puerto Plata, Samana), Haïti, Cuba (Varadero, Cayo Santa Maria, Cayo Largo), Aruba, Bonaire, Curaçao, Puerto Rico, St-Martin, les Îles Vierges, St-Kitts.

INFORMATIQUE

Windows 10

Animatrice : Ghislaine Rivard

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

Durée : 8 semaines à raison de 2 heures par semaine

Début : mercredi 26 septembre à 13 h 30

Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écartis

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 : mardi 25 septembre à 10 h

Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écartis

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 : mardi 25 septembre à 13 h 30

Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écartis

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 h par semaine
Début : jeudi 27 septembre 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 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 h par semaine
Début : **Groupe 1** : lundi 24 septembre 10 h
Groupe 2 : lundi 24 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre comm. 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 : jeudi 27 septembre à 13 h 30
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Cet atelier vous permettra d'utiliser, de personnaliser et de sécuriser vos comptes Facebook, Twitter et 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.**

Photos et retouches photos avec vos appareils Apple ou Android, autant tablette que téléphone
NOUVEAU

Animatrice : Ghislaine Rivard
Coût : 100 \$ membres; 110 \$ non-membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : mercredi 26 septembre à 10 h
Endroit : Centre comm. Ste-Odile, 505, des Écart

Description : Personnaliser l'application native pour la prise de vos photos : éclairage, flash, zoom, couleur, netteté etc., et utilisation d'applications plus spécifiques et performantes pour la retouche de vos photos, directement sur vos appareils. **Vous devez apporter une tablette ou un téléphone intelligent.**

CONFÉRENCES et ACTIVITÉS D'INFORMATION

Conférence/atelier : L'univers fascinant des champignons sauvages

Conférencière : Nadia Vaillancourt

Date : mercredi 12 septembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Contribution volontaire

Stationnement payant

Description : Au cours de cet atelier ludique et interactif, venez vous initier à l'univers fascinant des champignons sauvages et aux préceptes de base d'une cueillette sécuritaire. En prime, quelques suggestions pour les cuisiner !

Excursion en forêt le 17 septembre: Chasse aux champignons sauvages... pour trouver quelques espèces faciles à reconnaître, suivie d'une petite dégustation. Coût : 20 \$/personne.

Pour réservation et paiement : Nadia Vaillancourt, La Cabottine -Saveurs indigènes 418-775-1306 ou saveurs.indigenes@lacabottine.ca - **Prérequis pour s'inscrire à l'excursion, avoir participé à la conférence.**

Conférence conjointe ARRUQAR/ADAUQAR : L'archéobotanique et les origines de l'agriculture

Conférencière : Manon Savard

Date : vendredi 28 septembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, amphithéâtre F-210

Entrée libre

Stationnement payant

Description: La conférence présentera l'archéobotanique, une sous-discipline de l'archéologie qui s'intéresse aux restes végétaux préservés dans les sites archéologiques, avec ses méthodes, ses défis et ses applications dans l'étude des origines de l'agriculture.

Conférence/spectacle: L'histoire générale des alphabets, des livres et des bibliothèques

Conférencier : Pierre Granger

Date : mercredi 26 septembre à 13 h 30

Endroit : Bibliothèque Lisette-Morin

Entrée libre

Description : Par cette conférence, nous partirons à la découverte des premiers alphabets, nous explorerons différentes formes que les livres ont eues ainsi que l'évolution des bibliothèques. Du roi des Perses, Assurbanipal, en passant par Gutenberg, du travail des moines copistes jusqu'aux livres d'aujourd'hui. Pierre Granger vous amènera dans les coulisses insoupçonnées de cette invention extraordinaire qu'est l'écriture. Teintée d'humour et de surprises, cette conférence vous fera découvrir aussi les balbutiements des bibliothèques rimouskoises.

Conférence :

Information, désinformation: démocratie

Conférencier : Claude Gaudreau

Date : mercredi 10 octobre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Contribution volontaire

Stationnement payant

Description : Mise en contexte, bref historique. Liberté de la presse ou droit à l'information. Médias privés, médias publics. Nouvelles, fausses nouvelles, zone obscure. L'information à l'ère d'internet.

Conférence : L'art public, des œuvres qui viennent à notre rencontre

Conférencier : Carl Johnson

Date : vendredi 19 octobre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Contribution volontaire

Stationnement payant

Description : L'art public fait partie du quotidien des gens et des populations depuis plusieurs siècles. Monuments, fontaines, décors d'églises ou œuvres monumentales, l'art dans l'espace public prend diverses formes et assume des fonctions complémentaires à leur portée esthétique.

À l'origine supportée par des mécènes, la création de telles œuvres est aujourd'hui soutenue et souvent initiée par différents paliers étatiques. Des gouvernements, des villes tout comme des promoteurs demandent aux artistes d'investir différents espaces publics ou privés généralement accessibles aux populations.

Cette conférence montrera plusieurs exemples d'œuvres d'art créées spécifiquement pour leur lieu d'accueil. Il sera également question des différentes approches qui visent à intégrer ces œuvres dans notre quotidien et à développer une fréquentation consciente de ces œuvres.

Conférence conjointe ADAUQAR/ARRUQAR:

Le thé : histoire, saveurs, bienfaits

Conférencier : Yves Proulx

Date: mercredi 24 octobre

Endroit: UQAR, amphithéâtre F-210

Entrée libre

Stationnement payant

Description : Dans un premier temps, nous aborderons les bonnes caractéristiques liées à la consommation du thé. Nous verrons aussi les grandes catégories de thés et les principaux endroits pour la culture. Une bonne partie de la conférence portera sur la préparation du thé, de même que sur la méthode naturelle de retirer la caféine (théine). Enfin, nous présenterons nos réalisations dans le domaine, parmi celles-ci : La Route du Thé.

Conférence : Les bienfaits du jeu vidéo chez les personnes âgées

Conférencier : Frédéric Laroche

Date : mercredi 7 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Contribution volontaire

Stationnement payant

Description : Alors que la jeune industrie du jeu vidéo s'impose de plus en plus comme forme de divertissement, les premières voix ont rapidement affirmé que les jeux favorisaient inévitablement les comportements violents, la sédentarité, l'isolement et même la dépendance. Voilà que se lèvent depuis peu, de nouvelles voix qui elles, appuyées par des études méthodiques et approfondies, révèlent un portrait très différent nettement plus positif des effets du jeu vidéo autant chez les jeunes atteints du syndrome déficitaire de l'attention que chez gens du troisième âge, on connaît désormais mieux les bienfaits sur la santé de notre cerveau de jouer à des jeux sur une base régulière. Dans cette mini conférence, il sera question de l'industrie du divertissement interactif et de ses effets bénéfiques.

Séance d'information : L'intégration à l'emploi des 50 ans et plus

Conférencier : Martin Bélanger, conseiller en emploi pour Service de Transition en emploi

Date : vendredi 9 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Entrée libre

Stationnement payant

Description : Depuis plus de 10 ans, le programme « Initiative ciblée pour les travailleurs âgés » de 50 ans et plus favorise le retour en emploi de travailleurs expérimentés. Cette démarche mixte de groupe et individuelle vise la réintégration et le maintien en emploi. M. Bélanger donnera des informations sur les activités et services offerts et les participants pourront poser des questions sur le programme.

**Conférence conjointe ADAUQAR/ARRUQAR :
De la beauté naturelle à la beauté sculpturale**

Conférencier : Roger Langevin

Date : vendredi 16 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, amphithéâtre F-210

Entrée libre

Stationnement payant

Description : Le sculpteur bien connu Roger Langevin présente sa réflexion sur la beauté naturelle et la beauté sculpturale.

Comment évaluer nos perceptions objectives et subjectives face à la beauté naturelle ?

Quels sont les effets positifs qu'un artiste peut ressentir devant la beauté (avant, pendant et après la création d'une oeuvre sculpturale) ?

Le conférencier présentera quelques-unes de ses oeuvres pour une discussion sur les effets que chacun peut ressentir devant une sculpture.

**Conférence : Savoirs autochtones,
science et gestion de l'environnement :
pourquoi et comment travailler ensemble**

Conférencière : Catherine Alexandra Gagnon

Date : vendredi 23 novembre à 13 h 30

Endroit : UQAR, K-430

Contribution volontaire

Stationnement payant

Description : Cette conférence fera un survol sur la question de la participation autochtone dans la gestion de l'environnement, particulièrement dans le Nord. Nous allons brièvement aborder le contexte culturel et géographique des différentes Nations du Québec. Ensuite, nous discuterons du contexte légal international et national qui prône l'intégration des savoirs autochtones dans la gestion de l'environnement. Pour terminer, nous verrons les différentes approches utilisées pour rapprocher les connaissances scientifiques et autochtones, des défis rencontrés, et fournir des exemples concrets de partenariats positifs!

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 **17 septembre 2018**. 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. **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://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-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1.

Par Internet : remplir le formulaire en ligne au <http://adauqar.uqar.ca> et suivre les indications de paiement par la poste.

Au bureau de l'ADAUQAR: 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 7 septembre 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 toute formation 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 est 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.
Politique d'aménagement dans les centres communautaires	À chaque rencontre, les participants doivent participer à l'aménagement de la salle lorsque cela est nécessaire (montage et démontage des tables et rangement des chaises). Merci de votre précieuse collaboration!

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; -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, l'AQRP et le RIIRS 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