

## Programme 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

[adauqar.uqar.ca](http://adauqar.uqar.ca)  
Info : 418 724-1661  
[ass\\_aines@uqar.ca](mailto:ass_aines@uqar.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

<b>ACTIVITÉS de FORMATION</b>	<b>Toutes les activités se font à partir de la plateforme ZOOM</b>	4-5
<b>LANGUES</b>	<b>* Priorité aux personnes inscrites à l'hiver 2020 et à l'automne 2019</b>	4-5
<b>Anglais conversation *</b>	Anglais conversation intermédiaire 2 *	4
	Anglais conversation avancée *	4
<b>Espagnol théorie et pratique *</b>	Espagnol 2 *	4
	Espagnol 3 *	4
	Espagnol 5 *	4
	Espagnol 6 *	4
<b>Espagnol conversation</b>	Espagnol conversation intermédiaire *	5
<b>Allemand</b>	Allemand 1	5
<b>CULTURE et SOCIÉTÉ</b>		5
À venir		
<b>SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES</b>		5
À venir		
<b>CONFÉRENCES une contribution volontaire peut être demandée</b>		6
<b>INSCRIPTION OBLIGATOIRE</b>		
Conférence en collaboration avec l'Appui BSL pour les proches aidants d'aînés : «L'usure de compassion : jusqu'où aller sans se bruler ? »		6
Conférence en collaboration avec le Centre de justice de proximité du BSL : « La liquidation d'une succession : les grandes étapes! »		6
Nous prévoyons vous offrir d'autres conférences au courant de l'automne.	À suivre...	6
<b>COORDONNÉES DE L'ADAUQAR</b>		3
<b>ZOOM : comment ça marche?</b>		3
<b>MODALITÉS D'INSCRIPTION</b>		7
<b>RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX</b>		7

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

<b>IMPORTANT</b>	<b>Le bureau de l'ADAUQAR est fermé - Martine est en télétravail</b>
<b>Bureau</b>	300, allée des Ursulines, bureau E-312, Rimouski (Québec) G5L 3A1
<b>Téléphone</b>	418 724-1661 et 1 800 511-3382 poste 1661 sans frais - <b>laissez un message, nous vous rappellerons rapidement</b>
<b>Courriel</b>	ass_aines@uqar.ca
<b>Site WEB</b>	<a href="https://adauqar.uqar.ca">adauqar.uqar.ca</a>
<b>Heures d'ouverture régulières</b>	Lundi au vendredi de 9 h à 12 h ainsi que les mardis, mercredis et jeudis de 13 h 30 à 16 h

Considérant la pandémie qui sévit en ce moment et par respect des personnes auxquelles s'adressent ses activités, l'ADAUQAR a décidé d'être un MODÈLE dans l'application rigoureuse des mesures sanitaires et de distanciation physique que recommande la Santé publique. Par conséquent, les conférences et les formations prévues dans sa programmation d'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](#))

ACTIVITÉS de FORMATION	En visioconférence ZOOM
LANGUES	
<b>ANGLAIS CONVERSATION</b>	<b>Priorité aux personnes inscrites à l'hiver 2020 et à l'automne 2019</b>
<p><b>Anglais conversation intermédiaire 2</b>            Animateur : John O'Connor            Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : mercredi 30 septembre à 13 h 30</p>	<p><b>Description</b> : Cette formation est destinée aux personnes qui ont suivi la formation «Conversation intermédiaire 1» et qui veulent perfectionner leur conversation.  <b>Préalable: savoir converser en anglais.</b></p>
<p><b>Anglais conversation avancée</b>            Animateur : John O'Connor            Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : jeudi 1<sup>er</sup> octobre à 13 h 30</p>	<p><b>Description</b> : Cette formation est destinée aux personnes qui ont suivi la formation «Conversation intermédiaire 2» ou qui désirent conserver et pratiquer la langue anglaise.  <b>Préalable : savoir converser couramment en anglais.</b></p>
<b>ESPAGNOL THÉORIE et PRATIQUE</b>	<b>Priorité aux personnes inscrites à l'hiver 2020 et à l'automne 2019</b>
<p><b>Espagnol 2</b>            Animatrice : Rosana Mondino            Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : mardi 29 septembre à 13 h 30</p>	<p><b>Description</b> : 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.  <b>Préalable : avoir suivi Espagnol 1.</b></p>
<p><b>Espagnol 3</b>            Animatrice : Rosana Mondino            Coût : 125 \$ membres; 135\$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : jeudi 1 octobre à 14 h</p>	<p><b>Description</b> : 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.  <b>Préalable : avoir suivi Espagnol 2.</b></p>
<p><b>Espagnol 5</b>            Animatrice : Rosana Mondino            Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : mardi 29 septembre à 9 h 30</p>	<p><b>Description</b> : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 4 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue.  <b>Préalable : avoir suivi Espagnol 4.</b></p>
<p><b>Espagnol 6</b>            Animatrice : Rosana Mondino            Coût : 125 \$ membres; 135 \$ non-membres            Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine            Début : mercredi 30 septembre à 14 h</p>	<p><b>Description</b> : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 5 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue.  <b>Préalable : avoir suivi Espagnol 5.</b></p>

---

**ESPAGNOL CONVERSATION****Priorité aux personnes inscrites à l'hiver 2020 et à l'automne 2019****Espagnol conversation intermédiaire**

Animatrice : Ana Seaton  
Coût : 145 \$ membres; 155 \$ non-membres  
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine  
Début : jeudi 1 octobre à 15 h 30  
**Groupe de 8 personnes maximum**

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

**Préalable : commencer à converser.**

---

**ALLEMAND****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**

À venir

---

**SANTÉ, LOISIRS et VOYAGES**

À venir

**CONFÉRENCES sur ZOOM****INSCRIPTION OBLIGATOIRE****Conférence en collaboration avec l'Appui BSL pour les proches aidants d'âinés : « L'usure de compassion : jusqu'où 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 :** 1<sup>re</sup> partie 22 septembre de 9h30 à 11h -  
2<sup>e</sup> partie 30 septembre de 9h30 à 11h

**Groupe 2 :** 1<sup>re</sup> partie 24 septembre de 9h30 à 11h -  
2<sup>e</sup> partie 2 octobre de 9h30 à 11h

**Groupe 3 :** 1<sup>re</sup> partie 14 octobre de 9h30 à 11h -  
2<sup>e</sup> partie 22 octobre de 9h30 à 11h

**Maximum 15 personnes par groupe**

**Inscription obligatoire**

**Date limite d'inscription 18 septembre**

**GRATUIT**

**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 !

**Conférence en collaboration avec le Centre de justice de proximité du BSL : « La liquidation d'une succession: les grandes étapes! »**

Conférencière : Marie-Josée Fournier, avocate

**Date : mercredi 7 octobre de 13 h 30 à 15 h 30**

**Maximum 40 personnes**

**Inscription obligatoire**

**Date limite d'inscription 1<sup>er</sup> octobre**

**GRATUIT**

**Description :** Lorsqu'une personne décède, tous les biens qu'elle possède se retrouvent dans sa succession. On doit alors procéder à la liquidation de cette succession, pour que ses biens soient distribués selon ses volontés. Vous avez été nommé liquidateur ou vous avez appris que vous devrez occuper ce rôle? Au terme de cette conférence, vous connaîtrez les différentes étapes importantes de la liquidation pour tout régler sans mauvaise surprise!

**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 l' <b>AREQ</b> , du <b>Carrefour des 50+</b> , la <b>FADOQ</b> , l' <b>AQRP</b> , l' <b>ARRUQAR</b> et le <b>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>