

**Programme automne 2021
Bas-Saint-Laurent et Gaspésie**

**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

Info : 418 724-1661

1 800 511-3382, poste 1661, sans frais
ass_aines@uqar.ca

TABLE DES MATIÈRES

ACTIVITÉS de FORMATION	Sauf indication contraire, toutes les activités se déroulent à partir de la plateforme ZOOM	
LANGUES		4-6
Anglais théorie et pratique	Anglais 1	4
	Anglais 2	4
	Anglais 3 ANNULÉE	4
Anglais conversation	Anglais conversation intermédiaire	4
	Anglais conversation avancée	4
Espagnol théorie et pratique	Espagnol 1 COMPLET	5
	Espagnol 2	5
	Espagnol 4	5
	Espagnol 5	5
	Espagnol 7	5
Espagnol conversation	Espagnol conversation intermédiaire	5
Allemand	Allemand 3 - NOUVEAU	6
Italien	Italien 1	6
	Italien conversation COMPLET	6
CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS		7-8
Trois causeries sur la créativité humaine		6
Enjeux économiques contemporains 2	ANNULÉE	7
Causerie : À votre santé	NOUVEAU ANNULÉE	7
Atelier de rédaction sur la nouvelle littéraire		7
Présence allemande en Gaspésie pendant la 2^e Guerre mondiale	NOUVEAU	7
Premières Nations	NOUVEAU	7
Environnement	NOUVEAU	8
Récits de voyage		8
Philosophie : Art de vivre	NOUVEAU ANNULÉE	8
Initiation à l'ornithologie à Rivière-du-Loup	***En présentiel***	8
INFORMATIQUE		
iPad et iPhone débutants système Apple		8
Tablette et téléphone débutants système Android		8
Windows 10		9

PROCHES AIDANTS - FORMATIONS ET CONFÉRENCE	GRATUITES	9
Formation : Proches aidants d'ainés avec démence : Méthode Montessori		9
Formation : La maladie d'Alzheimer		9
Conférence : Agissez contre la culpabilité!		9
CONFÉRENCES À DISTANCE INSCRIPTION OBLIGATOIRE		3
COORDONNÉES DE L'ADAUQAR		3
RADAIS AUTOMNE 2021		3
ZOOM COMMENT ÇA MARCHE POUR LES PARTICIPANTS? Ateliers « Briser la glace avec Zoom »		9
MODALITÉS D'INSCRIPTION		10
RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX		10

**CONFÉRENCES À DISTANCE GRATUITES POUR LES MEMBRES DE L'ADAUQAR,
5 \$ POUR LES NON-MEMBRES**

NOUVEAU

La liste des conférences est maintenant disponible sur notre site WEB
sous l'onglet «[Conférences](#)».

L'inscription est obligatoire puisque les places sont limitées. Vous recevrez une invitation courriel avec le formulaire pour vous inscrire en ligne. Nous ne prenons aucune réservation. Lorsque le groupe sera complet, le formulaire sera fermé.

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 sans frais - 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'automne seront offertes uniquement 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. Bonne session.

**RABAIS AUTOMNE 2021
ACTIVITÉS DE FORMATION**

L'ADAUQAR offre un rabais de 25 \$ sur les activités de formation.
Ce rabais est déjà inclus dans le coût de la formation.
Il a été calculé en fonction des coûts réguliers (hiver 2020).

ACTIVITÉS de FORMATION	En visioconférence ZOOM
LANGUES	
Anglais théorie et pratique	Il est possible de communiquer avec l'animatrice pour évaluer votre niveau
<p>Anglais 1 Animateur : Alexandre Clément Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 1.5 heures par semaine Début : lundi 4 octobre à 9 h 30 Groupe de 8 personnes</p>	<p>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.</p>
<p>Anglais 2 Animateur : Alexandre Clément Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 1.5 heures par semaine Début : lundi 4 octobre à 14 h Groupe de 8 personnes</p>	<p>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. Vos besoins seront entendus et les cours seront adaptés selon vos objectifs d'apprentissage, le tout dans une atmosphère bienveillante et sans pression. Préalable : avoir des connaissances de base</p>
<p>Anglais 3 ANNULÉE Animateur : à déterminer Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : à venir Groupe de 8 personnes</p>	<p>Description : Vous maîtrisez déjà les temps de verbe appris dans le cours Anglais 2 et désirez maintenant apprendre à utiliser le passé simple et le passé progressif? Vous aimeriez pouvoir tenir de courtes conversations dans des situations pratiques (séjour à l'hôpital, conversation avec la population locale lors d'un voyage, etc.)? Dans cette formation, nous allons faire tout cela ensemble en plus d'apprendre des expressions typiquement utilisées par les anglophones (idioms). Vos besoins seront entendus et les cours seront adaptés selon vos objectifs d'apprentissage, le tout dans une atmosphère bienveillante et sans pression. Préalable : maîtriser les temps de verbe</p>
Anglais conversation	Il est possible de communiquer avec l'animateur pour évaluer votre niveau
<p>Anglais conversation intermédiaire Animatrice : Cynthia Lemieux Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mardi 5 octobre à 13 h 30 Groupe de 8 personnes</p>	<p>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.</p>
<p>Anglais conversation avancée ANNULÉE Animatrice : Cynthia Lemieux Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mercredi 6 octobre à 9 h Groupe de 8 personnes</p>	<p>Description : Cette formation est destinée aux personnes qui ont suivi la formation «Conversation intermédiaire» ou qui désirent conserver et pratiquer la langue anglaise. Préalable : savoir converser couramment en anglais.</p>

Espagnol théorie et pratique	Il est possible de communiquer avec l'animatrice pour évaluer votre niveau
<p>Espagnol 1 COMPLET Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mercredi 6 octobre à 14 h Groupe de 8 personnes</p>	<p>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.</p>
<p>Espagnol 2 Animatrice : Ginette Jean Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure par semaine Début : lundi 4 octobre à 13 h 30 Groupe de 6 personnes</p>	<p>Description: Cette formation s'adresse au groupe qui a suivi «Espagnol 1» à l'hiver 2021. Nous poursuivrons l'apprentissage des verbes en « ar » avec les mots questions. Nous réviserons les couleurs et étudierons les fruits, les légumes, la nourriture et les brevages de même que la formulation du verbe « gustar ». Ensuite, nous enchaînerons avec les verbes en « er », les adjectifs démonstratifs, les verbes en « ir » et la famille et nous verrons de nouvelles fonctions avec le verbe « ser ».</p>
<p>Espagnol 4 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mardi 5 octobre à 13 h 30 Groupe de 8 personnes</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 3 et qui souhaitent progresser dans l'apprentissage de cette langue. Préalable : avoir suivi Espagnol 3.</p>
<p>Espagnol 5 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : jeudi 7 octobre à 14 h Groupe de 8 personnes</p>	<p>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.</p>
<p>Espagnol 7 Animatrice : Rosana Mondino Coût : 140 \$ membres; 150 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : mardi 5 octobre à 9 h 30 Groupe de 6 personnes</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi le niveau 6, ou qui savent parler cette langue, et qui souhaitent continuer la pratique. Celle-ci est très dynamique; nous réviserons ce qui a déjà été appris à l'aide de différentes activités qui font pratiquer la conversation. Préalable : avoir suivi Espagnol 6 ou savoir converser couramment en espagnol.</p>
<p>Espagnol conversation intermédiaire Animatrice : Rosana Mondino Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres Durée : 10 semaines à raison de 2 heures par semaine Début : vendredi 8 octobre à 14 h Groupe de 8 personnes</p>	<p>Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont suivi des formations en espagnol et qui souhaitent pratiquer la conversation. Préalable : commencer à converser.</p>

LANGUES (suite)

ITALIEN

Italien 1

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : mardi 12 octobre à 9 h 30
Groupe de 8 personnes

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

Italien conversation

Animateur : Alexandre Clément
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : mardi 12 octobre à 14 h

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

Préalable : avoir une connaissance intermédiaires de la langue

Groupe de 6 personnes

COMPLET

ALLEMAND

Allemand 3

Animatrice : Nadine Lavoie
Coût : 105 \$ membres; 115 \$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 6 octobre à 13 h 30
Groupe de 10 personnes

Description : Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà des connaissances de la langue allemande. Par le biais d'exercices variés, le contenu linguistique (vocabulaire, grammaire et prononciation) est abordé en parallèle avec du contenu culturel et touristique. Idéal pour quelqu'un qui rêve de voyager dans le monde germanophone.

Préalable : avoir suivi Allemand 1 ou avoir des connaissances de base

CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS

Trois causeries sur la créativité humaine

Animateur: Yvan Landry
Coût : 40 \$ membres ; 50 \$ non-membres
Durée: 3 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 3 novembre à 9 h 30

Description :

- Croyez-vous, comme l'a dit l'académicien Georges Duhamel, que *créer soit la seule joie digne de l'homme?*
- Êtes-vous d'accord, comme le prétendait le psychologue Abraham Maslow, qu'il y a *plus de créativité dans un bon potage que dans un mauvais tableau?*
- Que pensez-vous de la réponse de Salvador Dali à une question de Wilfrid Lemoine: *Salvator Dali, quelle est votre plus grande œuvre?* Réponse : *Dali!*

Voilà quelques questions qui nous mèneront à une réflexion en profondeur sur le phénomène de la créativité!

CULTURE, SOCIÉTÉ et LOISIRS (suite)

Enjeux économiques contemporains 2 ANNULÉE

Animation : Julien Beaulieu et Alexandre Thibault
Coût : 50 \$ membres; 60 \$ non-membres
Durée: 5 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début : lundi 4 octobre à 10 h 30

Description :

- Environnement : comment réconcilier économie, biodiversité et lutte aux changements climatiques ?
 - Les marchés financiers au 21e siècle
 - Agriculture et industrie agro-alimentaire : entre sécurité nationale et libre-échange
 - Emploi et chômage : salaire minimum, automatisation, délocalisation et monde du travail post COVID-19
 - Fiscalité, concurrence réglementaire et paradis fiscaux

Préalable : aucun

Causerie : À votre santé! ANNULÉE NOUVEAU

Animateur : Gilles Pelletier
Coût: 20 \$ membres; 30 \$ non-membres
Durée : 2 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 26 octobre à 13 h 30

Description: Un survol de grands thèmes du réseau de la santé et des services sociaux sera fait afin de saisir l'ampleur et mieux comprendre les défis reliés à l'organisation des services. De plus, les thèmes se rapprocheront de ce que tous les citoyens sont en mesure de comprendre et on évitera le piège des éléments trop pointus. Il sera possible pour ceux qui le souhaitent d'approfondir certains aspects par des références qui seront fournies.

Atelier de rédaction sur la nouvelle littéraire

Animateur : Mario Bélanger
Coût : 80 \$ membres; 90 \$ non-membres
Durée : 6 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mardi 5 octobre à 10 h

Groupe de 10 personnes

Description : Avec un intérêt marqué pour la rédaction, vous avez l'ambition d'écrire un bref récit (une nouvelle de 7 à 12 pages). Mais vous hésitez... Cet atelier pourrait donc vous convenir. Vous aurez personnellement à imaginer une histoire originale, avec des personnages crédibles, une intrigue soutenue, des rebondissements surprenants, un style raffiné... Le thème: « Rencontrer l'inconnu ». Bref, ce ne sera pas de tout repos. Mais on fait tout ça en équipe, sur Zoom. Avec de l'encouragement et du plaisir. Et idéalement, ça pourrait peut-être devenir une publication! Mario Bélanger, qui a une longue expérience en rédaction, souhaite ajouter quelques atouts dans votre jeu.

Présence allemande en Gaspésie pendant la 2^e Guerre mondiale NOUVEAU

Animateur: Fabien Sinnett
Coût : 35 \$ membres ; 45 \$ non-membres
Durée: 3 semaines à raison de 1,5 heure
par semaine
Début: jeudi 14 octobre à 13 h 30

Description: La bataille du Saint-Laurent. La déclaration de la Deuxième Guerre mondiale en septembre 1939 et la présence des sous-marins allemands dans les eaux du fleuve. Les restrictions très sévères pour Gaspé et l'arrivée du couvre-feu. Le rationnement, l'apparition des rescapés et les conséquences après-guerre.

Premières Nations NOUVEAU

Animation: Linda Sioui et Marie-Ève Morrissette
Coût : 20 \$ membres ; 30 \$ non-membres
Durée : 2 semaines à raison de 2 heures
par semaine
Début : mercredi 27 octobre à 13 h 30

Description: ([description complète ici](#))

- Sensibilisation à la réalité des Premières Nations - 27 octobre
- Première Nation Wolastoqiyik Wampanoag : rencontre d'une nation par le territoire - 3 novembre

Environnement

NOUVEAU

Animation: Frédéric Côté, Patrick Morin et Jean-Étienne Joubert

Coût : 25 \$ membres ; 35 \$ non-membres

Durée : 3 semaines à raison de 2 heures

par semaine

Début : mardi 30 novembre à 13 h 30 **ensuite les lundis à 13 h 30**

Description: ([description complète ici](#))

- L'avenir est dans l'éolien - 30 novembre
- Tour d'horizon des acteurs en environnement au Bas-Saint-Laurent - 6 décembre
- Les plantes de bord de mer comestibles : les reconnaître et apprendre à les cueillir avec éthique - 13 décembre

Récits de voyage

Animation: Jérôme Bossé, Mario Bélanger et Suzette Derome

Coût: 25 \$ membres; 35 \$ non-membres

Durée: 3 semaines à raison de 2 heures

par semaine

Début : vendredi 19 novembre à 13 h 30

Description: ([description complète ici](#))

- Des Cotswolds à Warwick, en famille et sac-à-dos - 19 novembre
- Espagne - 26 novembre
- Israël et exploration des sens à Jérusalem - 3 décembre

Philosophie : Art de vivre ANNULÉE

NOUVEAU

Animatrice: Ève Lavoie et ses invités

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

Durée : 5 semaines à raison de 3 heures

par semaine

Début : jeudi 4 novembre à 13 h 30

Groupe de 8 personnes

Description : Nous vous invitons à une série de cinq ateliers, accessibles à tous, dans le but de réfléchir à notre propre philosophie en tant qu'Art de vivre. Une occasion de découvrir ou de réactiver la ou le philosophe en vous. Des rencontres dynamiques et structurées miseront sur un dialogue bienveillant suscité par divers textes accessibles de grands penseurs. Cet Art de vivre en soi et de vivre ensemble vise à inspirer notre existence!

Initiation à l'ornithologie à Rivière-du-Loup

Animateur: Fernand Gagné

Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres

Durée: 4 semaines à raison de 2 heures

par semaine (9 heures)

Début : **vendredi 17 septembre** à 13 h 30

Endroit : 445 B, Lafontaine à Rivière-du-Loup

Note : dernière semaine sortie de 3 heures

IMPORTANT: puisque l'activité se déroule en présentiel, LE PASSEPORT VACCINAL EST OBLIGATOIRE DÈS LA PREMIÈRE RENCONTRE

Description : Cette formation s'adresse principalement aux débutants et permettra un premier contact avec l'ornithologie. Le but visé est l'acquisition de connaissances de base sur le monde des oiseaux qui fait appel à plusieurs catégories de notions appartenant à la zoologie, l'écologie, l'anatomie, la morphologie, les écosystèmes, les habitats, la migration, etc. Le contenu de cette formation est un survol de l'ornithologie vulgarisée et facile d'accès.

INFORMATIQUE

iPad et iPhone débutants système Apple

Animateur: Michel Fortin

Coût : 140 \$ membres; 150 \$ non-membres

Durée: 10 semaines à raison de 2 heures

par semaine

Début : vendredi 8 octobre à 13 h 30

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 système Android

Coût : 80 \$ membres; 90 \$ non-membres

Animateur : Claude Drouin

Durée : 5 semaines à raison de 2 heures

par semaine

Début : jeudi 7 octobre à 9 h

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.**

INFORMATIQUE (suite)

Windows 10

Animateur: Claude Drouin
Coût : 70 \$ membres; 80 \$ non-membres
Durée : 5 semaines à raison de 2 heures par semaine
Début : mardi 5 octobre à 9 h
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.)

Préalable : **Avoir complété la formation Initiation à l'ordinateur Windows ou avoir les compétences équivalentes. Être familier avec un ordinateur Windows.**

PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS FORMATIONS ET CONFÉRENCE

GRATUIT – FINANCEMENT APPUI BSL - PRIORITÉ AUX PROCHES AIDANTS

Proches aidants d'aînés 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 : 5, 7 et 12 octobre de 9 h à 11 h 30
Groupe 2 : 1, 4 et 8 novembre de 9 h à 11 h 30
2 groupes de 12 personnes
GROUPE 2 : COMPLET

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 : 19 et 26 octobre de 13 h 30 à 16 h
Groupe 2 : 16 et 23 novembre de 13h30 à 16h
2 groupes de 15 personnes

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)
Groupe 1 : les mardis, 30 novembre et 7 décembre de 9 h 30 à 11 h
1 groupe de 20 personnes


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 «Briser la glace»
Surveillez notre site Internet dans l'onglet «Conférences».

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

MODALITÉS D'INSCRIPTION

Période d'inscription pour les activités de formation PRIORITÉ AUX MEMBRES JUSQU'AU 14 AOUT 2021	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 20 septembre 2021 . 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. Des frais supplémentaires seront chargés aux personnes qui s'inscrivent après le début des formations.
Inscription aux conférences NOUVEAU	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.
Comment et où s'inscrire ? Ne pas se rendre au bureau situé à l'UQAR, il est fermé.	<ul style="list-style-type: none">• 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.
Méthode rapide	 <ul style="list-style-type: none">• Par Internet : remplir le formulaire en ligne (ici) et suivre les indications de paiement par la poste
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 . Les membres dont la carte devait se terminer le 31 juillet 2021 auront une prolongation jusqu'au 31 décembre 2021.
Avantages de la carte de membre : CHANGEMENTS	<ul style="list-style-type: none">• 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