

**Près de 80**  
formations, conférences et  
visites

**Bien vieillir financièrement**  
En différé

Nouveau programme  
**Déstresse en sagesse**

Poursuite du programme  
**Musclez vos méninges**

Nouveauté! **Initiation  
au pickleball et à  
l'Ultimate frisbee**

#### Activités offertes

- en présence
- à distance sur Zoom
- en comodal
- en différé

#### Activités en présence à

- Caplan
- Gaspé
- Îles-de-la-Madeleine
- Lévis
- Rimouski
- Rivière-du-Loup
- Saint-Anaclet-de-Lessard
- Saint-Fabien

#### Priorité d'inscription

- Aux membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires;
- Aux anciens participants des formations en langues

## PROGRAMMATION AUTOMNE 2026

### Formations, conférences et visites pour les 50 ans et plus

Bas-Saint-Laurent  
Gaspésie, Îles-de-la-Madeleine  
et secteur ouest de la Côte-Nord



# ADAUQAR

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES AÎNÉ[E]S À L'UQAR  
AMÉLIORER SON SAVOIR AGRÉMENTER SA VIE

Version du 2 juillet 2026

## Partenaires majeurs



Emploi et  
Développement social Canada

# TABLE DES MATIÈRES

Présentation .....	3
Modalités d'inscription .....	4
Devenir membre .....	6
Mieux connaître les formatrices et les formateurs .....	6
Formations .....	7
Bien vieillir en santé .....	7
Bien vieillir financièrement .....	10
Culture, société et loisirs .....	11
Informatique .....	15
Langues .....	20
Activités gratuites, conférences et visites .....	27
Activités gratuites .....	27
Conférences .....	28
Visites .....	33
Organismes partenaires de personnes âgées .....	34
Merci à nos partenaires de soutien .....	35
Coordonnées de l'ADAUQAR .....	36

# PRÉSENTATION

## Une programmation inspirante, instructive et accessible à tous et toutes

Pour l'automne 2026, nous vous proposons une programmation abondante, ancrée dans notre territoire et ouverte sur le monde : **80 formations, conférences et visites**, offertes en présence, en ligne et en différé, conçues pour les personnes de 50 ans et plus qui souhaitent apprendre dans une atmosphère conviviale et stimulante. Aucun diplôme ni statut d'ancien de l'UQAR n'est requis : peu importe votre parcours, vous êtes les bienvenus.

Découvrez dès maintenant la programmation! Certains détails restent à préciser pour quelques activités. Pour ne rien manquer et préparer votre automne, abonnez-vous à l'**infolettre** de l'ADAUQAR et consultez la liste des **formations** ainsi que celle des **conférences et visites** sur notre site web.

Les frais d'inscription aux formations sont ajustés à compter de l'automne 2026. Cette mise à jour, adoptée par le conseil d'administration, contribue à préserver l'équilibre financier de l'association et à maintenir une offre diversifiée, accessible et de qualité. Aucune mise à jour des coûts n'avait été faite depuis plus de 10 ans.

## Volets Bien vieillir en santé et Bien vieillir financièrement

Assistez à un atelier sur la santé des yeux, voyez comment garder la forme en vieillissant et faites un voyage au bout de son âge pour explorer le vieillissement sous toutes ses coutures. Participez au nouveau programme **(Je) Déstresse en Sagesse** pour reconnaître les situations qui engendrent le stress et apprendre certaines méthodes pour diminuer ses effets. Suivez le programme **Musclez vos méninges**. Écoutez en différé les webinaires sur les finances pour parfaire vos connaissances dans le domaine financier!

## Volet Culture, société et loisirs

Initiez-vous au pickleball et à l'Ultimate frisbee avec un formateur passionné! Découvrez le remarquable papillon monarque. Appréciez des musiques latines de trois pays sud-américains : Brésil, Argentine et Cuba et démystifier les formes de la musique classique. Développez vos connaissances pour faire de la photographie et des enquêtes généalogiques. Assistez à deux formations en création littéraire et plongez au cœur de l'art avec nos conférences-ateliers combinant exploration et pratique.

## Volet Langues

Profitez du lancement de six nouveaux groupes de niveau 1 et de la continuation de 13 cours et ateliers de conversation pour parfaire vos connaissances en allemand, anglais, espagnol et italien.

## Volet Informatique

Apprenez à maîtriser votre cellulaire, votre tablette ou votre ordinateur et explorer leurs nouvelles fonctions. Informez-vous en vue de l'achat d'un nouvel ordinateur. Découvrez l'intelligence artificielle et l'infonuagique, explorer Google Photos Android, la photothèque iCloud et Gemini. Apprenez à assurer la sécurité de vos comptes en ligne et courriels, à écouter la télévision autrement et à diffuser le contenu d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur sur l'écran de votre télé.

## Activités gratuites, conférences et visites

Découvrez l'Iran et le nouvel ordre au Moyen-Orient : recompositions géopolitiques après les guerres de Gaza, du Liban et du Golfe. Explorez nos ressources maritimes avec les conférences Vivre en harmonie avec le Saint-Laurent et Mangeons notre Saint-Laurent, et nommez la mer à travers les variations du vocabulaire maritime. Apprenez-en sur les façons d'aider financièrement vos enfants et petits-enfants. Laissez-vous inspirer par Marie-Alice Dumont, figure majeure de la photographie au Bas-Saint-Laurent et par la trajectoire du testament politique clandestin du patriote Chevalier de Lorimier retrouvé dans la région. Faites le point sur la transition énergétique, les nouvelles cartographies des zones inondables, les actions nécessaires pour dynamiser nos régions et la réinvention de la forêt québécoise grâce à l'érable rouge. Voyagez dans l'univers inattendu des druides et des druidesses. Informez-vous sur la fraude et la désinformation.

Visitez des entreprises innovantes et institutions régionales : Litière Ouellet à L'Isle-Verte, GE Vernova à Gaspé, Innovation maritime et le Centre de formation en plongée professionnelle à Rimouski.

# MODALITÉS D'INSCRIPTION

## Période d'inscription

La période d'inscription aux formations, aux conférences et aux visites est maintenant ouverte pour tous et toutes.

## Priorité d'inscription

Pour les formations **contingentées** : les **membres de l'ADAUQAR** et des **organismes partenaires** ont priorité jusqu'au **23 août 2026**.



Pour les formations en **langues** : les personnes inscrites l'hiver dernier et qui souhaitent poursuivre cet automne ont également priorité jusqu'au **23 août 2026**, qu'elles soient membres de l'ADAUQAR et des organismes partenaires ou pas.

C'est la réception du formulaire complété qui fait foi de l'ordre de réception des inscriptions. Nous vous invitons à privilégier l'utilisation du formulaire en ligne plutôt que de nous appeler. Cependant, nous demeurons toujours disponibles pour vous aider en cas de difficulté.

## Modes d'inscription aux formations, conférences et visites



### En ligne (méthode à privilégier)

Remplir le formulaire en ligne **en cliquant ici** et suivre les indications pour les modes de paiement.

### Par la poste

Imprimer le formulaire d'inscription disponible **en cliquant ici**.



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 :

ADAUQAR

C.P. 3300, succ. A,

Rimouski (Québec) G5L 3A1

### En personne



Durant les heures d'ouverture pour effectuer un paiement **par chèque** ou **en argent**.

188, rue des Gouverneurs

Bureau 313, 3<sup>e</sup> étage

Rimouski

S.V.P. vérifiez nos **heures d'ouverture** avant de vous présenter, car notre coordonnatrice administrative travaille parfois de la maison.

## Confirmation de l'inscription aux formations

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une ou plusieurs formations, vous recevrez :

- un courriel automatisé confirmant la réception de votre inscription;
- s'il n'y a plus de place dans une activité contingentée, nous vous en informerons;
- quelques jours avant le début votre activité, un courriel avec les informations pertinentes pour la première rencontre et le lien Zoom, le cas échéant.

## Confirmation de l'inscription aux conférences et visites

Dès la réception par l'ADAUQAR de votre formulaire d'inscription à une ou plusieurs conférences et visites, vous recevrez :

- un courriel automatisé confirmant la réception de votre inscription;
- un autre courriel automatisé avec les coordonnées du lieu et le lien Zoom, le cas échéant;
- un rappel quelques jours avant la tenue d'une conférence ou d'une visite.

## Annulation d'une inscription et abandon d'une activité

Si vous annulez votre inscription à une activité avant le début celle-ci, les frais d'inscription vous sont entièrement remboursés.

Si vous abandonnez en cours de route, une partie des frais d'inscription vous sont remboursés. Vous payez les coûts des rencontres déjà tenues et une pénalité de 10 % des coûts des rencontres à venir.

## Annulation d'une activité par l'ADAUQAR ou changement de dernière minute

L'ADAUQAR se réserve le droit d'annuler toute activité de formation ne comptant pas suffisamment d'inscriptions. Le cas échéant, vous recevrez un courriel vous informant de la situation et les frais d'inscription seront entièrement remboursés.

## Matériel requis

Le matériel est généralement aux frais des participants, y compris les photocopies.

## Mise à jour en continu

Il reste encore quelques détails à finaliser aux formations, conférences et visites dans le présent document et sur notre site web.

À chaque nouvelle édition de la présente programmation, **les ajouts et les modifications seront surlignés en jaune** afin de les identifier facilement.

La meilleure façon d'être aux premières loges, c'est de **visiter notre site web** régulièrement, de vous **abonner à notre infolettre** ou de **devenir membre** de l'ADAUQAR.

## DEVENIR MEMBRE

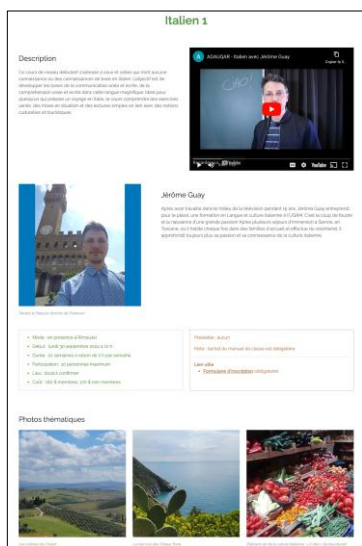
À compter de l'automne 2026, la cotisation annuelle pour être membre de l'ADAUQAR est de 25 \$. Elle demeure valide pour deux sessions consécutives.

Cette légère augmentation de 5 \$ a été adoptée par le conseil d'administration afin de préserver l'équilibre financier de l'association et le maintien d'une programmation de qualité.

### Avantages d'être membre

- Rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception) ;
- Tarifs préférentiels pour les conférences et visites (sauf exception) : membres ADAUQAR : 5 \$, membres des organismes partenaires : 10 \$ et non-membres : 15 \$ ;
- Réception de l'infolettre comprenant une foule de renseignements entre autres sur chaque activité ;
- Priorité d'inscription selon les modalités établies ;
- Droit de participer et de voter à l'assemblée générale annuelle de l'ADAUQAR ;
- Rabais de 15 % au Service des activités physiques et sportives de l'UQAR, conditionnel à l'inscription à une formation à l'ADAUQAR pour la session. Pour information, contactez le centre sportif de l'UQAR au 418 724-1780.

## MIEUX CONNAÎTRE LES FORMATRICES ET LES FORMATEURS



Vous souhaitez en savoir un peu plus sur votre formateur ou votre formatrice ?

Cliquez sur le bouton **Détails** à la droite du titre de chaque activité. Vous trouverez une photo, une biographie et une vidéo de présentation (la plupart du temps).

<b>Comment garder la forme en vieillissant</b>	
Animation :	Félix-Antoine Savoie
Date :	Jeudi 3 décembre à 9 h 30
Durée :	Une seule rencontre de 2 h
Mode :	En présence à Rimouski, Simultanément à distance sur Zoom En différé
Participation :	Nombre de personnes sur place à préciser à Rimouski Pas de limite sur Zoom
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	25 \$ membre ADAUQAR 25 \$ membre organisme partenaire 35 \$ non-membre
	<p>Cette activité présente des stratégies simples et efficaces pour maintenir sa forme en vieillissant. Elle aborde les types d'exercices recommandés (endurance, force, équilibre), ainsi que leur intensité et durée. Des conseils pratiques et des exemples concrets seront proposés pour intégrer l'activité physique au quotidien. Appuyée par des données probantes, elle vise à aider chacun et chacune à préserver sa santé et son autonomie.</p>

<b>Et vos yeux, alors ?</b>	
Animation :	Josée Vaillancourt
Date :	Lundi 23 novembre à 13 h 30
Durée :	Une seule rencontre de 2 h
Mode :	En présence à Rivière-du-Loup Simultanément à distance sur Zoom En différé
Participation :	20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom
Lieu :	Maison de la culture Salle Corinne-Cartier 67, rue du Rocher Rivière-du-Loup
Coût :	25 \$ membre ADAUQAR 25 \$ membre organisme partenaire 35 \$ non-membre
	<p>Josée Vaillancourt abordera la vue sous plusieurs facettes, de l'anatomie de l'œil aux stratégies de prévention, en passant par la sécheresse oculaire, qui touche toutes les générations. Elle discutera des différents symptômes associés aux problèmes oculaires, tels que le décollement de la rétine, les cataractes et le glaucome, ainsi que de certaines maladies systémiques comme le diabète ou l'hypertension, qui peuvent causer des problèmes oculaires.</p>

<b>Le voyage au bout de son âge : le vieillissement sous toutes ses coutures, jusqu'à la trame</b>	
Animation :	Marcel Rousseau
Début :	Lundi 2 novembre à 13 h 30
Durée :	3 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	En présence à Lévis
Participation :	Nombre de personnes sur place à Lévis à préciser
Lieu :	Maison du loisir 50+ 10, rue Giguère Lévis
Coût :	60 \$ membre ADAUQAR 60 \$ membre organisme partenaire 70 \$ non-membre
<p>Cette formation sur le vieillissement couvre les dimensions biologiques, psychologiques (neuropsychologiques) et sociologiques, en distinguant vieillissement normal, pathologique et réussi. Les crises identitaire et existentielle y occupent une place centrale. La formation propose des pistes de résolution (SOC, identité narrative, immersion dans le Vivant) et décrit les critères d'un vieillissement réussi : sens, sérénité, relations enrichissantes, croissance personnelle, etc. L'objectif est de sensibiliser les participants et participantes aux réalités du vieillissement et de leur offrir des solutions constructives aux difficultés rencontrées.</p>	

<b>Musclez vos méninges ! : un programme pour garder sa mémoire en forme – 6 GROUPES</b>		
Animation :	Varie selon le groupe (voir ci-bas)	
Début :	Dans la semaine du 19 octobre (sauf à Saint-Anaclet-de-Lessard où elle débute le 7 octobre) (voir ci-bas)	
Durée :	7 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence dans cinq villes et à distance sur Zoom	
Participation :	15 personnes maximum par groupe	
Lieu :	Varie selon la ville	
Coût :	40 \$ membre ADAUQAR 40 \$ membre organisme partenaire 50 \$ non-membre	
<p>Le programme <b>Musclez vos méninges !</b> propose sept ateliers interactifs pour mieux connaître son cerveau et adopter des habitudes qui le stimulent. Plusieurs sujets sont abordés comme les habitudes de vie et la vitalité intellectuelle, le stress et la mémoire, les exercices pour oxygéner les neurones et nourrir son cerveau.</p> <p><i>Un cahier de participation pour l'accompagnement sera fourni.</i></p> <p><i>Cette activité est offerte en collaboration avec le Centre d'expertise en santé de Sherbrooke (CESS) et le Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS) et grâce à la contribution financière d'Emploi et Développement social Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.</i></p>		
<b>Caplan</b>	Animation par Carmen St-Denis	Début : mardi 20 octobre à 13h30
<b>Îles-de-la-Madeleine</b>	Animation par Sonia Leblanc	Début : mardi 20 octobre à 13h30
<b>Rivière-du-Loup</b>	Animation par Mireille Dubé	Début : lundi 19 octobre à 13h00
<b>Saint-Anaclet-de-Lessard</b>	Animation par Réjeanne Martin	Début : mercredi 7 octobre à 13h30
<b>Saint-Fabien</b>	Animation par Cécile Corbin	Début : vendredi 23 octobre à 9h30
<b>Zoom</b>	Animation par Mireille Dubé	Début : lundi 19 octobre à 15h30

**Programme (Je) Désstresse en Sagesse – 2 GROUPES**

Animation :	Nicole Ouellet (groupe 1) Sophie-Ann Ouellet (groupe 2)	<p>Le programme (je) Désstresse en Sagesse a été créé par le Centre d'études sur le stress humain et ses collaborateurs. Il comprend des discussions et des activités interactives qui encouragent les participants et participantes à s'interroger sur le stress, ainsi qu'à reconnaître et comprendre les situations qui l'engendrent. Les ateliers sont animés par des intervenantes ayant complété la formation offerte par le Centre d'études sur le stress humain.</p> <p><i>Un cahier de participation pour l'accompagnement sera fourni.</i></p> <p><i>Cette activité est offerte grâce à la contribution financière d'Emploi et Développement social Canada dans le cadre du programme Nouveaux Horizons pour les aînés.</i></p>
Début :	Gr. 1 : Mardi 20 octobre à 13 h 30 Gr. 2 : Lundi 19 octobre à 9 h 30	
Durée :	6 semaines à raison de 1 h 30 par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum par groupe	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	40 \$ membre ADAUQAR 40 \$ membre organisme partenaire 50 \$ non-membre	



fière partenaire de l'organisme

Association pour le développement des aîné(e)s à l'UQAR

Les propriétaires Uniprix sont fiers de soutenir cet organisme régional qui veille au bien-être de la communauté et au développement des connaissances pour les 50 ans et plus.

**Monica Dufresne et  
Antoine Gagnon-Roy**  
80, boul. Renard Est, Gaspé  
418 269-3351

**Laurent Carbonneau-Lebeau et  
Frédéric Méthot-Pinel**  
102-500, avenue Daigneault, Chandler  
418 689-3711

**Dominic Paradis et  
Maxime Bérubé**  
333, av. de la Cathédrale, Rimouski  
418 732-3020

**Laurent Carbonneau-Lebeau**  
98, Route 132, Percé  
418 782-2550

**Dany Bergeron**  
19-A, 1re Avenue Ouest  
Saint-Maxime-du-Mont-Louis  
418 797-2799

**Martin Gagnon et  
Vicky Fournier**  
39, montée de Sandy Beach, Gaspé • 418 368-3341  
6-167, rue de la Reine, Gaspé • 418 368-5595

Avec la collaboration de Desjardins et Desjardins courtage en ligne, l'ADAUQAR vous offre des webinaires qui vous aideront à parfaire vos connaissances dans le domaine financier ou, du moins, à ne pas vous y perdre. Ces webinaires sont gratuits et ouverts à tous.

Vous pouvez visionner les enregistrements de ces webinaires **au moment où il vous plaira**. De plus, ces webinaires sont **gratuits et ouverts à tous**. Il n'est donc pas nécessaire de vous inscrire. Vous n'avez qu'à cliquer sur **Visionner le webinaire** dans la page du webinaire de votre choix.

<b>La découverte des services de Desjardins Courtage en ligne</b>	Une seule rencontre de 30 min.
Animation : Laurie-Claude Dalcourt	
Description : Ce webinaire est une présentation des services offerts par Desjardins Courtage en ligne.	
<b>Les indispensables outils de la bourse</b>	Une seule rencontre de 45 min.
Animation : Charles K. Langford et Gary Argiriou	
Description : Cette introduction des indispensables outils de la bourse vous permettra d'identifier les valeurs mobilières pour ensuite mettre l'emphase sur l'analyse fondamentale et la construction de portefeuille	
<b>Les investissements rendus plus simples avec l'outil Morningstar</b>	Une seule rencontre de 25 min.
Animation : Steve Deschênes	
Description : Vous apprendrez à évaluer les entreprises grâce aux analyses de Morningstar, déterminant si elles sont sous-évaluées ou surévaluées. Cela vous aidera à faire des choix de placements éclairés.	
<b>Les spécificités des fonds négociés en Bourse (FNB)</b>	Une seule rencontre de 1 h
Animation : Andréanne Huot	
Description : Apprenez à reconnaître les principales caractéristiques des fonds négociés en Bourse (FNB) et à identifier leurs différents frais de gestion.	
<b>Quatre piliers essentiels pour maintenir un équilibre financier à la retraite</b>	Une seule rencontre de 1 h
Animation : Angela Iermieri, Caroline Marion et Jérémy Bonneau	
Description : Découvrez des outils et des stratégies concrètes pour mieux comprendre les principaux défis financiers de la retraite et les éléments qui contribuent à un équilibre durable tout au long de cette période.	

**Gérez vos finances en ligne comme une cheffe**



**Services en ligne et mobiles**

Gardez le contrôle de vos finances en gérant facilement vos cartes de débit et de crédit en ligne.

[desjardins.com/gerer-macarte](https://desjardins.com/gerer-macarte)

 **Desjardins**

<b>Comment faire une enquête généalogique</b>		
Animation :	Pierre Rioux, Laurent Bérubé et Martin Gagnon	<p>Cette formation est une introduction aux notions de base en généalogie et à l'exploration de plusieurs outils existants pour effectuer une recherche généalogique. Elle s'accompagne d'activités pratiques sur les banques de données de la Société de généalogie et d'histoire de Rimouski.</p>
Début :	Mardi 6 octobre à 9 h	
Durée :	5 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Bibliothèque Lisette-Morin Local au sous-sol 110, rue de l'Évêché Est Rimouski	
Coût :	110 \$ membre ADAUQAR 110 \$ membre organisme partenaire 120 \$ non-membre	

<b>Création littéraire - introduction et familiarisation</b>		
Animation :	Anthony Lacroix	<p>La convivialité et l'échange seront au centre de cet atelier d'initiation à la création littéraire. Vous avez déjà de l'expérience ? C'est parfait ! Les conversations n'en seront que plus riches. Vous n'avez jamais écrit, mais vous voulez vous y mettre ? Encore mieux ! Nous trouverons le genre qui vous allumera le plus. Fort de plus de 15 ans d'expérience dans le métier d'écrivain, Anthony Lacroix a hâte de partager son savoir, mais surtout de vous lire durant une initiation à la création littéraire d'une durée de six semaines.</p>
Début :	Mercredi 9 septembre à 13 h 30	
Durée :	6 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Local à déterminer	
Coût :	120 \$ membre ADAUQAR 120 \$ membre organisme partenaire 130 \$ non-membre	

<b>Initiation au pickleball</b>		
Animation :	Alexandre Clément	<p>Le pickleball a-t-il vraiment besoin de présentation ? Les règles sont simples et c'est un sport qui allie dextérité et déplacements, mais surtout, qui se joue dans l'allégresse. Alexandre Clément vous permettra de vous familiariser avec ce sport sans qu'il n'y ait trop de pression. Avec quelques exercices de réchauffement et de déplacements et quelques techniques simples, vous deviendrez peut-être aussi mordus que lui.</p>
Début :	Mardi 20 octobre à 9 h	
Durée :	8 semaines à raison de 1 h 30 par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	16 personnes maximum (4 par terrain)	
Lieu :	UQAR, campus de Rimouski Gymnase du SAPS 300, allée des Ursulines	
Coût :	140 \$ membre ADAUQAR 140 \$ membre organisme partenaire 150 \$ non-membre	

Initiation au Ultimate frisbee	
Animation :	Alexandre Clément
Début :	Lundi 19 octobre à 9 h
Durée :	8 semaines à raison de 1 h par semaine
Mode :	En présence à Rimouski
Participation :	16 personnes maximum (6 à 8 par terrain)
Lieu :	UQAR, campus de Rimouski Gymnase du SAPS 300, allée des Ursulines
Coût :	110 \$ membre ADAUQAR 110 \$ membre organisme partenaire 120 \$ non-membre
<p>Le Ultimate frisbee est un sport inclusif, mixte et auto-arbitré qui permet de développer le cardio et assure des heures de plaisir. Alexandre Clément, qui joue depuis 2013, vous initiera aux lancers et à la pratique du jeu en salle dans le but ultime de former un club senior avec l'arrivée du nouveau stade. On se limitera aux règles de base, et on jouera des matchs, avec exercices d'échauffement et d'étirement. Une passion qu'il souhaite partager!</p>	

J'écris une nouvelle	
Animation :	Madeleine Fortier
Début :	Jeudi 22 octobre à 9 h
Durée :	6 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	À distance sur Zoom
Participation :	10 personnes maximum
Coût :	120 \$ membre ADAUQAR 120 \$ membre organisme partenaire 130 \$ non-membre
<p>Vous avez envie d'écrire des textes denses, concis, qui vont droit au but ? Une nouvelle est un texte concentré et complet en lui-même, et constitue donc un exercice d'écriture très formateur. Au cours de cet atelier, vous apprendrez entre autres à jouer avec le schéma narratif. Vous vous exercerez à concevoir une histoire dont le début captive le lecteur et dont la chute inattendue saura le surprendre. Le déroulement des ateliers inclut la lecture de quelques nouvelles choisies, de la théorie et des outils, un temps de rédaction et le partage des écrits.</p> <p><i>Prendre note que cette formation ne sera pas enregistrée. En cas d'absence, vous devrez communiquer avec la formatrice pour obtenir des informations abrégées sur le contenu du cours.</i></p>	



## Le savoir pour toutes les générations

Se développer et apprendre à tout âge, c'est possible avec le bon accompagnement. L'UQAR est fière de contribuer aux connaissances des 50 ans et plus en s'associant avec l'ADAUQAR.

uqar.ca


<b>L'art en action, de l'analyse à la création</b>	
<p>Animation : Madeleine Fortier</p> <p>Début : Jeudi 1<sup>er</sup> octobre à 9 h</p> <p>Durée : 3 semaines à raison de 2 h par semaine</p> <p>Mode : À distance sur Zoom</p> <p>Participation : 10 personnes maximum</p> <p>Coût : 65 \$ membre ADAUQAR 65 \$ membre organisme partenaire 75 \$ non-membre</p>	<p>Plongez au cœur de l'art avec nos trois conférences-ateliers ! Chaque atelier combine exploration artistique et pratique créative. Théorie et inspiration : découvrez un mouvement majeur et un peintre emblématique, son œuvre et sa vision. Pratique : recevez méthode et instructions pour peindre, dessiner ou colorier à leur manière. Au programme : Georges Braque et le cubisme ; Edvard Munch et l'expressionnisme ; enfin, Jean-Paul Lemieux, peintre québécois de la solitude.</p> <p><i>Prendre note que cette formation ne sera pas enregistrée. En cas d'absence, vous devrez communiquer avec la formatrice pour obtenir des informations abrégées sur le contenu du cours.</i></p>

<b>Le papillon monarque : de la découverte à l'action</b>	
<p>Animation : Sylvie Landry</p> <p>Date : Jeudi le 1<sup>er</sup> octobre à 13 h 30</p> <p>Durée : Une seule rencontre de 2 h</p> <p>Mode : En présence à Rimouski Simultanément à distance sur Zoom En différé</p> <p>Participation : Nombre de personnes sur place à préciser à Rimouski Pas de limite sur Zoom</p> <p>Lieu : Local à déterminer</p> <p>Coût : 25 \$ membre ADAUQAR 25 \$ membre organisme partenaire 25 \$ non-membre</p>	<p>À travers une aventure née d'une simple curiosité, découvrez le parcours fascinant du papillon monarque. Cette formation explore son incroyable cycle de vie, sa migration et les défis auxquels il fait face, tout en montrant comment chacun peut poser des gestes simples pour l'aider. Premier cours : à la découverte du papillon monarque. Deuxième cours : les causes du déclin et les actions pour favoriser le retour du papillon monarque.</p>

<b>Musique classique - démystifier les formes musicales</b>		
Animation :	Jean-Marc Pilon	<p>Qu'est-ce qu'une sonate ? Une fugue ? Une symphonie ? Une passacaille ? L'animateur retrace l'origine des formes musicales et décrit leur évolution. Il explique l'origine du nom, sa structure et son évolution au cours de l'histoire de la musique.</p> <p><i>Prendre note que les 5 cours auront lieu les 22 septembre, 13 et 20 octobre et 10 et 24 novembre.</i></p> <p><i>Cette activité est offerte en collaboration avec l'École de musique Alain-Caron de Rivière-du-Loup.</i></p>
Début :	Mardi 22 septembre à 13 h 30	
Durée :	5 semaines à raison de 1 h 30 par semaine ( <u>voir à droite pour dates</u> )	
Mode :	En présence à Rivière-du-Loup Simultanément à distance sur Zoom En différé	
Participation :	100 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom	
Lieu :	École de musique Alain-Caron 75, rue Sainte-Anne Rivière-du-Loup	
Coût :	75 \$ membre ADAUQAR 75 \$ membre organisme partenaire 85 \$ non-membre	

<b>Musiques latines de trois pays sud-américains : Brésil, Argentine et Cuba</b>		
Animation :	Christian Lewis	<p>Cette formation propose une immersion dans les musiques emblématiques du Brésil, de l'Argentine et de Cuba. À travers un parcours historique et culturel, les participants découvrent comment le métissage africain, européen et autochtone a façonné la bossa-nova, le tango, la rumba et d'autres styles qui ont marqué la planète. Extraits musicaux, mises en contexte, portraits d'artistes et exemples au piano enrichissent une présentation dynamique favorisant la découverte et les échanges.</p> <p><i>Prendre note que les 3 cours auront lieu les 17 novembre, 1er décembre et 8 décembre.</i></p> <p><i>Cette activité est offerte en collaboration avec l'École de musique Alain-Caron de Rivière-du-Loup.</i></p>
Début :	Mardi 17 novembre à 14 h	
Durée :	3 semaines à raison de 1 h 30 par semaine ( <u>voir à droite pour dates</u> )	
Mode :	En présence à Rivière-du-Loup Simultanément à distance sur Zoom En différé	
Participation :	100 personnes maximum en présence Pas de limite sur Zoom	
Lieu :	École de musique Alain-Caron 75, rue Sainte-Anne, Rivière-du-Loup	
Coût :	50 \$ membre ADAUQAR 50 \$ membre organisme partenaire 60 \$ non-membre	

**Photographie : maîtrise de l'appareil photo, de l'exposition et de la composition**

Animation :	Glenn Albert	La formation retrace l'évolution de la photographie, de la <i>camera obscura</i> aux appareils numériques modernes. Elle présente divers types d'appareils photo (cellulaires, compacts, bridge, reflex, hybrides) et explique les bases de l'exposition (vitesse, ouverture, ISO). Enfin, elle aborde la composition en photographie, l'art d'agencer les éléments pour une harmonie visuelle.
Début :	Mercredi 21 octobre à 9 h	
Durée :	5 semaines à raison de 2 h 30 par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	125 \$ membre ADAUQAR 125 \$ membre organisme partenaire 135 \$ non-membre	

INFORMATIQUE

DÉTAILS

**Diffusion du contenu d'un téléphone, d'une tablette ou d'un ordinateur sur l'écran de sa télé**

Animation :	Claude Drouin	Cet atelier vous permettra de mieux comprendre les prérequis et expérimenter avec les modes de diffusion de vos appareils pour faire une diffusion, via la mise en miroir et/ou le casting, du contenu de votre téléphone (iOS, Android), tablette (iPadOS, Android) et ordinateur (Windows, MacOS) sur l'écran d'une télé et un projecteur intelligents ou non, ainsi qu'avec ou sans l'aide d'un appareil de diffusion de contenu intelligent (tel Apple TV, Roku, etc.).  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Lundi 16 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Gemini pour débutant**

Animation :	Pierre Robillard	Comprendre et utiliser l'intelligence artificielle au quotidien, en particulier l'application Gemini. Cet atelier s'adresse aux personnes qui n'ont jamais utilisé l'intelligence artificielle et qui aimeraient en découvrir l'utilité et les possibilités.  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Mercredi 28 octobre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Gérer ses photos et vidéos avec Google Photos Android**

Animation :	Claude Drouin	Cet atelier pratique vous aidera à garder vos photos et vidéos bien rangées et à simplifier leur gestion au quotidien.  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Lundi 23 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Infonuagique**

Animation :	Claude Drouin	Au cours de cet atelier, vous découvrirez l'historique de cette technologie et vous apprendrez ce que représente la dématérialisation. On passera en revue les solutions pratiques offertes aux individus par les géants Microsoft, Apple, Google et bien plus encore.  <i>Cet atelier est offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Lundi 2 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Infonuagique - accès aux fichiers, partage, stockage**

Animation :	Claude Drouin	Cet atelier vous permettra d'approfondir l'utilisation du nuage en apprenant à retrouver, classer et sauvegarder vos fichiers en ligne. Vous découvrirez comment partager des documents en toute sécurité, collaborer avec d'autres personnes et optimiser votre espace de stockage sur les plateformes les plus courantes.  <i>Cet atelier est offert en collaboration avec l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Lundi 9 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**iPad et iPhone débutant**

Animation :	Michel Fortin	Dans cet atelier interactif, vous découvrirez et réviserez les fonctions essentielles de votre iPhone ou iPad tout en utilisant activement votre propre appareil. Apprenez à vous connecter au réseau, à configurer et sécuriser vos comptes Apple et courriels, et à exploiter l'univers des applications et services d'iCloud. C'est un atelier où l'utilisation du téléphone en classe est non seulement permise, mais vivement encouragée !
Début :	Lundi 9 novembre à 13 h	
Durée :	5 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	7 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	110 \$ membre ADAUQAR 110 \$ membre organisme partenaire 120 \$ non-membre	

**iPad et iPhone intermédiaire**

Animation :	Michel Fortin	Cet atelier vise à vous familiariser plus profondément avec votre appareil : la manipulation du iPad/iPhone, les configurations, votre courriel, vos textos et notes vocales, la synchronisation, le partage, le téléchargement d'applications et les nombreux potentiels de l'écosystème Apple et iCloud. Vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.
Début :	Lundi 9 novembre à 15 h 15	
Durée :	5 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	7 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	110 \$ membre ADAUQAR 110 \$ membre organisme partenaire 120 \$ non-membre	

**L'achat d'un nouvel ordinateur**

Animation :	Germain Bélanger	Lors de cet atelier, vous découvrirez les critères essentiels à considérer avant l'achat d'un nouvel ordinateur afin de choisir l'appareil le mieux adapté à vos besoins.  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Mercredi 21 octobre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 1 h	
Mode :	À distance par Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	15 \$ membre ADAUQAR 15 \$ membre organisme partenaire 25 \$ non-membre	

**L'intelligence artificielle au service de votre quotidien : initiation pour les 50 ans et plus**

Animation :	Marcel Landry	<p>Cette formation vous permettra de comprendre les bases de l'intelligence artificielle et d'en tirer parti dans votre vie de tous les jours. Apprenez à rechercher efficacement des informations, à préparer un voyage, à améliorer vos écrits ou encore à vous former en langue grâce à des outils simples et accessibles.</p> <p><i>La date de cette formation sera connue en septembre 2026.</i></p> <p><i>Cette formation sur un sujet incontournable a été offerte en 2025 ainsi qu'à l'hiver 2026. Elle a suscité beaucoup d'intérêt. En réponse à la demande, elle est offerte à nouveau cet automne.</i></p>
Date :	Date à déterminer	
Durée :	2 semaines à raison de 2 h 30 par semaine	
Mode :	À distance par Zoom et en différé	
Participation :	Pas de limite sur Zoom	
Coût :	50 \$ membre ADAUQAR 50 \$ membre organisme partenaire 60 \$ non-membre	

**Photothèque iCloud**

Animation :	Michel Fortin	<p>Cet atelier vous aidera à apprivoiser votre photothèque iCloud et à explorer l'application Photos pour faciliter la gestion, le partage, la synchronisation et le stockage de vos précieux souvenirs. Vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.</p>
Début :	Jeudi 12 novembre à 9 h 30	
Durée :	4 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	8 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	90 \$ membre ADAUQAR 90 \$ membre organisme partenaire 100 \$ non-membre	

**Regarder la télé autrement : Internet, boîtiers et antennes**

Animation :	Denis Vachon	<p>Au cours de cet atelier, vous apprendrez comment écouter des séries télévisées et des films, sur l'appareil de votre choix (incluant votre téléviseur), sans être abonné au câble. En toute légalité, avec Internet (ou une antenne), vous découvrirez les principales sources de contenus, la diffusion en flux continu et bien plus encore.</p> <p><i>Cet atelier est le même que celui déjà offert à l'ADAUQAR sous le nom de TV sans fil.</i></p> <p><i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i></p>
Date :	Lundi 26 octobre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance par Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Sécurité de vos comptes en ligne et courriels**

Animation :	Michel Fortin	Cet atelier vous permettra de comprendre l'importance de vos comptes, identifiants et mots de passe, et aussi, d'utiliser les outils à votre disposition pour leur assurer un meilleur niveau de sécurité. Vos interrogations trouveront des réponses et vous améliorerez vos compétences.
Début :	Mardi 10 novembre à 9 h 30	
Durée :	4 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	8 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	90 \$ membre ADAUQAR 90 \$ membre organisme partenaire 100 \$ non-membre	

**Windows 11 – Explorateur de fichiers**

Animation :	Yannick Mbiakeu	Cet atelier vous aidera à mieux utiliser l'Explorateur de fichiers de Windows 11 : manipulation de fichiers et dossiers, affichage, recherche, accès rapide, outils pour les images et gestion des fichiers compressés. Vous verrez aussi la barre des tâches, le nettoyage et l'optimisation du disque, la connexion à un lecteur réseau ainsi que l'usage des onglets dans l'Explorateur.  <i>Préalable : connaissance de Windows.</i>  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Mercredi 4 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance par Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Windows 11 – Fonctionnalités surprenantes**

Animation :	Yannick Mbiakeu	Lors de cet atelier, vous apprendrez à connaître les conditions d'installation de Windows 11 sur votre ancien ordinateur. Cet atelier vous permettra de comprendre les critères essentiels : processeur, architecture, méthode de démarrage, partition du disque, mémoire et module TPM. Vous découvrirez aussi les principales nouveautés du système, dont la nouvelle interface, le menu Démarrer, les Widgets, Microsoft Teams et les options de paramétrage.  <i>Préalable : connaissance de Windows.</i>  <i>Cet atelier est offert avec la collaboration de l'organisme Formatio de la Montérégie.</i>
Date :	Mercredi 11 novembre à 9 h	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance par Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	30 \$ membre ADAUQAR 30 \$ membre organisme partenaire 40 \$ non-membre	

**Allemand 1 - en présence**

Animation :	Alexandre Clément	<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui n'ont pas du tout, ou très peu de connaissances de la langue allemande. La prononciation, la grammaire et le vocabulaire allemands présentent un certain défi certes, mais au terme de cette formation, vous posséderez les bases vous permettant d'entrer minimalement en contact avec des Allemands. Dans une formule interactive et ludique, avec jeux et dialogues vous pourrez vous dire : « Warum nicht? Ich kann auch Deutsch lernen » (Pourquoi pas ? Je peux aussi apprendre l'allemand.)</p>
Début :	Jeudi 8 octobre à 9 h 30	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

*Préalable : aucun.*

**Allemand 5 - en présence**

Animation :	Nadine Lavoie	<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui ont déjà une bonne aisance en lecture et qui sont capables de reconnaître environ 500 mots en allemand. 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 prépare un voyage dans le monde germanophone.</p>
Début :	Lundi 5 octobre à 17 h	
Durée :	10 semaines à raison de 1 h 30 par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	150 \$ membre ADAUQAR 150 \$ membre organisme partenaire 160 \$ non-membre	

*Préalable : avoir participé à Allemand 4, avoir une bonne aisance ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.*

*Note : l'achat du manuel de classe est obligatoire.*

*Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le lundi 12 octobre en raison du congé de l'Action de grâce.*

**Anglais 1 - en présence**

Animation :	Mélanie St-Jean	<p>Cette formation, qui s'adresse aux débutants et débutantes en anglais, explore les bases de la langue dans une ambiance conviviale. Elle propose du vocabulaire, de la grammaire, des exercices de prononciation et de compréhension. Chansons, textes, dialogues et vidéos enrichissent l'apprentissage. En petit groupe, les participants et participantes pratiquent des conversations utiles inspirées de situations réelles du quotidien.</p>
Début :	Mardi 6 octobre à 13 h 30	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

*Préalable : aucun.*

**Anglais 1 – Zoom**

Animation :	Mélanie St-Jean	<p>Cette formation, qui s'adresse aux débutants et débutantes en anglais, explore les bases de la langue dans une ambiance conviviale. Elle propose du vocabulaire, de la grammaire, des exercices de prononciation et de compréhension. Chansons, textes, dialogues et vidéos enrichissent l'apprentissage. En petit groupe, les participants et participantes pratiquent des conversations utiles inspirées de situations réelles du quotidien.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>
Début :	Jeudi 8 octobre à 13 h 30	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

**Anglais 2 - en présence**

Animation :	Mélanie St-Jean	<p>Cette formation s'adresse aux débutants et débutantes en anglais et explore les bases de la langue dans une ambiance conviviale. Elle propose du vocabulaire, de la grammaire, des exercices de prononciation et de compréhension. Chansons, textes, dialogues et vidéos enrichissent l'apprentissage. En petit groupe, les participants et participantes pratiquent des conversations utiles inspirées de situations réelles du quotidien.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>
Début :	Mercredi 7 octobre à 13 h 30	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

**Anglais 2 – Zoom**

Animation :	Mélanie St-Jean	<p>Cette formation s'adresse aux débutants et débutantes en anglais et explore les bases de la langue dans une ambiance conviviale. Elle propose du vocabulaire, de la grammaire, des exercices de prononciation et de compréhension. Chansons, textes, dialogues et vidéos enrichissent l'apprentissage. En petit groupe, les participants et participantes pratiquent des conversations utiles inspirées de situations réelles du quotidien.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>
Début :	Mercredi 7 octobre à 18 h	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	150 \$ membre ADAUQAR 150 \$ membre organisme partenaire 160 \$ non-membre	

**Anglais 6 – suite – Zoom**

Animation :	Alexandre Clément	<p>Vous apprendrez beaucoup de vocabulaire par le biais de dialogues à écouter, adaptés à votre niveau (l'écoute prend une part importante de l'apprentissage), et par le biais de jeux divers. Les règles de grammaire et les temps de verbe viennent s'imbriquer selon les activités et besoins. Le cours commence souvent par une devinette, ce qui permet aussi d'apprendre du vocabulaire. La prononciation est corrigée au fur et à mesure.</p> <p><i>Préalable : avoir participé à Anglais 5 ou 6 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.</i></p>
Début :	Mercredi 7 octobre à 9 h 30	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

**Anglais Conversation 3 - Zoom**

Animation :	Mario Bélanger	<p>Cet atelier de conversation en anglais est destiné à ceux et celles qui ont déjà une bonne base. Chaque semaine, les participants et participantes préparent de courts textes sur un thème pour discussion en groupe. L'accent est mis sur les exercices et la conversation pour améliorer le vocabulaire, la prononciation et l'aisance à s'exprimer en anglais.</p> <p><i>Préalable : avoir participé à l'atelier Conversation 2 ou faire évaluer votre niveau par l'animateur.</i></p>
Début :	Mercredi 7 octobre à 9 h 30	
Durée :	8 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	8 personnes maximum	
Coût :	175 \$ membre ADAUQAR 175 \$ membre organisme partenaire 185 \$ non-membre	

**Espagnol 1 – En présence**

Animation :	Gustavo Gonzalez Caicedo	<p>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. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>
Début :	Jeudi 8 octobre à 19 h 15	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	10 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre	

<b>Espagnol 1 - Zoom</b>	
Animation :	Gustavo Gonzalez Caicedo
Début :	Mardi 6 octobre à 13 h 30
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	À distance sur Zoom
Participation :	8 personnes maximum
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre
<p>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. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>	

<b>Espagnol 3 - Zoom</b>	
Animation :	Gustavo Gonzalez Caicedo
Début :	Jeudi 8 octobre à 13 h 30
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	À distance sur Zoom
Participation :	8 personnes maximum
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre
<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent continuer l'apprentissage de la langue espagnole autant orale qu'écrite. L'enseignement vise à favoriser l'expression orale soutenue par des notions de vocabulaire et de grammaire. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.</p> <p><i>Préalable : avoir suivi Espagnol 2 ou avoir des connaissances de base et faire évaluer votre niveau par l'animateur.</i></p>	

<b>Espagnol 5 – En présence</b>	
Animation :	Gustavo Gonzalez Caicedo
Début :	Mardi 6 octobre à 19 h 15
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	En présence à Rimouski
Participation :	10 personnes maximum
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre
<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui désirent continuer l'apprentissage de la langue espagnole autant orale qu'écrite. Elle sera renforcée par des exercices de grammaire, lecture, prononciation, visionnement de vidéos et interaction orale. La formation se veut très dynamique, avec une méthode facile qui favorise l'apprentissage.</p> <p><i>Préalable : avoir suivi Espagnol 4 ou avoir des connaissances intermédiaires et faire évaluer votre niveau par l'animateur.</i></p>	

<b>Espagnol Conversation intermédiaire - en présence</b>		
Animation :	Rosana Mondino	<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui sont à l'aise dans un niveau intermédiaire et qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation.</p> <p><i>Préalable : avoir participé au niveau intermédiaire ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.</i></p>
Début :	Mardi 6 octobre à 14 h	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	8 personnes maximum	
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer	
Coût :	210 \$ membre ADAUQAR 210 \$ membre organisme partenaire 220 \$ non-membre	

<b>Espagnol Conversation intermédiaire - Zoom</b>		
Animation :	Rosana Mondino	<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui sont à l'aise dans un niveau intermédiaire et qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation.</p> <p><i>Préalable : avoir participé à Conversation niveau débutant ou faire évaluer votre niveau par l'animatrice.</i></p>
Début :	Mercredi 7 octobre à 14 h	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	6 personnes maximum	
Coût :	210 \$ membre ADAUQAR 210 \$ membre organisme partenaire 220 \$ non-membre	

<b>Espagnol Conversation avancée - Zoom - groupe 1</b>		
Animation :	Rosana Mondino	<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui sont à l'aise dans un niveau intermédiaire ou avancé et qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation.</p> <p><i>Préalable : avoir participé au niveau de conversation intermédiaire ou avancé ou parler avec fluidité et faire évaluer votre niveau par l'animatrice.</i></p>
Début :	Jeudi 8 octobre à 14 h	
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine	
Mode :	À distance sur Zoom	
Participation :	6 personnes maximum	
Coût :	260 \$ membre ADAUQAR 260 \$ membre organisme partenaire 270 \$ non-membre	

<b>Espagnol Conversation avancée - Zoom - groupe 2</b>	
Animation :	Rosana Mondino
Début :	Mardi 6 octobre à 9 h 30
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	À distance sur Zoom
Participation :	6 personnes maximum
Coût :	260 \$ membre ADAUQAR 260 \$ membre organisme partenaire 270 \$ non-membre
<p>Cette formation s'adresse aux personnes qui sont à l'aise dans un niveau intermédiaire ou avancé et qui désirent s'améliorer et progresser dans la conversation.</p> <p><i>Préalable : avoir participé au niveau de conversation intermédiaire ou avancé ou parler avec fluidité et faire évaluer votre niveau par l'animatrice.</i></p>	

<b>Italien 1 - en présence</b>	
Animation :	Jérôme Guay
Début :	Mercredi 7 octobre à 13 h 30
Durée :	10 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	En présence à Rimouski
Participation :	10 personnes maximum
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	180 \$ membre ADAUQAR 180 \$ membre organisme partenaire 190 \$ non-membre
<p>Cette formation de niveau débutant s'adresse à ceux et celles qui n'ont aucune connaissance ou des connaissances de base en italien. L'objectif est de développer les bases de la communication orale et écrite, de la compréhension orale et écrite dans cette langue magnifique. Idéale pour quelqu'un qui prépare un voyage en Italie, la formation comprendra des exercices variés, des mises en situation et des lectures simples en lien avec des notions culturelles et touristiques.</p> <p><i>Préalable : aucun.</i></p>	

<b>Italien 4 - Zoom</b>	
Animation :	Alexandre Clément
Début :	Lundi 5 octobre à 14 h
Durée :	10 semaines à raison de 1 h 30 par semaine
Mode :	À distance sur Zoom
Participation :	8 personnes maximum
Coût :	150 \$ membre ADAUQAR 150 \$ membre organisme partenaire 160 \$ non-membre
<p>Vous apprendrez beaucoup de vocabulaire par le biais de dialogues à écouter, adaptés à votre niveau, et par le biais de jeux divers. Les règles de grammaire et les temps de verbe viennent s'imbriquer selon les activités et besoins. Le cours commence souvent par une devinette, ce qui permet aussi d'apprendre du vocabulaire. La prononciation est corrigée au fur et à mesure.</p> <p><i>Préalable : avoir suivi Italien 3 ou avoir des connaissances de base et faire évaluer votre niveau par l'animatrice.</i></p> <p><i>Prendre note qu'il n'y aura pas de cours le lundi 12 octobre en raison du congé de l'Action de grâce.</i></p>	

Italien Conversation intermédiaire - en présence	
Animation :	Jérôme Guay
Début :	Mercredi 7 octobre à 9 h 30
Durée :	8 semaines à raison de 2 h par semaine
Mode :	En présence à Rimouski
Participation :	8 personnes maximum
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	210 \$ membre ADAUQAR 210 \$ membre organisme partenaire 220 \$ non-membre
<p>Cette formation s'adresse à ceux et celles qui ont des connaissances de base en italien et qui aimeraient poursuivre leur apprentissage. Des jeux, articles, chansons et des exercices variés de conversation basés sur des mises en situation et des lectures en lien avec des notions culturelles et touristiques permettront de poursuivre l'apprentissage.</p> <p><i>Préalable : avoir suivi Italien 4 ou avoir des connaissances de base et faire évaluer votre niveau par l'animateur.</i></p>	



## Espace citoyen

Pour obtenir des avis personnalisés, par texto ou courriel :

- Travaux et eau potable
- Stationnement hivernal de nuit
- Collecte de matières résiduelles
- Avis de tempête

Créez votre compte :

[espace.rimouski.ca](http://espace.rimouski.ca)

418 723-3313



## ACTIVITÉS GRATUITES

## DÉTAILS

### Décrypter la fraude

<p>Animation : Isabelle Cyr</p> <p>Date : Vendredi 18 septembre à 13 h 30</p> <p>Durée : Une seule rencontre de 1 h 30</p> <p>Mode : À distance sur Zoom</p> <p>Participation : Pas de limite sur Zoom</p> <p>Coût : Gratuit</p>	<p>Cette présentation aborde l'évolution de la fraude, les situations à risque, les réflexes à adopter et l'importance de déclarer la fraude aux autorités.</p> <p>Elle vise spécifiquement à sensibiliser la population à la facilité d'accès pour les fraudeurs aux informations personnelles et bancaires, à partager des stratégies liées à la fraude, à l'identifier les comportements à risque et ceux qui sont sécuritaires, à informer la population générale sur certaines fraudes et à expliquer la différence entre signaler une fraude et porter plainte.</p> <p><i>Cette activité est offerte en collaboration avec la Sûreté du Québec.</i></p>
--	---

### Info ou désinfo ? Mode d'emploi

<p>Animation : Johanne Fournier</p> <p>Début : Mercredi 30 septembre à 13 h 30</p> <p>Durée : Une seule rencontre de 2 h</p> <p>Mode : En présence à Rimouski Simultanément à distance sur Zoom</p> <p>Participation : 200 personnes maximum en présence Pas de limite sur Zoom</p> <p>Lieu : Centre communautaire Saint-Pie-X 280, boul. Arthur-Buies Est Rimouski</p> <p>Coût : Gratuit</p>	<p>Les objectifs de l'atelier sont de développer l'esprit critique face aux contenus en ligne; de reconnaître les techniques de manipulation utilisées par les influenceurs et les fraudeurs; de connaître les mécanismes de propagation de la désinformation sur les réseaux sociaux; de comprendre les dangers spécifiques liés à l'utilisation de l'intelligence artificielle et d'acquérir des réflexes concrets de vérification.</p> <p><i>Cette activité est offerte en collaboration avec le Centre québécois d'éducation aux médias et à l'information (CQ-ÉMI) et la Ville de Rimouski, dans le cadre de la Semaine rimouskoise des personnes aînées.</i></p>
---	--

<b>Le Saint-Laurent et nous : comment vivre en harmonie avec le fleuve</b>	
Animation :	Lyne Morissette
Date :	Vendredi 25 septembre à 13 h 30
Durée :	Une seule rencontre de 1 h 30
Mode :	En présence à Rimouski Simultanément à distance sur Zoom Regroupement en présence à Rivière-du-Loup* En différé
Participation :	Nombre de personnes sur place à Rimouski à déterminer 20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre
	Face aux défis environnementaux, comment léguer un héritage positif aux générations futures ? La biologiste de la conservation Lyne Morissette propose d'utiliser la beauté des océans, l'optimisme et la résilience comme moteurs d'action. En explorant des initiatives citoyennes et des succès concrets de protection de la biodiversité, elle démontre que chaque geste bienveillant s'additionne pour assurer la pérennité du Saint-Laurent et transmettre un patrimoine marin vibrant.  <i>*Si vous êtes dans la région de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous rendre à la salle Corinne-Cartier de la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher) pour vous joindre à d'autres personnes participantes afin de regarder la conférence en groupe.</i>

<b>Nommer la mer : variation régionale dans le vocabulaire maritime au Québec et en Acadie</b>	
Animation :	Hugo Saint-Amant Lamy
Date :	Vendredi 2 octobre à 13 h 30
Durée :	Une seule rencontre de 1 h 30
Mode :	En présence à Rimouski Simultanément à distance sur Zoom En différé
Participation :	Nombre de personnes sur place à Rimouski à déterminer Pas de limite sur Zoom
Lieu :	Rimouski – Local à déterminer
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre
	Port ou havre ? Appât ou bouette ? Phoque ou loup-marin ? Entre l'île Perrot et l'île du Havre aux Maisons, les mots de la mer esquissent une géographie linguistique surprenante. Grâce aux données de l'Atlas linguistique de l'Est du Canada (Dulong et Bergeron, 1980), cette présentation cartographie ces usages changeants et esquisse des frontières dialectales inédites, distinctes de la traditionnelle opposition entre français laurentien et acadien, et marquées par la géographie maritime et les réseaux socioéconomiques côtiers.

<p><b>L'Iran et le nouvel ordre au Moyen-Orient : recompositions géopolitiques après les guerres de Gaza, du Liban et du Golfe</b></p>	
<p>Animation : Sami Aoun</p> <p>Date : Jeudi 8 octobre à 13 h 30</p> <p>Durée : Une seule rencontre de 1 h 30</p> <p>Mode : À distance sur Zoom Regroupement en présence à Rivière-du-Loup* En différé</p> <p>Participation : 20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom</p> <p>Coût : 5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre</p>	<p>Les guerres successives à Gaza, au Liban et dans le Golfe entre 2023 et 2026 ont profondément transformé les équilibres stratégiques du Moyen-Orient, ouvrant la voie à une reconfiguration incertaine de l'ordre régional. Dans quelle mesure l'Iran contribue-t-il à façonner le nouvel ordre au Moyen-Orient au lendemain de ces guerres récentes, et ce rôle traduit-il une adaptation contrainte à un environnement régional hostile ?</p> <p><i>*Si vous êtes dans la région de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous rendre à la salle Corinne-Cartier de la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher) pour vous joindre à d'autres personnes participantes afin de regarder la conférence en groupe.</i></p>

<p><b>Au temps des druides et druidesses</b></p>	
<p>Animation : Marc-André Paradis</p> <p>Date : Jeudi 15 octobre à 13 h 30</p> <p>Durée : Une seule rencontre de 1 h 30</p> <p>Mode : En présence à Rivière-du-Loup Simultanément à distance sur Zoom En différé</p> <p>Participation : 20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom</p> <p>Lieu : Maison de la culture Salle Corinne-Cartier 67, rue du Rocher, Rivière-du-Loup</p> <p>Coût : 5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre</p>	<p>Présentation sur un bref moment de l'histoire humaine avant que le christianisme s'étende sur l'Europe. Suivant une demande du directeur du Jardin botanique de la République du Madawaska (Saint-Jacques, N.B.) pour interpréter le cercle de pierre du Jardin, les recherches de Marc-André Paradis sur le sujet ont soulevé plusieurs points intéressants sur la mise en place du christianisme parmi les peuples du nord de l'Europe et des clans celtiques. Certains choix du clergé pour assimiler ces peuples font encore partie de nos traditions aujourd'hui. Avec le druide Aldébaran, découvrez cette histoire ainsi que le sort réservé aux druides et druidesses de l'époque.</p>

<b>Réinventer la forêt québécoise : quand science et industrie se rencontrent autour de l'érable rouge</b>		
Animation :	Virgile Deroche	<p>Sous l'effet des changements climatiques, le paysage forestier québécois évoluera, avec une importance croissante de l'érable rouge, encore peu valorisé. Pour répondre à ces défis, des chercheurs et entreprises collaborent afin de développer des produits biosourcés selon une approche d'économie circulaire. Le projet vise des retombées économiques, sociales et environnementales positives pour les régions du Québec.</p>
Date :	Vendredi 23 octobre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 1 h 30	
Mode :	À distance sur Zoom En différé	
Participation :	Pas de limite sur Zoom	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

<b>Comment aider financièrement nos enfants et petits enfants</b>		
Animation :	Élodie Belzile	<p>Cette conférence présente des moyens concrets pour aider enfants et petits-enfants à atteindre leurs objectifs financiers et à adopter de bonnes habitudes. Elle aborde des outils comme le don du vivant, le transfert d'actifs, le REEE et les assurances afin d'aider les familles à planifier et à transmettre leur patrimoine avec succès.</p>
Date :	Vendredi 30 octobre à 13 h 30	
Date :	Une seule rencontre de 1 h 30	
Mode :	En présence à Rivière-du-Loup Simultanément à distance sur Zoom	
Participation :	20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom	
Lieu :	Maison de la culture Salle Corinne-Cartier 67, rue du Rocher, Rivière-du-Loup	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

<b>Conférence dans le cadre du Salon du livre</b>		
Animation :	À venir	<p>Les détails de cette conférence seront précisés en septembre.</p>
Date :	À venir	

<b>Agir pour nos régions : un impératif au Québec</b>		
Animation :	Gaétan Lelièvre	<p>Gaétan Lelièvre, acteur des 40 dernières années en développement local et régional, propose un regard percutant sur les défis que vivent les régions comme la Gaspésie : centralisation excessive, politiques qui peinent à se concrétiser et gestion étatique souvent déconnectée du terrain. On y défendra l'urgence d'une véritable décentralisation, portée par les citoyens et les communautés, ainsi que des pistes d'action concrètes pour renforcer le développement et la qualité de vie dans nos milieux régionaux.</p> <p><i>*Si vous êtes dans la région de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous rendre à la salle Corinne-Cartier de la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher) pour vous joindre à d'autres personnes participantes afin de regarder la conférence en groupe.</i></p>
Début :	Vendredi 13 novembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	En présence à Gaspé Simultanément à distance sur Zoom Regroupement en présence à Rivière-du-Loup* En différé	
Participation :	Nombre de personnes sur place à Gaspé à déterminer 20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup Pas de limite sur Zoom	
Lieu :	Gaspé – Local à déterminer	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

<b>Les nouvelles cartographies des zones inondables et des zones de mobilité des cours d'eau : un changement de paradigme!</b>		
Animation :	Thomas Buffin-Bélanger	<p>Dans la foulée des inondations de 2017 et 2019 dans le sud du Québec, le Gouvernement du Québec a initié une refonte des cartographies des zones inondables et a ajouté les cartographies des zones de mobilités afin de guider l'aménagement durable du territoire et minimiser la construction du risque lié aux dynamiques des cours d'eau. Cette présentation exposera les considérations et les méthodes menant à la construction de ces cartographies qui comportent plusieurs changements majeurs dont les changements climatiques, l'occurrence 350 ans et l'érosion dans les cours d'eau.</p>
Date :	Vendredi 20 novembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	En présence à Rimouski Simultanément à distance sur Zoom En différé	
Participation :	55 personnes maximum à Rimouski Pas de limite sur Zoom	
Lieu :	UQAR, campus de Rimouski Bibliothèque, local J-205 300, allée des Ursulines	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Marie-Alice Dumont, pionnière de la photographie au Bas-Saint-Laurent**

Animation :	Olivier Guimond	<p>Marie-Alice Dumont est considérée comme une pionnière de la photographie au Bas-Saint-Laurent où elle a pratiqué en tant que photographe professionnelle du début des années 1920 jusqu'en 1961. Cette conférence raconte son histoire fascinante tout en abordant l'important travail de recherche et de diffusion de son œuvre effectué par le Musée du Bas-Saint-Laurent, à Rivière-du-Loup.</p> <p><i>*Si vous êtes dans la région de Rivière-du-Loup, vous pouvez vous rendre à la salle Corinne-Cartier de la Maison de la Culture de Rivière-du-Loup (67, rue du Rocher) pour vous joindre à d'autres personnes participantes afin de regarder la conférence en groupe.</i></p>
Date :	Vendredi 27 novembre 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	À distance sur Zoom Regroupement en présence à Rivière-du-Loup* En différé	
Participation :	Pas de limite sur Zoom 20 personnes maximum en présence à Rivière-du-Loup	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Mangeons notre Saint-Laurent !**

Animation :	Laura Lapierre et Gabriel Bourgault-Faucher	<p>Depuis 2018, le collectif Mange ton Saint-Laurent ! s'efforce de sensibiliser les Québécoises et les Québécois en matière de pêcheries et de développement des communautés côtières du Québec maritime. Ces dernières années, des projets inspirants pour se réappropriier collectivement les richesses comestibles du Saint-Laurent ont été réalisés. La filière des algues marines, par exemple, est l'occasion de sortir des espèces conventionnelles et d'implanter de nouvelles manières de faire au sein de l'industrie.</p>
Début :	Vendredi 4 décembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 1 h 30	
Mode :	À distance sur Zoom En différé	
Participation :	Pas de limite sur Zoom	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Le testament politique du patriote Chevalier de Lorimier : trajectoires d'un document clandestin**

Animation :	Guillaume Marsan	<p>Le testament politique du patriote Chevalier de Lorimier constitue un document déterminant dans l'histoire des Patriotes. La version originale de la lettre signée par de Lorimier n'a jamais été officiellement retrouvée. La découverte en 2017 d'une copie aux Archives nationales à Rimouski est exceptionnelle. Comment un document aussi clandestin a-t-il pu se retrouver dans une boîte d'archives près de 180 ans plus tard ? Pourquoi est-il aussi important ?</p>
Début :	Jeudi 10 décembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 1 h 30	
Mode :	À distance sur Zoom En différé	
Participation :	Pas de limite sur Zoom	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Visite de Litière Ouellet : innovation et robotisation à L'Isle-Verte**

Animation :	Stéphane Ouellet et Stéphane Ross	Litière Ouellet est une entreprise familiale bien établie à L'Isle-Verte. Elle est un acteur important de la production de litières de ripe de bois et de tourbe, très recherchées par les milieux agricoles et équestres. Lors de la visite, les propriétaires Stéphane Ouellet et Stéphane Ross présenteront l'histoire de l'entreprise, puis les installations extérieures et l'usine robotisée, où vous verrez les procédés de transformation et d'ensachage. La rencontre se conclura par une période d'échanges sur les réalités de l'entreprise.
Date :	Mercredi 23 septembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	En présence à L'Isle-Verte	
Participation :	30 personnes maximum	
Lieu :	Litière Ouellet 187, Chemin de la Plaine L'Isle-Verte	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Visite de l'usine de GE Vernova, un acteur stratégique de l'industrie éolienne à Gaspé**

Animation :	Marc Frenette et Manon Devost	Au cours de cette visite, vous explorerez le parcours et la transformation de l'entreprise au fil des ans. Après une présentation générale, vous pourrez parcourir l'usine afin d'observer chacune des étapes de la chaîne de production. Cette visite d'un acteur innovant de l'industrie éolienne prévoit aussi un moment d'échanges, propice aux questions et à une meilleure compréhension des enjeux et des réalités d'un secteur énergétique en pleine expansion.  <i>Pour des raisons de sécurité, chaque personne devra porter casquette, lunettes de protection et chaussures de sécurité à embout d'acier. Certaines casquettes et lunettes de protection seront fournies sur place.</i>
Date :	Mardi 3 novembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	En présence à Gaspé	
Participation :	15 personnes maximum	
Lieu :	Usine de GE Vernova 7, rue des Cerisiers Gaspé	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

**Visite d'Innovation maritime et du Centre de formation en plongée professionnelle à Rimouski**

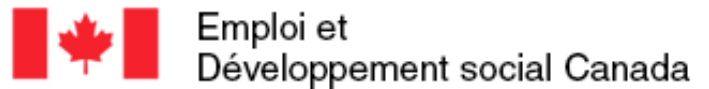
Animation :	Raphaël Côté	Cette visite propose une immersion dans les installations de deux organisations rimouskoises : Innovation maritime et le Centre de formation en plongée professionnelle de l'Institut maritime du Québec. Les participants et participantes découvriront les activités de recherche appliquée en transport maritime ainsi que les infrastructures et équipements spécialisés dédiés à la formation en plongée professionnelle, incluant un bassin intérieur. Une occasion unique de mieux comprendre l'innovation et les expertises clés du secteur maritime.
Date :	Jeudi 12 novembre à 13 h 30	
Durée :	Une seule rencontre de 2 h	
Mode :	En présence à Rimouski	
Participation :	20 personnes maximum	
Lieu :	Innovation maritime 53, rue Saint-Germain Ouest Rimouski	
Coût :	5 \$ membre ADAUQAR 10 \$ membre organisme partenaire 15 \$ non-membre	

## ORGANISMES PARTENAIRES DE PERSONNES ÂÎNÉES

L'ADAUQAR a signé des protocoles d'entente avec 20 organismes pour personnes aînées. Les membres de ces organismes bénéficient d'une réduction sur les coûts d'inscription aux activités. En échange des réductions offertes à leurs membres, ces organismes s'engagent à assurer la promotion des activités de formation et des conférences de l'ADAUQAR.

ACRONYME	NOM DE L'ORGANISME PARTENAIRE	RÉGIONS/SECTION/SECTEUR
ACREQ	Association de cadres retraités de l'éducation du Québec	Phares-et-Monts
ARNF	Association nationale des retraités fédéraux	Québec
AQF	Association Québec-France	Côtes-de-Gaspé
AQDER	Association québécoise des directeurs et directrices d'établissements d'enseignement retraités.es	Bas-Saint-Laurent
AQDR	Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées	Rivière-du-Loup, Bas-Saint-Laurent, Gaspésie et Îles-de-la-Madeleine
AQRP	Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic	Bas-Saint-Laurent Gaspésie-Les Îles
AREQ-CSQ	Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec	Région 01 — (B) Des Monts Région 01 — (C) Baie-des-Chaleurs Région 01 — (D) Rocher-Percé Région 01 — (F) Rimouski-Neigette Région 01 — (G) Îles-de-la-Madeleine Région 01 — (H) Mont-Joli — Mitis Région 01 — (L) Côte-de-Gaspé
ARRCR	Association des retraités et retraitées du Collège de Rimouski	
ARRUQAR	Association des retraités et retraitées de l'UQAR	
Carrefour 50 +	Carrefour 50 + du Québec	
FADOQ	Réseau FADOQ	Bas-Saint-Laurent Gaspésie—Îles-de-la-Madeleine
RIIRS	Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé	Région 01 — Bas-St-Laurent, Gaspésie, Îles-de-la-Madeleine

## MERCI À NOS PARTENAIRES DE SOUTIEN



**Sonia Bélanger**  
Ministre responsable  
des Aînés et ministre  
déléguée à la Santé



**Stéphane Sainte-Croix**  
Député de Gaspé

Adjoint gouvernemental au ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec

Adjoint gouvernemental à la ministre responsable de la région Gaspésie-les-Îles-de-la-Madeleine



## COORDONNÉES DE L'ADAUQAR

Adresse du bureau 188, rue des Gouverneurs, bur. 313  
Rimouski  
Adresse postale ADAUQAR  
C.P. 3300, succursale A  
Rimouski (Québec) G5L 3A1  
Téléphone 418 724-1661 ou  
1 800 511-3382 poste 1661  
Courriel [info@adauqar.ca](mailto:info@adauqar.ca)  
Site Internet [www.adauqar.ca](http://www.adauqar.ca)  
Facebook [www.facebook.com/adauqar](http://www.facebook.com/adauqar)  
YouTube [vidéos de présentation](#)



**Le savoir pour  
toutes les générations**

Se développer et apprendre à tout âge, c'est possible avec le bon accompagnement. L'UQAR est fière de contribuer aux connaissances des 50 ans et plus en s'associant avec l'ADAUQAR.

[uqar.ca](http://uqar.ca) **UQAR**

### Gérez vos finances en ligne comme une cheffe



**Services en ligne et mobiles**

Gardez le contrôle de vos finances en gérant facilement vos cartes de débit et de crédit en ligne.

[desjardins.com/gerer-macarte](http://desjardins.com/gerer-macarte)

# Riki

*Téléchargez*

## l'application mobile de stationnement

- Gagnez du temps
- Prolongez le stationnement à distance
- Recevez des alertes avant l'échéance du paiement
- Consultez les informations de votre compte en temps réel

