

30^e

Rivière-du-Loup
Automne 2018

Programme des activités de formation
pour les 50 ans et mieux

Vous voulez savoir...?



Sans frais: 1 800 511-3382 ext. 1661

ass_aines@uqar.ca

<http://adauqar.uqar.ca>



ADAUQAR

Le savoir accessible pour les 50 ans et mieux

TABLE DES MATIÈRES

Modalités d'inscription	5
Renseignements généraux	5
Formulaire d'inscription	6
Coordonnées de l'ADAUQAR	6
Concours nouveau nom	3
ACTIVITÉS de FORMATION	2-4
Musclez vos méninges	2
Découvrir l'évolution de la musique	2
Quatre sujets en sciences marines	3
Bien préparer sa succession	4
Anglais conversation pour le voyage	4

Musclez vos méninges

Coût : 20 \$ - Inclut le cahier des participants
 Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine
 Cette formation est accréditée par le Centre de recherche et expertise en gérontologie sociale et subventionnée par le Ministère des aînés.

Pour inscription et information, vous êtes invités à communiquer avec l'animateur.

Dates limites d'inscription :

les lundis : 3 septembre

le vendredi : 14 septembre

Animatrice : Danièle Couture

Groupe 1, début : lundi 10 septembre à 9 h 30

Groupe 2, début : lundi 10 septembre à 13 h 30

Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ),
 60, rue Saint-Henri

Note: pas d'atelier le 8 octobre

Animateur : Étienne Tremblay

Groupe 3, début : vendredi 21 septembre à 9 h 30

Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ),
 60, rue Saint-Henri

Découvrir l'évolution de la musique

Animatrice : Sophie Poulin de Courval
 Coût : 90 \$ membres; 100 \$ non-membres
 Durée : 5 semaines à raison de 2 h par semaine
 Début : jeudi 8 novembre à 13 h 30
 Endroit : École de musique Alain Caron,
 75, rue Ste-Anne (salle de la volute)

Description: Vous obtiendrez tout au long de ces ateliers des informations sur la mémoire et les autres facultés intellectuelles; des trucs pour mieux se rappeler des noms et des numéros, des listes, etc. Plusieurs activités vous permettront de stimuler votre mémoire et votre concentration. Une foule de sujets intéressants seront abordés par exemple : les liens entre le stress et la mémoire, comment mieux utiliser sa créativité; le rôle des sens dans la mémoire; comment oxygéner ses neurones grâce à la marche et pour terminer, bien nourrir son cerveau.

Inscription et information :

Téléphone : 418 551-0478

Courriel : danielcou11@gmail.com

Inscription et information :

Téléphone : 418 292-2929

Courriel : dev.fadoqbsl@videotron.ca

Description: Cet atelier vous plongera dans l'univers de la musique classique. À travers les principales époques qui ont marqué l'évolution de la musique occidentale: le moyen-âge, le baroque, le classique, le romantique, le contemporain et le moderne, les participants seront initiés au monde de la musique classique.

Les quatre premières rencontres couvriront l'évolution de la musique puis, en guise de conclusion, la cinquième sera adaptée aux participants afin de peaufiner leurs connaissances soit des compositeurs, des instruments ou simplement afin de faire un retour pour approfondir les notions vues précédemment.

Quatre sujets en sciences marines

Animateur : Émilien Pelletier

Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres

Durée : 4 semaines à raison de 2 h par semaine

Début : mercredi 7 novembre à 13 h 45

Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher

(salle Corinne-Cartier)

Date limite d'inscription: 31 octobre

Note: pas de formation de 28 novembre

1- Les aires marines protégées dans le monde

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

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

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

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

3- Les secrets du fjord du Saguenay dévoilés

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

4- Les oiseaux marins des mers australes

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

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

Bien préparer sa succession

Animatrice : Sandra Thériault, notaire
Coût : 75 \$ membres; 85 \$ non-membres
Durée : 4 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : mercredi 3 octobre à 13 h 45
Endroit : Maison de la culture, 67, rue du Rocher
(salle Corinne-Cartier)

Date limite d'inscription: 26 septembre

Description :

1- Le testament : Diverses clauses du testament et les conséquences fiscales qu'elles entraînent.
2- La succession : Que faire lors d'un décès? La nomination du liquidateur et son rôle. Qui et à quel moment consulter afin d'obtenir de l'aide professionnelle dans le règlement d'une succession.
3- Le mandat de protection : L'incapacité et de ces conséquences juridiques. Quel document devrions-nous détenir avant l'incapacité?
4- Procédures pour l'entrée en fonction du mandataire et son rôle. Directives médicales anticipées et aide médical à mourir.

Anglais conversation pour le voyage

Animateur : Ronald Fortier
Coût : 130 \$ membres; 140\$ non-membres
Durée : 10 semaines à raison de 2 h par semaine
Début : jeudi 20 septembre à 9 h 30
Endroit : Résidence Reine-Antier (FADOQ)
60, rue Saint-Henri

Date limite d'inscription : 10 septembre

Description : L'accent est mis sur les activités orales et de l'écoute qui intègrent la grammaire et le vocabulaire nécessaires afin de faciliter la vie lors de voyages en milieu anglophone (hébergement, transport, restauration etc.). Les activités seront ajustées au fur et mesure pour répondre aux besoins des participants.

Préalable : se débrouiller en anglais à un niveau de base

Modalités d'inscription

Période d'inscription	Vous pouvez vous inscrire dès la réception et la mise en ligne de la programmation. La date limite pour s'inscrire est mentionnée pour chaque formation. Seules seront considérées comme inscrites les personnes qui auront payé comptant ou par chèque daté du début de la session à l'ordre de l'ADAUQAR.
Comment et où s'inscrire ?	Par la poste: Imprimer le formulaire d'inscription disponible en ligne au http://adauqar.uqar.ca , remplir le formulaire et joindre le paiement par chèque libellé au nom de l'ADAUQAR et daté du début de la session. Postez à l'adresse suivante: 300, allée des Ursulines bureau E-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1. Par Internet: remplir le formulaire en ligne au http://adauqar.uqar.ca et suivre les indications de paiement par la poste. Au bureau de l'ADAUQAR: des formulaires d'inscription sont disponibles sur place et le paiement se fait par chèque ou argent comptant seulement. Au Carrefour Loisirs 2018, le 30 août de 13 h à 16 h à la Maison de la culture.
Confirmation de l'inscription	Aucune confirmation d'inscription n'est faite. Les participants doivent se présenter à la première séance de l'activité choisie sans attendre de préavis. Les responsables communiqueront avec vous uniquement si l'activité choisie est annulée ou si le groupe est incomplet.
Annulation des formations	L'ADAUQAR se réserve le droit d'annuler toute formation ne comptant pas suffisamment d'inscriptions. Le cas échéant, les frais d'inscription sont remboursés.
Abandon	Lors d'un abandon d'une formation, les frais d'inscription retenus sont en conformité avec la Loi sur la protection du consommateur.
Matériel requis	Tout matériel dans le cadre d'une activité y compris les photocopies est aux frais des participants.

Renseignements généraux

Carte de membre :	Toute personne de 50 ans et plus peut devenir membre de l'ADAUQAR. La carte de membre, au coût de 20 \$, est valide pour 2 sessions consécutives.
Avantages de la carte de membre	Rabais de 10 \$ sur chaque formation (sauf exception) ; réception des 2 programmations d'activités de formation ainsi que des conférences et autres activités.
Ententes avec les regroupements	Grâce à une entente particulière, les membres de l'AREQ, du Carrefour des 50+, La FADOQ, l'AQRP et le RIIRS ont droit aux mêmes rabais sur les formations que les membres de l'ADAUQAR.
Politique d'intempéries	Toutes nos activités de formation seront suspendues lorsque la Commission scolaire de votre région suspendra l'ensemble de ses cours pour cause d'intempéries. Ces journées manquées seront reprises à une date et un endroit qui vous seront communiqués par vos animateurs. Autant que possible, ces formations seront reportées à la fin de la période d'ateliers prévue au même endroit. Pour être informé rapidement, vous n'avez qu'à consulter la page d'accueil du site WEB de l'ADAUQAR au http://adauqar.uqar.ca
IMPORTANT Changements de dernière minute	Avant de vous rendre à votre activité, il est préférable que vous consultiez le site Internet pour vous assurer qu'il n'y a pas d'annulation ou de changement de local. http://adauqar.uqar.ca

Identification du participant (complétez le formulaire en lettres moulées)

Nom :

Prénom :

Adresse :

Numéro d'appartement:

Ville :

Code postal :

Téléphone (domicile) :

Téléphone Bureau :

poste:

Cellulaire :

Courriel électronique :

Je désire m'inscrire aux activités de formation suivantes:

Titre des formations

Frais \$

1-

2-

3-

4-

Je désire devenir membre de l'ADAUQAR (20 \$)

Total des frais

- Je suis membre du Carrefour des 50 +
 Je suis membre de l'AREQ
 Je suis membre du RIIRS
 Je suis membre de l'AQRP
 Je suis membre de la FADOQ

Paiement par la poste : Par chèque seulement**Coordonnées de l'ADAUQAR**

Bureau

300, allée des Ursulines, bureau E-235, Rimouski (Québec) G5L 3A1

Téléphone

418 724-1661 et 1 800 511-3382 poste 1661 sans frais

Télécopieur

418 724-1403

Courriel

ass_aines@uqar.ca

Site WEB

<http://adauqar.uqar.ca>

Heures d'ouverture régulières

Lundi au vendredi de 9 h à 12 h
ainsi que les mardis et mercredis de 13 h 30 à 16 hHeures d'ouverture durant
la période d'inscription

Lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h 30 à 16 h