



# ACREQ

## Formations possibles pour les membres

2026

(version janvier 2026)

Lise Lefebvre  
Responsable

418-387-9027  
[lise.lefebvre027@icloud.com](mailto:lise.lefebvre027@icloud.com)

# REGISTRE DE RÉVISION

Version	Date de publication	Commentaires
Document initial 2023	TPP - 23/03/2023	Pour analyse
Document initial 2023	TPP - 12/06/2023	Pour commentaires
Version révisée (08/2023)	Août 2023	✎ Mise à jour
Version révisée (10/2023)	Octobre 2023	✎ Mise à jour
Version révisée (05/2024)	Mai 2024	✎ Mise à jour
Version révisée (01/2026)	Janvier 2026	✎ Mise à jour

► **Note :** le symbole ✎ indique les mises à jour apportées depuis la dernière version

# INTRODUCTION

Ce document se veut un outil pour les présidentes et présidents de section qui ont la responsabilité de dynamiser leur section.

## C'EST UN DÉPART...

Le but recherché est de recenser dans un seul document les formations possibles qui peuvent être organisées dans chaque région.

Ce document se veut évolutif et chacun d'entre vous l'alimentera par ses expériences, ses essais, ses nouveautés et ses commentaires constructifs.

La personne ressource à contacter au CA pour les mises à jour du document est madame Lise Lefebvre, responsable du dossier.

# FORMATIONS DÉJÀ RÉALISÉES DANS LES SECTIONS EN 2025-2026

- ▶ Outaouais : Le mouvement indépendantiste du Québec Horizon Outaouais
  - ▶ Conférencier : Richard Nadeau
- ▶ Estrie : Souffrir en douleur, est-ce possible?
  - ▶ Conférenciers : Mathieu Vincenot et Guillaume Léonard, PH. D.
- ▶ Beauce-Etchemin: La retraite, où j'en suis dans mon parcours de vie?
  - ▶ Conférencière : Anne Julien, psychologue
- ▶ Phares-et-Monts: Intelligence artificielle
  - ▶ Conférencier : Marcel Landry, enseignant en informatique
- ▶ Phares-et-Monts: Astuces nutritionnelles
  - ▶ Conférencières : Christine Desjardins et Avrile Gagné, nutritionnistes

Note : Contacter les présidents de sections pour plus de détails

## Liste sommaire des contacts

- ▶ ÉDUCALOI  
Jacob Caruso, Agent, soutien aux clientèles  
Tél: 514-954-3408 #3658      Cell: 514-588-3408      [www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)
- ▶ Site web: [desjardins.com](http://desjardins.com)
- ▶ Site web: [www.lessardgilbertbrui.com](http://www.lessardgilbertbrui.com)    tél: 418-543-0496
- ▶ Site web: [atelierssaq.com](http://atelierssaq.com)
- ▶ Site web: <https://ehcapitale.qc.ca/formations#grand-public>  
Référence : Micaël Papillon, conseiller
- ▶ CISSS (site web de votre région)  
ESTRIE :      Elise Nault Horvath, Répondante régionale vieillissement en santé  
                  elise.nault-horvath.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca  
QUÉBEC :      cevq.formationcontinue.ciussscn@ssss.gouv.qc.ca
- ▶ Site web de la Santé mentale Québec de votre région
- ▶ Site web: [couretavc.ca](http://couretavc.ca)
- ▶ Site web: [geriatricsociale.org](http://geriatricsociale.org)
- ▶ Site web: [lappui.org](http://lappui.org) ou 514-789-2460 ou [info@lappui.org](mailto:info@lappui.org)
- ▶ SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE QUÉBEC  
Jean-Marie Lebel Tél. : 418-694-1020, poste 1256  
[info@societehistoriquedequebec.qc.ca](mailto:info@societehistoriquedequebec.qc.ca)
- ▶ Site web des Centres de services scolaires de votre région
- ▶ Site web des Universités de votre région (UTA)

# ORGANISMES DE FORMATION PAR DOMAINE

- ▶ **Juridique et/ou financier**
  - ▶ Éducaloi
  - ▶ Caisses Desjardins et/ou Firmes comptables de votre région
  - ▶ Préparation en fin de vie
- ▶ **Papilles gustatives et/ou olfactives**
  - ▶ SAQ et ITHQ (partenaires)
  - ▶ Écoles hôtelières de la Capitale et autres
- ▶ **Santé mentale, physique et nutritionnelle**
  - ▶ CISSS
  - ▶ Fondation des maladies du coeur
  - ▶ Fondation AGES
  - ▶ Appui proches aidants
- ▶ **Histoire**
  - ▶ Société historique de Québec et/ou de votre région
- ▶ **Informatique**
  - ▶ Cours populaires des Centres de services scolaires
- ▶ **Cours populaires de l'UTA**
  - ▶ Université du 3<sup>e</sup> Age dans plusieurs régions

Certains organismes offrent des capsules ou des formations uniquement en ligne. Vous trouverez les coordonnées pour les rejoindre en annexe de ce document.

# DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

## ÉDUCALOI

- ▶ **Éducaloi** est un OSBL dont la mission est d'informer les Québécois de leurs droits et obligations dans un langage clair et accessible
- ▶ Éducaloi a conçu de nombreux ateliers d'information et d'éducation juridique au cours de ses 20 années d'existence
- ▶ Les ateliers listés ci-après sont en priorité destinés aux clientèles âgées et/ou proche-aidantes
- ▶ Les ateliers sont tous maintenus à jour d'un point de vue juridique
- ▶ Plusieurs options s'offrent pour pouvoir recevoir ses ateliers
- ▶ Certains sont gratuits et d'autres sont offerts moyennant une contribution
- ▶ L'animation des ateliers se font en présence ou à distance

## DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

### DESJARDINS ET/OU FIRMES COMPTABLES

- ▶ Chaque caisse Desjardins a son propre site Web qui peut offrir des formations adaptées à la mission de notre association. Elle offre des conférences en ligne sur des sujets en lien avec notre vécu
- ▶ Tant Desjardins que toute autre Firme Comptable de chacune des Régions peut offrir une formation spécialisée. Il suffit de les contacter et de prendre entente afin qu'il se déplace vers nous et réponde à nos besoins

# DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

## PRÉPARATION EN FIN DE VIE

- ▶ Cette activité comprend une série de sujets qui traitent ce qu'il est important de connaître pour se préparer à notre fin de vie.
- ▶ Les domaines médicaux, légaux, financiers et fiscaux sont abordés.
- ▶ Cette activité n'est pas disponible en janvier ni février.

# DOMAINE DES PAPILLES GUSTATIVES ET/OU OLFACTIVES

## SAQ et ITHQ

- ▶ SAQ offre des ateliers par l'intermédiaire de l'ITHQ dans quelques villes tel que Québec, Brossard, Laval, Montréal, Gatineau, Joliette, Chicoutimi et Sherbrooke
- ▶ En plus de tenir les cours Vins et spiritueux de la SAQ, l'ITHQ propose aux amateurs avides d'apprendre à marier bons plats et bons vins de se lancer pleinement dans l'aventure à travers les ateliers Accords vins et mets, qui promettent de belles trouvailles
- ▶ Le site WEB : [ateliersaq.com](http://ateliersaq.com) offre de l'information sur les ateliers possibles
- ▶ L'animation des ateliers se fait en présence dans leurs locaux

# DOMAINE DES PAPILLES GUSTATIVES ET/OU OLFACTIVES

## ÉCOLES HÔTELIÈRES DE LA CAPITALE ET AUTRES

- ▶ Les Écoles hôtelières du Québec peuvent offrir des ateliers personnalisés
- ▶ Contact : Service aux entreprises des Centres de Services scolaires
- ▶ L'animation des ateliers se fait en présence par le déplacement de l'enseignant
- ▶ Les ateliers sont d'une durée approximative de 3 heures
- ▶ Offre de cours : sommellerie et cuisine
- ▶ Rentabilité : 12 à 14 personnes pour les ateliers de cuisine et 5 à 6 pour la sommellerie
- ▶ L'organisation est en collaboration avec les Services aux entreprises

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## CISSS

- ▶ Chaque CISSS régional offre des programmes de formation aux aînées
- ▶ Les formations sont gérées par programme clinique
- ▶ Les sujets sont variés et les personnes ressources peuvent s'adapter à nos besoins
- ▶ Les besoins peuvent être dans les domaines de la santé, mais aussi au niveau de tout autre sujet tel que les différents types de résidences; laquelle choisir; quels sont les coûts?; devrais-je demeurer à la maison?; etc...
- ▶ Comme le territoire québécois est grand, vous trouverez en annexe une liste des contacts où s'adresser

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## FONDATION DES MALADIES DU COEUR

- ▶ Signes de l'AVC (acronyme VITE) et la Vie après
- ▶ Manger sainement

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## FONDATION AGES

### ▶ MISSION

- ▶ ajouter de la vie aux années des Aînés par le modèle de la GÉRIATRIE SOCIALE

### ▶ ACTIONS :

- ▶ Agir pour les aînés
- ▶ Sensibiliser
- ▶ Innover

Capsules uniquement en ligne

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## APPUI proches aidants

### ▶ MANDAT :

- ▶ Au service et à l'écoute des personnes proches aidantes avec pour objectif de préserver leur qualité de vie
- ▶ Intense collaboration avec le réseau de la santé et des services sociaux
- ▶ Veille à ce que les proches aidants tirent pleinement profit des ressources disponibles aux quatre coins du Québec
- ▶ Soutient les organismes qui viennent en aide aux proches aidants

## DOMAINE DE L'HISTOIRE

### SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE QUÉBEC ET/OU DE VOTRE RÉGION

- ▶ Les Sociétés historiques sont des organismes à but non lucratif
- ▶ Fondées pour faire connaître les richesses patrimoniales de nos régions et collaborer à leur mise en valeur
- ▶ Certaines offrent des conférences et peuvent en organiser

# DOMAINE DE L'INFORMATIQUE

## CENTRES DE SERVICES SCOLAIRES

- ▶ Les Centres de services scolaires offrent des cours populaires adaptés selon les besoins de la population adulte
- ▶ Des cours pour l'utilisation des tablettes, des téléphones intelligents et des ordinateurs peuvent être offerts

# DOMAINE DES COURS POPULAIRES

## Université du 3<sup>e</sup> Age (UTA)

- ▶ Les Universités offrent des cours populaires à la population du 3<sup>e</sup> Age
- ▶ Les cours offerts par l'Université du 3<sup>e</sup> Age sont diversifiés et traitent de la philosophie, culture, politique, musique, écriture, voyage, histoire et bien d'autres

**LES LISTES DES COURS**

**PAR**

**DOMAINE**

# DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

## Liste des activités offertes par ÉDUCALOI

1. Prévoir vos soins de santé
2. Les testaments
3. La fraude, ça n'arrive pas qu'aux autres
4. Mieux planifier pour plus de sécurité
5. Le mandat de protection
6. La procuration et le mandat de protection : quelles différences?
7. Les directives médicales anticipées
8. Une succession, ça se règle

Jacob Caruso  
Agent, soutien aux clientèles  
T 514 954-3408 #3658  
C 514 588-3408  
[www.educaloi.qc.ca](http://www.educaloi.qc.ca)

## DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

### Liste des activités offertes par Desjardins et/ou Firmes comptables de votre région

1. Planification financière à la retraite
2. Vivre à domicile ou en résidence
3. Dons à ses enfants : de son vivant ou au décès? impacts fiscaux
4. Rapports d'impôts : crédits et bénéfices aux retraités
5. Tout autre sujet relié au domaine financier

Site web: [desjardins.com](http://desjardins.com)

# DOMAINE JURIDIQUE ET/OU FINANCIER

## Activités offertes Préparation en fin de vie

### MÉDICAL

Processus du deuil  
Vision de notre fin de vie  
Document légal

### LÉGAL

Mandat  
Procuration  
Testament

### FISCAL

Les héritiers  
La succession  
La liquidation

### FINANCIER

Besoins soins particuliers  
Adaptation du domicile  
Échange avec la famille  
Gestion des comptes  
Assurances

François Brui, conseiller sécurité financière

Tél: 418-543-0496 web: [www.lessardgilbertbrui.com](http://www.lessardgilbertbrui.com)

# DOMAINE DES PAPILLES GUSTATIVES ET/OU OLFACTIVES

## Liste des activités offertes par SAQ et ITHQ

1. Vins 101
2. Vins 201 cépages
3. Bulles
4. Scotchs et Whiskys
5. Vins de France
6. Vins d'Italie
7. Gins

Site web: [atelierssaq.com](http://atelierssaq.com)

# DOMAINE DES PAPILLES GUSTATIVES ET/OU OLFACTIVES

## Liste des activités offertes par École Hôtelière de la Capitale

1. Dégustation de bières
2. Dégustation vins orange et vins funky
3. Dégustation vins nature
4. Dégustation Bulles et pet nat
5. Dégustation thématique et/ou de prestige
6. Vins de France et d'ailleurs
7. Scotchs et Whiskys
8. Gins

Site web: <https://ehcapitale.qc.ca/formations#grand-public>

Référence : Micaël Papillon, conseiller



# DOMAINE DES PAPILLES GUSTATIVES ET/OU OLFACTIVES

## Liste des activités offertes par École Hôtelière de la Capitale

1. Tapas
2. Cuisine thématique et internationale
3. Tartare en folie
4. Cuisson sous vide
5. Boulangerie 101
6. Desserts



Site web: <https://ehcapitale.qc.ca/formations#grand-public>

Référence : Micaël Papillon, conseiller

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## Liste des répondants régionaux des CISSS Vieillessement en santé Directions de santé publique

### ESTRIE :

*Elise Nault Horvath* Travailleuse sociale  
Répondante régionale vieillissement en santé  
[elise.nault-horvath.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:elise.nault-horvath.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)

### QUÉBEC :

[cevq.formatoncontinue.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca](mailto:cevq.formatoncontinue.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca)

### AUTRES RÉGIONS :

Contactez les directions de santé publique de votre région  
Voir également le site web : Santé Mentale Québec de votre région

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## FONDATION DES MALADIES DU COEUR

- ▶ Signes de l'AVC et/ou d'une crise cardiaque et la Vie après...
- ▶ Manger sainement (régime DASH, les sucres, les gras, etc.)
- ▶ RCR
- ▶ Ateliers-conférences Santé (diabète, cholestérol, hypertension artérielle, etc.)

**Note:**

Peut être différent dans chaque région (ex.: en Beauce: Pavillon du cœur qui offre les cours). Il s'agit de vérifier dans votre région pour connaître la liste de leur programmation.

Site web: [coeuretavc.ca](http://coeuretavc.ca)

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## FONDATION AGES

Sur la page de leur site Web, à la pastille « Événements »

- ▶ Coordonnés des événements à venir sous forme de midi-conférence ou dîner-causerie en ligne
  - ▶ Exemples:
    - ▶ Maintenir sa mobilité dans un chez-soi adapté
    - ▶ Formation sentinelle en gériatrie sociale
    - ▶ Outil AINÉES AD-PLUS

Site web: [geriatriesociale.org](http://geriatriesociale.org)

# DOMAINE DE LA SANTÉ MENTALE, PHYSIQUE ET NUTRITIONNELLE

## Appui proches aidants

Sur la page de leur site Web, en inscrivant votre code postal

- ▶ Sélectionnez à gauche « Par service »
- ▶ Sélectionnez « Activités de formation »
- ▶ Vous trouverez les Associations qui offrent des ateliers thématiques en présentiel dans votre région et leurs coordonnées pour les contacter

## DOMAINE DE L'HISTOIRE

### SOCIÉTÉ HISTORIQUE DE QUÉBEC ET/OU DE VOTRE RÉGION

- ▶ Cours possibles qui sont offerts par la Société Historique de Québec
  - ▶ Le pont de glace
  - ▶ Artisanas du textile au Québec
  - ▶ Histoire de femmes pendant la conquête
  - ▶ Voyager à Québec
  - ▶ La colonie de Cartier-Roberval aux trésors archéologiques
- ▶ Pour les autres sociétés historiques, visitez leur site web

Société historique de Québec  
Jean-Marie Lebel, historien  
Tél. : 418-694-1020, poste 1256  
[info@societehistoriquedequebec.qc.ca](mailto:info@societehistoriquedequebec.qc.ca)

# DOMAINE DE L'INFORMATIQUE

## CENTRES DE SERVICES SCOLAIRES

Sur la page de leur site Web, à la pastille « Cours populaires »

- ▶ Cours possibles qui sont offerts dans vos régions
  - ▶ Tablettes Android et Apple
  - ▶ Téléphones intelligents Android et Apple
  - ▶ Informatique à plusieurs niveaux

Site web des Centres de services scolaires

# DOMAINE DES COURS POPULAIRES

## Université du 3<sup>e</sup> Age (UTA)

Sur la page des sites Web des universités, rechercher UTA 🔍

- ▶ Cours possibles qui sont offerts dans vos régions

Vous obtiendrez la liste des cours et les dates d'inscription

Site web des Universités de vos régions (UTA)