

Le samedi 16 août 2014 | leSoleil | Promotion



Guide
de la **rentrée**

Formation | Magasinage | Activités

Inutile de se ruiner avec la rentrée scolaire

L'été étant déjà bien amorcé, il sera bientôt temps de penser aux préparatifs pour la rentrée scolaire. Cependant, bon nombre de parents ont de la difficulté à affronter cette période de l'année – certains manquent de temps, et d'autres n'ont pas les ressources financières.

Alors quelle est la meilleure stratégie pour que le magasinage de la rentrée scolaire ne soit pas une corvée? Selon les grands détaillants, il est important d'être organisé, de s'approvisionner d'abord en articles essentiels, et de surveiller les soldes et les promotions.

Même si vous n'avez pas encore reçu la liste des fournitures scolaires dont votre enfant aura besoin, vous ne pouvez pas vous tromper en vous procurant les articles de base dont tout écolier a besoin, et en profitant des rabais de la rentrée. Soyez un acheteur avisé et n'attendez pas à la dernière minute pour vous y mettre. Prenez avantage des détaillants qui offrent tout sous le même toit, souvent à rabais. Vérifiez les circulaires hebdomadaires pour les aubaines sur les articles de la rentrée comme les sacs à dos, les vêtements, les stylos et les cahiers de notes. Le fait de tout acheter au même endroit peut vous sauver temps et argent, surtout pour le coût du carburant. Certains détaillants offrent des catalogues remplis de coupons qui vous permettent de faire des économies supplémentaires.



D'autre part, ne sous-estimez pas l'importance de la qualité. Par exemple, une gomme à effacer de qualité inférieure ne durera même pas un trimestre, et elle risque de laisser des traces disgracieuses. En choisissant des articles de qualité, vous n'avez pas à magasiner constamment pour remplacer un article usé.

Il en va de même pour les chaussures et les vêtements. Choisissez des tissus économiques, durables et faciles d'entretien, comme le denim. De cette façon, vos enfants auront toujours l'air branché sans que vous ayez eu à vous ruiner. Bon magasinage! (EN)

Lunch facile à préparer en moins de 10 minutes

Bon nombre de parents ne savent pas où donner de la tête le matin et trouvent difficilement le temps de préparer des repas nutritifs pour les enfants. Voici donc une idée de lunch facile à préparer :

BLT sur bagel mince avec fromage à la crème

Ingrédients

- 8 rondelles de bacon fumé naturellement
- 4 bagels minces
- 4 tranches d'une grosse tomate
- 4 feuilles de laitue iceberg
- 150 ml de fromage à la crème

Préparation

Déposer le bacon dans une grande poêle à frire refroidie, puis faire chauffer à feu moyen-doux, en retournant fréquemment, pendant six à huit minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit doré et croustillant. Griller les moitiés de bagel, puis les placer sur la surface de travail, la mie vers le haut. Tartiner toutes les moitiés de fromage à la crème. Disposer deux rondelles de bacon sur les quatre moitiés du dessous, puis garnir chacune d'elles d'une tranche de tomate et d'une feuille de laitue. Refermer avec la moitié du dessus et fixer chaque bagel avec deux cure-dents. Couper en deux pour servir. (EN)



3556912

LES

Un cours de guitare pour les adultes

- Cours en petits groupes
- Apprenez de nouvelles chansons à toutes les semaines
- Bienvenue aux débutants, aucune connaissance musicale requise



Enfin offert près de chez vous!

Cours offerts à Québec à tous les mardis (Sainte-Foy) et mercredis (Limoilou) dès le 2 septembre

coursdeguitare.ca

Inscrivez-vous maintenant
1-855-321-GUIT

ACQ—QUÉBEC SESSION AUTOMNE 2014

Programme pour l'obtention de la licence RBQ

Administration d'une entreprise de construction (96 heures)

Management (21 heures)

Vendredi 3 et 10 octobre de 18h30 à 21h30
Samedi 4 octobre de 8h30 à 17h00
Dimanche 5 octobre de 8h30 à 17h00
Examen : Jeudi 16 octobre de 19h00 à 21h00

Régime des relations de travail (17 heures)

Samedi 22 novembre de 8h30 à 17h30
Dimanche 23 novembre de 8h30 à 17h30
Examen : Vendredi 28 novembre de 19h00 à 21h30

Gestion financière (32 heures)

Vendredi 24 et 31 octobre de 19h00 à 22h00
Samedi 25 octobre et 1er novembre de 8h30 à 16h30
Dimanche 26 octobre et 2 novembre de 8h30 à 15h30
Examen : Mercredi 5 novembre de 19h00 à 21h00

Législation et réglementation (26 heures)

Vendredi 7 et 14 novembre de 19h00 à 22h00
Dimanche 9 novembre de 8h30 à 16h30
Samedi et dimanche 15 et 16 novembre de 8h30 à 16h00
Examen : Vendredi 21 novembre de 19h00 à 21h00

Gestion de la santé et de la sécurité du travail (45 heures)

Gestion de la prévention des lésions professionnelles (15 heures)

Samedi 13 septembre de 8h00 à 16h30
Dimanche 14 septembre de 8h00 à 16h30
Examen : Mercredi 17 septembre de 19h00 à 21h30

Gestion des dossiers d'indemnisation (15 heures)

Samedi 11 octobre de 8h00 à 16h30
Dimanche 12 octobre de 8h30 à 16h30
Examen : Mercredi 15 octobre de 19h00 à 21h30

Gestion de la cotisation (15 heures)

Samedi 18 octobre de 8h00 à 16h30
Dimanche 19 octobre de 8h00 à 16h30
Examen : Mercredi 22 octobre de 19h00 à 21h30

Pour plus d'informations communiquez avec :

Responsable de la formation : Stéphanie Andrews
andrewss@acq.org

Services aux membres : Carole Rochette
rochettec@acq.org

Gestion de projets et de chantiers (165 heures)

Lecture et interprétation des plans et devis (42 heures)

Les mardis et jeudis du 19 août au 2 octobre de 18h30 à 21h30
Examen : Mardi 14 octobre de 18h30 à 21h30

Estimation des coûts et soumissions (42 heures)

Les mardis et jeudis du 21 octobre au 4 décembre de 18h30 à 21h30
Examen : Mardi 9 décembre de 18h30 à 21h00

Encadrement législatif, normatif et réglementaire (27 heures)

Vendredi 19 et 26 septembre de 19h00 à 22h00
Samedi 20 et 27 septembre de 8h30 à 16h30
Dimanche 21 et 28 septembre de 8h30 à 12h00
Examen : Mercredi 1er octobre de 19h00 à 22h00

Gestion et contrôle des activités de construction (54 heures)

29 octobre, 3, 12, 19 et 26 novembre de 18h30 à 22h00
1er, 3, 8, 10 décembre de 18h30 à 22h00
8 novembre et 6 décembre de 8h00 à 17h00
Examen : Mercredi 10 décembre de 18h30 à 21h30

Exécution de travaux pour bâtiments de tout genre et bâtiments visés par un plan de garantie 1.2 / 1.3 / 1.1.1 / 1.1.2

Exécution de travaux de construction pour bâtiments de tout genre 1.2 / 1.3 (55 heures)

Les samedis et dimanches du 9 août au 7 septembre de 8h00 à 15h00

Plan de garantie des bâtiments résidentiels neufs 1.1.1 / 1.1.2 (10 heures)

Samedi et dimanche 13 et 14 septembre de 8h00 à 15h00



En plus d'être reconnus par la Régie du bâtiment du Québec, les programmes de formation : « Administration d'une entreprise de construction », « Gestion de la santé et de la sécurité du travail » et « Gestion de projets et de chantiers », sont accrédités par l'Association canadienne de la construction en tant que cours spécialisés de l'industrie (CSI) et donnent des crédits applicables lors d'une certification Sceau d'or.

Santé et sécurité générale sur les chantiers de construction (30 heures)

Pour l'obtention de la carte de sécurité de l'ASP construction vous donnant accès aux chantiers de construction.

1er choix

Samedi 16 et 23 août de 8h00 à 16h30
Dimanche 17 et 24 août de 8h00 à 16h30

2e choix

Samedi 20 et 27 septembre de 8h00 à 16h30
Dimanche 21 et 28 septembre de 8h00 à 16h30

3e choix

Samedi 1er et 8 novembre de 8h00 à 16h30
Dimanche 2 et 9 novembre de 8h00 à 16h30

Nouveautés!

Formations spécialisées en gestion

- ⇒ La gestion multi-chantiers
- ⇒ La gestion des calendriers d'exécution avec MS Project
- ⇒ Signer des contrats dans un marché compétitif
- ⇒ Gestion du temps et rentabilité des projets avec Outlook

PETITS DÉJEUNERS DE L'ACQ-QUÉBEC

IPad / iPhone:

Synchronisation de données
Mercredi 10 septembre de 7h30 à 9h15

Gestion efficace via Microsoft Excel
Mercredi 24 septembre de 7h30 à 9h15

Appels d'offres et soumissions
Mercredi 1er octobre de 7h30 à 9h15

La planification de la relève d'une entreprise
Mercredi 8 octobre de 7h30 à 9h15

Pour réussir son transfert d'entreprise
Mercredi 22 octobre de 7h30 à 9h15

Risques reliés aux contrats de sous-traitance
Mercredi 5 novembre de 7h30 à 9h15

Gestion de projets, regard global
Mercredi 19 novembre de 7h30 à 9h15

**VOUS DÉSIREZ FORMER UN GESTIONNAIRE OU UN MEMBRE DU PERSONNEL ADMINISTRATIF?
DÉCOUVREZ LES NOUVELLES FORMATIONS DE LA MUTUELLE DE FORMATION, UNE MULTITUDE DE POSSIBILITÉS S'OFFRENT À VOUS!**

375, rue de Verdun, local 100 Québec (Québec) G1N 3N8
Tél. : 418-687-4121 / Téléc. : 418-687-3026



Les Galeries de la
Canadière

C'EST LA RENTRÉE



Courez la chance de gagner
un des prix suivants :

1^{er} Un iPad Mini 16 GB

2^e Une montre de la Bijouterie Suisse

3^e 100 \$ en certificat cadeau

Nom : _____

Tél. : _____

Courriel : _____



Les Galeries de la
Canadière

Déposez ce coupon dans la boîte désignée dans le mail central. Le tirage aura lieu le 29 août 2014 à 16 h.

C'EST BON À
SAVOIR

COURS
GRAND
PUBLIC



mes loisirs...

mon enrichissement personnel...

mon perfectionnement...

DÉBUT DES COURS

Semaine du 29 septembre

INSCRIPTION SUR PLACE

25 et 26 août 2014
17h à 19h30

INSCRIPTION EN LIGNE

coursgrandpublic.cscapitale.qc.ca
25 août (18 h) au 23 septembre 2014



BONASAVOIR.CA

Pour l'inscription sur place, vous devez vous présenter au centre où vous voulez suivre le cours.

Centre Louis-Jolliet : 1201, rue de la Pointe-aux-Lièvres, Québec, G1L 4M1 • Centre Saint-Louis : 262, rue Racine, Québec, G2B 1E6

DESCRIPTION	LIEU	DÉBUT	HORAIRE	DURÉE	COÛT
CONVERSATION ANGLAISE DÉBUTANT					
Cours adapté aux voyages	Centre Louis-Jolliet	29 septembre	Lundi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
	Centre Saint-Louis	30 septembre	Mardi 18h30 à 21h30		
CONVERSATION ANGLAISE INTERMÉDIAIRE					
Cours adapté aux voyages	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre	Mercredi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
CONVERSATION ESPAGNOLE DÉBUTANT					
Cours adapté aux voyages	Centre Saint-Louis	29 septembre	Lundi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
	Centre Louis-Jolliet	30 septembre	Mardi 18h30 à 21h30		
CONVERSATION ESPAGNOLE INTERMÉDIAIRE					
Cours adapté aux voyages	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre	Mercredi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
FRANÇAIS CORRECTIF					
Réviser et approfondir les règles de grammaire et de syntaxe ainsi que des notions de vocabulaire. Se préparer aux examens de français exigés lors d'un processus de sélection ou pour la rédaction de rapports.	Centre Saint-Louis	29 septembre	Lundi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre	Mercredi 18h30 à 21h30		
FRANÇAIS – TECHNIQUES DE RÉDACTION DE TEXTES					
Réviser et approfondir les règles de grammaire afin de développer des habiletés aux techniques de rédaction. Acquérir de l'assurance en matière de rédaction pour la passation des tests de français exigés par les employeurs ou pour l'admission dans les universités.	Centre Louis-Jolliet	29 septembre	Lundi 18h30 à 21h30	10 semaines	125 \$
IPAD DÉBUTANT (TABLETTE APPLE)					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre l'iPad d'Apple. Posséder un appareil de deuxième génération permettant une mise à jour iOS7 (iPAD 2, iPAD 3, iPAD 4 et iPAD AIR)	Centre Louis-Jolliet	29 septembre 21 octobre 11 novembre	Lundi 18h30 à 21h30 Mardi 18h30 à 21h30 Mardi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$
	Centre Saint-Louis	30 septembre 21 octobre	Mardi 18h30 à 21h30		
IPAD INTERMÉDIAIRE (TABLETTE APPLE)					
Approfondir et maîtriser les différentes possibilités qu'offre l'iPad d'Apple. Préalable : avoir suivi le cours débutant ou être déjà familier avec l'appareil. Posséder un appareil de deuxième génération permettant une mise à jour iOS7 (iPAD 2, iPAD 3, iPAD 4 et iPAD AIR)	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre 3 novembre	Mercredi 18h30 à 21h30 Lundi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$
	Centre Saint-Louis	11 novembre	Mardi 18h30 à 21h30		
TABLETTE ANDROID DÉBUTANT					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre la tablette Android. Posséder un appareil récent (moins de 3 ans).	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre 12 novembre	Mercredi 18h30 à 21h30 Mercredi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$
TABLETTE ANDROID INTERMÉDIAIRE					
Approfondir et maîtriser les différentes possibilités qu'offre la tablette Android. Préalable : avoir suivi le cours débutant ou être déjà familier avec l'appareil. Posséder un appareil récent (moins de 3 ans).	Centre Louis-Jolliet	22 octobre	Mercredi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$
TÉLÉPHONE INTELLIGENT DÉBUTANT (IPHONE)					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre l'iPhone d'Apple. Posséder un appareil iPhone 4S, iPhone 5, iPhone 5C ou iPhone 5S.	Centre Saint-Louis	29 septembre	Lundi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$
	Centre Louis-Jolliet	1 ^{er} octobre	Mercredi 18h30 à 21h30		
TÉLÉPHONE INTELLIGENT DÉBUTANT (ANDROID)					
Se familiariser avec les différentes possibilités qu'offre le téléphone Android. Posséder un appareil récent (moins de 3 ans).	Centre Louis-Jolliet	30 septembre	Mardi 18h30 à 21h30	3 semaines	50 \$

Les étudiantes gèrent plus sérieusement leur argent que leurs collègues masculins

Selon le dernier sondage de la Banque Royale du Canada sur les finances des étudiants, les étudiantes semblent être plus attentives à la gestion de leurs finances que leurs collègues masculins. En effet, les femmes qui fréquentent une université ou un collège ont mieux répondu au sondage que les hommes en ce qui a trait à l'utilisation réfléchie de leur argent. Par exemple, pour savoir où va son argent (65% contre 55%), éviter de s'endetter (62% contre 54%) et mettre de l'argent de côté pour des urgences (59% contre 51%).

« Les étudiants se sont dits plus confiants que les étudiantes dans leur capacité à gérer leurs finances pendant leurs études collégiales ou universitaires (82% contre 70%), mais quand vient le temps de parler des pratiques exemplaires pour y arriver, les femmes ont surpassé les hommes », affirme Melissa Jarman, directrice des services aux étudiants à RBC. « Ces réponses nous révèlent qu'il existe dans le portrait général des étudiants des lacunes que nous pouvons combler, que ce soit en renforçant leur confiance ou en leur donnant des stratégies de gestion des finances. »

Voici quelques conseils pratiques de Mme Jarman pour gérer vos finances en toute confiance :

Sachez où va votre argent : La meilleure façon de maintenir une bonne santé financière lorsqu'on est aux études est de préparer

un budget. Cependant, il ne faut pas s'arrêter après la création du budget; il faut absolument faire le suivi de ses dépenses si l'on veut respecter son budget. Pour effectuer le gros du travail, procurez-vous un des outils de gestion financière disponibles en ligne, dont maGestionFinancière de RBC, qui vous permet de surveiller automatiquement vos dépenses et de voir où va votre argent.

Les dépenses essentielles et les dépenses facultatives : Les droits de scolarité, l'achat des manuels et la location d'un appartement sont tous classés parmi les frais essentiels. Ils ne changent pas et sont faciles à repérer. Ce sont les frais discrétionnaires qui font augmenter les coûts : une nouvelle paire de jeans, une soirée au pub, la pizza de fin de soirée. Assurez-vous de surveiller votre budget de près, même si vous pouvez vous permettre une petite folie de temps en temps.



vous avez besoin pour compenser ce qui manque, car plus vous empruntez plus vous devrez rembourser.

Accumulez vos petites économies : Examinez régulièrement les relevés de vos fournisseurs de services téléphoniques et d'Internet et assurez-vous de profiter des dernières promotions. Tirez parti de votre statut d'étudiant et demandez le rabais pour étudiants au cinéma, dans les restaurants et pour vos déplacements. Enfin, veillez à choisir intelligemment votre guichet automatique; utilisez uniquement les guichets automatiques de votre institution financière pour éviter des frais inutiles.

Établissez de solides antécédents de crédit pour avoir une bonne cote de solvabilité : Votre cote de solvabilité est le reflet de votre capacité à emprunter de l'argent de façon responsable. Si votre cote de solvabilité est bonne, vous pourrez obtenir des prêts et des hypothèques, et vous pourriez même obtenir de meilleurs taux d'intérêts. Veillez à toujours faire au moins les versements minimums sur vos factures et à payer vos factures à temps. Pour faire le suivi de vos factures et protéger votre cote de solvabilité, inscrivez-vous au paiement de facture automatisé ou configurez des alertes qui vous informeront du moment où les paiements des factures sont exigibles. (EN)

Effectuez des recherches : Consultez des sources en ligne pour voir si vous êtes admissible à l'obtention de fonds que vous n'aurez pas à rembourser, comme des bourses d'études, des bourses d'entretien ou des subventions. Quelques recherches pourraient vous faire économiser des milliers de dollars.

N'empruntez que ce qui est nécessaire : Dans votre budget, vous devez tenir compte de toutes vos sources de financement, comme vos économies, vos REEE et vos bourses d'études. S'il existe un écart entre le coût total des études, vous déciderez peut-être d'emprunter l'argent qui vous permettra de combler la différence. Assurez-vous de n'emprunter que le montant dont

3562408

AVEC LA TÉLUQ, J'Y ARRIVE

Ma
réussite



SOPHIE, AGENTE DE DÉVELOPPEMENT ET ÉTUDIANTE EN GESTION DES RESSOURCES HUMAINES À LA TÉLUQ, L'UNIVERSITÉ À DISTANCE

« La réussite, c'est le passage entre le rêve et l'action. »

AVEC LA TÉLUQ, INTÉGREZ LES ÉTUDES UNIVERSITAIRES À VOTRE VIE.

ADMINISTRATION, GESTION DES TI, COMPTABILITÉ, FORMATION À DISTANCE, GESTION DES RESSOURCES HUMAINES, GESTION DES SERVICES DE SANTÉ, TECHNOLOGIE ÉDUCATIVE, ETC.


PROGRAMMES DE 1^{er}, 2^e ET 3^e CYCLES.

Faites votre demande d'admission dès maintenant!

teluq.ca/admission | 1 888 843-4333

TÉLUQ
L'université. Aujourd'hui.



Maxi  **Forme**
24H *fitness*

Partenaire de votre santé!

LE SEUL réseau de gyms

OUVERTS 24H

dans la région de Québec

Spécial de la rentrée

1 MOIS GRATUIT

À l'achat d'un abonnement
de 6 mois et plus.

Valide du 16 août
au 31 août 2014. *

* Sur présentation de ce coupon
Ne peut être jumelé à une autre promotion
Détails en succursales

1 mois gratuit

À l'achat d'un abonnement de 6 mois et plus.

Valide du 16 août au 31 août 2014.

* Sur présentation de ce coupon



www.maxiformefitness.com

CHARNY

9191, boulevard
du Centre Hospitalier
T : 418.832.4172

LÉVIS

170, route du
Président Kennedy
T : 418.837.1159

SAINTE-FOY

2875, boul. Laurier,
Suite D2-150
T : 418.653.3331

VIEUX-QUÉBEC

1120, rue d'Artigny ,
(Secteur Grande-Allée)
T : 581.741.9951

SAINT-AGAPIT

1080-218
Avenue Bergeron
T : 418.401.0694



**ACADÉMIE
DU SAVOIR**
Bureautique • Langues

déjà
20
ans

AGRANDISSEMENT NOUVEAUX LOCAUX, *UNE VISITE S'IMPOSE !*



NOS COURS S'ADRESSENT :

- Aux gens en changement de carrière;
- Aux entreprises pour les langues et la bureautique;
- Aux particuliers qui veulent améliorer leurs connaissances;
- Aux étudiants pour parfaire leur anglais;
- Aux retraités qui veulent étudier à leur rythme;
- Aux gens d'affaires avec un horaire flexible;
- Aux personnes qui voyagent;
- Aux jeunes qui ont de la difficulté et ceux qui veulent parfaire leurs résultats académiques, pour l'anglais.

FORMATION EN BUREAUTIQUE

En salle de classe ou en ligne
Vous apprenez à votre rythme
Soutien personnalisé
Horaire flexible
Début des cours en tout temps

COURS À LA CARTE

(Windows, Word, Comptabilité, Acoma, Excel, etc.)

PROGRAMMES DE FORMATION :

- Formation en bureautique
- Adjoint(e) administratif(ve)
- Agent(e) de bureau
- Commis de bureau
- Commis comptable
- Secrétaire de direction

FORMATION EN LANGUES

- Anglais, français, espagnol
- Dans nos locaux ou en entreprise
- Début des cours en tout temps
- Affaires, particuliers, voyages

PRIVÉ • SEMI-PRIVÉ
PETIT GROUPE

ÉVALUATION GRATUITE



455, rue du Marais, suite 200, Québec
418 686-0289 • www.academiedusavoir.com