



Libre savoir Rouyn-Noranda Programmation – Automne 2017

Pages 1 - 13 : Cours
Page 14 : Lieux et dates
d'inscription
Page 15 : Conférences

Le lancement se tiendra mercredi le 13 septembre à 14 h 00 à salle Pauly, Bibliothèque municipale, édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire.

Pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal Le Citoyen du 6 septembre 2017, certaines changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Il est donc important, lors de l'inscription (le mardi 19 septembre à la salle Pauly, bibliothèque municipale et lundi 25 septembre au Service des loisirs, édifice Guy-Carle, salle 3) de vérifier les coordonnées de votre cours sur la grille horaire (journée, heure et local) qui vous sera remise.

Analyse de l'écriture

1

Professeur : Monsieur Denis Verret

Le script-analyse est une méthode d'analyse de l'écriture manuscrite. Le cours d'initiation couvre les aspects principaux de l'écriture : apprentissage, concentration, mécanisme de contrôle, buts et motivation, détermination, gestion des émotions et signatures. Chacune des six parties du cours comprend une pratique sur des spécimens d'écriture. Quelques exercices seront à faire à la maison. À la fin de la formation, vous serez capable de déceler les traits principaux dans une écriture.

- ◆ Coût : 65 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (6 cours de 2 heures). Fin : 7 novembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Anglais 1

2

Professeur : Madame Suzanne Poiré

L'objectif premier de ce cours est de s'amuser tout en apprenant l'anglais. Une atmosphère relaxe contribuera à faire tomber les blocages de certains et à assurer la participation de tous. Les thèmes et le contenu seront axés sur les besoins du groupe.

À la fin du cours, chacun devrait se sentir plus à l'aise d'utiliser un anglais de base dans des situations réelles de communication.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les mardis de 14 h à 16 h
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 5 décembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Anglais 2

3

Professeur : Madame Suzanne Poiré

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi Anglais 1 ou avoir une certaine connaissance de cette langue.

Ce cours sera basé sur la même approche que Anglais 1 mais avec un contenu qui se rapproche plus du niveau intermédiaire pour le vocabulaire, la grammaire et l'oral. Apprendre en s'amusant, participer activement et finir le cours encore plus à l'aise avec son niveau d'anglais, voilà les principaux éléments de ce cours.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les jeudis de 14 h à 16 h

◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 7 décembre 2017

◆ 9 places

◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Anglais conversation

4

Professeur : Monsieur Gilles Bédard

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi Anglais 2 ou être capable de se débrouiller en anglais dans les situations de tous les jours.

C'est la suite du cours Anglais 2. L'objectif du cours sera de créer une ambiance détendue en utilisant un anglais pratique de tous les jours au moyen de discussions sur différents thèmes. Nous découvrirons ainsi les subtilités et expressions de la langue.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30

◆ Débutant le 4 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 6 décembre 2017

◆ 10 places

◆ Local : Centre Immaculée-Conception IC-111

Anglais conversation avancée

5

Professeur : Monsieur Gilles Bédard

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi Anglais conversation ou posséder une bonne connaissance de la langue anglaise.

L'objectif du cours sera de créer une ambiance détendue en utilisant un anglais pratique de tous les jours au moyen de discussions sur différents thèmes. Nous découvrirons ainsi les subtilités et expressions de la langue.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30

◆ Débutant le 4 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 6 décembre 2017

◆ 10 places

◆ Local : Centre Immaculée-Conception IC-111

Appareil photo numérique

6

Professeur : Monsieur André Duret

L'appareil photo numérique a mis la pratique de la photo à la portée de tous : il se prend aujourd'hui en une journée plus de photos qu'il s'en prenait en une année il y a 25 ans. Mais vous n'êtes peut-être pas toujours satisfaits des résultats fournis par votre appareil. Vous êtes confondus devant la multiplicité des options et des réglages. Et vous avez peut-être de la difficulté à gérer cette quantité de photos que vous réalisez. Ce cours devrait vous apporter des réponses et des solutions.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (6 cours de 2 heures). Fin : 10 novembre 2017
- ◆ 6 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Astronomie (introduction)

Nouveau

7

Professeur : Monsieur José Mediavilla

Ce cours d'introduction à l'astronomie sera un premier contact avec cette science et permettra aux étudiants de comprendre le mouvement des corps célestes et la place que la terre, le soleil et l'homme occupent dans le système solaire et dans l'univers. Nous allons étudier des phénomènes astronomiques de base, proches de la vie de tous les jours et nuits : constellations, phases de la lune, saisons. Une observation des étoiles : une nuit est au programme si la météo le permet.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 5 décembre 2017
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Cégep - RP4216

Confiance en la vie

8

Professeure : Madame Jacqueline Bélanger

Cette série de 10 ateliers vous propose un moment afin de réfléchir, d'approfondir et de partager sur notre façon de regarder la vie et de s'ouvrir sur ce qu'elle nous apporte comme expérience.

Des échanges interactifs, des réflexions et une aventure enrichissante vous y attendent.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 7 décembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Centre Immaculée-Conception IC-111

Couture - De fil en aiguille

9

Professeur : Madame Paco Bureau

Techniques et astuces pour bien exécuter un travail à la main. Se débrouiller avec le minimum. Ce que vous pouvez exécuter correctement et fièrement avec, pour seuls outils, une aiguille et du fil. Quelques notions sur les différentes fibres et les textures. Initiation à la lecture d'un patron commercial.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (8 cours de 2 h 30). Fin : 24 novembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Des frais de 5 \$ seront demandés par le professeur pour le matériel requis
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Couture – Confection de vêtements **Nouveau**

10

Professeure : Madame Paco Bureau

Initiation à la couture. Apprendre à lire et comprendre un patron commercial. Réalisation d'un projet à la mesure de ses connaissances acquises. Aucun préalable requis.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Débutant le 5 octobre 2017 (8 cours de 2 h 30). Fin : 23 novembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Danses latines débutant gr. 1 et avancé gr. 2

11 - 12

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

La danse est une activité physique qui apporte des bénéfices tant à la santé corporelle que mentale. Danser aide la personne à se libérer des tensions de la vie quotidienne, fait travailler la mémoire qui se met en pratique quand on doit compter les pas et se souvenir d'une chorégraphie. De plus, elle libère les endorphines qui donne du bien-être émotionnel.

La danse représente la culture des peuples d'où elle provient ; on peut découvrir le monde de la culture latine à travers la danse et trouver dans les rythmes l'énergie, la passion et une nouvelle façon de s'exprimer et se divertir. Ce cours s'adresse aux personnes qui veulent apprendre les pas de base des rythmes latins comme la salsa, le meringue et la cumbia, le cha cha et le bachata dans une ambiance agréable et amusante.

- ◆ Coût : 65 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les vendredis
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (10 cours de 1 heures 15). Fin : 8 décembre 2017
- ◆ 15 places
- ◆ Groupe 1 débutant : de 9 h 10 à 10 h 25
- ◆ Groupe 2 avancé: de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc

Dessin 101, apprendre à voir

13

Professeur : Monsieur Hervé Bédard

Selon Betty Edwards, *si votre écriture est lisible ou si vous pouvez tracer des caractères déchiffrables, vous êtes d'une dextérité amplement suffisante pour bien dessiner.**

En suivant les exercices de ce cours, les participants vont gagner une nouvelle méthode de perception qui leur permettra de bien dessiner de façon réaliste.

Le cours sera centré sur l'apprentissage de la perception des contours, de la perception des formes (les espaces positifs et négatifs), de la perception des proportions (règles de perspective) et de la perception des valeurs (logique de la lumière).

* Betty Edwards, *Dessiner grâce au cerveau droit*, Bruxelles, p » Mardaga éditeur, 1979, 207 p.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30

◆ Débutant le 6 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 8 décembre 2017

◆ 15 places

◆ Matériel à se procurer : papier blanc d'imprimant ou calepin à esquisse, crayon de plomb 2B ou 4B, gomme à effacer.

◆ Local : Centre d'exposition MA

Espagnol 1

14

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

Ce cours est une initiation à la langue espagnole. On travaillera l'expression et la compréhension orale et écrite, l'utilisation des verbes de base au présent, l'expression des goûts et des besoins, avec des dialogues, des mises en situation, des jeux et de la musique.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30

◆ Débutant le 2 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 décembre 2017
Congé à l'Action de grâce

◆ 15 places

◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Espagnol 2

15

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi le cours Espagnol 1 ou avoir des connaissances élémentaires de la langue espagnole.

Dans ce cours on apprend à s'exprimer au quotidien, à comprendre et utiliser des expressions familières ainsi que des énoncés très simples qui visent à satisfaire des besoins concrets. On apprend à se présenter ou présenter quelqu'un et poser à une personne des questions la concernant – par exemple sur son lieu d'habitation, ses relations, ce qui lui appartient, etc. - et peut répondre au même type de questions.

Du travail en équipe, de la musique, des mises en situation et des jeux seront les moyens utilisés afin d'améliorer la compréhension et l'expression orales et écrites.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 5 décembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Espagnol 3

16

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi le cours Espagnol 2 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.

Ce cours a pour but consolider et élargir les outils essentiels de communication en langue espagnole et approfondir les connaissances grammaticales.

On travaillera le passé simple, l'imparfait, les pronoms compléments d'objet direct et indirect dans des situations rencontrées en voyage dans une région où la langue cible est parlée. On produira des discours simples et cohérents sur des sujets familiers et dans des domaines d'intérêt, en racontant un événement, une expérience ou un rêve.

- ◆ Coût : 115 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Débutant le 4 octobre 2017 (10 cours de 2 h 30). Fin : 6 décembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Espagnol 4

17

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi le cours Espagnol 3 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.

Ce cours poursuit l'acquisition de la compétence générale en espagnol pour arriver à un niveau intermédiaire de communication. On travaillera le passé composé, le futur et l'introduction au présent du subjonctif. On visera à enrichir le vocabulaire et acquérir des notions grammaticales et des structures syntaxiques plus complexes.

- ◆ Coût : 115 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 2 h30). Fin : 7 décembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Espagnol conversation

18

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi le cours Espagnol 4 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.

L'objet principal de ce cours est l'amélioration de la compréhension et de l'expression orale à partir de documents variés. On cherche à développer la fluidité dans la communication,

l'enrichissement du vocabulaire et l'approfondissement d'expressions idiomatiques. Discussions et débats sur différents thèmes seront au programme afin de s'exprimer adéquatement selon le contexte.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 2 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 décembre 2017
Congé à l'Action de grâce
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Google et ses applications

Nouveau

19

Professeur : Madame Jeannine Gagnon

Google est un diamant. Il offre d'innombrables possibilités et ça gratuitement. Plus besoin d'avoir la *suite Office*. Il est possible d'utiliser un traitement de texte, tableur, etc. De plus, partager vos photos avec vos amis et surtout les sauvegarder en ne manquant plus d'espace. Avoir une adresse de courriel accessible où que vous soyez sur la planète. Avoir accès à tous vos documents sur tous vos ordinateurs. Téléphoner gratuitement à vos amis et vos parents. Ceci n'est qu'un bref aperçu des capacités de Google.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les lundis de 13 h à 15 h
- ◆ Débutant le 2 octobre 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 27 novembre 2017
Congé à l'Action de grâce
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

GPS de route

20

Professeur : Monsieur André Larose

Ce cours est une initiation au GPS de route. L'étudiant apprendra à se localiser sur une carte et à programmer son GPS selon ses besoins. À la fin du cours, il sera en mesure de saisir et de sauvegarder une adresse, de naviguer, d'entrer une adresse intermédiaire, de changer de route et de réinitialiser un trajet. Enfin, il maîtrisera son carnet d'adresse et utilisera efficacement le répertoire des points d'intérêts.

L'étudiant devra fournir son GPS personnel. Il est à noter que le cours de donnera sur les appareils GARMIN. Le modèle de base sera le Garmin 1350.

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 4 octobre 2017 (6 cours de 2 heures). Fin : 8 novembre 2017
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Introduction à la méditation

21

Professeure : Madame Johanne Gagné

La méditation s'adresse à tous. Elle est un outil puissant pour venir à bout des pensées et des émotions négatives. Elle permet de recentrer son esprit sur les idées positives et ainsi d'atteindre la sérénité tout en ayant des effets bénéfiques sur la santé.

La méditation est à la fois un ensemble de techniques et un art de vivre qui peuvent conduire chaque individu à une plus grande paix intérieure, une plus grande sagesse et une plus grande joie. Ce cours a été monté de telle sorte que la méditation devienne une réalité dans votre quotidien.

Toutefois, afin d'atteindre ces résultats, un engagement de la part des participants est demandé : une période de pratique hebdomadaire de 20 à 30 minutes et une présence à au moins 8 cours sur les 10 proposés.

- ◆ Coût : 75 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les vendredis de 13 h 30 à 15 h 00
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (10 cours de 1 h 30). Fin : 8 décembre 2017
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Maison de la Santé Optimale, 200 avenue Principale

Introduction au Yoga-Danse

Nouveau

22

Professeure : Madame Josée Roberge

Introduction au yoga-danse, une pratique vivante qui n'a pas de fin, comme le yoga ! Sous le signe de l'exploration et de la découverte, vous pourrez apprivoiser ce que le yoga et la méditation ont à nous dire de la danse et comment le mouvement est source d'éveil, de transformation et d'inspiration.

Chaque cours sera constitué d'un peu de théorie, d'une série d'étirements doux au sol, d'apprentissage des mouvements simples et spécifiques au yoga-danse, ainsi que d'une centration/intégration, tantôt en Qi Gong, tantôt en méditation ou en yoga (le tout avec une musique appropriée).

Très thérapeutique et améliorant la fluidité globale dans le corps et les articulations, le cours se veut un allié de votre bien-être et de votre liberté !

- ◆ Coût : 65 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 15 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (10 cours de 1 h 15). Fin : 8 décembre 2017
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Peinture – clair-obscur

Nouveau

23

Animateur : Monsieur Daniel Sigouin

Les participants s'initieront au clair-obscur par la voie d'un médium souvent ignoré mais combien puissant : la gouache noire. Le clair-obscur est à la base de l'apprentissage de la peinture.

Pendant 9 heures, prêtez-vous à l'initiation de ce médium fascinant qui a porté l'inspiration des plus grands peintres de la Renaissance.

- ◆ Coût : 50 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)

- ◆ Tous les mercredis de 13 h 00 à 16 h 00
- ◆ Débutant le 8 novembre 2017 (3 cours de 3 h). Fin : 22 novembre 2017
- ◆ Matériel à fournir: les participants recevront par courriel la liste de leur matériel à ce procurer une semaine avant le premier cours pour faire leurs achats.
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Centre d'exposition MA

Sculpture sur bois

24

Professeur : Monsieur François Bordeleau

Apprendre à sculpter sur bois des projets faciles à réaliser à partir de dessins, de photos ou de votre imagination.

Pas besoin d'avoir des outils dispendieux; je prête mes gouges durant le cours. Je présenterai les gouges les plus utilisées, j'enseignerai la manipulation sécuritaire des gouges et un apprentissage sur l'aiguisage.

Pour ceux qui ont déjà fait de la sculpture, possibilité de faire du 3D.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les mardis de 13 h à 16 h
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (6 cours de 3 heures + 1 cours de 2 heures). Fin : 14 novembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : 489, rue Larivière (entrée sud)

Tablettes Android

25

Professeur : Monsieur Serge Villeneuve

◆ Conditions d'admissibilité :

Posséder une tablette graphique fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Acer, Asus/Google, HP, Samsung, Sony, etc.).

Il s'agit d'un cours d'introduction aux tablettes Android. Il s'adresse donc aux personnes qui sont peu familières avec leur appareil ou intimidées par celui-ci. Vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil: défilement, zoom, son, personnalisation de l'écran d'accueil, paramètres, clavier et saisie de texte. Vous aurez l'occasion de vous familiariser avec Android et les principales applications fournies avec l'appareil : navigateur, e-mail, Play Store, appareil photo, album, films, walkman, agenda, contacts.

- ◆ Coût : 80 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 6 octobre 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 24 novembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Tablette iPad, iPhone ou iPod Touch (Introduction) groupe 1 et 2

26 - 27

Professeur : Monsieur Richard Aubry

◆ Conditions d'admissibilité :

Posséder un de ces appareils.

En tant que cours d'introduction au iPad ou aux autres appareils mobiles d'Apple, il s'adresse aux personnes qui sont peu familières avec leur appareil ou intimidées par celui-ci. Vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil: défilement, zoom, centre de contrôle, son, personnalisation de l'écran d'accueil, réglages, clavier et saisie de texte. Vous aurez l'occasion de vous familiariser avec iOS et les principales applications fournies avec l'appareil : Safari, Mail, iBooks, App Store, Photos et Appareil photo, communications (Contacts, Messages, FaceTime), gestion des activités (Calendrier, Notes, Rappel, Centre de notification), iCloud.

◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

Groupe 1

◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30

◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 5 décembre 2017

Groupe 2

◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30

◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 7 décembre 2017

◆ 10 places par groupe

◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Tablette iPad intermédiaire et avancé **Nouveau**

28

Professeure : Madame Jeannine Gagnon

◆ Conditions d'admissibilité :

Posséder une tablette iPad.

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont suivi le cours d'initiation au iPad et aussi aux personnes qui désirent en apprendre plus avec leur Ipad. Plusieurs applications vous seront présentées permettant ainsi de maximiser votre achat : Flipp, arimer téléphone avec Ipad, gestion des notifications, régler la mémoire, Facebook, Messenger, ICLOUD, Localiser, BANQ et Bluefire reader, Imovie, Balados, Apple TV et ses applications, La Presse Plus. De plus, vous apprendrez à configurer votre tablette pour la rendre plus fonctionnelle. Un document virtuel vous sera remis au premier cours.

◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les mercredis de 9 h 15 à 11 h 15

◆ Débutant le 4 octobre 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 22 novembre 2017

◆ 10 places

◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Tricot

29

Professeure : Madame Carole Bédard

Souhaitez-vous apprendre à tricoter ? Nous vous apprendrons les bases du tricot pour faire vos premiers pas dans le monde de la laine. Tous les points vous seront expliqués et pratiqués. Les

différents techniques seront abordées de façon simple. L'hiver sera alors sûrement moins froid et plus coloré avec un beau pull, un bonnet ou des mitaines faits mains.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 2 octobre 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 décembre 2017
Congé à l'Action de grâce
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Ukulele initiation

30

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Introduction au ukulele. Accords et accompagnement de chansons populaires. Chaque semaine, les étudiant(e)s auront des petites pièces à apprendre, ainsi que des progressions d'accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll ainsi que des rythmes latins. Les exercices vous seront fournis gratuitement sous forme de photocopies.

Le participant devra fournir son instrument.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 2 h). Fin : 7 décembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc (bibliothèque)

Ukulele avancé

Nouveau

31

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite du cours d'initiation. Nouveaux rythmes, nouvelles chansons, nouveaux accords. Nouvelles de la planète ukulele et surprises.

Le participant devra fournir son instrument.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 2 h). Fin : 5 décembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc (bibliothèque)

Utilisation de l'ordinateur MAC

Nouveau

32

Professeur : Madame Jeannine Gagnon

- ◆ Conditions d'admissibilité :
Avoir un ordinateur MAC

Ce cours s'adresse aux personnes ayant un ordinateur MAC ou qui désire en faire l'acquisition. Ce cours est pour les débutants qui veulent se lancer. Vous apprendrez à utiliser et configurer le MAC. Si vous possédez un iPhone ou un Ipad, il est plus simple d'en faire la gestion avec un ordinateur MAC. Des documents virtuels vous seront présentés vous permettant ainsi de vous familiariser à la maison.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

- ◆ Tous les mercredis de 13 h à 15 h
- ◆ Débutant le 4 octobre 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 22 novembre 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Yoga pour tous gr. 1

33

Professeure : Alice Trudel-Hénault

Une classe conçue pour les personnes de 50 ans et plus voulant préserver leur vitalité, maintenir une certaine souplesse et cultiver paix et joie! Nous explorerons tout en douceur la respiration (pranayama), les postures (asanas) favorisant entre autres l'endurance, la concentration et l'équilibre, ainsi que la relaxation visant le lâcher prise et l'élimination du stress. Nous nous adapterons à la clientèle.

- ◆ Coût : 65 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les mardis de 14 h 15 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 5 décembre 2017
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Ozen Studio - 145, avenue Mercier

Yoga pour tous gr. 2

34

Professeure : Marie-Claude Vézina

Une classe conçue pour les personnes de 50 ans et plus voulant préserver leur vitalité, maintenir une certaine souplesse et cultiver paix et joie! Nous explorerons tout en douceur la respiration (pranayama), les postures (asanas) favorisant entre autres l'endurance, la concentration et l'équilibre, ainsi que la relaxation visant le lâcher prise et l'élimination du stress. Nous nous adapterons à la clientèle.

- ◆ Coût : 65 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les mercredis de 10 h 15 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 4 octobre 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 6 décembre 2017
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Ozen Studio - 145, avenue Mercier

Yoga pour tous gr. 3

35

Professeure : Marie-Claude Vézina

Une classe conçue pour les personnes de 50 ans et plus voulant préserver leur vitalité, maintenir une certaine souplesse et cultiver paix et joie! Nous explorerons tout en douceur la respiration (pranayama), les postures (asanas) favorisant entre autres l'endurance, la concentration et l'équilibre, ainsi que la relaxation visant le lâcher prise et l'élimination du stress. Nous nous adapterons à la clientèle.

- ◆ Coût : 65 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les jeudis de 14 h 15 à 15 h 30

- ◆ Débutant le 5 octobre 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 7 décembre 2017
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Ozen Studio - 145, avenue Mercier

Yoga sur chaise

36

Professeure : Madame Josée Roberge

Yoga sur chaise, un cours qui permet d'explorer en douceur toutes les possibilités offertes par la chaise de yoga. Passant par la méditation et la respiration, par des exercices, étirements ou postures assises, nous utiliserons également la chaise en tant qu'accessoire pour apprivoiser diverses postures debout ou d'équilibre, flexions et autres. Excellent quand le besoin d'être supporté se fait sentir, sinon pour faciliter la pratique lorsque la mobilité est réduite.

- ◆ Coût : 65 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les lundis de 14 h 15 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 2 octobre 2017 (10 cours de 1 h 15). Fin : 11 décembre 2017
Congé à l'Action de grâce
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Zumba groupes 1 - 2

37-38

Professeure : Zoé Julien-Tessier

Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui permet de développer votre équilibre et votre coordination et de pratiquer une gamme de mouvements. Vous repartirez revitalisé et en pleine forme. Votre cours porte sur tous les éléments de la remise en forme : les exercices cardio-vasculaires, l'entraînement musculaire, la flexibilité et l'équilibre ! Ce cours est adaptable à différentes conditions physiques. Différentes façons de faire les mouvements seront enseignées et vous êtes invités à aller à votre rythme.

- ◆ Coût : 55 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**

Groupe 1

- ◆ Tous les mardis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 3 octobre 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 5 décembre 2017

Groupe 2

- ◆ Tous les mercredis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 4 octobre 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 6 décembre 2017

- ◆ 20 places par groupe
- ◆ Local pour les deux cours : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc



Inscription

Pour s'inscrire, vous devez vous présenter ou déléguer quelqu'un*. Le paiement peut se faire par chèque au nom de **Libre savoir Rouyn-Noranda** ou en argent comptant ; nous n'avons pas le service du débit ou de la carte de crédit.

Première période d'inscription :

mardi 19 septembre 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Bibliothèque municipale, salle Pauly, 2e étage, édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire et de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu : Service des loisirs, salle 3, 2e étage, édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire

Deuxième période d'inscription :

lundi 25 septembre 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Service des loisirs, salle 3, 2e étage, édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire

* «déléguer quelqu'un» : La personne déléguée ne peut inscrire qu'une seule personne ou un couple vivant à la même adresse en plus de sa propre inscription.

07/09/2017 A. D.



Conférences du Libre savoir Rouyn-Noranda AUTOMNE 2017

UN MOIS À PIED EN FRANCE

Conférence du Richard Aubry

Contenu : En septembre 2016, Richard a cheminé pendant un mois à travers le sud-ouest de la France sur l'un des chemins de Compostelle. La voie du Puy ou Via Podiensis doit sa notoriété à la beauté d'une mosaïque de paysages exceptionnels et variés : les traces volcaniques de Velay, le grand plateau de l'Aubrac, la vallée du Lot, le Quercy, et les douces collines de Gascogne.

Richard relate son expérience à l'aide des nombreuses photos qu'il a prises au long de son parcours.

Lieu : Salle 3, édifice Guy-Carle, 2^e étage, 201, avenue Dallaire.

Date : Vendredi, 20 octobre 2017

Heure : 14 h 00 À 16 h 00

PRÉSENTATION DU COURS «ETHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE»

Conférence d'Annie Lacombe, professeure.

Contenu : Qu'est-ce qui est enseigné à nos jeunes et à quoi cette formation les prépare ?

Ce cours actuel n'a plus grand-chose à voir avec le cours d'enseignement moral et religieux offert dans le passé.

Alors que les communications sont plus faciles et l'information plus abondante que jamais, nous voulons développer l'esprit critique des jeunes, leur aider à réfléchir par eux-mêmes et formuler leurs propres idées.

Il ne s'agit pas d'un cours «bonbon». Il y a véritablement des compétences à développer, des compétences qui leur seront utiles dans plusieurs sphères de leur vie.

Lors de la présentation, nous discernons les opinions vraies et fausses entourant le cours. Puis nous regarderons les 3 volets suivants : éthique, culture religieuse et communication. Nous vous présenterons également les objectifs visés par le cours accompagnés d'exemples de sujets abordés en classe. Enfin nous prendrons quelques instants en terminant pour voir ce qu'est la démarche de réflexion éthique.

Lieu : Salle 3, édifice Guy-Carle, 2^e étage, 201, avenue Dallaire.

Date : Vendredi, 10 novembre 2017

Heure : 14 h 00 À 16 h 00

Entrée gratuite pour les membres et frais de 5 \$ pour les autres