



---

**Réseau libre savoir,  
SECTEUR ABITIBI-OUEST  
PROGRAMMATION HIVER 2017**

---

**Lancement de la programmation : Vendredi le 27 janvier 2017, à compter de 13 h 30. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.**

**Période d'inscription :**

- ✓ 27 janvier 2017 (après le lancement)
  - ✓ 30 et 31 janvier 2017 de 13 h 15 à 16 h 15, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre
- La session débutera la semaine du 5 février.**

**Coûts :**

- ✓ Selon le nombre d'heures de l'atelier ou du cours, plus les frais de location et de déplacement du professeur s'il y a lieu.  
***Un rabais de 15\$ par inscription à un cours ou un atelier sur le coût indiqué est offert aux membres.***
- ✓ ***Lors de l'inscription, le coût des cours est payable en argent ou par chèque.***
- ✓ Les photocopies et le matériel didactique sont aux frais des étudiants.
- ✓ Les conférences sont gratuites pour les membres et offertes au coût de 5\$ pour les non-membres.

**Politique de remboursement des frais de cours :**

- ✓ Les frais de cours seront remboursés en totalité si le cours est annulé.
- ✓ Dans le cas d'un abandon de cours pour raison majeure telle que maladie, la demande de remboursement sera analysée par les membres du comité. Si la demande est acceptée, le remboursement se fera au prorata des heures de cours non suivies.

**Carte de membre : 15\$.** La carte est valide du 1<sup>er</sup> août 2016 au 31 juillet 2017 (**non transférable et non remboursable**).

**Pour information :**

- ✓ Ghislaine Bergeron au 819-333-7983 (cellulaire)
- ✓ Site web : <http://rlsavoir.qc.ca>
- ✓ Page Facebook: Réseau Libre Savoir – Abitibi-Ouest
- ✓ Par courriel : [ao@rlsavoir.qc.ca](mailto:ao@rlsavoir.qc.ca)

# ATELIERS

<p><b><u>Champignons et plantes comestibles de la forêt boréale</u></b> <b>Professeur :</b> Roger Larivière <b>Horaire :</b> mercredi de 13h15 à 16h15. Deux cours de 3h00 (6 heures) <b>Date :</b> 5, 12 avril <b>Coût :</b> 50\$ <b>Local :</b> Polyno, local A-242 <b>Matériel requis :</b> <b>Nombre limite de participants :</b> 20</p>	<p><b>Description</b> L'atelier est divisé en 2 parties : L'une, d'une durée de 4h00, porte sur les champignons comestibles. Elle présente les éléments suivants : vocabulaire, habitats, saisons de cueillette, principales familles, cueillette et conservation. L'autre partie, d'une durée de 2h00, concerne les principales plantes sauvages (50) dont une partie est comestible.</p>
<p><b><u>Cueillette et dégustation de champignons comestibles</u></b> <b>Professeur :</b> Roger Larivière <b>Horaire :</b> un cours de 4 heures <b>Date :</b> à déterminer avec les participants <b>Coût :</b> 30\$ <b>Local :</b> Sortie sur le terrain <b>Matériel requis :</b> à discuter avec le professeur avant la sortie <b>Nombre limite de participants :</b> 20</p>	<p><b>Description</b> Cet atelier consiste en une sortie exploratoire dans la nature. Une sortie de 4 heures aura lieu à l'automne au début septembre, en fonction de la température, de la disponibilité des champignons, des participantes et du formateur. On y fera l'identification, la cueillette et la dégustation des champignons.</p> <p><b>Pré requis :</b> avoir suivi le cours théorique permettant l'identification des champignons.</p>
<p><b><u>Tablette Android : mise en route</u></b> <b>Professeur :</b> Karine Racicot <b>Horaire :</b> Mardi, 9h30 à 11h30 (2 heures) <b>Date :</b> 7 février <b>Coût :</b> 35\$ <b>Local :</b> Salle de conférence, SADC <b>Matériel :</b> Tablette Android. Papier et crayon pour prendre quelques notes <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b> Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Android" (Samsung, Asus, Acer...).</p> <p>Pendant cet atelier, vous apprendrez comment mettre en marche votre appareil afin d'être prêt à l'utiliser et à suivre le cours de tablette Android</p> <p>NB : Les tablettes IPAD et Android ne sont pas compatibles.</p>

<p><b><u>Tablette Ipad : mise en route</u></b>  <b>Professeur : Karine Racicot</b>  <b>Horaire : Lundi, 9h30 à 11h30 (2 heures)</b>  <b>Date : 6 février</b>  <b>Coût : 35\$</b>  <b>Local : Salle de conférence, SADC</b>  <b>Matériel : Tablette Ipad. Papier et crayon pour prendre quelques notes</b>  <b>Nombre limite de participants 10</b></p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Apple" IPAD). Pendant cet atelier, vous apprendrez comment mettre en marche votre appareil afin d'être prêt à l'utiliser et à suivre le cours de tablette IPAD.</p> <p>NB : Les tablettes IPAD et Androïd ne sont pas compatibles.</p>
<p><b><u>Tai Chi, atelier de préparation</u></b>  <b>Professeur : Anne-Marie Marcil</b>  <b>Horaire : Jeudi et vendredi, 9h00 à 11h30. Deux cours de 2h30 (5 heures)</b>  <b>Date : 23 et 24 février</b>  <b>Coût : 65\$</b>  <b>Local : Salle communautaire, Jardins du Patrimoine</b>  <b>Matériel : Tapis de yoga, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux (modèle ou patron disponible auprès du professeur)</b>  <b>Nombre limite de participants 10</b></p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier a pour but de préparer les personnes débutantes au cours de Tai Chi afin de pouvoir intégrer un groupe déjà existant. Vous effectuerez des exercices de détente, de respiration, d'éveil des mains par le massage. L'assouplissement et les postures de base seront présentés.</p> <p><b>Prérequis :</b> le participant doit être capable de se coucher au sol et de se relever sans trop d'effort.</p>

# COURS

<p><b><u>Cuisine végétarienne</u></b> <b>Professeur :</b> Danielle Giasson <b>Horaire :</b> mercredi, de 13h00 à 16h00. Cinq cours de 3h00 (15 heures) <b>Date :</b> 8, 15, 22 février – 15, 29 mars <b>Coût :</b> 115\$ <b>Local :</b> cuisine épicerie IGA Boyer <b>Matériel recommandé :</b> <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b> Cet atelier va vous permettre d’explorer la cuisine végétarienne en mettant l’accent sur les aliments riches en protéines. Vous apprendrez à cuisiner le tofu, les lentilles, les légumineuses, le seitan, les céréales et à intégrer les graines et les noix à votre alimentation. Vous pourrez par conséquent y découvrir la possibilité d’intégrer progressivement l’alimentation végétarienne au quotidien.</p> <p>NB : Un document de référence sera disponible au coût de 10\$.</p>
<p><b><u>English - beginners</u></b> <b>Professeur :</b> Sharon Hogan <b>Horaire :</b> Jeudi, 13h15 à 15h45. Huit cours de 2h30 (20 heures) <b>Date :</b> 9, 16, 23 février – 16, 23, 30 mars – 6, 13 avril <b>Coût :</b> 95\$ <b>Local :</b> Polyno, local A-242 <b>Matériel recommandé :</b> Oxford Picture Dictionary <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b> Ce cours est dédié aux personnes « au tout début » de leur apprentissage en anglais (ou qui s’évaluent comme ça parce que ça fait longtemps qu’ils n’ont pratiqué). Ce cours permettra aux participants de développer un vocabulaire de base pour voyager et pour socialiser.</p> <p>Cours interactif avec des mises en scène, jeux de rôle et mini-présentations, seul ou en dyade – simulant autant que possible des situations que vous pouvez vivre en voyage (restaurant, aéroport, hôtel ou en excursion).</p>
<p><b><u>Espagnol avancé</u></b> <b>Professeur :</b> Géraldine Jacome <b>Horaire :</b> lundi, 9h30 à 12h00. Six cours de 2 h 30 (15 heures) <b>Date :</b> 3, 10, 17, 24 avril – 1<sup>er</sup> et 8 mai <b>Coût :</b> 80\$ <b>Local :</b> Polyno, local A-242 <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b> Ce cours s’adresse aux personnes ayant déjà des connaissances en espagnol, une base minimum est requise. Les activités interactives permettent d’apprendre du vocabulaire et la grammaire à utiliser dans des situations de la vie courante et de voyage.</p>
<p><b><u>Espagnol débutant</u></b> <b>Professeur :</b> Géraldine Jacome <b>Horaire :</b> lundi, 9h30 à 11h30. Sept cours de 2h00 (14 heures) <b>Date :</b> 6, 13, 20, 27 février – 13, 20 et 27 mars <b>Coût :</b> 75\$ <b>Local :</b> Polyno, local A-242 <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b> Ce cours s’adresse aux personnes qui désirent commencer à apprendre l’espagnol. Vous y apprendrez le vocabulaire de base pour vous permettre de voyager dans les pays où cette langue est pratiquée.</p>

<p><b><u>Exercices extérieurs</u></b>  <b>Professeur :</b> Isabelle Larouche  <b>Horaire :</b> lundi, 14h00 à 15h00. Dix cours de 1h00 (10 heures)  <b>Date :</b> 6, 13, 20, 27 février - 13, 20, 27 mars – 3, 10, 17 avril  <b>Coût :</b> 55\$  <b>Local :</b> Point de départ, devant le Studio Aéro Step  <b>Matériel requis :</b> Vêtements confortables adaptés à la température, souliers ou bottes de marche, bouteille d'eau.  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  C'est un programme de marche et d'exercices de musculation et de souplesse. En respectant la condition physique de chacun des participants et la vitesse à laquelle il veut progresser, de la marche lente et rapide en alternance, des exercices de musculation pour chacun des groupes musculaires sont proposés.</p> <p>En cas de mauvais temps, les exercices se déroulent à l'intérieur du Studio Aéro Step.</p>
<p><b><u>Faux vitrail</u></b>  <b>Professeur :</b> Carmen Branconnier  <b>Horaire :</b> jeudi, 12h45 à 15h45. Quatre cours de 3h00 (12 heures)  <b>Date :</b> 16, 23, 30 mars – 6 avril  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Matériel :</b> 25\$/participant (inclus dans le prix du cours)  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b>  Atelier de vitrail de récupération (verre déjà en petites pièces). Consiste à faire une œuvre de 12 " x 16 ".  En verre à vitrail mais collé sur une vitre et par la suite encadré pour suspendre à une fenêtre ou à la lumière.  L'œuvre peut être abstraite ou avec un motif.</p>
<p><b><u>Fines herbes</u></b>  <b>Professeur :</b> Céline Rivest  <b>Horaire :</b> jeudi 9h30 à 11h30. Six cours de 2h00 + un cours de 3h00 (15 heures).  <b>Date :</b> 16, 23, 30 mars – 6, 13, 20, 27 avril  <b>Coût :</b> 85\$ (matériel inclus dans le prix du cours)  <b>Local :</b> Polyno, local A-242  <b>Matériel requis :</b> documentation 94 pages et CD (6,35\$/participant) inclus  <b>Nombre limite de participants :</b> 12 - 15</p>	<p><b>Description</b>  Comment prendre soin des fines herbes à l'intérieur comme à l'extérieur.  Contenu de cours : récolte et conservation, usages culinaires, les infusions, les tisanes, les huiles, les vertus médicinales et des recettes pratico-pratique.  Il y aura des petites dégustations dans les cours.</p>
<p><b><u>Horticulture</u></b>  <b>Professeur :</b> Céline Rivest  <b>Horaire :</b> jeudi 13h15 à 16h15. Sept cours de 3h00 (21 heures)  <b>Date :</b> 16, 23, 30 mars – 6, 13, 20, 27 avril  <b>Coût :</b> 110\$ (matériel inclus dans le prix du cours)  <b>Local :</b> Polyno, local A-242  <b>Matériel requis :</b> documentation 96 pages et CD (7,75\$/participant) inclus  <b>Nombre limite de participants :</b> 12 - 15</p>	<p><b>Description</b>  Connaître les bases de l'horticulture.  Découvrir des trucs pour se simplifier la vie, jardiner sans trop se fatiguer.  Contenu de cours : les engrais, l'analyse des sols, les zones de rusticité, les semis, les plantes d'intérieur, les arbres et les arbustes, les vivaces, les annuelles et les plantes aquatiques, le potager et les accessoires.</p>

<p><b><u>Mise en forme</u></b>  <b>Professeur :</b> Danielle Giasson  <b>Horaire :</b> mercredi, de 9h30 à 11h30. Cinq cours de 2h00 (10 heures)  <b>Date :</b> 8, 15, 22 février – 15, 29 mars  <b>Coût :</b> 80\$  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel :</b> Tapis de yoga, grande serviette ou couverture mince, bouteille d'eau. Papier et crayon pour prendre quelques notes.  <b>Nombre limite de participants</b> 15</p>	<p><b>Description</b>  Cet atelier comprend une partie informative et une partie pratique de petits exercices simples et très faciles. Accessible pour toutes et tous. Les exercices peuvent se faire sur chaise et au sol. Nous y verrons des techniques de respiration, de relaxation, d'équilibre et plus. Nous y aborderons des informations sur l'insomnie, l'hydratation, l'alimentation, l'exercice physique, le fonctionnement du corps, principalement les articulations.</p> <p>N.B. Un cahier d'accompagnement sera offert au coût de 10\$.</p>
<p><b><u>Portrait d'après un modèle vivant</u></b>  <b>Professeur :</b> Louisa Nicol  <b>Horaire :</b> vendredi 9h00 à 12h00. Sept cours de 3h00 (21 heures)  <b>Date :</b> 10, 17, 24 février – 17, 24, 31 mars – 7 avril  <b>Coût :</b> 110\$  <b>Local :</b> salle des Chevaliers de Colomb (salle du haut)  <b>Matériel requis :</b> Papier à dessin (tablette de 18 X24), panneau pour soutenir la tablette, fusain, sanguine, pastel blanc sec, charbon.  <b>Nombre limite de participants</b> : 12</p>	<p><b>Description</b>  Ce cours s'adresse à tous. Les participants apprendront, par le portrait, les proportions, les ombres et les lumières afin de traduire les expressions et les ressemblances des sujets.  Les participants apprendront aussi la maîtrise des médiums, le mélange et le dosage des pigments et des coloris.</p>
<p><b><u>Stretching</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Durocher  <b>Horaire :</b> jeudi, 15h00 à 16h00. Neuf cours de 1h00 (9 heures)  <b>Date :</b> 9, 16, 23 février – 2, 16, 23, 30 mars – 6, 13 avril  <b>Coût :</b> 60\$  <b>Local :</b> École de danse d'A-O, 18, 7<sup>e</sup> avenue Ouest, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture  <b>Nombre limite de participants</b> : 18</p>	<p><b>Description</b>  Le cours s'adresse à des personnes de tout âge et est à la portée de tous. Vous apprendrez à vous étirer de façon sécuritaire et agréable. Le cours débutera par une séance d'échauffement (marche et coordination simple des bras) puis suivront des exercices de stretching qui s'apprennent facilement et qui seront faits en douceur en respectant ses limites. Pratiqué régulièrement et correctement, le stretching rendra à tous vos mouvements leur aisance naturelle.</p>
<p><b><u>Tablette Androïd, niveau 1</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot  <b>Horaire :</b> Mardi, 10h00 à 12h00. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80, 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette Android  <b>Nombre limite de participants</b> : 10</p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Androïd" (Samsung, Asus, Acer...). Vous vous familiariserez avec le fonctionnement de votre tablette, ses réglages, sa personnalisation (écran) ainsi que sur la navigation sur internet et les applications  <b>Prérequis :</b> avoir suivi l'atelier de mise en route de votre tablette ou l'avoir mis en route en ayant une adresse courriel et être prêt à l'utiliser.  NB : Les tablettes IPAD et Androïd ne sont pas compatibles.</p>

<p><b><u>Tablette Androïd, avancé</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot  <b>Horaire :</b> Mardi, 13h30 à 15h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18, 25 avril  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80, 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette Android  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Dans ce cours, vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil: personnalisation, paramètres, sécurité, prise en main des applications nuage, transfert des fichiers entre ordinateur et tablette avec connexion par câble, I Cloud, WIFI et Bluetooth.  L'utilisation du clavier et saisie de texte.  Se familiariser avec Android et les principales applications fournies avec l'appareil : navigateur, courriel, appareil photo (montage), Facebook, Play store, album, film, walkman (musique), agenda et contacts.</p>
<p><b><u>Tablette IPAD, niveau 1</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot  <b>Horaire :</b> lundi, 9h30 à 11h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 13,20, 27 février – 13, 20,27 mars – 3, 10, 17, 24 avril  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette IPAD  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Il est obligatoire de posséder une tablette qui utilise le système d'application "Apple" (IPAD). Vous vous familiariserez avec le fonctionnement de votre tablette, ses réglages, sa personnalisation (écran) ainsi que sur la navigation sur internet et les applications.  <b>Prérequis :</b> avoir suivi l'atelier de mise en route de votre tablette ou l'avoir mis en route en ayant une adresse courriel, un identifiant Apple et être prêt à l'utiliser.  NB : Les tablettes Androïd et IPAD ne sont pas compatibles.</p>
<p><b><u>Tablette IPAD, avancé</u></b>  <b>Professeur :</b> Karine Racicot  <b>Horaire :</b> Lundi, 13h30 à 15h30. Dix cours de 2h00 (20 heures)  <b>Date :</b> 13,20, 27 février – 13, 20,27 mars – 3, 10, 17, 24 avril  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> SADC, 80 12<sup>e</sup> avenue Est La Sarre.  <b>Matériel requis :</b> Une tablette IPAD  <b>Nombre limite de participants :</b> 10</p>	<p><b>Description</b>  Dans ce cours, vous apprendrez les techniques de contrôle de l'appareil: personnalisation, paramètres, sécurité, prise en main des applications nuage, transfert des fichiers entre ordinateur et tablette avec connexion par câble, WIFI et Bluetooth  L'utilisation du clavier, saisie de texte, diaporama, applications de dessin et tableur  Se familiariser avec IPAD et les principales applications fournies avec l'appareil: navigateur, courriel, appareil photo, Facebook, Apple store, album, film, iTunes, agenda et contacts.</p>
<p><b><u>TAI CHI</u></b>  <b>Professeur :</b> Anne-Marie Marcil  <b>Horaire :</b> Jeudi, 9h00 à 11h00. Six cours de 2h00 (12 heures)  <b>Date :</b> 23, 30 mars – 6, 13, 20 avril – 4 mai  <b>Coût :</b> 95\$  <b>Local :</b> Salle communautaire, Jardins du Patrimoine  <b>Matériel requis :</b> Tapis de sol, doudou, coussin ou banc de méditation assez haut pour le confort des genoux  <b>Nombre limite de participants :</b> 16</p>	<p><b>Description</b>  Vous ferez l'apprentissage de la forme de Pékin du Tai Chi (dit les 24).  La pratique de cet art assouplit les articulations, développe une respiration profonde, procure une détente musculaire et nerveuse, tout en stimulant les fonctions vitales. Elle développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. Elle aide par-dessus tout à goûter la vie. Une belle exploration pour les participants.  <b>Prérequis :</b> avoir participé à l'atelier préparatoire du 23 et 24 février ou avoir fait une session de Tai Chi.</p>

<p><b><u>Windows 10</u></b>  <b>Professeur :</b> Jacques Bélanger  <b>Horaire :</b> mardi, 13h15 à 16h15. Sept cours de 3 h00 (21 heures)  <b>Date :</b> 7, 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars  <b>Coût :</b> 120\$  <b>Local :</b> Polyno, local A-242  <b>Matériel requis :</b> Ordinateur portable avec programme Windows 10  <b>Nombre limite de participants :</b> 12</p>	<p><b>Description</b></p> <p>Ce cours permettra au participant d'exploiter les principales fonctions de ce système d'exploitation. Il apprendra à manipuler ses dossiers et ses fichiers, à les renommer, les déplacer et les classer dans des répertoires et sous-répertoires, à les effacer et les récupérer. Le participant apprendra aussi à paramétrer son ordinateur. Si le temps le permet, le paramétrage de « Edge », le navigateur internet de Microsoft pour Windows 10.</p> <p><b>Prérequis :</b> Le participant devra savoir utiliser l'ordinateur pour réaliser des opérations simples. Chaque participant devra avoir son ordinateur portable.</p>
<p><b><u>Yoga débutant</u></b>  <b>Professeur :</b> Nathalie Durocher  <b>Horaire :</b> mardi, 8h30 à 9h45. Neuf cours de 1h15 (11h15)  <b>Date :</b> 7, 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11 avril  <b>Coût :</b> 70\$  <b>Local :</b> École de danse d'A-O, 18, 7<sup>e</sup> avenue Ouest, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture  <b>Nombre limite de participants :</b> 18</p>	<p><b>Description</b></p> <p>Ce cours s'adresse aux débutants. Il est basé sur des exercices respiratoires, d'échauffement et de postures de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aide à l'équilibre et à la concentration grâce au souffle qui guide les mouvements. Ces exercices augmentent la flexibilité du corps dans sa globalité. C'est une expérience de conscientisation et de bien-être.</p>
<p><b><u>Zumba GOLD</u></b>  <b>Professeur :</b> Isabelle Larouche  <b>Horaire :</b> Mardi, dix cours de 1h00 (10 heures).  <b>Date :</b> 7, 14, 21, 28 février – 14, 21, 28 mars – 4, 11, 18 avril  <b>Coût :</b> 90\$  <b>Local :</b> Studio Aéro Step, 350 Principale, La Sarre  <b>Matériel requis :</b> Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette  <b>Nombre limite de participants :</b> 15</p>	<p><b>Description</b></p> <p>Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobie et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ces cours s'adressent à toute personne qui désire débuter un programme d'exercices d'aérobie tout en respectant son rythme.</p> <p>Possibilité de 2 niveaux :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>débutant</b> (intensité faible à modérée) 10h45 à 11h45</li> <li>2) <b>initié</b> (intensité modérée à élevée) 12h05 à 13h05</li> </ol>



# CONFÉRENCES

<p><b><u>Oiseaux de la forêt boréale, comment les attirer chez soi.</u></b> <b>Conférenciers :</b> Roger Larivière et Édith Van de Wall <b>Horaire :</b> 2 heures (14h00 à 16h00) <b>Date :</b> mercredi le 22 mars 2017 <b>Coût :</b> Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres <b>Local :</b> Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo) <b>Matériel requis :</b></p>	<p><b>Description de la conférence</b> De plus en plus de passionnés des oiseaux souhaitent les garder chez eux, dans leur cour, tout au long de l'année et aussi pendant la saison hivernale, alors qu'un grand nombre d'entre eux migrent et passent la saison froide plus au sud. Comment les identifier et quelles sont les différences entre le mâle et la femelle ? Que peut-on planter dans notre cour afin de les nourrir ? Quelles sont les types de mangeoires et la nourriture les plus appropriées à privilégier en fonction des espèces ?</p>
<p><b><u>Stress et vieillissement</u></b> <b>Conférencière :</b> Danielle Giasson <b>Horaire :</b> 1h30 <b>Date :</b> mercredi le 26 avril <b>Coût :</b> Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres <b>Local :</b> Centre St-André La Sarre (salle du petit bingo) <b>Matériel requis :</b> Papier et crayon indispensables</p>	<p><b>Description de la conférence</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Le vieillissement comme étape de vie</li><li>-L'identification d'éléments stressants</li><li>-L'exploration des sources de stress</li><li>-Le bon et le mauvais stress</li><li>-La reconnaissance des symptômes d'un stress excessif</li><li>-La réaction au stress</li><li>-Des trucs et des moyens pour gérer son stress</li></ul>