



Libre savoir Rouyn-Noranda Programmation – Hiver 2017

Pages 1 - 12: Cours
Page 13: Dates d'inscription
Page 14 : Conférences
Page 15: Précision sur
l'inscription

Le lancement se tiendra mercredi 11 janvier 2017 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 4 janvier, certaines changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Il est donc important, lors de l'inscription de vérifier les coordonnées de votre cours sur la *grille horaire* (journée, heure et local) qui vous sera remise à votre inscription.

Anglais 1

1

Professeur : Monsieur Patrice Mainville

L'objectif premier de ce cours est de se rafraîchir la mémoire en faisant une révision rapide des règles de base et de vocabulaire, temps de verbes, etc. Dans un deuxième temps, la pratique orale pour bien intégrer ces concepts dans la conversation de tous les jours. Dans un troisième temps, la pratique de mise en situation (au restaurant, à l'hôtel, à l'aéroport, à la douane, etc.)

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 7 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

Anglais 2

2

Professeur : Monsieur Patrice Mainville

- ◆ Conditions d'admissibilité :
Avoir suivi Anglais 1 ou avoir une certaine connaissance de cette langue.

Ce deuxième cours consiste en une pratique orale pour bien intégrer les concepts dans la conversation de tous les jours : pratique des temps de verbes, mise en situation (au restaurant, à l'hôpital, etc.), discussion sur différents thèmes.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 13 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Anglais conversation

3

Professeur : Monsieur Gilles Bédard

- ◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi Anglais 2 et/ou **pouvoir 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 8 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Anglais conversation avancée

4

Professeur : Monsieur Gilles Bédard

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi Anglais conversation et/ou posséder une **bonne** connaissance de la langue.

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 8 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Champignons : initiation aux champignons

5

Professeur : Monsieur Roger Larivière

Cette formation est divisée en deux parties : la première (deux périodes de 2 heures en mai) permet d'acquérir le vocabulaire complexe et nécessaire à l'identification des champignons. Cette partie théorique permet également de visualiser les principales espèces comestibles, de les classer en groupes, de connaître leur saison de croissance et leur habitat. Il y sera question de la cueillette, de la consommation sécuritaire et de la conservation.

- ◆ Coût : 35 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Mercredis 3 et 10 mai 2017 de 13 h 30 à 15 h 30 (2 cours de 2 h)
- ◆ 25 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

Champignons : cueillette de champignons

6

Professeur : Monsieur Roger Larivière

La deuxième partie, d'une durée de 6 heures, se passe sur le terrain au moment le plus opportun en août et en septembre (deux sorties de trois heures). Lors de la dernière sortie, il y aura une dégustation de toutes les espèces comestibles.

L'inscription à cet atelier peut se faire sans avoir nécessairement suivi **Initiation aux champignons**. Toutefois, il serait avantageux d'avoir suivi la formation théorique en premier.

◆ Coût : 40 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ 2 sorties de 3 heures en août et septembre (6 heures)

◆ 25 places

◆ Endroit : à déterminer

Couture

7

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 15 h 30

◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 13 avril 2017

◆ 8 places

◆ Local : Guy-Carle salle 3

Danses latines

8

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. 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 et le cha-cha-cha, dans une ambiance agréable et amusante.

◆ Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h

◆ Débutant le 10 février 2017 (10 cours de 1 heures 30). Fin : 14 avril 2017

◆ 15 places

◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc

Dessin avec l'hémisphère droit (suite)

9

Professeure : Madame Diane Auger

Aucun préalable pour suivre ce cours. Ce cours permettra à l'étudiant d'approfondir les techniques abordées à la session d'automne : technique de visée, utilisation du viseur, positif-négatif. Par des exercices complémentaires avec le fusain ou l'encre de chine, avec l'observation de sujets différents – animaux ou humains – nous laisserons s'exprimer ce cerveau stimulé par l'exploration et la nouveauté.

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

◆ Tous les vendredis de 9 h 15 à 11 h 30

- ◆ Débutant le 10 février 2017 (9 cours de 2 h 15). Fin : 7 avril 2017
- ◆ Matériel à fournir : tablette à dessin 9 X 12, crayons HB, 2B, 4B, efface, fusain, encre de chine.
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

Dessin de meubles

10

Professeur : Monsieur Jean Lefèbvre

Ce cours permettra à l'étudiant de se familiariser avec les outils et les techniques de dessin pour la production de meubles ou l'aménagement résidentiel. Le cours rendra capable l'étudiant d'élaborer un plan à partir de données précises et de transposer le tout en atelier : plan – liste de débitage – fabrication.

Liste de matériel à fournir :

- crayons graphites foncés et pâles (ex. 3B et 2H)
- gomme à effacer
- règle triangulaire métrique à l'échelles 1:5, 1:10, 1:20 (ex. STAEDTLER 987-18-iso)
- équerres triangulaires à dessin de 30 degrés et 60 degrés
- équerre triangulaire à dessin de 45 degrés
- équerre en T de 24 pouces

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

◆ Tous les lundis de 13 h à 16 h

◆ Débutant le 6 février 2017 (6 cours de 3 heures+1 cours de 2 heures). Fin : 20 mars 2017

◆ 12 places

◆ Local : 489, rue Larivière (entrée sud)

Espagnol 1

11

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 6 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 10 avril 2017

◆ 15 places

◆ Local : Guy-Carle salle 3

Espagnol 2

12

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 7 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Espagnol 3

13

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 : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Espagnol 4

14

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 : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 13 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Espagnol conversation

15

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo

◆ Conditions d'admissibilité :

Avoir suivi le cours Espagnol 3 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 6 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 10 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Facebook groupes 1et 2

16 - 17

Professeure : Madame Julie Boucher

◆ Conditions d'admissibilité :

Posséder un ordinateur portable (il est possible d'emprunter un ordinateur portable au Libre savoir - mentionnez votre demande à l'inscription) ou une tablette électronique.

Après avoir suivi cette formation d'une vingtaine d'heures, vous serez en mesure de gérer votre compte Facebook adéquatement. Vous pourrez également correspondre avec votre entourage grâce à la messagerie, publier des photos sur votre page personnelle, créer des groupes et des événements. Je prendrai aussi du temps avec vous pour explorer, Pinterest, Twitter et Instagram.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- Groupe 1**
 - ◆ Tous les mardis de 9 h à 11 h
 - ◆ Débutant le 7 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2017
- Groupe 2**
 - ◆ Tous les jeudis de 9 h à 11 h
 - ◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 13 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

GPS mobile (forêt)

18

Professeur : Monsieur André Larose

Utilisation du GPS portable et utilisation de la boussole et la cartographie.

- ☞ Familiarisation et manipulation du GPS
- ☞ Relever une position sur une carte topographique
- ☞ Transmettre sa position dans un GPS

- ☞ Transposer une position GPS sur une carte topographique
- ☞ Aperçu de l'utilisation d'une boussole
- ☞ Simulation de l'utilisation du GPS sur le terrain

L'étudiant devra fournir sa boussole ; un GPS sera fourni pour le cours. Il est à noter que le professeur utilisera un GPS Garmin modèle 76.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 10 février 2017 (10 cours de 2 h). Fin : 14 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Initiation à l'ordinateur

19

Professeure: Madame Jeannine Gagnon

- ▲ Découvrir le fonctionnement d'un ordinateur.
- ▲ Ouvrir et fermer l'ordinateur.
- ▲ Apprendre à utiliser la souris.
- ▲ Apprivoiser le système d'exploitation Windows, les fenêtres, les menus et les répertoires.
- ▲ Créer des dossiers et des documents.
- ▲ Explorer les utilitaires de Windows.
- ▲ Connaître le clavier.
- ▲ Enregistrer et ouvrir un document.
- ▲ Voir ce qu'est la Corbeille.
- ▲ Avoir un bref aperçu de la navigation internet et de l'utilisation du courriel.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (10 cours de 2 h). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

Journal créatif

20

Professeure : Madame Josée Roberge

Introduction au Journal créatif, une approche dynamique du journal intime qui combine les forces de l'art-thérapie et de différents outils de développement de la créativité. Avec l'écriture, le dessin, la peinture et le collage, vous serez amenés à plonger au coeur de vous-mêmes, tantôt de façon ludique, tantôt de façon plus profonde, et à découvrir une multitude de techniques qui peuvent être utilisées de diverses façons, selon les envies et les objectifs de chacun. La pratique sera inspirée des participants et de l'énergie du jour ! Le journal créatif est un outil d'éveil et d'introspection concret et flexible, facile à utiliser et accessible à tous. Matériel fourni, à l'exception de votre journal (à feuilles blanches suggéré, 8 1/2 X 11 ou plus).

Aucune aptitude artistique ni habileté particulière n'est *requis* pour pouvoir en bénéficier.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (10 cours de 2 h). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 10 places

◆Local : Centre Elifant, 3 – 145 avenue Principale

Méditation - initiation

21

Professeure : Madame Johanne Gagné

La méditation, un moyen privilégié pour maîtriser le mental et accéder à cet espace de silence à l'intérieur de nous.

Quelle que soit la méthode choisie, la méditation favorise la réalisation de Soi, de l'Être. Au cours de ce voyage intérieur, le méditant accueillera de nombreux bénéfices dont une plus grande détente, favorisant la réduction du stress, un meilleur sommeil, la clarté d'esprit, etc.

Différentes techniques de méditation et de respiration seront proposées aux participants afin que chacun puisse découvrir une forme de méditation qui lui convient. L'échange entre les participants et la lecture de textes inspirants viendront enrichir chacune des séances de méditation.

◆Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆Tous les mardis de 10 h 00 à 11 h 30

◆Débutant le 7 février 2017 (10 cours de 1 h 30). Fin : 11 avril 2017

◆15 places

◆Local : Maison de la Santé Optimale, 200 avenue Principale

Scrapbooking

22

Professeure : Madame Lise Blais

Scrapbooking, vous avez dit scrapbooking?

Oui, oui, scrapbooking! Nous parlons bien de scrapbooking, ce mot bizarre qui lorsque vous le prononcez éveille des regards interrogateurs et des moues dubitatives!

Pourtant, rien de plus simple que le scrapbooking! Des photos, du papier, une paire de ciseaux et vous voilà armé pour exercer ce tout nouveau loisir créatif!

Nous explorerons des techniques et des idées différentes de montage de photos pour en faire des souvenirs inoubliables.

À fournir : colle, ciseaux, exacto, règle de métal, tapis de coupe et 20 \$ pour matériel.

◆Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆Tous les lundis de 13 h 00 à 16 h 00

◆Débutant le 6 février 2017 (5 cours de 3 heures). Fin : 6 mars 2017

◆10 places

◆Local : Guy-Carle salle 3

Sculpture sur bois

23

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 7 février 2017 (6 cours de 3 heures+1 cours de 2 heures). Fin : 21 mars 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : 489, rue Larivière (entrée sud)

Tablettes Android

24

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 mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 21 février 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Tablette iPad groupe 1 et 2

25 - 26

Professeur : Madame Jeannine Gagnon

◆ Conditions d'admissibilité :

Posséder un iPad.

En tant que cours d'introduction au iPad ou aux autres appareils mobile 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 : 80 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)

Groupe 1

- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 29 mars 2017
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

Groupe 2 (s'il y a de la demande plus que pour le premier cours)

- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 6 février 2017 (8 cours de 2 heures). Fin : 27 mars 2017
- ◆ 10 places par groupe

◆Local : Guy-Carle salle 4

Tricot

27

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 6 février 2017 (10 cours de 2 heures). Fin : 10 avril 2017
- ◆ 8 places
- ◆Local : Guy-Carle salle 4

Ukulele

28

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 fournies gratuitement sous forme de photocopies.

Le participant devra fournir son instrument.

- ◆Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 00
- ◆Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 1 h 30). Fin : 13 avril 2017
- ◆ 10 places
- ◆Local : à déterminer

Windows 10

29

Professeur : Monsieur Jacques Bélanger

◆Condition d'admissibilité :

Savoir utiliser l'ordinateur pour réaliser des opérations simples.

Ce cours permettra à l'étudiant 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 des sous-répertoires, à les effacer et les récupérer.

L'étudiant apprendra aussi à paramétrer son ordinateur.

Si le temps le permet, l'étudiant abordera le paramétrage de Edge, le navigateur Internet privilégié de Microsoft pour Windows 10.

En autant que cela sera possible, les étudiants devront fournir leur ordinateur portable ; dans le cas contraire, les étudiants pourront utiliser un des ordinateurs du Libre savoir.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (8 cours de 2 h 30). Fin : 29 mars 2017
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

Yoga pour tous groupe 1

30

Professeure : Madame 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 13 h 15 à 14 h 30
- ◆ Débutant le 7 février 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 11 avril 2017
- ◆ Tapis d'exercice antidérapant et vêtements confortables
- ◆ 15 places
- ◆ Local : 145, avenue Mercier

Yoga pour tous groupe 2

31

Professeure : Madame 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 8 février 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 12 avril 2017
- ◆ Tapis d'exercice antidérapant et vêtements confortables
- ◆ 15 places
- ◆ Local : 145, avenue Mercier

Yoga pour tous groupe 3

32

Professeure : Madame Johanne Gagné

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 30 à 15 h 45

- ◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 13 avril 2017
- ◆ Tapis d'exercice antidérapant et vêtements confortables
- ◆ 15 places
- ◆ Local : 145, avenue Mercier

Yoga sur chaise

33

Professeure : Madame Johanne Gagné

Les techniques antistress de yoga sur chaise sont à la portée de tous, quels que soient l'âge, la condition physique ou le niveau de flexibilité. Elles ne nécessitent aucun prérequis. Par des exercices d'étirements, des techniques de respiration, de relaxation et de méditation, le yoga sur chaise aide à désamorcer le stress et permet ainsi de retrouver un équilibre durable et une bonne santé physique et mentale. Il contribue également à la prévention du surmenage, de l'anxiété, de la dépression et des douleurs chroniques.

Tapis d'exercice antidérapant et vêtements confortables.

- ◆ Coût : 55 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 15 à 14 h 15
- ◆ Débutant le 9 février 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 13 avril 2017
- ◆ 15 places
- ◆ Local : 145, avenue Mercier

Zumba groupes 1 - 2 - 3

34 – 35 - 36

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 lundis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 6 février 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 10 avril 2017

Groupe 2

- ◆ Tous les mardis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 7 février 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 11 avril 2017

Groupe 3

- ◆ Tous les mercredis de 10 h à 11 h
- ◆ Débutant le 8 février 2017 (10 cours de 1 heure). Fin : 12 avril 2017
- ◆ 20 places par groupe
- ◆ Local : 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 :

lundi 16 janvier 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Bibliothèque municipale, salle Pauly, édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire

De 13 h 30 à 15 h 30

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

Deuxième période d'inscription :

mardi 17 janvier 2017 de 9 h 30 à 11 h 30

Lieu : Service des loisirs, salle 3, 2^e 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.



Conférences du Libre savoir Rouyn-Noranda HIVER 2017

Vendredi, 17 février 2017

PROCHES AIDANTS

Conférence d'Aline Gaumont, Regroupement Proches-Aidants Rouyn-Noranda

Contenu : ON NOUS APPELLE DES PROCHES-AIDANTS, MAIS QUI SOMMES-NOUS VRAIMENT ?

Devient-on le proche aidant d'un parent en perte d'autonomie par choix ou par obligation? Quelles sont les motivations sous-jacentes à jouer ce rôle? Quels sont les enjeux reliés au rôle de proche aidant? De quelle façon peut-on prévenir les risques d'épuisement et ou demander de l'aide? Voilà quelques thèmes qui seront abordés lors de cette rencontre par Mme Aline Gaumont coordonnatrice au Regroupement Proches-Aidants de Rouyn-Noranda.



Vendredi, 10 mars 2017

RECYCLAGE DOMESTIQUE

Conférence de Maurice Duclos, Groupe ÉCOcitoyen

Cette conférence met en perspective nos modes de consommation et les impacts socio-économiques et environnementaux qui en découlent. Présentant une formule interactive et ludique, un atelier pratique permet aux participants de bien intégrer les principes des 3RV (réduction à la source, réutilisation, recyclage, valorisation) et de tester leurs « nouveaux réflexes ». Suite à cette activité, les participants seront en mesure d'effectuer une gestion adéquate de leurs matières résiduelles et auront une meilleure connaissance des services/options disponibles sur le territoire de Rouyn-Noranda.



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

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

Heure : 14 h 00 À 16 h 00

Précision sur l'inscription aux cours du Libre savoir Rouyn-Noranda

À chaque période d'inscription, depuis un an ou deux, quelques personnes nous demandent de leur offrir la possibilité de s'inscrire à nos cours par Internet ou s'étonnent que nous ne le fassions pas encore. Disons d'entrée de jeu qu'un tel projet n'est pas dans nos plans, ni à court, ni à moyen terme. Voici pourquoi.

En premier lieu, notre principe de base est d'offrir la même chance à tous, avec un minimum d'effort et de contrainte, de s'inscrire au cours désiré. Nous offrons donc une séance d'inscription où la règle primordiale est « premier arrivé, premier servi ». Jusqu'à maintenant, nous n'avons rien trouvé de mieux pour respecter notre principe de base. Et offrir l'inscription par Internet irait complètement à l'encontre de ce principe, à moins de disposer d'un système complexe et performant et d'imposer à tous l'inscription par Internet.

La seconde raison est de nature économique. Nous sommes une petite organisation au budget limité et nous tenons à continuer à offrir nos cours au meilleur coût possible pour nos membres. La mise en place d'un site web transactionnel est dispendieuse, de même que son opération, à cause des coûts liés à l'utilisation des cartes de crédit. Dans l'état actuel des choses, nous croyons que cette solution n'est pas acceptable.

Nous sommes cependant toujours à l'écoute des suggestions pour améliorer le fonctionnement de notre système d'inscription. Vous avez sans doute remarqué que nous utilisons des ordinateurs depuis 2 sessions pour rendre plus rapide l'inscription. Depuis la dernière session, nous avons aussi changé un peu l'horaire de sorte que nous pouvons ouvrir une « salle d'attente » beaucoup plus tôt qu'auparavant, ce qui permet une attente confortable au chaud.

Suite à l'expérience de la dernière session, nous nous voyons aussi dans l'obligation d'imposer une autre règle, encore pour respecter notre principe de base. Nous avons toujours invité nos membres à déléguer quelqu'un à leur place pour l'inscription s'il leur était impossible d'être eux-mêmes présents. Mais cela a donné lieu à quelques abus lors de la dernière inscription et certains membres s'en sont plaint. Aussi, à l'avenir, une personne ne pourra pas demander l'inscription de plus d'une personne ou d'un couple (même adresse civique) en plus de sa propre inscription.

Nous espérons que ces précisions au sujet de notre procédure d'inscription répondent à vos questions. Nous espérons aussi que vous continuerez à nous faire part de vos remarques et suggestions. Nous en tenons compte autant que faire se peut.

Le Comité du Libre savoir Rouyn-Noranda
Décembre 2015