



Libre savoir Rouyn-Noranda Programmation – Hiver 2018

Pages 1 - 14 : Cours
Page 15 : Lieux et date
d'inscription
Page 16 : Conférences

Le lancement se tiendra **mercredi le 10 janvier 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 3 janvier 2018, certaines changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Il est donc important, lors de **l'inscription (le lundi 15 janvier à la salle Pauly, bibliothèque municipale)** de vérifier les coordonnées de votre cours sur la grille horaire (journée, heure et local) qui vous sera remise.

Anglais niveau 1

1

Professeure : 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 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 13 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 17 avril 2018
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Anglais niveau 2

2

Professeure : 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 15 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 19 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Anglais conversation

3

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 7 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Anglais conversation avancée

4

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 7 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : à déterminer

Astronomie (introduction)

5

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 12 h 00
- ◆ Débutant le 6 février 2018 (8 cours de 2 h 30). Fin : 27 mars 2018
- ◆ 15 places
- ◆ Local : à déterminer

Champignons : initiation aux champignons

6

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)
- ◆ Mardis 1 et 8 mai 2018 de 13 h 30 à 15 h 30 (2 cours de 2 h)
- ◆ 25 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Champignons : cueillette de champignons

7

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 – Confection de vêtements **Nouveau**

8

Professeure : Madame Paco Bureau

Ce cours s'adresse à toutes personnes désireuses d'approfondir ou parfaire ses techniques de couture.

Je vous guiderai pour l'achat d'un patron et sa compréhension ainsi que pour le choix des matériaux appropriés. Les plus avancées pourront peaufiner leurs techniques.

Par la confection d'un vêtement simple, nous travaillerons une à une les différentes étapes nécessaires à sa réalisation et surtout à sa finition. Nous verrons aussi les différentes fonctions possibles et utiles de vos machines à coudre.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Débutant le 9 février 2018 (8 cours de 2 h 30). Fin : 6 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Danses latines

9

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.

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 une nouvelle façon de s'exprimer et se divertir.

Ce cours s'adresse aux personnes (seule ou en couple) 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 de 9 h 30 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 9 février 2018 (8 cours de 1 heures 30). Fin : 6 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ 15 places
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc

Dessin 101, apprendre à voir

10

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 (les arêtes et les côtés) ; des formes (espaces positifs et négatifs) ; des relations (proportion et perspective): des valeurs (logique de la lumière); et de l'ensemble (la gestalt).

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

- ◆ Coût : 115 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les vendredis de 13 h 00 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 9 février 2018 (10 cours de 2 h 30). Fin : 20 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ 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

La gouache, c'est pas juste pour les doigts

Nouveau

11

Animateur : Monsieur Daniel Sigouin

Les participants pourront s'initier au médium de la gouache de couleur en peignant des motifs proposés par l'animateur ou de leur choix. L'opacité de ce médium surprendra et sa versatilité inspirera. Autant Picasso que Henri Matisse ont utilisé la gouache pour peindre des oeuvres au fini satiné et subtile.



□ Coût : 55 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les mercredis de 13 h 00 à 16 h 00

◆ Débutant le 11 avril 2018 (3 cours de 3 h). Fin : 25 avril 2018

◆ 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.

◆ 10 places

◆ Local : Centre d'exposition MA

Sketch urbain

Nouveau

12

Animateur : Monsieur Daniel Sigouin

Atelier d'initiation

Entre le carnet de voyage et le sketch urbain, la nuance est bien mince. Le sketch urbain existe depuis toujours et plus particulièrement depuis les carnets académiques que rapportaient les explorateurs dès le 16^e siècle. Ces esquisses étaient les premiers témoins visuels de l'émergence des civilisations.

Les participants de cet atelier pourront se familiariser en plein air avec la technique du sketch urbain sur le motif et dans leur propre milieu urbain. Ils esquisseront les petites particularités charmantes voire même intrigantes de leur ville, pour ensuite les rehausser à l'aquarelle et finalement en tirer de véritables petits bijoux qui traduiront le caractère de leur environnement. Ces sketches seront l'écho d'un moment qu'ils auront saisi avec des moyens très frugaux.



□ Coût : 55 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les mercredis de 13 h 00 à 16 h 00

◆ Débutant le 9 mai 2018 (3 cours de 3 h). Fin : 23 mai 2018

Congé le 21 mai fête des Patriotes

◆ 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.

◆ 10 places

◆ Local : Centre d'exposition MA

Écrire sa vie

13

Professeur : Monsieur Fernand Bellehumeur

Ce cours s'adresse aux personnes qui ont le goût d'entreprendre le récit de leur vie.

- comment procéder;

- comment raviver ses souvenirs et les transformer en récit;

- les outils, les obstacles, les solutions.

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

- ◆ Tous les jeudis de 9 h à 11 h
- ◆ Débutant le 8 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 12 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

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 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 5 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 16 avril 2018
Congé lundi de Pâques
- ◆ 15 places
- ◆ Local : à déterminer

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 apprendra à connaître et maîtriser les verbes irréguliers au présent.

Du travail en équipe, de la musique, des mises en situation seront les moyens utilisés.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 12 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

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 de consolider et d'élargir les outils essentiels de communication en langue espagnole et approfondir les connaissances grammaticales.

On travaillera les temps passés (simple, imparfait, passé composé) et les pronoms compléments d'objet direct et indirect. 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 7 février 2018 (10 cours de 2 h 30). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 10 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, acquérir des notions grammaticales et des structures syntaxiques plus complexes.

- ◆ Coût : 115 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Débutant le 6 février 2018 (10 cours de 2 h 30). Fin : 10 avril 2018
- ◆ 10 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 authentiques et variés. On cherchera 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 mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 7 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Facebook

19

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**)
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 6 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 10 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Français mise à niveau

Nouveau

20

Professeur : Monsieur Martin St-Pierre

Révision grammaticale et pratique du français de base enseigné selon la méthode d'autrefois ou, selon le désir des participant(e)s, enseigné selon la méthode d'aujourd'hui.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Débutant le 5 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 16 avril 2017
Congé lundi de Pâques
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Initiation à la recherche généalogique

21

Professeur : Monsieur Réal Roy

Vous voulez connaître vos origines? Vous aimeriez connaître comment vivait votre famille? La recherche généalogique permet cela et encore plus. La généalogie est une science exacte basée sur l'étude de documents incontestables. Le cours permettra à l'étudiant d'amorcer sa recherche généalogique du bon pied, d'apprendre où et comment trouver l'information, d'apprendre à éviter les écueils, de traiter l'information de façon efficace, etc.

De jour en jour, la recherche généalogique sur l'Internet devient plus facile à effectuer. Aussi, l'étudiant apprendra à faire ses recherches sur la Toile et dans les livres de référence. Pour ce faire, l'étudiant est encouragé à apporter et à utiliser son ordinateur portable. Au besoin, le Réseau pourra mettre 10 ordinateurs à la disposition de la classe.

- ◆ Coût : 95 \$ (**réduction de 15 \$ avec une carte de membre**)
- ◆ Tous les lundis de 9 h 00 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 12 février 2018 (8 cours de 2 h 30). Fin : 9 avril 2018
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

Google et ses applications gr 1 et 2

22 - 23

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)**
- ◆ Groupe 1 : tous les mercredis de 9 h à 11 h
- ◆ Débutant le 7 février 2018 (9 cours de 2 heures). Fin : 4 avril 2018
- ◆ Groupe 2 : tous les mercredis de 13 h 15 à 15 h 15
Débutant le 7 février 2018 (9 cours de 2 heures). Fin : 4 avril 2018
- ◆ 10 places par groupe
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 3

GPS mobile (forêt)

24

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 mardis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Débutant le 6 février 2018 (8 cours de 2 h 30). Fin : 27 mars 2018
- ◆ 8 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Méditation pour tous

25

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 9 février 2018 (10 cours de 1 h 30). Fin : 20 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Maison de la Santé Optimale, 200 avenue Principale

Sculpture sur bois

26

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'aiguillage.

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 6 février 2018 (6 cours de 3 heures + 1 cours de 2 heures). Fin : 20 mars 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : 489, rue Larivière (entrée sud)

Tablettes Android

27

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 2 mars 2018 (8 cours de 2 heures). Fin : 27 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle, 2^e étage, salle 4

Tablette iPad intermédiaire et avancé

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 : 90 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)

◆ Tous les lundis de 13 h 15 à 15 h 15

◆ Débutant le 5 février 2018 (9 cours de 2 heures). Fin : 9 avril 2018

Congé lundi de Pâques

◆ 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 différentes 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.

En résumé : comment monter les mailles – tricoter à l'endroit, à l'envers - les sortes de points au tricot – les torsades – les augmentations – les diminutions – des échantillons pour la tension.

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

◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30

◆ Débutant le 5 février 2018 (10 cours de 2 heures). Fin : 16 avril 2018

Congé lundi de Pâques

◆ 10 places

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

Passion Ukulele

Nouveau

30

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite du cours *Introduction au ukulele*. Apprentissage de nouveaux accords, de nouvelles chansons et de nouveaux rythmes. Acquisition de techniques rythmiques pour développer le jeu de la main droite. Nouvelles de la planète Ukulélé. Chaque semaine, les étudiant.e.s auront des petites pièces à apprendre ainsi que des accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll et certains rythmes latinos. Introduction aux accords de jazz. Des exercices seront distribués 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 8 février 2018 (10 cours de 2 h). Fin : 12 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc (bibliothèque)

Guitare

Nouveau

31

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Apprenez à jouer de la guitare sans connaître le solfège. Apprenez à jouer de cet instrument à votre rythme et sans stress en passant de bons moments. Apprentissage des accords de base, de chansons populaires ainsi que de rythmes variés. Chaque semaine, les étudiant.e.s auront des petites pièces à apprendre ainsi que des accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll, le *finger picking*, etc. Des exercices seront distribués gratuitement sous forme de photocopies.

Le participant devra fournir son instrument : guitare acoustique (cordes en métal) et accordeur électronique.

- ◆ Coût : 95 \$ **(réduction de 15 \$ avec une carte de membre)**
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Débutant le 6 février 2018 (10 cours de 2 h). Fin : 10 avril 2018
- ◆ 10 places
- ◆ Local : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc (bibliothèque)

Yoga pour tous gr. 1

32

Professeure : Josée Roberge

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 lundis de 14 h 30 à 15 h 45
- ◆ Débutant le 5 février 2018 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 16 avril 2018
Congé lundi de Pâques
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Yoga pour tous gr. 2

33

Professeure : Josée Roberge

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 13 h 15 à 14 h 30
- ◆ Débutant le 8 février 2018 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 12 avril 2018
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Yoga pour tous gr. 3

34

Professeure : Josée Roberge

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 vendredis de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Débutant le 9 février 2018 (10 cours de 1 heure 15). Fin : 20 avril 2018
Congé Vendredi saint
- ◆ Tapis d'exercice et vêtements confortables. Des tapis sont en location à 1 \$.
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Yoga sur chaise

35

Professeure : Madame Tanya Cossette

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 jeudis de 14 h 45 à 16 h 00
- ◆ Débutant le 8 février 2018 (10 cours de 1 h 15). Fin : 12 avril 2018
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant - 145 avenue Principale, # 3

Introduction au Yoga-Danse

36

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 mercredis de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Débutant le 7 février 2018 (10 cours de 1 h 15). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 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 6 février 2018 (10 cours de 1 heure). Fin : 10 avril 2018

Groupe 2

- ◆ Tous les mercredis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 7 février 2018 (10 cours de 1 heure). Fin : 11 avril 2018
- ◆ 20 places par groupe
- ◆ Local pour les deux cours : salle du Club de L'Âge-D'Or Du Cuivre R-N Inc



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.

La période d'inscription :

lundi 15 janvier 2018

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

* «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.

27/12/2017 A. D.



Conférences du Libre savoir Rouyn-Noranda HIVER 2018

Apport des réfugiés syriens en région au Québec

Conférence de Valérie Djédjé, Ph.D., universitaire et diplomate

Contenu : Tandis que des millions de Syriens continuent à être déplacés en raison d'une guerre civile qui sévit en Syrie depuis mars 2011, le Canada a accueilli 40 081 réfugiés syriens depuis le 4 novembre 2015 dont 21 876 pris en charge par le gouvernement fédéral (Gouvernement du Canada, 2017). Au forum sur la valorisation de la diversité et la lutte contre la discrimination du mardi 5 décembre 2017 à Québec, le premier ministre du Québec a estimé que 20 % des emplois qui sont à combler au Québec le seront par des immigrants et a encouragé les régions à embaucher des immigrants. Quel est l'apport des réfugiés syriens en région au Québec? La conférence contribuera à répondre à cette question tout en présentant la Syrie et le stade actuel du conflit.

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

Date : Vendredi, 23 février 2018

Heure : 14 h 00 À 16 h 00

Le plaisir de bien manger après 50 ans

Conférence de Manon Trudel, nutritionniste du CISSSAT-CLSC

Contenu : Les sujets suivants seront abordés:

- Les bases de la saine alimentation.
- Les différents défis de l'alimentation ainsi que les solutions pour combler les besoins nutritionnels.
- Comment ajouter de la saveur aux années.

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

Date : à venir

Heure : 14 h 00 À 16 h 00

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