



---

**Lancement de la programmation  
16 janvier 2019**

Tous sont invités à participer à notre activité de lancement qui aura lieu mercredi le 16 janvier 2019, à 9 h 30, au Club de l'Âge D'Or Du Cuivre de Rouyn-Noranda, 215 avenue Dallaire.

Au cours de cette activité, nous vous présenterons l'ensemble des cours qui vous seront offerts cette session. Plusieurs de nos professeurs seront sur place pour présenter brièvement leurs cours et répondre aux questions des participants.

Nous procéderons aussi au tirage de 2 prix de présence : 2 cours gratuits au choix des gagnants.

Finalement, à la fin de l'activité, vous pourrez échanger avec les membres du comité et les professeurs présents.

**Inscriptions  
22 janvier 2019**

Les inscriptions auront lieu mardi le 22 janvier 2019

- de 9 h 00 à 11 h 30 au Club de l'Âge D'Or Du Cuivre de Rouyn-Noranda, 215 avenue Dallaire)
- et de 13 h 30 à 15 h 30, à la salle 3, 2<sup>e</sup> étage, Édifice Guy-Carle, 201, avenue Dallaire

Pour vous inscrire, vous devez vous présenter en personne ou 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.

Le paiement peut se faire par chèque (au nom de Libre savoir Rouyn-Noranda) ou en argent comptant ; nous ne pouvons pas accepter de paiement par carte bancaire.

Veillez noter que, pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal Le Citoyen du 9 janvier, certains changements d'horaire soient apportés à notre programmation. Il est donc important, lors de votre inscription, de vérifier les coordonnées des cours (jour, heure et local) sur la grille horaire qui vous sera remise.

## 1. Anglais niveau 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)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 14 h à 16 h
- ◆ Début : 12 février 2019 — Fin : 16 avril 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : RP-1310 CÉGEP

## 2. Anglais niveau 2

*Professeure : Madame Suzanne Poiré*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais 1 ou avoir une certaine connaissance de cette langue.
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 14 h à 16 h
- ◆ Début : 14 février 2019 — Fin : 18 avril 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Campus Immaculée-Conception IC-110

## 3. Anglais conversation

*Professeur : Monsieur Gilles Bédard*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais 2 ou être capable de se débrouiller en anglais dans les situations de tous les jours.
- ◆ Coût : 95\$ (réduction de 15\$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Campus Immaculée-Conception IC-110

## 4. Anglais conversation — avancé **Cours annulé**

*Professeur : Monsieur Gilles Bédard*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais conversation ou posséder une bonne connaissance de la langue anglaise.
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Campus Immaculée-Conception IC-110

## 5. Autodéfense mixte 50+ — *Nouveau cours*

Professeur : Monsieur Pierre-André Garneau

La formation s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes. L'autodéfense, c'est se défendre soi-même contre une agression. Ce qui importe, c'est de se dégager de l'emprise et de s'enfuir, et non d'engager le combat. Les techniques apprises vous aideront à gagner en assurance tout en améliorant votre condition physique. Nous avons tout ce qu'il nous faut entre les mains pour nous défendre, il suffit d'en prendre conscience. Bien que cette formation soit principalement basée sur les techniques d'art martial coréen traditionnel, le Kuk Sool Won, ce n'est pas un cours d'art martial proprement dit.

Vous apprendrez des techniques d'autodéfense, diverses frappes (coups de pied et coups de poing) dans le vide ou dans des boucliers ainsi que des bris de chutes.

La répétition des techniques apprises créera un réflexe essentiel en cas d'attaque ; nous n'avons pas le temps de réfléchir, il faut agir rapidement et par surprise pour se dégager.

Toutes les rencontres débuteront par un échauffement qui sert à donner plus de flexibilité à vos muscles et à préparer progressivement votre corps aux exercices qui suivront. Ce cours se pratique sans chaussure soit pieds nus ou en chaussettes. Habillez-vous confortablement pour faire de l'exercice et de préférence avec des manches longues. Vous pouvez vous apporter une bouteille d'eau.

- ◆ Coût : 95\$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 20 cours de 1 heure
- ◆ Tous les **lundis et mercredis** de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : KuK Sool Won Québec, 158, 7<sup>e</sup> Rue

## 6. Champignons : initiation aux champignons

*Professeur : Monsieur Roger Larivière*

Cette formation est divisée en deux parties : la première (deux périodes de 2 heures en avril et 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)
- ◆ Lundis 29 avril et 6 mai 2019 de 13 h 30 à 15 h 30 (2 cours de 2 heures)
- ◆ 25 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 7. Champignons : cueillette de champignons

*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
- ◆ Lieu et date à déterminer

## 8. Connaissance des vins **Cours annulé**

*Professeure : Madame Bonny Rochefort*

Vous souhaitez mieux déguster et utiliser le vocabulaire adéquat pour décrire vos vins ? Ce cours d'introduction vous initie au monde du vin et de la dégustation. Découvrez votre profil de goût et apprenez comment trouver le vin parfait pour accompagner vos mets.

- ◆ Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Des frais supplémentaires (30 \$ à 50 \$) devront être défrayés par chaque participant pour le coût du vin
- ◆ 10 cours de 1 h 30
- ◆ Tous les lundis de 10 h à 11 h 30
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 8 avril 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Kinsmen, 25 7<sup>e</sup> Rue

## 9. Couture – Confection de vêtements **Cours annulé**

*Professeure : Madame Paco Bureau*

Ce cours s'adresse aussi bien à une débutante qu'à une couturière plus expérimentée. Bien maîtriser les concepts de base, essentiels pour résoudre une situation problématique .

La machine à coudre, seule, ne fait pas de miracles. Celle qui sait l'utiliser... oui. Venez vous initier ou vous perfectionner.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 29 mars 2019

- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 10. Danses latines pour débutants — *Nouveau cours*

*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 (seules ou en couple) qui veulent apprendre les pas de base des rythmes latins comme la Salsa, le Meringue et la Cumbia, le Cha Cha Cha et le Bachata dans une ambiance agréable et amusante.

- ◆ Coût : 55 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 heure
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 10 h 30
- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ 20 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire

## 11. Danses latines pour avancés — *Nouveau cours*

*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 fait suite au cours de Danses latines de base et s'adresse aux personnes (seules ou en couple) qui ont suivi ce cours antérieurement. On cherchera à consolider les apprentissages précédents.

- ◆ Coût : 55\$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 heure
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 35 à 11 h 35

- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ 20 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire

## 12. Écrire sa vie

*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)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

## 13. Espagnol 1

*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)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 8 avril 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 14. Espagnol 2

*Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 1 ou avoir des connaissances élémentaires de la langue espagnole.
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Campus Immaculée-Conception IC-110

### 15. Espagnol 3

*Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo*

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'intérêts, en racontant un événement, une expérience ou un rêve.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 2 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.
- ◆ Coût : 115 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 16. Espagnol 4

*Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 3 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.

- ◆ Coût : 115 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 11 février 2019 — Fin : 15 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 17. Espagnol conversation

*Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo*

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.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi le cours Espagnol 4 ou avoir déjà une certaine compréhension de la langue.
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 18. Facebook la base — *Nouveau cours*

*Professeure : Madame Julie Boucher*

Pour ce cours réparti sur 2 jours, vous aurez l'occasion d'apprendre à sécuriser votre compte, et utiliser de façon sécuritaire et avertie les diverses fonctionnalités de Facebook, comme faire un statut, un album photos, entretenir un conversation avec Messenger, faire la différence entre ce qui est privé et ce qu'il l'est moins! Partager avec vos amis etc.

Pré-requis : Avoir un compte Facebook déjà ouvert.  
Maîtriser votre tablette / portable

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 2 cours de 6 heures
- ◆ Tous les mardis de 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00
- ◆ Début : 16 avril 2019 — Fin : 23 avril 2019
- ◆ 10 places

- ◆ Équipement nécessaire : un micro-ordinateur portable ou une tablette électronique (il est possible d'emprunter un ordinateur portable au Libre savoir)
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 19. Facebook la suite — *Nouveau cours*

*Professeure : Madame Julie Boucher*

Pour ce cours réparti sur 2 jours, vous aurez l'occasion de vous perfectionner dans votre utilisation de Facebook . Faire et gérer un groupe ou une page, faire des événements. Dans ce cours, vous pourrez poser toutes les questions pour lesquelles vous n'avez pas eu de réponse! Il y aura plus de pratique et moins de théorie.

Pré-requis: Maitrisé Facebook

Maitrisé votre tablette / portable

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 2 cours de 6 heures
- ◆ Tous les mardis de 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00
- ◆ Début : 30 avril 2019 — Fin : 7 mai 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Équipement nécessaire : un micro-ordinateur portable ou une tablette électronique (il est possible d'emprunter un ordinateur portable au Libre savoir)
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 20. Google et ses applications

*Professeure : 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)
- ◆ 8 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 10 h à 12 h
- ◆ Début : 5 février 2019 — Fin : 26 mars 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

## 21. GPS mobile (forêt) **Cours annulé**

*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
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Début : 5 février 2019 — Fin : 26 mars 2019
- ◆ Équipement nécessaire : **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.
- ◆ 10 places

## 22. L'histoire de l'Abitibi-Témiscamingue en bref

*Professeur : Monsieur Benoît-Beaudry Gourd*

Une initiation à l'histoire de l'Abitibi-Témiscamingue retraçant les grandes phases du peuplement et du développement de la région.

- Un pays de contrastes : la géographie et son influence sur le développement de la région.
- L'occupation amérindienne, le commerce des fourrures et les missions, 1600-1900.
- Le peuplement et le développement du Témiscamingue, 1850-1960.
- Le peuplement de l'Abitibi rural et le développement agroforestier, 1910-1960.
- Le Klondike québécois et le développement minier de l'Abitibi, 1920-1960.
- L'Abitibi-Témiscamingue, une région québécoise qui s'affirme, 1960 à nos jours.
- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ 15 places

- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 23. Initiation à l'ordinateur (PC et Mac)

*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 : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
  - ◆ 8 cours de 2 heures
  - ◆ Tous les jeudis de 10 h à 12 h
  - ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 28 mars 2019
  - ◆ 10 places
  - ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 24. Initiation à la recherche généalogique

#### Cours annulé

*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)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 15 à 15 h 45
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 27 mars 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 25. Mieux exploiter son iPhone — *Nouveau cours*

*Professeur : Monsieur Richard Aubry*

Un iPhone est un ordinateur que l'on transporte avec soi partout et qui est prêt à répondre à une commande en moins de 5 secondes. Avec lui vous pouvez prendre une photo et la faire parvenir à un correspondant à l'autre bout du monde, déposer un chèque dans votre compte bancaire, noter un rendez-vous chez le dentiste (et recevoir un rappel une demi-heure avant), louer et visionner un film sur votre téléviseur, lire un livre numérique dans les salles d'attente, vous laisser guider vers une destination inconnue, et bien d'autres choses encore, comme lui donner des commandes vocales ou... faire un appel téléphonique.

Le but de ce cours est d'explorer les applications qui permettront à chacun de tirer le meilleur parti possible de cet appareil. Au premier cours, le groupe pourra apporter des modifications au plan de cours proposé de manière à ce que chacun trouve réponse à ses besoins.

Idéalement, les participants auront déjà une connaissance minimale du fonctionnement de leur iPhone avant le début du cours.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 5 février 2019 — Fin : 26 mars 2019
- ◆ Équipement nécessaire : un Iphone.
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 26. Méditation pour tous 1

*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 atteindre la sérénité tout en ayant des effets bénéfiques sur sa santé globale.

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.

Lors des rencontres, différentes techniques de méditation seront proposées aux participants afin que chacun puisse découvrir une forme de méditation qui lui convient. L'échange entre les participants viendra enrichir chacune des séances de méditation.

- ◆ Coût : 75 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 30
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 00 à 11 h 30
- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : 212 avenue Du Lac, salle 4

## 27. Passion guitare

*Professeur : Monsieur Jacques Tessier*

Ce cours de guitare s'adresse aux débutantes et débutants qui possèdent quelques notions de base. Le contenu :

- apprentissage de nouveaux accords, de nouveaux rythmes et de nouvelles chansons ;
- acquisition de techniques rythmiques pour développer le jeu de la main droite ;
- introduction au «picking» avec alternance des basses avec le pouce ;
- genres abordés : chansons populaires accompagnées à la guitare, blues, rock and roll, certains rythmes latinos, quelques accords de jazz, acquisition de rythmes avec percussion en utilisant la main droite ;
- ambiance de fête, d'entraide, de plaisir et de découvertes entre passionnées et passionnés de guitare ;
- des exercices seront distribués gratuitement sous forme de photocopies.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 5 février 2018 — Fin : 9 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

## 28. Passion Ukulélé 2

*Professeur : Monsieur Jacques Tessier*

Suite des cours *Introduction au Ukulélé* et *Passion Ukulélé*. 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 participants 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 sous forme de photocopies.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire (bibliothèque en entrant)

## 29. La physique pour amateurs **Cours annulé**

*Professeur : Monsieur José Mediavilla*

Ce cours s'adresse aux personnes curieuses et intéressées par la compréhension des phénomènes physiques naturels et qui se posent des questions sur le pourquoi de certaines manifestations de la vie courante. Exemple : pourquoi prenons-nous du poids ? Pourquoi les patineurs tournent vite dans les pirouettes ?

Au début du cours seront présentées les principales lois de la Physique et les grands principes de conservation qui régissent les lois de l'univers afin des susciter chez les participants le plus de questions possibles.

Par la suite la parole sera laissée au groupe pour permettre toutes les interrogations afin de pouvoir en discuter. Votre participation active est donc très importante.

Sans formules, sans calculs, seules la curiosité et la capacité de poser des questions sans gêne sont nécessaires pour suivre ce cours.

Sans cadre et canevas précis le cours va se construire au fur et à mesure des questions qui se présentent. Ainsi vous pourriez suivre deux fois ce même cours et voir traiter des sujets très différents.

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 heures



- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 28 mars 2019
- ◆ 15 places

### 30. Viens-tu jouer dans l'eau (aquarelle) — *Nouveau*

#### *COURS*

*Professeur : Monsieur Daniel Sigouin*

Les participants s'initieront à l'aquarelle et ses diverses possibilités.

Pendant 12 heures, prêtez-vous à l'initiation de ce médium étonnant qui est porté par l'eau. Capable de grandes surprises l'eau, guidant les pas de l'aquarelle, vous amusera par ses détours et soubresauts.

Vous vous familiariserez avec le dessin en points consécutifs du grand Charles Reid, aquarelliste américain de renom. Votre expérience croisera le processus d'aquarelle de Marc Taro Holmes, canadien d'origine. Finalement, votre parcours vous amènera à la peinture audacieuse et particulièrement fluide d'Alvaro Castagnet, peintre uruguayen.

Ainsi, plusieurs processus sont possibles en aquarelle. Je suis persuadé que cette initiation vous permettra d'identifier le vôtre.

Tentez l'expérience ... sautez à l'eau avec moi ... inutile d'être bon nageur, je suis moi-même très médiocre ... lol !

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 4 cours de 3 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h à 16 h
- ◆ Dates : 6 - 13 - 20 - 27 février 2019
- ◆ Matériel : les participants recevront par courriel la liste du matériel à se procurer une semaine avant le premier cours.
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Centre d'exposition MA, 201 avenue Dallaire

### 31. Sketch urbain

*Professeur : 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 16e 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 : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 3 cours de 4 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h à 17 h
- ◆ Dates : 5 - 12 - 19 juin 2019
- ◆ Matériel : les participants recevront par courriel la liste du matériel à se procurer une semaine avant le premier cours.
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Centre d'exposition MA, 201 avenue Dallaire

### 32. Sculpture sur bois

*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 : les gouges sont fournies durant le cours. On explorera les gouges les plus utilisées ainsi que leur manipulation sécuritaire. On fera un apprentissage de base de 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)
- ◆ 6 cours de 3 heures + 1 cours de 2 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h à 16 h
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 18 mars 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : 489 A, avenue Larivière

### 33. Tablette iPad

*Professeure : Madame Jeannine Gagnon*

□ Condition d'admissibilité :

*Posséder un iPad.*

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 : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 25 mars 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 34. Tablettes Android

*Professeur : Monsieur Serge Villeneuve*

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, agenda, contacts.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : une tablette électronique fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Acer, Asus/Google, HP, Samsung, Sony, etc.)
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 35. Téléphones Android — *Nouveau cours*

*Professeur : Monsieur Serge Villeneuve*

Ça y est, vous avez démarré votre Téléphone Android pour la première fois et vous avez des difficultés avec la prise en mains de votre appareil ? Vous voulez en apprendre plus quant à l'utilisation et aux possibilités de votre appareil Android ? Ce cours est pour Vous !

Vous apprendrez les bases et le minimum vital pour survivre au quotidien face à cette nouvelle interface

- Connecter votre appareil à Internet sans dépasser son forfait  
Configurer votre compte email personnel (Gmail, Hotmail, etc.)  
Personnaliser votre appareil (fond d'écran, icônes, etc.)

Installer des applications du Play Store

Protection des virus et des applications malveillantes  
et de nombreuses autres fonctions utiles au quotidien !

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : posséder un Téléphone intelligent fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Samsung, Huawei, LG, Sony, etc.).
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 36 - 37. Tricot – crochet

*Professeure : Madame Cécile Lacombe*

Ce cours s'adresse à toute personne désirant réaliser des projets personnels en tricot et au crochet. L'ambiance sera détendue.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ **Groupe 1** : tous les lundis de 9 h 00 à 11 h 30
- ◆ **Groupe 2** : tous les lundis de 13 h 00 à 15 h 30 **Cours annulé**
- ◆ Début : 4 février 2019 — Fin : 25 mars 2019
- ◆ 10 places par groupe
- ◆ Local : Guy-Carle salle 4

### 38. Windows 10

*Professeur : Monsieur Réal Roy*

□ *Condition d'admissibilité :*

Savoir utiliser l'ordinateur pour réaliser des opérations simples.

Vous possédez un ordinateur et vous voudriez connaître la façon de gérer vos dossiers et vos fichiers dans un environnement Windows? Ce cours vous permettra d'appivoiser votre appareil. Vous apprendrez à localiser vos dossiers et vos fichiers, à les renommer, les déplacer et les classer dans des

répertoires et des sous-répertoires. Vous apprendrez aussi à les effacer et les récupérer.

Vous serez aussi en mesure de surfer sur internet, faire des recherches, consulter des pages web, identifier les programmes et les applications qui vous intéressent et les sélectionner dans le but de les installer sur votre ordinateur.

Les étudiants sont invités à apporter leur ordinateur portable personnel utilisant le système d'exploitation Windows 10. Ainsi, ils pourront profiter de la formation pour paramétrer leur ordinateur. Au besoin, le Réseau pourra mettre 10 ordinateurs à la disposition de la classe.

- ◆ Coût : 95 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 15 à 11 h 45
- ◆ Début : 6 février 2019 — Fin : 27 mars 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle salle 3

### 39 – 40 – 41. Yoga pour tous

*Professeure : Madame 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)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ **Groupe 1** : tous les mardis de 10 h 30 à 11 h 45  
Début : 5 février 2019 — Fin : 9 avril 2019
- ◆ **Groupe 2** : tous les jeudis de 13 h 15 à 14 h 30  
Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ **Groupe 3** : tous les vendredis de 13 h 15 à 14 h 30  
Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : tapis d'exercice et vêtements confortables ; des tapis sont en location à 1 \$
- ◆ 15 places par groupe
- ◆ Local : Centre Elifant, 145 avenue Principale # 3 (Joubec)

### 42. Yoga sur chaise

*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)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Début : 8 février 2019 — Fin : 12 avril 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant, 145 avenue Principale # 3 (Joubec)

### 43 – 44. Yoga-danse

*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)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ **Groupe 1** : tous les lundis de 14 h 30 à 15 h 45  
Début : 4 février 2019 — Fin : 8 avril 2019
- ◆ **Groupe 2** : tous les jeudis de 10 h 30 à 11 h 45  
Début : 7 février 2019 — Fin : 11 avril 2019
- ◆ Équipement nécessaire : tapis d'exercice et vêtements confortables ; des tapis sont en location à 1 \$
- ◆ 15 places

- ◆ Local : Centre Elifant, 145 avenue Principale # 3 (Joubec)

## **45 - 46. Zumba**

*Professeure : Madame 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)
- ◆ 10 cours de 1 heure
- ◆ **Groupe 1** : tous les mardis de 10 h à 11 h  
Début : 5 février 2019 — Fin : 9 avril 2019
- ◆ **Groupe 2** : tous les mercredis de 10 h à 11 h  
Début : 6 février 2019 — Fin : 10 avril 2019
- ◆ 30 places par groupe
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire

## Les conférences

En plus des cours, Libre savoir Rouyn-Noranda offre à ses membres 2 conférences au cours de la session. L'entrée est gratuite pour les membres et comporte des frais de 5 \$ pour les autres.

### Agir ensemble pour le bien-être des aînés de l'Abitibi-Témiscamingue

#### Conférence de Shany Aubin

La vie va vite et les années nous rattrapent inmanquablement. Notre vœu le plus cher à tous est de pouvoir demeurer le plus longtemps possible dans notre demeure. Mais, qu'en est-il quand cela devient plus difficile, quelles sont les options possibles? M. Shany Aubin, directeur du Programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées (DPSAPA) au Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue viendra nous présenter les services qui permettent à la Direction SAPA de soutenir et d'accompagner la personne en perte d'autonomie (principalement due à l'avancement en âge, et ce, peu importe la cause : perte d'autonomie fonctionnelle, problèmes cognitifs ou maladies chroniques), sa famille ou ses proches aidants dans une perspective de collaboration, de respect et de partage de responsabilités avec les partenaires et la communauté. Il parlera des différentes possibilités qui s'offrent lorsque le maintien à domicile n'est plus possible. Il sera disponible pour répondre à vos questions!

- ◆ Lieu : salle 3, édifice Guy-Carle, 2<sup>e</sup> étage, 201, avenue Dallaire.
- ◆ Date : vendredi 15 mars 2019
- ◆ Heure : 14 h à 16 h



### Bien manger pour toute la vie!

#### Conférence de Marjorie Lefloïc

Vous souhaitez vivre en santé longtemps? Cet atelier explore l'alimentation pour rester au sommet de sa forme, peu importe l'âge. Nous aborderons la saine alimentation, des nutriments plus spécifiques aux enjeux du vieillissement et tenterons de déboulonner certains mythes alimentaires!

- ◆ Lieu : salle 3, édifice Guy-Carle, 2<sup>e</sup> étage, 201, avenue Dallaire.
- ◆ Date : vendredi, 8 février 2019
- ◆ Heure : 14 h à 16 h

