



Réseau Libre Savoir, SECTEUR ABITIBI-OUEST PROGRAMMATION AUTOMNE 2019

Lancement de la programmation : vendredi le **13 septembre 2019**, à compter de **13 h 30**. À l'Amphithéâtre A-139, Polyno.

Période d'inscription :

- ✓ 13 septembre 2019, (après le lancement)
- ✓ 16 et 17 septembre 2019 de 13 h 30 à 16 h 30, dans le hall d'entrée de la Cité étudiante Polyno, 500 rue Principale, La Sarre
Pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal "Le Citoyen", certains changements à l'horaire soient apportés à notre programmation. Une grille horaire à jour vous sera remise à l'inscription.

Coûts :

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

Politique de remboursement des frais de cours :

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

Carte de membre : 15\$. La carte est valide du 1^{er} août 2019 au 31 juillet 2020 (**non transférable et non remboursable**).

Pour information :

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

ATELIERS

<p><u>L'ABC de sa santé, mettre l'emphase sur la santé et non la maladie</u> Professeur : Lucie Bouchard Horaire : lundi, 9h00 à 12h00 et 13h30 à 16h00 (5h30) Dates : 21 octobre Coût : 55\$ Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel : crayon, papier pour que les participants prennent des notes. Un document boudiné sera offert au coût de 10\$ par personne Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description AM : Information sur le système digestif et son besoin nutritionnel. PM : L'alimentation en incluant une variété de couleurs provenant de divers fruits et légumes afin d'obtenir une variété de nutriments.</p> <p>Note : Apportez votre lunch si vous désirez dîner sur place.</p>
<p><u>Autoportrait créatif</u> Professeur : Joannie Langlois Horaire : mardi, 13h30 à 16h30 (3h00) Dates : 1 octobre Coût : 35\$ Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel : pastels secs, pastels gras, peinture acrylique, pinceaux, pots d'eau, essuie-tout, crayons feutre et 16 cartons blancs. Crayon et papier pour prendre des notes. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Un atelier d'initiation en 3 étapes pour mieux se connaître (perception de soi, zone de confort, identités) en utilisant différents médiums artistiques.</p>
<p><u>Comment tendre vers le zéro déchet en Abitibi-Témiscamingue</u> Professeur : Isabelle Simard Horaire : mardi, 13h00 à 16h00 (3h00) Dates : 12 novembre Coût : 35\$ Local : A-139 Nombre limite de participants : illimité</p>	<p>Description Changer ses habitudes de vie et de consommation pour tendre vers le zéro déchet est plus facile que l'on croit. Dans cet atelier, vous découvrirez des outils, des stratégies, des trucs, des recettes pour rendre votre domicile et vos achats le plus zéro déchet possible. De plus, la fabrication d'objets utiles pour la maison sera aussi faite sur place et ce, avec des "déchets". Nous leur donnerons une 2^e vie!</p>
<p><u>Émaux sur cuivre</u> Professeur : Jeannine Provost Horaire : jeudi, 13h00 à 16h00 (2 x 3h00 = 6 heures) Dates : 3 octobre - 10 octobre Coût : 70\$ Local : Maison d'arts Jeannine Durocher Matériel : coût du matériel 30\$ Nombre limite de participants : 8</p>	<p>Description Sur une plaque de cuivre avec des poudres de verre, vous choisirez ce que vous désirez faire avec les différentes couleurs de poudre avec une cuisson entre chaque étape. Les participants auront la possibilité de réaliser trois petites œuvres au choix.</p>

<p><u>Fabrication de banc de jardin</u> Professeur : Marc Jolin Horaire : mardi, 10h00 à 16h00 (3 x 5h00 = 15 heures) Dates : 1^{er}, 8, 15 octobre Coût : 120\$ Local : 1^{er} octobre (Salle des Chevaliers de Colomb) - 8 et 15 octobre (garage de Nicole Goudreau – 10, rue Gaudreau, La Sarre). Matériel : Frais de 15\$ par participants pour le matériel et scie à chaîne. La liste des outils : Perceuse (sans fil), bit à vis carré pour perceuse # 8 (rouge), petit et gros sécateurs, ruban à mesurer, crayon blanc, mèche 1/8 pouce à fraiser, tournevis carré # 8 (rouge), une scie va et vient (facultatif) Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Dans cet atelier, les participants seront invités à fabriquer un banc de jardin à l'aide de branches d'aulnes. La fabrication sera précédée d'une heure de théorie, par la suite des branches d'aulnes seront choisies, coupées et préparées pour réaliser le projet.</p> <p>Note : <i>Apportez votre lunch si vous désirez dîner sur place.</i></p> <p>Important : <i>Les participants devront apporter leurs propres outils. Si cela n'est pas possible Marc pourra prêter les siens.</i></p>
<p><u>Métal embossé et encre</u> Professeur : Carmen Branconnier Horaire : jeudi, 13h00 à 15h00 (3 x 2 heures = 6 heures) Date : 17, 24, 31 octobre Coût : 65\$ Local : Maison d'arts Jeannine Durocher Matériel : coût du matériel 25\$ Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Dans cet atelier, les participants seront invités à faire un croquis, à l'embosser sur de l'aluminium et à le colorer avec des encres. Par la suite, ils intégreront leur œuvre dans un encadrement en plâtre.</p>
<p><u>Initiation au tir à l'arc traditionnel</u> Professeur : Marcel Charrois Horaire : mercredi, 13h00 à 15h00 (2 heures) Date : 6 novembre Coût : 45\$ Local : local du club de tir à l'arc Nord-Ouest Archers (à l'arrière du magasin Sport Expert, 50B, 5^e avenue est). Matériel : habillement sport Nombre limite de participants : 7</p>	<p>Description Les participants apprivoiseront la base du tir à l'arc traditionnel, le positionnement pour le tir et en feront la pratique.</p>
<p><u>Se faire du bien par le yoga</u> Professeur : Danielle Giasson Horaire : vendredi, 9h00 à 16h00 (7h00) Dates : 27 septembre Coût : 75\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Un tapis de yoga, une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Papier crayon pour prendre des notes. Nombre limite de participants : 14</p>	<p>Description Cet atelier de yoga se fait sur tapis et chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de relaxation, de méditation, d'équilibre, de centration et d'ouverture. Aussi s'ajoute l'enseignement du yoga Nidra, des Mudras et des Mantras. Surtout, toujours des expériences très faciles du yoga traditionnel, dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Les pratiques se font dans le plaisir d'être tout simplement. <i>Apportez un lunch pour le dîner, végé de préférence. Il y aura de la tisane sur place.</i></p>

COURS

<p><u>À la découverte des grands compositeurs</u> Professeur : Isabelle Fortin Horaire : mardi, 9h30 à 11h00 (10 x 1h30 = 15 heures) Dates : 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre – 5, 12, 19, 26 novembre – 3 décembre Coût : 105\$ Local : Polyno, A-146 Matériel recommandé : Photocopies environ 50 par participant Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Ce cours s'adresse à quiconque apprécie la musique classique. Il permettra d'acquérir de nouvelles connaissances pouvant aider à l'audition d'œuvres. Tous les éléments abordés seront supportés par des extraits sonores et/ou visuels. Contenu :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les familles d'instruments de l'orchestre - Les genres musicaux - Survol des principales époques - Comment constituer une discothèque de base - Le rôle du chef et des 1ères chaises à l'orchestre
<p><u>Couleurs et aquarelle (débutant)</u> Professeur : Joannie Langlois Horaire : jeudi, 13h00 à 15h00 (6 x 2h00 = 12 heures) Dates : 3, 10, 24, 31 octobre – 7, 14 novembre Coût : 100\$ Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel : cahier de papier aquarelle d'une vingtaine de pages minimum pour chaque personne, pinceaux, pots d'eau, essuie-tout, peinture aquarelle en crayons, tubes et plateaux. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Sous forme d'ateliers, découvrez les couleurs par l'aquarelle, ainsi que quelques techniques avec ce médium.</p>
<p><u>English for beginners</u> Professeur: Sharon Hogan Horaire : vendredi, 9h15 à 11h45 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 4, 11 octobre – 8, 15, 22, 29 novembre - 6, 13 décembre Coût : 110\$ Local : Polyno, A-146 Matériel recommandé : Oxford Picture Dictionary Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Un cours dédié aux gens « au tout début » de leurs apprentissages en anglais OU aux personnes qui s'évaluent comme telle, parce que cela fait longtemps qu'elles n'ont pas pratiqué cette langue. Cours idéal pour ceux qui désirent avoir une base pour voyager et pour socialiser.</p>
<p><u>Advanced english conversation</u> Professeur : Sharon Hogan Horaire : Jeudi, 13h15 à 15h45 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 3, 10 octobre – 7, 14, 21, 28 novembre - 5, 12 décembre Coût : 110\$ Local : Polyno, A-146 Matériel recommandé : Oxford Picture Dictionary Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux étudiants qui ont déjà suivi au moins 2 cours en anglais OU aux personnes qui ont déjà une très bonne base en conversation anglaise. Vous désirez pratiquer d'avantage vos habilités de communication pour le voyage et dans les situations sociales plus complexes. Ce cours est pour vous!</p>

<p><u>En forme chez soi</u> Professeur : Marie-Philippe Vachon Horaire : jeudi, 9h30 à 10h30 (10 x 1h00 = 10 heures) Dates : 3, 10, 17, 24, 31 octobre – 7, 14, 21, 28 novembre – 5 décembre Coût : 60\$ Local : Gym Oxygène Plus (229, 2^e rue est La Sarre) Matériel recommandé : serviette, gourde d'eau, habillement sport confortable, veste chaude Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Dans ce cours, les participants effectueront différents exercices faciles qu'ils pourront refaire à la maison.</p>
<p><u>Espagnol débutant</u> Professeur : Séléné Borbon Carrasco Guadalupe Horaire : lundi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 30 septembre – 7, 21, 28 octobre – 4, 11, 18, 25 novembre Coût : 130\$ Local : Polyno, A-146 Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui désirent commencer à faire des apprentissages de base en espagnol.</p>
<p><u>Espagnol intermédiaire (conversation de base)</u> Professeur : Séléné Borbon Carrasco Guadalupe Horaire : vendredi, 9h00 à 11h30 (8 x 2h30 = 20 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 octobre – 1^{er}, 8, 15, 22 novembre Coût : 130\$ Local : Polyno, A-139 Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours s'adresse aux personnes qui ont déjà des notions de base en espagnol (avoir suivi 1 ou 2 cours d'espagnol). Tout au long des cours, les participants seront invités à s'exprimer sur différentes situations.</p>
<p><u>Exploration des médiums artistiques</u> Professeur : Joannie Langlois Horaire : jeudi, 9h30 à 11h30 (7 x 2h00 = 14 heures) Dates : 3, 10, 24, 31 octobre – 7, 14, 21 novembre Coût : 120\$ Local : Bibliothèque de Colombourg Matériel : médiums comestibles, pastels gras et sec, magazines, marqueurs, encre, aquarelle, acrylique, crayons de cire, crayons de couleur, stylos, crayons feutre, feuilles, ciseaux, crayon de plomb, deux cahiers d'aquarelle, colle. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Sous forme d'ateliers de création, découvrez ou redécouvrez les médiums artistiques, ainsi que quelques techniques en deux dimensions ou en relief. Développez votre processus personnel. En dessin (crayons de couleur, de cire, feutre), peinture (aquarelle, acrylique), encre, collage, médiums comestibles.</p>
<p><u>Introduction à la méditation</u> Professeur : Danielle Giasson Horaire : mercredi, 11h00 à 12h00 (7 x 1h00 = 7h00) Dates : 2, 9, 16, 23, 30 octobre – 6, 13 novembre Coût : 85\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel : Un tapis de yoga et une grande serviette ou une couverture, un coussin et une bouteille d'eau. Aussi, papier crayon pour les intéressées à prendre quelques notes. Nombre limite de participants : 20</p>	<p>Description Les ateliers d'introduction à la méditation ne nécessitent aucune base particulière. Ils sont un premier pas pour apprendre à connaître son esprit et à le rendre plus calme. Le contenu est principalement axé sur l'exploration de sa posture idéale de méditation, des conditions qui favorisent l'état méditatif, ainsi que de petites expériences de méditation.</p>

<p><u>Portrait à partir d'un modèle vivant</u> Professeur : Louisa Nicol Horaire : vendredi, 9h00 à 12h00 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 4, 11, 18, 25 octobre – 1^{er}, 8, 15 novembre Coût : 130\$ Local : Salle des Chevaliers de Colomb (salle du bas) Matériel : papier kraft, charbon, sanguine, branche de fusain, pastel blanc sec, bâton, baguette, chamois Nombre limite de participants : 15</p>	<p>Description Proportion du visage, notions de volumes, ombre et lumière, contraste, expressions, saisir la présence du sujet, notions classiques.</p>
<p><u>Pratique de yoga doux</u> Professeur : Danielle Giasson Horaire : mercredi, 9h00 à 10h30 (7 x 1h30 = 10h30) Dates : 2, 9, 16, 23, 30 octobre – 6, 13 novembre Coût : 100\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Un tapis de yoga, une grande serviette ou une couverture et une bouteille d'eau. Papier et crayon pour prendre des notes. Nombre limite de participants : 14</p>	<p>Description Ces pratiques de yoga se font sur un tapis et avec la possibilité d'utiliser une chaise. Le contenu comprend principalement des techniques de respiration, de détente, de relaxation, d'équilibre, de centration et d'ouverture. Surtout, toujours des postures très faciles de yoga dans le respect de ses capacités et de l'acceptation de soi. Postures confortables, stables et agréables.</p>
<p><u>Sculpture sur bois</u> Professeur : François Bordeleau Horaire : mardi, 18h30 à 21h30 (7 x 3h00 = 21 heures) Dates : 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre - 5, 12 novembre Coût : 160\$ Local : Polyno, A-41 Matériel requis : tables hautes et solides pour travailler debout. Tables lourdes avec possibilité de fixer les tableaux avec des serres à bois (que le prof fournira). Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Utilisation sécuritaire des gouges. Réalisation d'un tableau sculpté à partir d'une image simple. Finition de l'œuvre réalisée avec protection à la cire. Bases de l'aiguillage. Note : - Pas besoin d'acheter des gouges, le professeur les fournira durant les cours. - Il apportera des tableaux de bois en tilleul pour sculpter. Le professeur en apportera de grandeurs et de prix différents (au frais du participant).</p>
<p><u>Solfège</u> Professeur : Denise Girard Horaire : lundi, 13h30 à 15h00 (10 x 1h30 = 15 heures) Dates : 23, 30 septembre - 7, 28 octobre – 11, 18, 25 novembre – 2, 9, 16 décembre Coût : 95\$ Local : Polyno A-146 Matériel : Un livret de solfège au coût de 12,59\$(taxes incluses) et un livre de portées au coût de 4,95\$ devront être achetés par les participants. Nombre limite de participants : 12</p>	<p>Description Pendant ce cours, les participants apprendront à lire les notes de musique, à mesurer le temps et développeront une culture auditive (dictée rythmique et mélodique)</p>
<p><u>Word 2013, fonctions de base</u> Professeur : Raymonde Trudel Horaire : Mardi, 13h15 à 16h15 (7 x 3h00 = 21h00) Dates : 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre – 5, 12 novembre Coût : 105\$ Local : CR 24-F du Centre de formation professionnelle Lac-Abitibi Matériel requis : Nombre limite de participants : 10</p>	<p>Description Ce cours est de niveau débutant. Apprendre le fonctionnement du logiciel Word. Utilisation des différentes fonctions de base de ce logiciel. Création, modification, mise en page, mise en page de sections, entête et pied de page, correction orthographe, impression de document et plus.</p>

<p>Yoga 2 Professeur : Nathalie Durocher Horaire : à déterminer (10 x 1h00 = 10h00) Dates : début dans la semaine du 22 septembre Coût : 75\$ Local : École de danse d'A-O, 18, 7^e avenue Ouest, La Sarre Matériel requis : tapis de Yoga, une bouteille d'eau et une couverture Nombre limite de participants : 18</p>	<p>Description Ce cours est basé sur des exercices respiratoires, d'échauffement et de posture de Yoga. Ces postures renforcent la musculature, aide à l'équilibre et à la concentration grâce au souffle qui guide les mouvements. Ces exercices augmentent la flexibilité du corps dans sa globalité. C'est une expérience de conscientisation et de bien-être. <i>NOTE : Les personnes doivent déjà avoir suivi un cours de Yoga.</i></p>
<p>Zumba GOLD débutant (intensité faible à modérée) Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 10h45 à 11h45 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre – 5, 12, 19, 26 novembre – 3 décembre Coût : 95\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 13</p>	<p>Description Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ces cours s'adressent à toute personne qui désire débiter un programme d'exercices d'aérobic tout en respectant son rythme.</p>
<p>Zumba GOLD avancé (intensité modérée à élevée) Professeur : Isabelle Larouche Horaire : Mardi, 12h05 à 13h05 (10 x 1h00 = 10hres) Dates : 1^{er}, 8, 15, 22, 29 octobre – 5, 12, 19, 26 novembre – 3 décembre Coût : 95\$ Local : Studio Aéro Step (entrée : stationnement à l'arrière de l'édifice) Matériel requis : Espadrilles d'intérieure, bouteille d'eau et serviette Nombre limite de participants : 13</p>	<p>Description Le zumba est un programme d'entraînement physique qui combine des éléments d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines. Ce cours s'adresse à toute personne qui a déjà suivi un cours de zumba, car le rythme est plus soutenu.</p>

CONFÉRENCES

<p><u>À la découverte de la culture amérindienne Anishnabé</u> Conférencier : Tom Mapachee Horaire : à compter de 14h00 Date : vendredi, 18 octobre Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Salle des Chevaliers de Colomb</p>	<p>Description de la conférence Monsieur Mapachee, enseignant à la retraite, présente, auprès de différents publics (école, regroupement), la culture algonquine. Il a vécu en forêt, auprès de sa grand-mère, jusqu'à l'âge de 9 ans pour aller par la suite dans les pensionnats. Il a vécu les grands rassemblements sur le lac Abitibi. À travers sa présentation, parsemée de légendes, nous pourrions apprendre comment les enseignements de sa grand-mère lui ont permis de vivre sa culture et de savoir ce qu'il fallait faire pour devenir un bon Anishnabé et bien s'occuper de sa famille.</p>
<p><u>Gestion de nos matières résiduelles</u> Conférencier : Jacinthe Châteauvert Horaire : , à compter de 13h30 Date : mercredi 20 novembre 2019 Coût : Gratuit pour les membres, 5\$ pour les non-membres Local : Centre Desjardins - Jean Coutu (salle du petit bingo)</p>	<p>Description de la conférence Dans cette conférence, nous aborderons comment faire une meilleure gestion de nos matières résiduelles (ce qui va dans le bac vert, dans le bleu, ce que l'on peut composter) Nous aborderons également comment peut-on réduire à la source afin d'en arriver à diminuer nos déchets le plus possible.</p>