



Lancement de la programmation

11 septembre 2019

Tous sont invités à participer à notre activité de lancement qui aura lieu mercredi le 11 septembre 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

17 septembre 2019

Les inscriptions auront lieu mardi le 17 septembre 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^e 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 4 septembre, 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. Analyse d'écriture **ANNULÉ**

Professeur : Monsieur Denis Verret

Le script-analyse est une méthode d'analyse de l'écriture manuscrite. À la fin du cours, vous serez en mesure de faire un **survol de votre personnalité** et de celle de parents proches. Vous pourrez découvrir la personnalité de vos grands-parents grâce à une vieille lettre manuscrite ou lire entre les lignes d'une carte de souhaits. Les **6 cours d'initiation** couvrent les aspects principaux de l'analyse de l'écriture : modes d'apprentissage, concentration, fierté ou indépendance de pensée, motivation, détermination, gestion des émotions et signature. Chacune des rencontres comprend une partie théorique et **plusieurs exercices pratiques**. Vous utiliserez des règles de mesures et des cartes résumées que vous conserverez. Vous verrez plus de **50 traits de personnalité**. Une formation qui vous fera découvrir les secrets de l'écriture.

- ◆ Coût: 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 6 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 16 h
- ◆ Début : 1 octobre 2019 — Fin : 5 novembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : La Fontaine Des Arts

2. 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: 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 14 h à 16 h
- ◆ Début : 1 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

3. Anglais niveau 2

Professeure : Madame Suzanne Poiré

Le contenu du cours se rapproche du niveau intermédiaire pour le vocabulaire, la grammaire et l'oral. Apprendre en s'amusant, participer activement et finir le cours plus à l'aise avec son niveau d'anglais, voilà les principaux objectifs de chacun pour ce cours.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais 1 ou avoir une certaine connaissance de cette langue.
- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 14 h à 16 h
- ◆ Début : 3 octobre 2019 — Fin : 5 décembre 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

4. Anglais conversation

Professeur : Monsieur Normand Plourde

Ce cours vise à mettre en application les apprentissages acquis en Anglais 2.

Une ambiance détendue favorisera une participation active à la discussion permettant à chacun d'améliorer son expression orale en anglais. Les sujets seront axés sur des situations de communication courantes à partir des besoins et intérêts du groupe.

- ◆ Condition d'admission : avoir suivi Anglais 2 ou avoir une certaine connaissance de cette langue.
- ◆ Coût : 100 \$ (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 : 2 octobre 2019 — Fin : 4 décembre 2019
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

5. Autodéfense mixte 50+ **ANNULÉ**

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 débiteront 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 : 100 \$ (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 : 30 septembre 2019 — Fin : 9 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : KuK Sool Won Québec, 158, 7^e Rue

6. Chantons pour le plaisir, mais chantons mieux

Professeur : Monsieur Louis-Antoine Laroche

Effleurons la base de la technique vocale et chantons mieux pour le plaisir.

- 1) Apprenons quelques chansons à l'unisson.
- 2) Chantons un peu en chœur.
- 3) Révisons et perfectionnons quelques chansons apprises l'an passé.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h 15 à 15 h 15
- ◆ Début : 30 septembre 2019 — Fin : 9 décembre 2019
- ◆ Congé à l'Action de grâce
- ◆ 32 places
- ◆ Local : Centre Musical en Sol Mineur, 14 Avenue Murdoch
- ◆ Possibilité d'une suite et d'un concert (à confirmer) : début 3 février 2020

7. Connaissance des vins

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 : 80 \$ (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 13 h 30 à 15 h 00
- ◆ Début : 30 septembre 2019 — Fin : 9 décembre 2019
- ◆ Congé à l'Action de grâce
- ◆ 12 places
- ◆ Local : La Fontaine Des Arts

8. Couture – Confection de vêtements

Professeure : Madame Paco Bureau

Ce cours de couture est pour tous. Je vous propose des trucs pour fabriquer des morceaux autres qu'un vêtement, ou des méthodes simples pour les réparer ou les ajuster à votre morphologie (ex: rapetisser une emmanchure ou une encolure trop grande).

La façon de poser un biais et une fermeture éclair. Comment réussir des angles et des courbes parfaitement ou encore, comment calculer une série de plis ou de fronces.

Des astuces pour reconnaître les tissus de bonne qualité. Et plusieurs autres petits conseils utiles pour vos projets couture.

- ◆ Coût : 100 \$ (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 : 4 octobre 2019 — Fin : 22 novembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

9. Danses latines pour débutants et avancés

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 : 50 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 1 heure
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 00 à 11 h 00
- ◆ Début : 4 octobre 2019 — Fin : 22 novembre 2019
- ◆ 20 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire

10. Danses latines pour avancés **ANNULÉ**

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 : 50 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 1 heure
- ◆ Tous les vendredis de 10 h 35 à 11 h 35
- ◆ Début : 4 octobre 2019 — Fin : 22 novembre 2019
- ◆ 20 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire

11. De lavis en lavis ou l'aquarelle pour le vrai débutant

— *Nouveau cours*

Professeur : Monsieur Daniel Sigouin

Les participants s'initieront au médium de l'aquarelle.

Pendant ce cours de 21 heures qui s'adresse aux vrais débutants (jamais touché à ce médium) et aux débutants (moins de 15 heures en contact avec

ce médium). Prêtez-vous à l'initiation de ce médium étonnant qui est porté par l'eau. Capable de grandes surprises l'eau, qui guide les pas de l'aquarelle, vous amusera par ses détours et soubresauts.

Le cours traitera des éléments suivants :

- A- le matériel
- B- la couleur, le disque chromatique, la terminologie
- C- le dessin pour l'aquarelle, la composition, l'orientation de la lumière
- D- le lavis plat et le lavis dégradé,
- E- les techniques humide sur humide, pinceau sec, combinaison, réserver les blancs
- F- les effets
- G- exercices, temps de création personnelle, éducatifs envoyés par courriel
- ◆ Coût : 105 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 7 cours de 3 heures
- ◆ Tous les mercredis de 13 h à 16 h
- ◆ Dates : 9 – 16 – 23 – 30 octobre et 6 – 13 – 20 novembre 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



12. Des villes jumelles à une ville MRC — *Nouveau*

cours

Professeur : Monsieur Benoît-Beaudry Gourd

Ce cours sur l'histoire de Rouyn-Noranda intitulé « Des villes jumelles à une ville MRC » présente l'évolution historique du développement de

Rouyn-Noranda depuis la création des villes jumelles de Noranda et de Rouyn en 1926 jusqu'au regroupement en 2002 de toutes les municipalités de la MRC de Rouyn-Noranda pour former une seule ville. Le cours s'attarde tant sur l'évolution historique des quartiers ruraux que sur celle du noyau urbain.

- ◆ Coût : 100 \$ (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 : 3 octobre 2019 — Fin : 5 décembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : CÉGEP RP 4215

13. 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 : 100 \$ (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 : 2 octobre 2019 — Fin : 4 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

14. 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 : 100 \$ (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 : 30 septembre 2019 — Fin : 9 décembre 2019
Congé de l'Action de grâce
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

15. 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 : 100 \$ (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 : 3 octobre 2019 — Fin : 5 décembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

16. 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 : 120 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 12 h
- ◆ Début : 1 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

17. Espagnol 4 **ANNULÉ**

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 en-

richir 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 : 120 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Début : 1 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

18. Espagnol 4 et 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 : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Début : 3 octobre 2019 — Fin : 5 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

19. Facebook la base

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 une 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.
Maitriser votre tablette / portable

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 2 cours de 6 heures
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00

- ◆ Début : 2 octobre 2019 — Fin : 9 octobre 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 : Distribution L'Effet Papillon Inc.

20. Facebook la suite

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.

Prérequis : Maitriser Facebook

Maitriser votre tablette / portable

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 2 cours de 6 heures
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00
- ◆ Début : 16 octobre 2019 — Fin : 23 octobre 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 : Distribution L'Effet Papillon Inc.

21. 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 : 85 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 heures
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 8 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ 10 places

- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

22. GPS de route **ANNULÉ**

Professeur : Monsieur André Larose

Ce cours est une initiation au GPS de route. L'étudiant apprendra à se localiser sur une carte et à programmer son GPS selon ses besoins. À la fin du cours, il sera en mesure de saisir et de sauvegarder une adresse, de naviguer, d'entrer une adresse intermédiaire, de changer de route et de réinitialiser un trajet. Enfin, il maîtrisera son carnet d'adresse et utilisera efficacement le répertoire des points d'intérêt.

L'étudiant devra fournir son GPS personnel. Il est à noter que le cours de donnera sur les appareils GARMIN. Le modèle de base sera le Garmin 1350.

- ◆ Coût : 65 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 6 cours de 2 heures
- ◆ Tous les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 3 octobre 2019 — Fin : 7 novembre 2019
- ◆ Équipement nécessaire : l'étudiant devra fournir son GPS personnel. Il est à noter que le cours se donnera sur les appareils Garmin 1350.
- ◆ 9 places
- ◆ Local : Distribution L'Effet Papillon Inc.

23. Initiation à la recherche généalogique

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.

Le participant apprendra à utiliser une base de données informatisée performante et gratuite sur l'Internet (le logiciel s'appelle Élie) pour stocker leurs trouvailles, textes, photos, images, etc.

- ◆ Coût : 100 \$ (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 : 2 octobre 2019 — Fin : 20 novembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 3

24. Journal créatif — *Nouveau cours*

Professeure : Madame Josée Roberge

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

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

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 heures
- ◆ Tous les vendredis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 4 octobre 2019 — Fin : 6 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Centre Elifant, 145 avenue Principale # 3 (Joubec)

25. Introduction au Ukulélé

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Introduction au ukulélé. Accords et accompagnement de chansons populaires. Chaque semaine, les étudiant(e)s auront des petites pièces à apprendre, ainsi que des progressions d'accords. Les genres abordés : les chansons populaires, le blues, le rock and roll ainsi que des rythmes latins. Les exercices vous seront fournis gratuitement sous forme de photocopies.

Le participant devra fournir son instrument.

- ◆ Coût : 100 \$ (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 : 1 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Club de l'Âge D'Or Du Cuivre, 215, avenue Dallaire (bibliothèque en entrant)

26. Passion Ukulélé 3

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite des cours *Introduction au Ukulélé* et *Passion Ukulélé 2*. 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 : 100 \$ (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 : 3 octobre 2019 — Fin : 6 décembre 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)

27. La physique pour amateurs — *Nouveau cours*

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)
- ◆ 6 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les jeudis de 9 h 00 à 11 h 30
- ◆ Début : 24 octobre 2019 — Fin : 28 novembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : CÉGEP RP 4213

28. 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'aiguisage.

Pour ceux qui ont déjà fait de la sculpture, possibilité de faire du 3D.

- ◆ Coût : 105 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 7 cours de 3 heures
- ◆ Tous les lundis de 13 h à 16 h
- ◆ Début : 30 septembre 2019 — Fin : 18 novembre 2019
- ◆ Congé de l'Action de grâce
- ◆ 10 places
- ◆ Local : 489 A, avenue Larivière

29. Stretching thérapeutique — *Nouveau cours*

Professeure : Madame Béatriz Rojas

La méthode employée est celle de Dorothee Lavoie. Un bon moyen pour prévenir l'arthrite, l'arthrose, les maux de dos, les bursites, les tendinites, etc.

L'étirement musculaire est l'anti-douleur par excellence. Cette méthode efficace d'étirement thérapeutique est un merveilleux outil pour prendre soin de nous au quotidien. Avec la persévérance et l'observation de soi, le stretching nous permet d'avoir des résultats durables : améliorer notre santé, réduire les douleurs, avoir plus de contrôle sur notre corps, plus d'énergie,

ainsi qu'une meilleure circulation sanguine. Ce cours s'adapte et s'adresse à tous.

Pour plus d'informations sur la méthode, consultez le site: <https://stretching-plus.com>

- ◆ Coût : 80 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 30
- ◆ Tous les vendredis de 13 h 00 à 14 h 30
- ◆ Début : 4 octobre 2019 — Fin : 13 décembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Diocésain de formation (Anciennement l'Église St-Michel), 76 Cardinal Bégin Est

30. 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 : 100 \$ (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 : 4 octobre 2019 — Fin : 6 décembre 2019
- ◆ Équipement nécessaire : une tablette électronique fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Acer, Asus/Google, HP, Samsung, Sony, etc.)
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

31. Initiation à 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'occa-

sion 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 : 85 \$ (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 : 8 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ 10 places
- ◆ Local : CÉGEP RP 4216

32. Téléphones Android

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 : 100 \$ (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 : 3 octobre 2019 — Fin : 5 décembre 2019
- ◆ Équipement nécessaire : posséder un Téléphone intelligent fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Samsung, Huawei, LG, Sony, etc.).
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Édifice Guy-Carle salle 4

33 – 34. 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 (asa-

nas) 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 : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ **Groupe 1** : tous les mercredis de 13 h 30 à 14 h 45
Début : 2 octobre 2019 — Fin : 4 décembre 2019
- ◆ **Groupe 2** : tous les vendredis de 10 h 30 à 11 h 45
Début : 4 octobre 2019 — Fin : 6 décembre 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)

35. 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 : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Tous les mercredis de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Début : 2 octobre 2019 — Fin : 4 décembre 2019
- ◆ 15 places
- ◆ Local : Centre Elifant, 145 avenue Principale # 3 (Joubec)

36. 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 yo-

ga-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 : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Tous les lundis de 10 h 30 à 11 h 45
- ◆ Début : 30 septembre 2019 — Fin : 9 décembre 2019
Congé de l'Action de grâce
- ◆ 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)

37 - 38. 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 revitalisés 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 : 60 \$ (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 : 1 octobre 2019 — Fin : 3 décembre 2019
- ◆ **Groupe 2** : tous les mercredis de 10 h à 11 h
Début : 2 octobre 2019 — Fin : 4 décembre 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.

Un récit théâtral

Présenté par Mélanie Nadeau

Une femme nous accueille, seule dans sa cuisine. Sa voisine est morte, et peut-être par la faute même de celle qui, assise inconfortablement devant nous, nous raconte son histoire. "Je n'ai pas levé la main sur elle" nous dit-elle d'entrée de jeu. Mais a-t-elle seulement levé le petit doigt pour lui venir en aide ?

"La Liste" est une nouvelle forme de dramaturgie. C'est un récit émouvant qui parle du deuil et qui nous rappelle la trop grande importance que nous accordons parfois aux tâches du quotidien au lieu de se préoccuper des gens autour de nous.

- ◆ Lieu : Édifice Guy-Carle, 201 avenue Dallaire, 2^e étage, salle 3
- ◆ Date : vendredi 8 novembre 2019
- ◆ Heure : 14 h à 16 h



Hydro-Québec en Abitibi-Témiscamingue

Conférence de Mario Robitaille

De la construction d'une centrale hydro-électrique pour alimenter la Fonderie Horne de la Noranda au début du 20^e siècle, jusqu'au raccordement avec les infrastructures de la région La Grande Rivière d'Hydro-Québec, Mario Robitaille retrace l'évolution du réseau électrique de l'Abitibi-Témiscamingue. Progrès techniques, développement industriel, bien-être des citoyens ; c'est un regard élargi que propose Mario Robitaille.

- ◆ Lieu : Édifice Guy-Carle, 201 avenue Dallaire, 2^e étage, salle 3
- ◆ Date : vendredi, 29 novembre 2019
- ◆ Heure : 14 h à 16 h

