



Lancement de la programmation

À cause des restrictions sanitaires en vigueur pour les rassemblements à l'intérieur, il n'y aura pas d'activité de lancement pour cette session.

Inscriptions mardi, 20 septembre 2022

Les inscriptions auront lieu mardi le 20 septembre 2022 au Club de l'Âge d'Or du Cuivre de Rouyn-Noranda, 215 avenue Dallaire.

- **pour les membres, sur invitation**, de 8 h 30 à 11 h 00
- **pour tous**, de 11 h 00 à 13 h 00

Modalités du processus d'inscription

Nous inviterons tous les membres en règle pour l'année 2021-2022, ainsi que tous les anciens membres qui ont encore un crédit d'inscription, à se présenter à une heure précise mardi matin. Tous recevront une invitation précisant l'heure à laquelle ils devront se présenter à l'inscription. Cette heure sera déterminée en fonction de « l'ancienneté » des membres : ceux et celles qui sont avec nous depuis le plus longtemps seront les premiers à pouvoir s'inscrire le matin.

Ceux et celles qui ne pourront se présenter à l'heure prévue pourront venir s'inscrire durant la période « pour tous », à partir de 11 h.

Pour vous inscrire à l'heure de votre invitation, vous devez vous présenter en personne. Seule exception, on peut inscrire un conjoint ou une conjointe vivant à la même adresse que soi.

Le paiement peut se faire par chèque (au nom de Libre savoir Rouyn-Noranda), en argent comptant ou — **nouveauté cette année** — par carte de débit (carte à puce insérée ou sans contact).

Changements à l'horaire

Veuillez noter que, pour diverses raisons, il se peut qu'après l'envoi aux membres et la publication dans le journal Le Citoyen du 7 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. Anglais conversation débutants

Professeur : Monsieur Gilles Bisson

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 : 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 : 6 octobre 2022 — Fin : 8 décembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

2. Chantons pour le plaisir, mais chantons torieux

Professeur : Monsieur Louis-Antoine Laroche

Pianiste : Raymond Bradley

Suite à l'initiation du cours de chant et de l'initiation au chant choral.

- 1) Réviser quelques chansons.
 - 2) Apprendre un nouveau répertoire choral.
- ◆ Coût : 110 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
 - ◆ 10 cours de 2 heures 15
 - ◆ Tous les lundis de 13 h 15 à 15 h 30
 - ◆ Début : 3 octobre 2022 — Fin : 12 décembre 2022
 - ◆ Congé à l'Action de grâce
 - ◆ 33 places
 - ◆ Local : Guy-Carle - Salle Pauly

3. 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 heures 30
- ◆ Tous les mercredis de 13 h 30 à 16 h 00
- ◆ Début : 5 octobre 2022 — Fin : 23 novembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

4. 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 mercredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 5 octobre 2022 — Fin : 7 décembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

5. Espagnol 2

Professeure : Madame Rosario Elizabeth Goytizolo **Annulé**

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 : 6 octobre 2022 — Fin : 8 décembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆

6. 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'intérêt, 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 : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00
- ◆ Tous les mardis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 4 octobre 2022 — Fin : 6 décembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

7. 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 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 : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h 00

- ◆ Tous les mardis de 13 h 30 à 15 h 30
- ◆ Début : 4 octobre 2022 — Fin : 6 décembre 2022
- ◆ 12 places

8. 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 : 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 : 6 octobre 2022 — Fin : 8 décembre 2022
 - ◆ 15 places
 - ◆ Pavillon Jacques-Roux, local 1315 - 3^e étage

9. Comprendre ses finances

Professeure : Madame Johanne Lacasse, M.Fisc.

L'objectif de ce cours est de rendre accessibles et compréhensibles les principes de base en finance personnelle. Le but est de permettre aux étudiants de mettre en pratique leurs connaissances financières. À la fin, l'étudiant sera capable de discuter avec son conseiller financier et être critique face aux produits qu'on lui offre. Le tout se fera sous forme de simulation, de jeux et de cas.

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

- ◆ 6 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 12 h 00
- ◆ Début : 5 octobre 2022 — Fin : 9 novembre 2022
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Âge D'Or du cuivre - bibliothèque

10. La cuisine du sud-est asiatique 1

Professeure : Madame Ly Lee

Après 30 ans comme cuisinière à Rouyn-Noranda, j'ai réalisé qu'il y a une demande à connaître ce genre de cuisine avec des légumes et des herbes aromatiques. Nous verrons les rouleaux, les nouilles, les salades, les soupes, les crêpes et aussi la préparation du Poulet Général Tao. Venez enrichir votre culture alimentaire.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ Tous les lundis de 9 h 00 à 11 h 00
- ◆ 10 cours de 2 h
- ◆ Débutant le 3 octobre 2022. Fin : 12 décembre 2022
- Congé de l'Action de grâce
- ◆ Frais de matériel : prévoir environ 5 \$ par cours en supplément
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Âge D'Or Du Cuivre

11. La cuisine du sud-est asiatique 2 – Nouveau cours

Professeure : Madame Ly Lee

Une suite au cours 1. Après 30 ans comme cuisinière à Rouyn-Noranda, j'ai réalisé qu'il y a une demande à connaître ce genre de cuisine avec des légumes et des herbes aromatiques. Nous verrons les rouleaux, les nouilles, les salades, les soupes, les crêpes et aussi la préparation du Poulet Général Tao. Venez enrichir votre culture alimentaire.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 2 h
- ◆ Tous les mardis de 9 h 00 à 11 h 00
- ◆ Débutant le 4 octobre 2022 - Fin : 6 décembre 2022
- ◆ Frais de matériel : prévoir environ 5 \$ par cours en supplément
- ◆ 10 places
- ◆ Local : Âge D'Or Du Cuivre

12. Ukulélé 2 intermédiaire – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite à ukulélé initiation. 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.

Trucs et astuces de pro en prime !

- ◆ 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 : 7 octobre 2022 - Fin : 9 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Âge D'Or du cuivre - bibliothèque

13. Ukulélé 3 passion

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

Suite des cours *Introduction au 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 latins. Introduction aux accords de jazz. Des exercices seront distribués sous forme de photocopies.

Trucs et astuces de pro en prime !

- ◆ 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 : 6 octobre 2022 - Fin : 8 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir son instrument
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

14. Guitare 2 – Nouveau cours

Professeur : Monsieur Jacques Tessier

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

- ◆ 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 : 4 octobre 2022 - Fin : 6 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : le participant devra fournir sa guitare acoustique (cordes en métal) et son accordeur électronique.
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Âge D'Or du cuivre - bibliothèque

15. 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 : 3 octobre 2022 — Fin : 21 novembre 2022
Congé de l'Action de grâce
- ◆ 10 places
- ◆ Local:489 A, rue Larivière

16. Danses latines - débutants

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 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 jeudis de 14 h 00 à 15 h 00
- ◆ Début : 6 octobre 2022 - Fin : 24 novembre 2022
- ◆ 20 places
- ◆ Local : Âge D'Or Noranda

17. Danses latines - intermédiaires

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 jeudis de 15 h 15 à 16 h 15
- ◆ Début : 6 octobre 2022 - Fin : 24 novembre 2022
- ◆ 20 places

- ◆ Local : Âge D'Or Noranda

18. Initiation à la recherche généalogique **Annulé**

Professeur : Monsieur Réal Roy

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. Il apprendra où et comment trouver et sauvegarder l'information, apprendra à éviter les écueils et traitera l'information recueillie de façon efficace.

La recherche généalogique sur l'Internet devient de jour en jour plus facile à effectuer. Aussi, l'étudiant apprendra à faire ses recherches sur la Toile. Parmi tous les outils à notre disposition, il explorera Généalogie Abitibi-Témiscamingue (GENAT), les moteurs de recherche Google ou Bing, Généalogie du Québec et d'Amérique française (Nos origines), Qui sont mes ancêtres, Facebook, Ancestry, Généalogie Québec, Mes Aïeux, BMS 2000, Family Search, Greener Pasture et Canadian Cousins. Il apprendra aussi à rechercher dans des livres de référence ou dans les microfiches des Archives nationales.

Pour ce faire, l'étudiant est encouragé à apporter et à utiliser son ordinateur portable. Au besoin, le Réseau pourra mettre jusqu'à 10 ordinateurs à la disposition de la classe. L'étudiant qui utilisera un des ordinateurs du réseau devra se prémunir d'une clef USB d'au-moins 8 go.

- ◆ Coût : 100 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 8 cours de 2 h 30
- ◆ Tous les lundis de 13 h 15 à 15 h 45
- ◆ Début : 3 octobre 2022 — Fin : 28 novembre 2022
Congé de l'Action de grâce
- ◆ 15 places

19. 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 h
- ◆ Tous les vendredis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 7 octobre 2022 - Fin : 9 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : une tablette électronique fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Acer, Asus/Google, HP, Samsung, Sony, etc.)
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

20. 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 h
- ◆ Tous les lundis de 9 h 30 à 11 h 30
- ◆ Début : 3 octobre 2022 — Fin : 12 décembre 2022
Congé de l'Action de grâce
- ◆ Équipement nécessaire : posséder un Téléphone intelligent fonctionnant sous le système d'opération Android (marques Samsung, Google, LG, Sony, etc.).
- ◆ 12 places
- ◆ Local : Guy-Carle – Salle 3

21 – 22 – 23. Pratique de Yoga doux – Nouveau cours

Professeure : Madame Danielle Giasson

L'intention est d'instaurer une pratique personnelle de yoga adaptée à sa condition physique, dans la joie et le plaisir d'être, tout simplement. Ce qui veut dire: "M'accueillir comme je suis, dans le moment". Les 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, de centration, d'ouverture, d'harmonisation et d'équilibre. Et surtout, toujours des postures très faciles de yoga dans le respect de ses capacités. Postures confortables, stables et agréables.

- ◆ Coût : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15
- ◆ Groupe 1 : tous les mardis de 13 h 30 à 14 h 45
Début : 4 octobre 2022 — Fin : 6 décembre 2022
- ◆ Groupe 2 : tous les mercredis de 10 h 30 à 11 h 45
Début : 5 octobre 2022 — Fin : 7 décembre 2022
- ◆ Groupe 3 : tous les jeudis de 13 h 30 à 14 h 45
- ◆ Début : 6 octobre 2022 — Fin : 8 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : tapis d'exercice antidérapant ou de yoga, une grande couverture ou une grande serviette de plage, un coussin et des vêtements confortables. Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps.
- ◆ 12 places par groupe
- ◆ Local : Centre de YOga-Méditation

24. Yoga relaxation – Nouveau cours

Professeure : Madame Danielle Giasson

Ce type de yoga s'adresse aux personnes qui désirent améliorer leur qualité de sommeil, se sentir plus en harmonie et sereines par l'intériorisation. Nous verrons aussi que le sommeil peut être l'occasion d'un yoga résolument savoureux, qui change non seulement nos nuits, mais aussi chaque instant de nos journées. Le yoga Nidra se pratique allongé, assis ou dans des postures de yoga statiques. Le Yoga Nidra est guidé par des visualisations

- ◆ Coût : 70 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h 15

- ◆ Tous les mercredis de 9 h 30 à 10 h 30
Début : 5 octobre 2022 — Fin : 7 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : tapis d'exercice antidérapant ou de yoga, une grande couverture ou une grande serviette de plage, un coussin et des vêtements confortables. Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps.
- ◆ 12 places par groupe
- ◆ Local : Centre de YOga-Méditation

25 – 26. Méditation – Nouveau cours

Professeure : Madame Danielle Giasson

Les ateliers de méditation ne nécessitent aucune base particulière. L'intention est d'apprendre à connaître son esprit et à le rendre plus calme. Le contenu est principalement axé sur l'exploration des conditions qui favorisent l'état méditatif, ainsi que diverses expériences de méditation.

- ◆ Coût : 60 \$ (réduction de 15 \$ avec une carte de membre)
- ◆ 10 cours de 1 h
- ◆ Groupe 1 : tous les mardis de 15 h 00 à 16 h 00
Début : 4 octobre 2022 — Fin : 6 décembre 2022
- ◆ Groupe 2 : tous les jeudis de 15 h 00 à 16 h 00
Début : 6 octobre 2022 — Fin : 8 décembre 2022
- ◆ Équipement nécessaire : tapis d'exercice antidérapant ou de yoga, une grande couverture ou une grande serviette de plage, un coussin et des vêtements confortables. Les participant(e)s devront garder le masque en tout temps.
- ◆ 12 places par groupe
- ◆ Local : Centre de YOga-Méditation

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.

1ère conférence

À la découverte d'Israël

Conférencier : Richard Aubry

Il y a quelques années, Richard a passé un mois en Israël pour explorer ce pays de tous les contrastes. Il nous fera découvrir la vieille ville de Jérusalem, qu'il a arpentée de long en large à travers ses quartiers juif, chrétien, arménien et arabe, ainsi que de nombreux monuments anciens.

Il nous relatera ses diverses découvertes et expériences, comme une excursion à Hébron et Bethléem dans les territoires palestiniens occupés, la visite de Jéricho et du désert de Judée, le coucher dans une cabane de palmes dans le désert du Negev, la randonnée de 4 jours entre Nazareth et le lac de Tibériade, la visite de sites naturels ou anciens dans le nord du pays.

Date : vendredi, 28 octobre 2022

Heure : 14 h 00

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

2ième conférence

Renaissance du lac Osisko

Conférencière : Geneviève Aubry

Depuis 2018, Geneviève se consacre au développement du Projet lac Osisko, qui vise à réhabiliter et à mettre en valeur ce joyau situé au cœur de Rouyn-Noranda dans une démarche créative et participative. La population adhère avec enthousiasme au projet, qui rassemble aussi plusieurs partenaires. Les défis sont néanmoins nombreux pour permettre au lac Osisko de retrouver un meilleur état de santé et pour travailler ensemble dans une visée commune.

Lors de cette conférence, Geneviève présentera le Projet lac Osisko et par-

tagera ses succès, ses enjeux et ses défis. Les échanges seront favorisés et les questions des participant(e)s seront bienvenues.

Date : vendredi, 18 novembre 2022

Heure : 14 h 00

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

A. D. 04/10/2022