



RÉSEAU LIBRE SAVOIR SECTEUR VALLÉE-DE-L'OR

Coordonnatrice : Christine Delorme, tél. : **819-856-1466**

Site Web du réseau : www.rlsavoir.qc.ca

Le RÉSEAU LIBRE SAVOIR propose des activités de formation ou d'apprentissage destinées à l'amélioration de la qualité de vie des personnes de plus de 50 ans.

Programmation HIVER 2012

Lancement et inscriptions aux cours :

Le 17 janvier 2012

Salle Les Insolents, Centre culturel de Val-d'Or

De 14 à 15 heures, présentation des différents cours

À partir de 15 heures, inscriptions

Autres jours d'inscription : les 18 et 19 janvier 2012

de 13 à 16 heures

À l'UQAT, entrée du nouveau pavillon

Coût de la carte de membre : 15 \$ pour un an payable lors de la 1^{re} inscription.

L'achat de la carte de membre vous donne droit à une déduction de 15 \$ sur le prix de chaque cours.

Prix des cours : 95 \$ (moins 15 \$ pour les membres en règle), à moins d'avis contraire.

Les photocopies et le matériel sont aux frais des étudiants.

Compte tenu de la disponibilité des locaux, il se peut que le jour mentionné dans la programmation ci-dessous soit modifié. Avant le début des cours, une bénévole vous téléphonera pour vous confirmer le jour, lieu et heures des cours que vous avez choisis. Si nous n'avons pu vous rejoindre (absence ou autre raison), merci de nous appeler au : **819-856-1466.**

En général, sauf pour certains cours où nous le préciserons, un cours sera dispensé avec un minimum de 8 élèves inscrits.



EVERYDAY ENGLISH/L'ANGLAIS AU QUOTIDIEN 2^e session

Professeur : Martin Killeen

Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi le cours débutant ou ayant déjà des bases en anglais.

Le but du cours est d'acquérir des notions et des habiletés de communication en anglais permettant d'interagir socialement au quotidien.

Les élèves devraient avoir un dictionnaire Anglais/Français format de poche. Frais de 5 \$ pour les photocopies nécessaires au cours.

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 31 janvier 2012 au 3 avril 2012.

EVERYDAY ENGLISH/ANGLAIS AU QUOTIDIEN AVANCÉ

Professeur : Martin Killeen

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi Anglais au quotidien ou ayant une base suffisante. Le but du cours est d'acquérir des notions et des habiletés de communication permettant d'interagir socialement au quotidien.

Les élèves devraient avoir un dictionnaire Anglais/Français format de poche. Frais de 5 \$ pour les photocopies nécessaires au cours.

Les mardis de 13 à 15 heures, à partir du 31 janvier 2012 au 3 avril 2012.

ESPAGNOL DÉBUTANT 2e session

Professeure : Tula Diaz

Ce cours s'adresse aux personnes ayant suivi espagnol débutant en automne 2011.

Ce cours a été conçu pour les personnes qui ont peu de connaissances de la langue espagnole. Il présente les quatre secteurs d'activités dans l'apprentissage d'une langue : écouter, parler, lire et écrire la langue usuelle à son niveau le plus modeste.

Les mardis de 16 h 30 à 18 h 30, à partir du 31 janvier 2012 au 3 avril 2012.

ESPAGNOL AVANCÉ

Professeure : Tula Diaz

Avec ce cours, on continue à renforcer l'apprentissage de la grammaire à un niveau plus complet. L'emphase est mise sur les dialogues et la conversation.

Les lundis de 16 à 18 heures, à partir du 30 janvier au 2 avril 2012.



PEINTURE À L'HUILE OU ACRYLIQUE POUR DÉBUTANTS ET INTERMÉDIAIRES

Professeure : Nicole Aubé

Ce cours est conçu pour s'adapter à chaque élève selon ses connaissances, ses besoins et ses attentes. Le professeur voit chaque élève en particulier et le guide. Il peut imposer un exercice spécifique si les étudiants le désirent.

Les lundis de 13 à 16 heures, 6 cours de 3 heures et le dernier cours de 2 heures, du 30 janvier 2012 au 12 mars 2012.

YOGA

Professeure : Claudine Fournier

Le yoga se définit comme une discipline à la fois spirituelle et physique puisqu'elle utilise des exercices de posture et de respiration pour se libérer du stress de la vie quotidienne. Basé sur une pratique régulière, le yoga entraîne de nombreux bénéfices pour la santé et améliore la condition physique. Ce cours est adapté pour les étudiants du Réseau libre savoir.

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 31 janvier 2012 au 3 avril 2012.

POUR LE PLAISIR DE BOUGER

Professeure : Claudine Fournier

Ce cours se veut une occasion nouvelle de bouger sur différents styles de musique. Aucun pré requis, vous n'avez pas besoin de savoir danser, apportez votre bonne humeur et vos espadrilles. Venez vous amuser en bougeant pour améliorer votre santé cardiovasculaire et musculaire. La bonne humeur est un élément essentiel pour suivre ce cours.

Les mercredis de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 1^{er} février 2012 au 4 avril 2012.

DANSE ORIENTALE BALADI

Professeure : Suzanne Garceau

Cet art millénaire est une danse à la gloire des femmes, qui exprime à la fois féminité, vitalité, sensualité, grâce... Elle est parfaite pour les femmes qui recherchent un exercice physique complet, pour se mettre en forme, retrouver souplesse, développer les techniques en douceur, la coordination, la mémorisation et se divertir. Le cours se veut simple, adapté pour les étudiants du Réseau libre savoir.

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 2 février 2012 au 5 avril 2012.



INITIATION À WINDOWS

Professeur : Léon Laroche

Ce cours se veut la porte d'entrée sur le monde des ordinateurs. Il s'agit d'un cours de base qui permettra à chaque personne d'appivoiser l'ordinateur, de comprendre et d'appliquer les fonctions de base de Windows à l'aide d'exercices appropriés.

Matériel demandé : document et CD préparés par le professeur coût :10 \$

Nombre d'élèves maximum : 12

Les mardis de 9 h 30 à 11 h 30 à partir du 31 janvier 2012 au 3 avril 2012.

INITIATION AU TRAITEMENT DE TEXTE : WORD 2010

Professeur : Léon Laroche

Ce cours vous apprendra les rudiments du traitement de texte par ordinateur : mise en forme simple, insertion, habillage et positionnement d'images, tabulations, fabrication et mise en forme de tableaux, application de bordures et de trames, utilisation de Word Art et de lettrines.

Pré requis : avoir suivi le cours d'initiation Windows ou le connaître un peu.

Matériel didactique demandé : document préparé par le professeur (environ 10 \$), clé USB.

Nombre d'élèves maximum : 12

Les jeudis de 9 h 30 à 11 h 30, à partir du 2 février 2012 au 5 avril 2012.

VOIR COMME L'APPAREIL PHOTO

Professeur : Daniel Rompré

Apprendre en atelier comment fonctionne un appareil photo numérique. Nous utiliserons le manuel d'instruction pour comprendre avec facilité la base de la photo : vitesse, profondeur de champ, iso, composition, etc.

Cette base photo est la même pour toutes les marques d'appareils photo numérique.

Nombre d'élèves maximum : 12 8 cours de 2 h 30 chacun.

Les lundis de 9 h 15 à 11 h 45, à partir du 30 janvier 2012 au 19 mars 2012.

FABRICATION DE CARTES EN PAPIER ROULÉ OU PAPEROLLES

Professeur : Darquise Leclerc

Au cours de cet atelier, vous apprendrez les techniques pour fabriquer de magnifiques cartes avec des bandes minces de papier précoupé et roulé, pour créer des motifs en relief. Avec le même procédé, vous pourrez aussi réaliser des dessus de boîtes pour des cadeaux, de jolis cadres...

Coût : 40 \$ pour les membres, 55 non-membres

Prévoir 10 \$ pour le matériel qui sera fourni par le professeur.

Nombre de cours : 5 cours de 2 heures, les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30, à partir du 2 février 2012 au 1^{er} mars 2012. Nombre d'élèves maximum : 8

BRODERIE SUR PAPIER

Professeur : Darquise Leclerc

À l'aide d'un poinçon, de fils et d'un patron, vous apprendrez à broder dans le papier pour réaliser des cartes ou petits tableaux selon votre inspiration.

Coût : 40 \$ pour les membres, 55 \$ non-membres. Prévoir 10 \$ pour le matériel qui sera fourni par le professeur.

Durée du cours : 5 cours de 2 heures, les jeudis de 13 h 30 à 15 h 30, à partir du 8 mars au 5 avril 2012.

Nombre d'élèves maximum : 8

COURS EN COMMUNICATION CONSCIENTE

Professeur : Denis Giguère

La communication consciente est un processus de communication fondée sur la « communication non violente » de Marshall Rosenberg, docteur en psychologie. Cette approche de communication est un chemin de prise de conscience, d'authenticité et d'engagement qui mène à développer une communication de meilleure qualité. De fait, elle est bien plus qu'un processus ou un langage, **elle est une façon d'être en relation, avec soi-même et avec les autres.** Nombre maximum d'étudiants : 15.

Les lundis, de 13 h 30 à 15 h 30, à partir du 30 janvier 2012 au 2 avril 2012.

ACTIVITÉS À VENIR

Conférence « **Services offerts, soins à domicile** »
Par mesdames Francine Laroche et Josée Lafrenière, du CLSC.

À 13 h 30, le vendredi 3 février 2012 salle 3230 à l'UQAT

Durée : 1 h 30 plus 30 minutes de questions environ
préinscription souhaitable, gratuit pour les membres, 5 \$ non-membres.

Conférence sur le « **Slow Food et achat local** »
Par monsieur Ghislain Trudel

À 13 h 30, le vendredi 2 mars 2012, salle 3230 à l'UQAT, durée environ 2 heures.
Préinscription souhaitable, gratuit pour les membres, 5 \$ non-membres.

Note : la conférence sur le « Tour du monde des thés » a dû être annulée et sera reportée à une date ultérieure.