



RÉSEAU LIBRE SAVOIR SECTEUR VALLÉE-DE-L'OR

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

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

courriel : reseaulibresav@hotmail.com

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

PROGRAMMATION AUTOMNE 2015

Présentation le mardi 22 septembre 2015 de 14 à 16 heures

Sous-sol de l'Église Ukrainienne, 100, rue de l'Ukraine, Val d'Or

Informations sur les cours et inscriptions

Autre jour d'inscriptions : vendredi, 25 septembre 2015

de 13 heures à 16 heures

Au sous-sol de l'Église Ukrainienne

Carte de membre : 15 \$ payable lors de la 1ère inscription, réservée aux personnes de 50 ans et plus, valide jusqu' au 31 juillet 2016.

Non-membre : ajouter 15 \$ au prix de chaque cours.

Les avantages de la carte de membres s'appliquent pour tout le Réseau libre savoir, soit pour Amos, Rouyn-Noranda, La Sarre et Val d'Or.

Le début des cours sera maintenant confirmé PAR COURRIEL. Seules les personnes n'ayant pas de courriel seront contactées par téléphone. Vous pourrez toujours nous rejoindre (Jocelyne) au 819-856-1466 si nécessaire.



PHOTO NUMÉRIQUE

Professeur : Daniel Rompré

Les trois premiers cours seront consacrés à une révision des techniques pour rafraîchir vos connaissances que vous ayez déjà suivi un cours ou non. Les quatre cours suivants : mise en pratique par exercices, visionnements et commentaires.

Dernier cours : choix de deux photos par personne et commentaires, bilan des connaissances apprises.

Matériel nécessaire : appareil photo numérique et son manuel d'instructions.

Nombre de cours : 8 cours de 2h30. maximum : 12 places Coût : 80\$

Les lundis de 13 à 15h30 du 5 octobre au 30 novembre 2015 (pas de cours le 12 octobre)

INITIATION A PHOTOSHOP



Professeur : Daniel Rompré

Il s'agit de se familiariser avec le logiciel d'images Photoshop.

Objectifs : se familiariser avec les outils, exercices pratiques pour chaque outil, améliorer ses jeux de couleur, détourer des éléments, rafraîchir de vieilles photos...

Nombre de cours : 8 cours de 2h30 maximum : 12 places Coût : 80\$

Les lundis de 16h30 à 19 heures du 5 octobre au 30 novembre 2015 (pas de cours le 12 octobre)

TABLETTE NUMÉRIQUE Android

Professeur : Benoît Harvey

Le cours de tablette numérique permettra à l'utilisateur de connaître toute la configuration physique, les applications de base et leur fonctionnalité, naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des courriels, communiquer directement via les réseaux sociaux, prendre des photos ou filmer des événements, effectuer les configurations de base et les mises à jour des logiciels de la tablette numérique, appliquer certaines règles de sécurité.

Les mardis de 13 à 15 heures du 6 octobre au 8 décembre 2015

Les lundis de 9h30 à 11h30 du 5 octobre au 14 décembre 2015 (pas de cours le 12 octobre).

10 cours de 2 heures maximum : 12 places/cours Coût : 80\$

TABLETTE NUMÉRIQUE Ipad

Professeur : Denis Sénéchal

Le cours de tablette numérique permettra à l'utilisateur de connaître toute la configuration physique, les applications de base et leur fonctionnalité, naviguer sur Internet, envoyer et recevoir des courriels, communiquer directement via les réseaux sociaux, prendre des photos ou filmer des événements, effectuer les configurations de base et les mises à jour des logiciels de la tablette numérique, appliquer certaines règles de sécurité.

Les jeudis de 9h30 à 11h30 du 8 octobre au 10 décembre 2015

Les mercredis de 13 à 15 heures du 7 octobre au 9 décembre 2015.

10 cours de 2 heures maximum : 12 places/cours Coût : 80\$

02/09/2015



ANGLAIS AU QUOTIDIEN DÉBUTANT

Professeur : Martin Killeen

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

Dictionnaire Anglais/Français format de poche recommandé.

Frais de 5 \$ pour les photocopies.

Les mardis de 13h à 15 heures du 6 octobre au 8 décembre 2015. Coût : 80\$

10 cours de 2 heures maximum : 12 places

ANGLAIS AU QUOTIDIEN INTERMÉDIAIRE ET AVANCÉ

Professeur : Martin Killeen

Ce cours s'adresse aux personnes ayant une connaissance de base en vocabulaire et en grammaire. Le but du cours est d'acquérir des notions et des habiletés de communication permettant d'interagir socialement au quotidien. Les notions de base de syntaxe seront renforcées afin de soutenir des conversations plus élaborées.

Dictionnaire Anglais/Français format de poche recommandé.

Frais de 5\$ pour les photocopies nécessaires au cours.

Les mercredis de 13 à 15 heures du 7 octobre au 9 décembre 2015. Coût : 80\$

10 cours de 2 heures maximum : 12 places

ESPAGNOL DÉBUTANT

Professeure : Tula Diaz

Ce cours pour débutant sera notamment axé sur le vocabulaire et la conversation dans la vie quotidienne. Vous étudierez les notions de base grammaticales.

Les mercredis de 16 h 30 à 18 h 30, du 7 octobre au 9 décembre 2015

10 cours de 2 heures maximum : 12 places Coût : 80\$

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

Professeure : Tula Diaz

Pré-requis : avoir déjà quelques bases grammaticales et un peu de vocabulaire. Vous verrez 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 16h30 à 18 h30 du 6 octobre au 8 décembre 2015.

10 cours de 2 heures maximum : 12 places Coût : 80\$

**ESPAGNOL AVANCÉ**

Professeure : Tula Diaz

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi les cours d'espagnol avancé ou ayant déjà de bonnes connaissances grammaticales et une certaine aisance en conversation.

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, du 5 octobre au 14 décembre 2015 (pas de cours le 12 octobre)

10 cours de 2 heures maximum : 12 places Coût : 80\$

PROGRAMME D'EXERCICES POUR BLESSURES MUSCULAIRES

Lieu : sous-sol Eglise Ukrainienne



Nouveau

Professeure : Nathalie Perreault

Vous avez des blessures musculaires ou peur d'en avoir ? Programme de remise en forme adapté à une clientèle ayant de légères blessures ou souffrant d'inconfort physique. Le cours comprend un programme d'exercices de musculation et d'étirements adaptés pour les blessures retrouvées dans la population des 55 ans et plus.

Les vendredis de 9h30 à 11heures, du 9 octobre au 11 décembre 2015.

10 cours de 1h30 chacun soit 15 heures

Coût : 70 \$* maximum : 15 places

Matériel requis : petits poids(2 à 5 lb), tapis de sol.

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

DÉCOUVERTE DU TRICOT **Lieu : sous-sol Église Ukrainienne**

Nouveau

Professeure : Sandrine Rousseau

Apprentissage des techniques et terminologie du tricot à la main en français et en anglais.

Montage des mailles, réalisation d'une lavette à vaisselle, lecture et apprentissage du diagramme pour fabrication de pantoufles bicolores, bas de Noël, tricot en circulaire pour boules de Noël ou tuque.

Matériel pour les premiers cours: aiguilles 41/2, aiguilles 5 ou 6, fil Handicrafter Bernat 50 g, fil Phentex 50G

Les lundis de 9h30 à 12heures du 5 octobre au 30 novembre 2015 (pas de cours le 12 octobre)

8 cours de 2h30 Coût : 88\$* maximum : 8 places

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*



PEINTURE À L'HUILE OU ACRYLIQUE DÉBUTANT **Lieu : sous-sol Église Ukrainienne**

Professeure : Carole Dussault

Ce cours vous enseignera les règles de base pour débiter une toile à l'huile ou à l'acrylique : les couleurs primaires et autres, le choix du pinceau et son emploi, les différentes techniques, les ombres, lumières et profondeurs, les médiums et leur utilisation.

Démonstrations pratiques de l'enseignante.

Les lundis, de 13 à 16 heures, 7 cours (6 cours de 3 heures sauf 1^{er} cours de 2 heures.)

Du 5 octobre au 23 novembre 2015 (pas de cours le 12 octobre) maximum : 9 places

Coût : 87 \$*

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

PEINTURE À L'HUILE OU ACRYLIQUE INTERMÉDIAIRE **Lieu : sous-sol Église Ukrainienne**

Professeure : Carole Dussault

Ce cours s'adresse aux personnes ayant déjà suivi une formation. Développement de sa propre palette de couleur, le monochrome, les blancs colorés, les noirs colorés, utilisation des spatules, composition d'une œuvre personnelle en respectant l'organisation picturale et les profondeurs, expérimentation d'une œuvre abstraite. Démonstrations pratiques de l'enseignante.

Les jeudis de 13 à 16 heures, 7 cours (6 cours de 3 heures sauf 1^{er} cours de 2 heures.)

Du 8 octobre au 19 novembre 2015 maximum : 9 places Coût : 87\$*

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

POUR LE PLAISIR DE BOUGER **Lieu : salle de l'église ukrainienne**

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 cardio-vasculaire et musculaire.

10 cours de 1h30 chacun soit 15 heures.

Les mardis, de 13heures à 14h30, du 6 octobre au 8 décembre 2015.

COÛT : 70\$*

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

**YOGA** **Lieu : salle de l'église ukrainienne**

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 membres du Réseau libre savoir.

Les mercredis de 9h45 à 11h45, du 7 octobre au 9 décembre 2015.

10 cours de 2 heures chaque. COÛT 90\$*

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

STYLE ZUMBA **Lieu : salle de l'église ukrainienne**

Professeure : Claudine Fournier

Voici une nouvelle façon de brûler des calories pour améliorer sa forme physique tout en s'amusant. Le cours débute par un échauffement global suivi de routines diverses sur des musiques entraînantes. La dernière partie est consacrée à du stretching. Donc amenez vos espadrilles, votre bonne humeur et laissez-vous aller en suivant le rythme de cet entraînement nouveau genre. **Les jeudis de 10 heures à 11h30 heures, du 8 octobre au 10 décembre 2015.**

10 cours de 1h30 chacun, soit 15 heures COÛT : 70\$

***Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*

STRETCHING **Lieu : salle de l'église ukrainienne**

Professeure : Claudine Fournier Le stretching est une gymnastique douce qui vise l'étirement des différents muscles du corps. C'est une technique qui peut aider à réduire le stress, améliorer la coordination des muscles, soulager les douleurs au bas du dos et allonger les muscles. **Les mercredis, de 13h30 à 14h30, du 7 octobre au 9 décembre 2015**

10 cours d' UNE HEURE, soit 10 heures COÛT : 50\$*

**Note : pour nous aider à supporter le coût de location de la salle, nous avons ajouté une participation de 1\$ par cours.*



ACTIVITÉS et CONFÉRENCES

14 octobre 2015 à 12h45 en collaboration avec l'AREQ, au club de Golf Belvédère de Val d'Or
Après-midi musical avec **MUSIK-ÉMOI**, trio composé de Valérie Jacob, Isabelle Leclerc et Céline O'Rourke. Gratuit pour les membres du Réseau et de l'AREQ. Non-membre : 10 \$

En **novembre**, jour et heure à confirmer :

«**La communication non-violente**» Conférence par Denis Giguère.

Gratuit pour les membres du Réseau et de l'AREQ. Non-membre : 10 \$

21 novembre 2015, de 10 à 11 heures, en collaboration avec le Centre d'Exposition de Val d'Or

Visite guidée de l'exposition 35-15 par l'agent Jean-Raphael Drolet de la Sûreté du Québec.

Cette exposition qui présentera chaque année de 1935 à 2015 est née de la passion commune pour l'histoire de M. Drolet et du pompier Eric Hébert. Plusieurs événements marquants qui ont touché la population de Val d'Or sont ainsi relatés.

Gratuit pour les membres du Réseau, non-membres : 2\$

À VENIR EN 2016

La Chanson française Spectacle avec Suzelle Perron et Evelyne Drouin.