

LANGUES

Informations générales pour les cours de langues

Descriptif: Les niveaux entre parenthèses font référence aux descriptifs du portfolio européen des langues. Ils s'appliquent aux cours d'allemand, d'anglais, d'espagnol et d'italien.

Cours 1 Niveau A1 (A2)

vous n'avez jamais appris ou pratiqué cette langue et vous souhaitez la découvrir ? Ce cours est pour vous !

Cours 2 Niveau A2 (B1)

vos connaissances de la langue remontent à votre scolarité et vous n'avez pas eu beaucoup l'occasion de les utiliser depuis ? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 1 ? Ce cours est pour vous !

Cours 3 Niveau B1 (B2)

vous avez des connaissances de base de la langue. Vous avez déjà eu l'occasion de la pratiquer et vous souhaitez réactualiser et compléter ces connaissances ? Ou encore vous avez récemment suivi et avez atteint les objectifs du cours 2 ? Ce cours est pour vous !

Cours conversation

vous souhaitez développer votre capacité à communiquer oralement dans une langue, vous désirez avoir la possibilité de parler une fois par semaine avec d'autres personnes ? Ce cours est pour vous. Cours multi-niveaux orienté vers la pratique orale de la langue.

Conditions générales:

Durée 25 cours de 1h15
Prix CHF 350.00

Pour des raisons d'organisation, il est indispensable de s'inscrire pour le vendredi 15 septembre 2017. Les inscriptions sont enregistrées après le paiement du cours.

Par ailleurs, des changements de niveau sont possibles durant les premières semaines de cours. L'Unipop Sierre se réserve également le droit d'annuler un cours ou de proposer aux personnes inscrites une modification du nombre de cours permettant son maintien.

Inscription et descriptif complet sur www.unipopsierre.ch

LANGUES « COURS »

10 | Anglais, cours 1

Date lundi 25 septembre 2017 à 18h30
Lieu salle B7, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formateur Mark Hoguet

11 | Anglais, cours 2

Date lundi 25 septembre 2017 à 20h
Lieu salle B7, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formateur Mark Hoguet

12 | Anglais, conversation

Date lundi 25 septembre 2017 à 18h30
Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Maria Métrailler

13 | Anglais, cours 3

Date lundi 25 septembre 2017 à 20h
Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Maria Métrailler

14 | Italien, cours 1

Date mardi 26 septembre 2017 à 18h30
Lieu salle B7, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Paola Cacciatore

15 | Italien, cours 2

Date mardi 26 septembre 2017 à 20h
Lieu salle B7, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Paola Cacciatore

16 | Espagnol, cours 1

Date mardi 26 septembre 2017 à 18h30
Lieu salle B8, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Suevia Gonzalez

17 | Espagnol, cours 2

Date mardi 26 septembre 2017 à 20h
Lieu salle B8, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Suevia Gonzalez

18 | Allemand, cours 2

Suite du livre Vorstufe Deutsch 1 à partir du chapitre 6.

Date mardi 26 septembre 2017 à 18h
Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Marianne Ruppen

LANGUES « COURS » suite

19 | Allemand, cours 1

Date mardi 26 septembre 2017 à 19h30
Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Marianne Ruppen

20 | Allemand, conversation

Date mercredi 27 septembre 2017 à 19h30
Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Marianne Ruppen

21 | Russe, cours 1

Date mercredi 27 septembre 2017 à 17h45
Lieu salle B8, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Tetyana Matter-Slyvka

22 | Russe, cours 2

Date mercredi 27 septembre 2017 à 19h15
Lieu salle B8, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Formatrice Tetyana Matter-Slyvka

INFORMATIQUE ET MULTIMÉDIA

30 | Initiation à la photographie avec un appareil de photo réflex numérique

Le cours vous propose d'acquérir, par la théorie et la pratique, quelques bases essentielles (vitesse/ouverture/sensibilité) et de sortir d'une utilisation «tout automatique» du boîtier.

Dates mardis 16, 23 et 30 janvier, 6 et 20 février 2018 à 18h30
Lieu salle informatique, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Durée 5 cours de 1h30
Prix CHF 85.00
Animateur Julien Dresselears

Remarque prendre avec soi son appareil photo réflex et quelques photos.

31 | Remplir sa déclaration d'impôts

Apprendre à remplir sa déclaration d'impôt sur VsTax.

Dates mardis 6 et 20 mars 2018 à 19h
Lieu salle informatique, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Durée 2 cours de 2h
Prix CHF 50.00
Animatrice Christèle Begg

32 | Initiation aux smartphones et aux tablettes numériques

Apprendre les bases de l'utilisation d'un smartphone : prise de photos, téléchargement, envoi, création d'un email, utiliser les applications les plus répandues.

Dates mercredis 4, 11 et 18 octobre 2017 à 19h
Lieu salle informatique, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Durée 3 cours de 2h
Prix CHF 70.00
Animateur Sébastien Pascaud

Remarque chaque participant prend son smartphone ou sa tablette.

33 | Smartphones : emails, sauvegarder ses données dans le cloud, ...

Savoir envoyer et recevoir un email avec pièce jointe, activer la sauvegarde dans le cloud, savoir retrouver ses contacts et ses photos dans le cloud en cas de perte du natel (sur pc et tablette).

Dates mercredis 6, 13 et 20 décembre 2017 à 19h
Lieu salle informatique, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Durée 3 cours de 2h
Prix CHF 70.00
Animateur Sébastien Pascaud

Remarque apportez votre smartphone, avec son code email et mot de passe. Pour les iPhones, il est impératif d'avoir votre compte Apple (identifiants et MDP)

34 | Smartphones : initiation aux réseaux sociaux, comment garder le contact avec son entourage

Ce cours s'adresse aux personnes qui n'ont pas peur d'avancer, de sortir du confort d'utilisation de base. Aux assoiffés de connaissances.

Dates mercredis 7, 21 et 28 février 2018 à 19h
Lieu salle informatique, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre
Durée 3 cours de 2h
Prix CHF 70.00
Animateur Sébastien Pascaud

Remarque apportez votre smartphone, avec son code email et mot de passe. Pour les iPhones, il est impératif d'avoir votre compte Apple (identifiants et MDP)

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

40 | Yoga de l'énergie : « Sentir plutôt que de penser »

Pratique utilisant des postures simples, des mouvements en dynamique et de la relaxation. La respiration soutient le tout et permet d'aller vers une écoute plus fine de son corps. Ces cours sont destinés aux débutants en yoga.

Date jeudi 28 septembre 2017 à 19h
Lieu le premier rendez-vous est donné à 18h45 devant la salle de gymnastique de Miège
Durée 10 cours de 1h15
Prix CHF 200.00
Animatrice Josette Clavien

Remarques vêtements confortables, couverture ou linge de bain, petit coussin.

41+42 | Mains qui libèrent

En tant qu'énergéticien et thérapeute craniosacral, une des techniques pratiquées est l'«unwinding» = défaire/libérer. Ce cours vous permettra d'utiliser cette belle technique simple et efficace. Vous développerez la sensibilité et des outils pour travailler sur les corps physiques et subtils. Le cours s'adresse aux thérapeutes comme aux novices. L'écoute profonde et l'intuition seront entraînées.

Dates cours 41 jeudis 12 octobre, 16 novembre, 14 décembre 2017 et 11 janvier 2018 à 18h

Dates cours 42 jeudis 8 mars, 12 avril, 3 mai et 17 mai 2018 à 18h

Lieu salle B9, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 4 cours de 3h
Prix CHF 160 (ly compris support du cours)
Animateur Xavier Pistorius-Zufferey

Remarques veuillez-vous munir d'un tapis de yoga, couverture ou grand linge.

43 | Retrouver confiance en soi

Retrouver confiance en soi en participant à un atelier, pourquoi pas ?

Dates mercredis 4, 11 et 18 octobre 2017 à 19h30

Lieu salle B10, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 3 cours de 2h
Prix CHF 70

Animatrice Eva Savary

NATURE ET DÉCOUVERTE

50 | La permaculture dans son jardin

Découvrir les bases de la permaculture pour l'appliquer dans son jardin. Avec une partie théorique le matin et une visite commentée l'après-midi au jardin d'Itagne.

Date samedi 28 avril 2018 de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30

Lieu salle B3, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 6h
Prix CHF 75.00

Animateur Gaëtan Morard

Remarques les participants sont invités à emporter de quoi partager un pique-nique canadien.

PLAISIRS ET DÉTENTE

60+61 | Foulards et tendances 2017-2018

A l'aide d'écharpes et de foulards, apprenez à agrémenter vos tenues. Prenez avec vous différents foulards et écharpes pour vous exercer. Tour d'horizon sur les dernières tendances automne et hiver 2017-2018.

Date cours 60 mercredi 4 octobre 2017 à 19h

Date cours 61 jeudi 5 octobre 2017 à 19h

Lieu salle B4, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h
Prix CHF 50.00

Animatrice Mireille Rard

62+63 | Relooking : Plus belles et lumineuses

Cours de base sur l'explication des nuances de couleurs selon la méthode Itten. Découvrez les couleurs qui vous rendront plus belles et lumineuses.

Date cours 62 mercredi 8 novembre 2017 à 19h

Date cours 63 jeudi 9 novembre 2017 à 19h

Lieu salle B4, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h
Prix CHF 50.00

Animatrice Mireille Rard

64+65 | Relooking : Trouvez le style qui vous met en valeur

Déterminez votre style selon un test morphologique. Découvrez les formes, les tissus, les longueurs, les motifs et les accessoires qui vous sublimeront.

Date cours 64 mercredi 10 janvier 2018 à 19h

Date cours 65 jeudi 11 janvier 2018 à 19h

Lieu salle B4, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h
Prix CHF 50.00

Animatrice Mireille Rard

CULTURE

70+71 | Initiation à la guitare acoustique

Ce cours permettra d'apprendre les bases pour interpréter des chansons simples (chanson française, rock, mantras, autres) à la guitare acoustique et de composer des morceaux.

Cours 70 pour enfants de 7 à 12 ans de 17h30 à 18h45

Prix CHF 130 (ly compris support du cours)

Cours 71 pour adultes 19h30 à 21h

Prix CHF 160 (ly compris support du cours)

Dates mardis 17 octobre, 21 novembre et 19 décembre 2017,

16 janvier, 20 février, 13 mars, 17 avril et 15 mai 2018

Lieu salle B9, CO Goubing, ancien bâtiment, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 8 cours de 1h15 (enfants) et 1h30 (adultes)

Animateur Xavier Pistorius-Zufferey

SAVEURS ET SENTEURS

80 | Pâtisseries naturelles sans sucre ajouté et sans gluten

Apprendre à cuisiner autrement avec plaisir et en toute simplicité.

Date samedi 18 novembre 2017 à 13h30

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 4h

Prix CHF 85.00 (ly compris : ingrédients et support de cours)

Animatrice Arielle Mabillard

81 | Cuisine créative sans gluten et sans produits laitiers

Apprendre à cuisiner autrement avec plaisir et en toute simplicité.

Date samedi 24 mars 2018 à 10h

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 4h

Prix CHF 85.00 (ly compris : ingrédients et support de cours)

Animatrice Arielle Mabillard

82 | Cuisine indienne : à la découverte des saveurs de l'Inde

Ce menu vous propose une variation du poulet tandoori, accompagné de lentilles apprêtées selon la tradition culinaire d'un repas de mariage.

Date mercredi 15 novembre 2017 à 19h

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 2h30

Prix CHF 50.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Jasvir Singh Kaur

83 | Cuisine indienne : délices du monde

Lors de cette soirée vous découvrirez d'autres saveurs orientales.

Date mercredi 21 février 2018 à 19h

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 2h30

Prix CHF 50.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Jasvir Singh Kaur

84 | Cuisine indienne : la cuisine végétarienne version indienne

La cuisine indienne comporte de très nombreuses recettes pour les amateurs de cuisine végétarienne.

Date mercredi 25 avril 2018 à 19h

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 2h30

Prix CHF 50.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Jasvir Singh Kaur

85 | Cuisine coréenne : menu d'automne

Découvrir la cuisine coréenne populaire avec des recettes et des ingrédients d'automne

Date jeudi 19 octobre 2017 à 18h30

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h

Prix CHF 65.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Airan Perruchoud-Kim

86 | Cuisine coréenne

Nouilles, poulet et boisson à la cannelle et gingembre

Date mardi 6 mars 2018 à 18h30

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h

Prix CHF 65.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Airan Perruchoud-Kim

87 | Cuisine Japonaise

Tenpura, onigiri, miso et pancakes - Menu végétarien

Date mardi 28 novembre 2017 à 18h30

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h

Prix CHF 65.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Airan Perruchoud-Kim

88 | Cuisine Japonaise

Porc, omelette au riz, tofu et dessert

Date jeudi 19 avril 2018 à 18h30

Lieu cuisine du CO Goubing, ancien bâtiment, sous-sol, Chemin des Collines 27, Sierre

Durée 1 cours de 3h

Prix CHF 65.00 (ly compris ingrédients)

Animatrice Airan Perruchoud-Kim

CONFÉRENCE