

LES VALEURS D'IDEE UP

Héritier d'un mouvement né à la fin du XIX^{ème} siècle et s'inscrivant dans l'histoire de l'éducation populaire, notre objet est le partage du savoir !

« **Université Populaire** », bel oxymore – association de termes qui pourraient sembler opposés ou contraires – et qui pourtant dit l'essentiel des défis et de l'engagement de notre association.

Étymologiquement, une **Université** est d'abord une « communauté humaine » qui permet de rassembler et de partager. Une université, c'est aussi un ensemble cohérent qui englobe une diversité de savoirs, de connaissances et d'expériences dans le but de les transmettre. Nous faisons le pari de cette diversité, sans hiérarchie, en offrant de multiples portes d'entrée. Nous croyons aussi dans la force des apprentissages collectifs.

Populaire signifie que notre association s'adresse à tous, sans distinction, dans un souci constant d'accessibilité. Nous défendons l'idée qu'apprendre fait intimement partie de la vie, à tout âge, en toute circonstance. Nous espérons susciter la curiosité, l'intérêt, la motivation et contribuer modestement à l'épanouissement de chacun et de tous.

Notre association s'adresse donc aussi bien à des personnes qui ont besoin de se former à une étape de leur parcours, qu'à des personnes qui sont curieuses d'un sujet ou désireuses de partager autour d'une passion. Année après année, nous tentons de proposer une offre variée, permettant d'allier effort et plaisir de l'apprentissage.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Les inscriptions et les paiements peuvent se faire en ligne sur le site d'IDEE UP : www.ideeup.org (sauf adhésions réduites)

Tests de positionnement en langue :

Vous pouvez tester votre niveau de langue en ligne, depuis notre site internet : anglais, allemand, italien, espagnol. Pour les autres langues, s'adresser à IDEE UP.

Procédure d'inscription :

Nous vous demandons **de vous inscrire pour l'ensemble des activités, y compris les conférences.**

Comment ?

- En venant sur place : **25, rue de la 1ère Armée Française, 90000 Belfort**
- Sur notre site internet : **www.ideeup.org**
- Par mail : **contact@ideeup.org** (pour les activités gratuites)
- Par téléphone : **03 84 28 70 96** (pour les activités gratuites)

Votre inscription est confirmée par la réception d'une attestation dans votre boîte mail. Si vous avez un doute sur l'enregistrement de celle-ci, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone.

Nous sommes disponibles par téléphone ou mail pour toute information complémentaire.



SOMMAIRE



Soirée de lancement du second catalogue	4
---	---

L'Université Populaire ... pour se cultiver et échanger

Les conférences du mardi	5
Les ateliers du savoir	10
Cours et débats	13
L'UP chez vous	16
Les découvertes du patrimoine	17

L'Université Populaire ... pour se former

Les langues	18
L'informatique et le multimédia	26
Le projet professionnel	28

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

J'apprends à mieux me connaître	30
Pratiques artistiques	33
Pratiques douces	34
Balade et nature	36
J'apprends à consommer autrement	36

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
IDEE UP "mode d'emploi"	38
Mes notes	40
Informations Optymo	42
Bulletin d'adhésion et d'inscription	43

Le vendredi 2 février à 18h30

Soirée de lancement du second catalogue ! Concert : Nougaro et Gainsbourg

Après Boris Vian, il y a deux ans à IDEE, nous avons eu envie de continuer à explorer le lien entre le jazz et la chanson française. Nous avons pensé à Gainsbourg, et Nougaro disparu il y a vingt ans. Les deux musiciens avaient ceci en commun qu'ils étaient poètes et donc paroliers d'exception. Chez eux, musique et mots se mêlent parfaitement et c'est donc avec une grande humilité que nous allons reprendre une partie de leur répertoire.

Avec :

- Chant : Michèle Girod, Amélie Portero
- Guitare : Thierry Vautherot, Georges Guy
- Batterie : Alain Marquis
- Contrebasse : Alain Quai
- Flûte traversière : François Ziegler
- Piano : Roland Semon

Code : 2300



LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences sont GRATUITES et s'adressent à tous sans condition d'adhésion ! Il est fortement conseillé de s'inscrire - sur le site Internet, par mail ou par téléphone. Les conférences se déroulent dans les locaux d'IDEE, Université Populaire, de 18h15 à 20h, le mardi - sauf avis contraire.

06.02 Diego Velázquez

Diego Velázquez (1599-1660), figure majeure de l'âge d'or espagnol, a mené une carrière brillante dans l'Espagne du XVIIème siècle. Peintre de cour, Velázquez a fait sa réputation comme portraitiste. Pour autant, sa production est riche de tous les autres genres picturaux : la peinture religieuse, les scènes mythologiques, le nu, le paysage, la nature morte et les sujets historiques. Le talent et la modernité de Velázquez transparaissent dans son approche picturale qui joue de la réalité, vécue et ressentie, pour exprimer toute son essence.

Christiane DOTAL, docteure en histoire de l'art, ancienne pensionnaire de la Villa Médicis et de la Casa Velázquez.

Code : 2011

13.02 Les Công Binh, des ouvriers sous régime militaire

Seconde guerre mondiale : dans le cadre de l'entrée en guerre de la France, vingt mille travailleurs indochinois sont amenés en métropole entre novembre 1939 et juin 1940. Pourquoi ? Comment ? Quelles furent leurs conditions de vie ? Quelles répercussions ce déplacement de main d'œuvre eut-il sur les plans économique, politique, personnel et familial ? Qu'en reste-t-il aujourd'hui ?

Joël PHAM, fils de l'un de ces travailleurs, créateur du site référence sur leur histoire.

Code : 2012

14.02 Cong Binh, la longue nuit indochinoise

20h15

Lieu : Cinéma des quais

En présence du réalisateur Lam Lê

Grand prix festival d'Amiens, de Pessac, d'Anaheim - Californie etc..)

En partenariat avec Cinéma d'aujourd'hui.

CINÉMAS
D'AUJOURD'HUI



DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE

DES DROITS DES FEMMES

soutenue par la Ville de Belfort

01.03 **Café débat : La femme : couteau suisse ?**

Vendredi
18h - 19h30

Qui sont les femmes en 2024 ? On les dit "tirillées" entre le travail, la maison, le couple, les enfants, les activités... Où courent-elles ?

Photos, dessins et citations permettront de lancer la discussion. Chacun pourra partager son expérience, ses difficultés, ses espoirs, qu'il soit homme ou femme !
Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV.

Code : 2840

05.03 **Victorine Meurent : modèle, muse et peintre**

Après une évocation du métier de modèle vivant - illustrée par quelques exemples connus comme la Goulue et Kiki de Montparnasse -, je développerai plus longuement la figure de Victorine Meurent qui fut la modèle favorite et muse d'Édouard Manet dans *L'Olympia*, *Le déjeuner sur l'herbe*, entre autres).

Le public connaît son image pour avoir été représentée dans des tableaux célèbres - et scandaleux à l'époque -, mais on ignore souvent son nom, son influence, et surtout le fait qu'elle a pratiqué également la peinture.

Emmanuelle VALLION, plasticienne et directrice de l'école municipale de dessin de Vesoul.

Code : 2013

08.03 **De la mère à la sportive : une histoire de la femme dans le sport moderne**

Vendredi
18h30 - 20h



Au travers de la description de 4 modèles idéaux-typiques de la femme dans le sport (femme « utérus », femme « bel-objet », femme « 2ème sexe », « neutre sportif »), nous tenterons de comprendre les freins et les leviers à l'entrée des femmes dans le champ sportif depuis le début du XXème siècle et en tirerons les fils jusqu'à la situation contemporaine et son actualité protéiforme.

Anne TATU, professeure agrégée d'EPS – Docteure (ph.D.) en Sociologie Sport, genre, migration, quartier populaire.

Code : 2014

12.03 **Les femmes artistes : l'enluminure du Moyen-Age à la Renaissance**

Il est bien difficile d'estimer le nombre de femmes ayant œuvré à la réalisation des enluminures médiévales, et ce d'autant plus qu'avant le XIIème siècle seules 1 % sont signées... On sait cependant que la plupart des grands monastères féminins possédaient leur scriptorium. L'activité d'enlumineur concernait donc autant les moines que les nonnes. À partir de la fin du XIIIème, les manuscrits laïcs se diffusent plus largement et dans les ateliers d'enluminures, nombreuses sont les femmes travaillant auprès d'un père, d'un frère ou d'un mari.... Nous partirons à leur rencontre à travers les enluminures qu'elles nous ont laissées.

Florence ARNOULD, artisan d'art, enlumineur « D'or et de verres ».

Code : 2015

19.03 Les arbres aussi font la guerre

Au cours de leur longue vie, les arbres subissent des myriades d'agressions et de stress. Ils luttent contre les insectes ravageurs, les microbes pathogènes, les plantes compétitrices ou parasites. Les forêts souffrent aussi des dérèglements climatiques provoqués par les activités humaines : vagues de chaleur, tempêtes et tornades, sécheresses, maladies émergentes et exploitation excessive.

Pour survivre, les arbres déploient des systèmes de défense sophistiqués. Et parfois, pour s'adapter à un futur incertain, la forêt n'a d'autre choix que d'entamer une longue migration.

Francis MARTIN, directeur de recherche émérite du laboratoire d'excellence ARBRE, UMR Interactions Arbres / Micro-organismes, centre INRAE Grand-Est.

Code : 2016

26.03 Le rôle des macroalgues dans un environnement en mutation

Les macroalgues sont les piliers de la plupart des écosystèmes côtiers autour du globe, fournissant nourriture et habitat à de nombreuses espèces marines. Cependant, ces écosystèmes font face à des pressions croissantes résultant des activités humaines telles que le réchauffement et l'acidification des eaux, les invasions biologiques et plus récemment la cueillette à échelle industrielle. Dans ce contexte de changements mondiaux et locaux, la structure des communautés de macroalgues et les rôles qu'elles exercent au sein de leurs écosystèmes sont en plein bouleversement. Il est impératif d'étudier le fonctionnement des macroalgues ainsi que leur réponse face aux multiples changements environnementaux, sachant que ces organismes offrent de précieux services à l'homme et détiennent la clé de la protection des écosystèmes côtiers.

Alizée R.L. MAUFFREY, doctorante en biologie, Swansea University, Royaume-Uni.

Code : 2017

02.04 Système agri-alimentaire : évolution et limites

Notre alimentation a fortement évolué au cours des 50 dernières années : alimentation standardisée à travers le monde, suremballée, ultratransformée. Nous savons que nos modes de consommation alimentaires ne sont pas durables, ni pour l'environnement, ni pour notre santé. Comment en est-on arrivé là ? Comment et où sont produits les aliments qui arrivent dans nos assiettes aujourd'hui ? Une transformation drastique du système alimentaire est nécessaire pour le rendre plus durable et résilient, et cela à tous les niveaux des chaînes de valeur. Quel est notre rôle en tant que « consomm'acteurs » dans cette transition ?

Hélène GERARD SIMONIN, maître de conférences en sciences de l'alimentation, UMR Procédés Alimentaires et Microbiologie, Institut Agro Dijon.

Code : 2018



DANS LE CADRE DU

MOIS DE LA PHOTO

soutenu par la Ville de Belfort

Avec Anna Katharina SCHEIDEGGER, artiste et pédagogue, formée à l'ENSAD – École nationale supérieure des Arts Décoratifs à Paris et au Fresnoy – studio national à Tourcoing. Elle participe à de nombreuses résidences d'artistes en France et à l'étranger, elle est membre artiste à la Casa de Velázquez.

09.04 L'art au service de l'éducation

En 1969, Kurt Fritsche publie le manuel Fotofehlerbuch (le Livre de l'erreur photographique), dans lequel il explique à l'amateur de photo, comment éviter les erreurs lors du processus de création. Ce livre est devenu, pour la photographe Anna Katharina Scheidegger, une référence, non seulement dans son approche artistique, mais également dans son travail avec des adolescents considérés comme « difficiles ». La méthode d'enseignement non conventionnelle qu'elle utilise et qui s'inspire de ce manuel permet de comprendre ce qu'est la « norme », le « juste » et ainsi d'entamer un dialogue qui interroge la place de chacun.

Exposition : Melting Diamonds ou la disparition des glaciers

Ces dernières années, l'artiste s'est interrogée sur la fragilité des paysages de son enfance- dans les Alpes bernoises - face aux menaces du changement climatique. À la manière d'un inventaire et en utilisant la technique des photogrammes, des morceaux de glaciers sont « radiographiés », donnant lieu à une série MELTING DIAMONDS : celle-ci évoque les dernières traces avant disparition de ces précieux cristaux, faisant aussi allusion à la raréfaction des réserves d'eau douce indispensables à la vie. Ce travail engagé, mais aussi titanesque puisqu'infini dans sa réalisation, rayonne de beauté. La glace s'avère grandiose dans cette dernière trace, une pièce unique dans ses couleurs et formes qu'elle laisse derrière elle avant de se retirer.

Code : 2019

14.05 Le changement climatique et son impact sur les ressources en eau en Franche-Comté



Le mode de vie de l'homme moderne, les besoins engendrés par l'industrie et l'agriculture et désormais, le changement climatique, ont bouleversé le cycle de l'eau, dégradant sa qualité et remettant en cause ce que nous pensions être une ressource à jamais renouvelable. Il nous faut aujourd'hui changer notre regard sur l'eau et cesser de la considérer comme une ressource inépuisable. Cette conférence a pour objectifs de faire comprendre ce que signifie le cycle de l'eau - et notamment le réseau hydrographique en Franche-Comté -, les impacts du changement climatique sur cette ressource, les enjeux et les politiques publiques à court et moyen terme.

Antoine LAGNEAU, Chargé de mission Eau-Alimentation/Animation du réseau CAPTER.

Code : 2020

21.05 La Cité internationale des arts : 60 ans de résidences d'artistes

La Cité internationale des arts est la plus grande résidence d'artistes au monde. Elle rassemble, au cœur de Paris, des artistes qui viennent des quatre coins du globe. Elle leur permet de mettre en œuvre un projet de création ou de recherche dans toutes les disciplines : musique, arts plastiques, photographie, vidéo, écritures. Cette conférence nous permettra d'entrer dans l'histoire de cette institution qui a bientôt 60 ans - et qui a donc accueilli des artistes célèbres - et de comprendre ce qu'est l'art contemporain aujourd'hui, ses enjeux, son mode opératoire et ce qui préoccupe les artistes.

Bénédicte ALLIOT, directrice de la Cité Internationales des arts.

Code : 2021

28.05 Le sport dans tous ses états : les JO à Belfort.



Journée marathon consacrée au sport à l'occasion des Jeux Olympiques. Le sport concerne tout le monde, des plus petits aux plus âgés, les filles comme les garçons. Il se décline dans tous les pays du monde avec des spécialités inhérentes aux différentes cultures, et il évolue avec les modes. Lors de cette journée, des interventions se succéderont, de 14h à 20h. Programme-surprise qui abordera le sport sous tous ses aspects ou presque : animateurs sportifs, professeurs de sport, associations, chercheurs, sportifs seront au rendez-vous pour un marathon musclé.

Code : 2022

LES ATELIERS DU SAVOIR

IDEE UP vous propose de partager d'autres connaissances. Animés par des passionnés qui ont envie d'échanger avec vous leurs savoirs, ces ateliers peuvent faire suite à une conférence, une visite ou une activité... Ces séances permettent d'approfondir un thème en petits groupes.

De 18h30 à 20h dans les locaux d'IDEE, Université Populaire.

Prix : 2.50 € la séance pour les adhérents et 5 € la séance pour les non-adhérents.

05.02 L'univers des émotions

En Occident, notre éducation nous pousse à rationaliser et inhiber nos émotions. Nous entendons souvent « arrête de pleurer », et parfois, de manière véhémement, en s'adressant à un enfant : « arrête de crier, de répondre, de provoquer... », « La colère, ce n'est pas beau », etc. Et si le temps d'un atelier, nous prenions le temps de rencontrer Joie, Tristesse, Surprise, Peur, Dégoût et Colère. Ressentons nos émotions, jouons avec elles pour nous développer à travers des jeux de rôles, et enfin les analyser pour mieux les comprendre.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Code : 2112

 [En lien avec les ateliers, page 31.](#)

12.02 Naissance du paysage : de l'origine à Léonard de Vinci

Longtemps les scènes religieuses occupèrent tout l'espace de la peinture sans qu'aucun cadre naturel leur soit donné. Au cours du XII^{ème} siècle le sol fait son apparition, sol sur lequel les deux siècles suivants vont faire croître une végétation encore très conventionnelle. Mais voici qu'au XV^{ème} siècle *Les Très riches Heures du Duc de Berry* – le plus célèbre manuscrit enluminé de tous les temps – puis Van Eyck et les flamands vont atteindre dans l'évocation du paysage une maturité et un charme unique que l'Italie peinera à égaler.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres et passionné d'art.

Code : 2113

04.03 L'Ennéagramme

L'Ennéagramme est un système ancien et puissant de typologie de personnalité qui offre une compréhension profonde des motivations et des comportements humains. Vous découvrirez comment, grâce à l'Ennéagramme, vous pouvez accéder à une meilleure connaissance de vous-même et des autres et surtout identifier un chemin personnalisé pour votre évolution personnelle. Par la découverte des neuf types de profil de personnalité, dont le vôtre, vous apprendrez comment l'Ennéagramme peut être utilisé pour améliorer la communication, résoudre les conflits, renforcer les relations, manager une équipe, ...

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.

Code : 2114

11.03 Détox de printemps avec la sophrologie, l'hypnose et les bols tibétains

Le printemps est souvent synonyme de détox. L'arrivée des premiers beaux jours est l'occasion du grand nettoyage de nos maisons mais aussi de nos organismes. Drainer et revitaliser sont les mots d'ordre de cette période. Avec la sophrologie, l'hypnose et les bols tibétains nous allons évacuer nos tensions physiques, émotionnelles, mentales mais nous allons mettre du positif dans notre corporalité. Nous vous attendons pour découvrir notre détox bien-être !

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation et Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être.

Code : 2115

18.03 Paysage : l'affirmation d'un genre au temps de la Renaissance

Les peintres italiens pourront, avec Titien notamment, atteindre une grande subtilité, mais jamais le paysage n'occupera chez eux le devant de la scène ; à rebours d'une tradition flamande plus tournée vers la réalité et qui fait une place de plus en plus éminente à ce genre que le grand Brueghel portera à des sommets. Les Allemands Dürer et Altdorfer quant à eux créeront au début du siècle les tout premiers paysages « purs », autrement dit, dépourvus de toute figuration humaine.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres, passionné d'art.

Code : 2116

25.03 L'endométriose

Depuis 2014, on parle de plus en plus de l'endométriose, une maladie chronique complexe qui touche 180 millions de femmes dans le monde. Règles hémorragiques, infertilité, fatigue, douleurs multiples, elle est encore méconnue, y compris du corps médical. Le parcours pour établir un diagnostic est compliqué. Bien souvent bénigne, elle peut être handicapante tant sur le plan physique que psychologique. Comment fonctionne cette maladie, d'où vient-elle, comment vivre avec elle et pour quelles raisons est-il important de bien la connaître ?

Angélique MASSON, co-présidente et fondatrice Association ENDOLIVE FEES, CHBM.

Code : 2117

 [En lien avec les ateliers, page 32.](#)

08.04 Les huiles essentielles dans votre trousse de secours

Maux de l'hiver et de l'été, coups, petites blessures, douleurs... Venez découvrir quelles huiles essentielles peuvent être intéressantes pour vous occuper des maux du quotidien en toute sécurité.

Aude CHABANIS, naturopathe.

Code : 2118

 [En lien avec les ateliers, page 37.](#)

29.04 Comprendre les mécanismes du changement climatique. Jeux de cohésion de la Fresque du Climat



En mobilisant l'intelligence collective du groupe, La Fresque du Climat, qui repose sur la vulgarisation des travaux du GIEC, permet à tous les publics de s'approprier le sujet des changements climatiques. En retraçant les liens de cause à effets, les participants peuvent pour la première fois prendre du recul et comprendre les enjeux climatiques dans leur globalité.

Clémence GAINER, <https://fresqueduclimat.org>.

Code : 2119

06.05 Connaissance de la forêt

Combien d'entre nous se promènent dans la forêt sans pouvoir citer le nom des arbres ? Connaître leur nom, mais aussi leur utilité, la qualité des bois pour la fabrication d'objets, de copeaux ou de bois de chauffage est essentiel dans un monde où la nature s'avère de plus en plus importante et même vitale. On s'interrogera aussi sur l'intervention des hommes dans la gestion des forêts et de son impact sur l'environnement au sens plus large.

Anthony CHRETIEN, BTA forestier, BTS Aménagements paysagers.

Code : 2122

 En lien avec une balade en forêt, le samedi 26 mai, matin, le lieu de RDV sera communiqué ultérieurement.

13.05 Le cerveau mode d'emploi

Qu'est-ce qu'un cerveau ? À quoi sert-il ? Comment est-il composé ? Comment en prendre soin ? Que se passe-t-il dans mon cerveau lorsque j'apprends ?

Aurélie ENDERLIN, orthopédagogue.

Code : 2120

 En lien avec les ateliers, page 32 et 33.

13.05 Comment réduire son empreinte carbone ?

L'atelier Puzzle Climat est là pour vous aider à passer à l'action de manière conviviale et collaborative. En seulement 2h30, à travers un jeu de plateau ludique, vous découvrirez en équipe par où commencer et quelles actions ont le plus d'impact pour réduire son empreinte carbone au quotidien. Serez-vous dans l'équipe qui réduira le plus l'empreinte moyenne française ? Serez-vous dépasser les idées reçues et sélectionner les actions les plus efficaces pour abaisser rapidement le niveau d'émission du Français moyen sous les 5 tonnes de CO2 ? L'objectif est de former un groupe de personnes actives.

Jean-Yves JASKULSKI, accompagnement et Conseil en Stratégie Bas Carbone.

Code : 2121

27.05 Sports et jeux médiévaux à travers l'enluminure



Durant le Moyen-Age, on ne peut pas réellement parler de pratiques sportives au sens moderne du terme. L'idée d'une compétition n'existe pas, si ce n'est lors des Tournois. La frontière entre le jeu et le sport est ténue. À quelques mois des XXXIIIème Olympiades de Paris, c'est un voyage à travers le temps que je vous propose. Les manuscrits et leurs enluminures sont de précieuses sources à travers lesquelles vous découvrirez comment les hommes et les femmes entretenaient leur corps et leur esprit, pour se préparer à la guerre, se défier ou simplement se divertir...

Florence ARNOULD, artisan d'art, enlumineur « D'or et de verres ».

Code : 2123

COURS ET DÉBATS



Les cours d'art

Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.

Les clés du design

Le design peut-il sauver le monde ? Du pouf Sacco au verre Perrier, du fauteuil Proust à la Freebox, tout est design. Des objets symboliques qui tentent de répondre à des problèmes de leur époque. Quatre études de cas pour mieux comprendre les enjeux du design.

Dates : les jeudis 11.04, 02, 16, 30.05, 10h – 12h

Prix non adhérent : 20 €

Prix adhérent : 10 €

Code : 2802

L'Église dans l'Empire chrétien (IVème - Vème siècle) : l'antiquité tardive

L'édit dit de Milan (313) mit fin aux persécutions généralisées contre les Églises chrétiennes à l'échelle de l'Empire. Il ouvre aussi une nouvelle période, qui permet de replacer l'histoire du christianisme primitif dans celle de l'antiquité tardive. L'objet de ce cours sera de comprendre cette nouvelle ère qui s'inscrit dans un cadre institutionnel nouveau, avec un empire devenu chrétien.

Thèmes abordés :

- Constantin et la naissance d'un Empire chrétien (IVème siècle).
- L'essor et le développement de l'institution ecclésiale au sein de l'Empire.
- Les controverses christologiques aux IVème et Vème siècle : qui est le Christ ?

Fabien DAVIER, docteur en histoire romaine, formateur au CUCDB (Dijon) et chercheur associé au laboratoire ISTA, Besançon.

Dates : les mercredis 06, 13, 20.03, 03, 10.04, 18h30 – 20h

Prix non adhérent : 25 €

Prix adhérent : 12.5 €

Code : 2811

Grands tableaux et petits arrangements : la peinture, art de la mise en scène politique

Jusqu'au XIX^{ème} siècle, le portrait résulte d'une négociation entre un commanditaire et un artiste qui élaborent une stratégie, en cherchant à faire coïncider l'intention première et le point de vue technique. Rien, dans les portraits légués par le passé, n'est le fruit du hasard. À cet égard, nous verrons que ceux des puissants de la première moitié du XVI^{ème} siècle sont exemplaires ; ils peuvent même se révéler tout à fait étonnants, en particulier dans le cas des portraits de papes, car ils matérialisent la rencontre entre des artistes de premier plan (Raphaël, Titien) et des personnages qui auront eu une influence décisive – parfois négative – sur l'Histoire de l'Eglise ou le destin de l'Italie, dans une période singulièrement agitée.

Frédéric MANCHE, professeur d'histoire.

Date : Mercredi 27.03, 18h30 – 20h

Prix non adhérent : 5 €

Prix adhérent : 2.5 €

Code : 2850

Les mots et les maux de l'économie

On parle de sciences économiques, au pluriel. Il y a, en effet, plusieurs écoles. Par exemple, pour définir la valeur d'une chose, 2 théories émergent qui opposent la valeur « travail » et la valeur « utilité ». La valeur travail avec son corollaire - tout du moins selon Marx - la plus-value ; la valeur utilité avec son corollaire la loi de l'offre et de la demande.

Qui dit valeur dit valeur ajoutée, mais qui connaît la définition de la valeur ajoutée et la taxe sur la valeur ajoutée, la fameuse TVA ? Comment se calcule-t-elle ? Qui la paye ?

À cela s'ajoute le PNB (produit national brut) et le PIB (produit intérieur brut) et la croissance - liée à la valeur ajoutée. Lors de ces deux séances, on parlera aussi de l'inflation et on tentera d'expliquer en quoi c'est une mauvaise – ou bonne – chose.

Serge POHORYLES, professeur d'économie.

Dates : les mercredis 03, 10.04, 18h30 – 20h

Prix non adhérent : 10 €

Prix adhérent : 5 €

Code : 2851

L'actualité en questions

Le principe de ces rencontres est simple : d'une séance à l'autre, le groupe choisit un sujet et s'intéresse à la manière dont la presse le traite (journaux, télévision, radio, réseaux sociaux). On échange avec ce qu'on sait et qu'on a appris. On vient ici pour muscler son esprit critique et faire preuve d'intelligence collective.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Les jeudis, 18h30 – 20h

15.02, **code :** 2903

14.03, **code :** 2904

11.04, **code :** 2905

23.05, **code :** 2906

Prix non adhérent : 5 € par séance

Prix adhérent : 2.5 € par séance

La petite histoire et la Grande Histoire : quels sont les liens ?

Atelier interactif et intergénérationnel inspiré par la Coopérative d'Éducation Populaire Le Pavé. On y travaille les liens entre son histoire personnelle et son époque. On réfléchit ensemble sur ce qui change dans notre société : les valeurs, les mœurs, les comportements, les liens entre nous. Entre citoyens, on prend conscience individuellement et collectivement et on parle de notre pouvoir d'agir. On réalise une frise murale pour garder trace de nos échanges.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates : les mercredis 15, 29.05, 18h30 – 20h30

Prix non adhérent : 10 €

Prix adhérent : 5 €

Code : 2831

Écrire son récit de vie

Ces 2 séances sont ouvertes aux personnes ayant déjà suivi une première session de 4 séances. Pour les autres personnes intéressées : un nouveau cycle démarrera en septembre 2024.

Atelier d'écriture pour continuer à vous accompagner dans votre écrit autobiographique. Deux thèmes proposés (à valider en fonction des besoins du groupe) : en dire trop, en dire trop peu ? ; affiner, assumer, modifier son style. On échange aussi sur ses doutes ou difficultés à écrire. On s'encourage, on partage des trucs et astuces. On s'inspire mutuellement.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates : les lundis 11.03 et 08.04, 18h30 – 20h

Prix non adhérent : 10 €

Prix adhérent : 5 €

Code : 28201

Cercle de lecture de récits de vie

Pour ceux et celles qui ont déjà avancé dans un projet d'écriture autobiographique. En recherche d'un premier cercle d'auditeurs bienveillants, on y lit ses propres textes à haute voix. On peut aussi en confier la lecture à quelqu'un d'autre pour les entendre différemment. On vient ici pour le plaisir et le partage au sein d'une communauté humaine et sensible.

Dates : les lundis 25.03 et 29.04, 18h30 – 20h30

Prix non adhérent : 10 €

Prix adhérent : 5 €

Code : 2823

IDEE UP a l'habitude de proposer son catalogue à des partenaires extérieurs.

- Les **écoles primaires** qui profitent de l'expérience de nos intervenants, que ce soit pour animer des ateliers sur l'équilibre alimentaire ou pour pratiquer l'enluminure, ou des exercices de relaxation très utiles au sein de la classe.
- Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, IDEE UP propose également des interventions dans les **EHPAD et dans les maisons de retraite** du Territoire de Belfort.
- En tant qu'**association** ou **structure d'accueil**, vous pouvez être concernés par ce partage de savoirs et de connaissances !

Prenez contact avec nous pour nous rencontrer, définir votre projet et organiser les interventions chez vous.



LES DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

Les bénévoles du Club voyages vous proposent un programme insolite de découvertes du patrimoine pour découvrir et mieux connaître votre cadre de vie.

- **Quand** : mercredi (sauf indication contraire).
- **Prix** : gratuit pour les adhérents, 5 € pour les non adhérents.
- **Possibilité de covoiturage** (le signaler lors de l'inscription) : 0.30 € par kilomètre et par voiture, parking, péage ... répartis sur le nombre de personnes.

06.03 Dalkia

Découverte de l'entreprise DALKIA et du réseau de Chaleurs des glacis du château. Visite du générateur (chaudière à plaquettes) et de l'arrivée chez un particulier.

(Inscription avant le 21.02.2024)

RDV : 9h30 sur place

Code : 3005

APRÈS-MIDI CULTUREL

13.03 Vesoul : restauration des oeuvres d'art et centre-ville

Visite du centre-ville de Vesoul (autour de l'église Saint Georges), visite du centre de restauration des œuvres d'art : sculptures, mobilier et peintures.

(Inscription avant le 13.02.2024)

RDV : 12h30 Parking IDEE UP

Prix : 35 € (adhésion obligatoire)

Code : 3201

26.06 Belvoir, son château et le village

Visite du château moyenâgeux de Belvoir, édifié sur le site d'un oppidum gaulois. Le peintre Pierre Jouffroy a consacré sa vie à sa restauration. Visite du village, des halles en bois du 14ème siècle et de la chapelle Sainte Anne.

(Inscription avant le 31.05.2024)

RDV : 12h30 Parking IDEE UP

Prix : 50 € (adhésion obligatoire)

Code : 3202

Coup de cœur

Des coups de cœur peuvent venir enrichir cette liste. Pour rester informé, **abonnez-vous à notre newsletter** et **suivez-nous sur nos réseaux sociaux** :



Passionnés de découvertes et de voyages ?
Retrouvez nos propositions dans le catalogue Voyages
et sur notre site internet : www.ideeup.org

LE CENTRE DE FORMATION



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie : Actions de formation



IDEE UP est certifié QUALIOPI depuis juillet 2021 (référentiel national qualité).

Nous pouvons organiser des parcours sur mesure dans le cadre du plan de formation de l'entreprise et du CPF. De plus, l'UP est à l'écoute de toutes les demandes afin de permettre aux personnes en situation de handicap de se former.

Nous contacter pour construire ensemble un parcours adapté.

LES LANGUES

Les formations linguistiques sont conformes à la loi n° 2014-288, concernant la formation/éducation tout au long de la vie, qui est entrée en vigueur début 2015.

Dans le cadre d'une prise en charge par un prescripteur (OPCA, entreprise, Pôle Emploi), l'apprentissage est validé par une certification : CLOE (anglais, allemand, italien, espagnol, français).

Informations disponibles à l'accueil d'IDEE UP ou par mail : comptabilite@ideeup.org

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire en langues et en informatique (sauf examen du TCF).

LE PROJET PÉDAGOGIQUE

La formation s'appuie sur le Cadre Européen Commun de Référence pour les Langues (CECRL).

Nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

A – Utilisateur élémentaire	B – Utilisateur indépendant	C – Utilisateur expérimenté
A1 : Découverte	B1 : Seuil	C1 : Autonome
A2 : Intermédiaire	B2 : Avancé	C2 : Maîtrise

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée, **tests de positionnement en ligne sur www.ideeup.org**.
- Évaluation en fin de parcours et délivrance d'une attestation de présence aux bénéficiaires d'une prise en charge financière.
- 12 stagiaires maximum par cours.

Table ronde des langues

Le vendredi 3 mai à partir de 16h, goûter linguistique ! En effet, à l'UP, nous rencontrons un nombre incroyable de personnes venant des quatre coins du monde, que ce soit par choix ou pas. Et comme nous sommes curieux, nous avons eu l'idée de nous réunir pour parler de ces langues qui peuvent être proches ou lointaines de notre français, qui peuvent avoir des racines communes ou pas, des emprunts, des similitudes, et surtout des singularités. De courts exposés permettront de découvrir quelques-unes de ces langues.

Date : Vendredi 03.05, à partir de 16h

Prix : gratuit, **code** : 9900

Allemand, anglais, espagnol, italien

28 séances de 1h30, à partir du 02.10

Prix : 305 € (pour l'année complète), soit 7,26 € de l'heure.

Payable en plusieurs fois.



Possibilité de s'inscrire en cours d'année et de bénéficier d'une séance d'essai gratuite. Nous contacter.

Allemand

A1.1	A1.2	B1.1	B2.1	B2.2	C1
Lundi 18h30 – 20h Code : 9000	Mardi 18h30 – 20h Code : 9001	Lundi 18h30 – 20h Code : 9020	Mercredi 18h30 – 20h Code : 9030	Vendredi 14h – 16h Code : 9032	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9040

Anglais

A1.1	A2.2	B1.1	B2.1	B2.2	C1
Mardi 18h30 – 20h Code : 9100	Mercredi 18h30 – 20h Code : 9110	Mardi 18h30 – 20h Code : 9120	Mardi 10h30 – 12h Code : 9130	Lundi 18h30 – 20h Code : 9131	Lundi 13h30 – 15h Code : 9141

Espagnol

A1.1	A1.2	A2.1	A2.2
Lundi 18h30 – 20h Code : 9200	Mardi 18h30 – 20h Code : 9201	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9210	Mercredi 18h30 – 20h Code : 9211

Italien

A1.1	A1.2	A2.1	A2	B1
Lundi 18h30 – 20h Code : 9300	Lundi 18h30 – 20h Code : 9301	Mardi 18h30 – 20h Code : 9310	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9311	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9320

Anglais conversation

Conversation pour perfectionner votre anglais à l'oral. Pour participer il faut impérativement maîtriser les bases : le niveau A2 doit être acquis aussi bien à l'écrit qu'à l'oral. En cas de doute, nous consulter.

Groupe limité à 10 personnes.

12 séances de 1h30 à partir du lundi 04.03, 18h30 – 20h.

Prix : 144 €

Code : 9151

L'UP dans le Sud Territoire, Beaucourt

Lieu : Mairie de Beaucourt, place Salengro.

Anglais

Ce cours s'adresse à des personnes débutantes qui ont quelques notions de l'anglais et/ou qui ont suivi un cursus à l'école.

Les jeudis de 18h30 – 20h

Prix : nous consulter, **code :** 9180

Possibilité de s'inscrire en cours d'année !

Stages de vacances d'hiver



Anglais junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans

Des séances tout en anglais : chansons, jeux pour se familiariser avec la langue anglaise.

5 séances de 1h, du lundi 26.02 au vendredi 01.03, 13h30 – 14h30

Prix : 40 €, **code :** 9160



Anglais ados

Pour les collégiens de 4^{ème} et 3^{ème}

On parle en anglais et seulement en anglais !

5 séances de 1h30, la semaine du lundi 26.02 au vendredi 01.03, 15h30 – 17h

Prix : 60 €, **code :** 9161



Et pendant l'année ...

Pour les collégiens de 6^{ème} et 5^{ème}

On parle en anglais et seulement en anglais !

10 séances de 1h, à partir du mercredi 27.03, 14h – 15h

Prix : 80 €, **code :** 9162

Pour les collégiens de 4^{ème} et 3^{ème}

10 séances de 1h, à partir du mercredi 27.03, 15h – 16h

Prix : 80 €, code : 9163

Autres langues

Nos kits découvertes : ces cours s'adressent à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une langue.

Prix :

- 85 € pour le kit, 6 séances de 1h30
- 200 € pour 14 séances de 1h30
- 285 € pour 20 séances de 1h30

S'il y a suffisamment d'inscrits, le kit peut se poursuivre.

Nouveau !

Kit découverte du turc

6 séances de 1h30, à partir du mardi 19.03, 18h30 – 20h

Prix : 85 €, code : 9680

	Arabe	Chinois	Coréen	Japonais	Portugais	Russe
A1.1	Mercredi 18h30 – 20h Code : 9601	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9611	Mercredi, 17h – 18h30 Code : 9651	Mercredi 18h30 – 20h Code : 9621	Mercredi 18h30 – 20h Code : 96311	Lundi, 18h30 – 20h Code : 9641

	Russe
A1.2	Lundi 18h30 – 20h Code : 9642

	Japonais
A2.1	Jeudi 18h30 – 20h Code : 9623

Langues anciennes

Initiation au grec

Au programme : apprendre à tracer les lettres de l'alphabet grec. Comprendre l'étymologie avec des jeux sur la formation des mots et leur orthographe. S'initier aux déclinaisons. Apprendre à conjuguer au présent et au passé. Maîtriser le vocabulaire essentiel au fil des thèmes chers au monde grec : de l'Olympe à la philosophie, en passant par la vie quotidienne, la lutte entre Athènes et Sparte, la guerre de Troie et la rencontre de quelques grands auteurs !

Françoise BOMBARDA, professeure certifiée d'anglais, de lettres modernes, de grec et de latin.

10 séances de 1h30, à partir du jeudi 14.03, 18h30 – 20h

Prix : 120 €, **code** : 9660

Club d'écriture

Écrire pour dire

Le lundi soir, le Cercle (collectif d'écrivains, rédacteurs, concepteurs en libre édition) propose un atelier autour des mots. Écriture créative, nouvelles et mini-nouvelles, travail sur le texte, exercices de style, ... On vient y écrire pour (se) raconter, écrire pour discuter, écrire pour éditer... la liberté guide les plumes.

Bertrand BAUMEISTER, rédacteur et concepteur rédacteur à L'Est Républicain depuis 1990.

Le lundi, 20h – 22h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 9452

Atelier d'orthographe

Grammaire et orthographe en français

Je fais des fautes, toujours les mêmes, depuis longtemps, ou toujours. J'aimerais en finir avec la peur d'écrire. Dans cet atelier, on revoit toutes les règles de base.

10 séances de 1h30, à partir du lundi 11.03, 18h30 – 20h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), **code** : 9451

Français Langue étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 02.10
- Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.
- **Prix : en fonction des ressources. Nous consulter.**
- Possibilité de payer en plusieurs fois.
- Attention : à partir de 3 absences injustifiées, IDEE UP se réserve le droit de remettre en cause l'inscription.

Le test de positionnement

Pour vous inscrire en Français Langue étrangère (FLE), il faut passer un test. Les tests se font toute l'année sur rendez-vous.

Les cours en journée

Ils ont lieu 3 fois par semaine, à raison d'1h30 par séance.

45 séances de 1h30 par semestre, soit 90 séances pour l'année scolaire.

Les cours en soirée

Ils ont lieu 2 fois par semaine, en soirée, à raison d'1h30 par séance.

56 séances de 1h30 pour l'année complète, soit 28 séances pour un semestre.

Niveaux du A1 au C1

- Le A1 correspond à un niveau débutant pour des personnes qui n'ont aucune notion en français.
- Le A2 permet d'affirmer les bases et d'acquérir le niveau requis pour la demande de carte de séjour.
- Les niveaux – B1 et B2 - sont intermédiaires. Le niveau B1 correspond au niveau requis pour la demande de nationalité.
- Le C1 concerne les personnes qui désirent perfectionner la langue française, notamment à l'écrit.

La progression est propre à chacun. Ainsi, il est possible de passer au niveau supérieur durant l'année avec l'accord du formateur.

Soutien en écriture et lecture

Ces cours s'adressent à des personnes qui rencontrent de grandes difficultés dans la lecture et l'écriture du français, et qui, pour ces raisons, ont des difficultés à suivre un cursus normal.

Les jours et les horaires varient selon les besoins.

Ils s'adressent à des personnes déjà inscrites en cours.

Important :

Il est fortement conseillé de suivre les dispositifs gratuits mis en place par l'État avant d'entamer des cours de français à IDEE UP. L'Université Populaire participe à l'apprentissage du français en complément de ces dispositifs.

TCF INTÉGRATION, RÉSIDENCE ET NATIONALITÉ

Comme présenté dans la note du 25 juin 2021, la direction de l'intégration et de l'accès à la nationalité (DIAN) du ministère de l'Intérieur a demandé aux services de France Éducation international la création d'un test de langue française unique ayant vocation à répondre aux besoins des étrangers et à simplifier leur accompagnement dans les différentes étapes de leur parcours d'intégration.

Le test de langue française unique souhaité par la DIAN, en réponse à la demande du ministère, a donc remplacé les deux tests déployés jusqu'alors : le TCF Carte de Résident en France (TCF CRF) et le TCF Accès à la naturalisation française (TCF Bureau des Tests France Éducation international), et met à disposition des candidats une nouvelle version du test de connaissance de français appelée TCF Intégration, Résidence et Nationalité dont les 4 épreuves (compréhension orale et écrite et expression orale et écrite) sont insécables et d'une durée totale de 1h15.

À la demande de la DIAN, les attestations du TCF Intégration, Résidence et Nationalité doivent obligatoirement comporter une photographie du candidat prise le jour de l'examen par nos soins.

Format du TCF, 4 épreuves obligatoires :

- **Compréhension orale** (20 questions) épreuve collective. Durée : 15 minutes
- **Compréhension écrite** (20 questions) épreuve collective. Durée : 20 minutes
- **Expression écrite** (3 tâches) épreuve collective. Durée : 30 minutes
- **Expression orale** (3 tâches) épreuve individuelle. Durée : 10 minutes

Les résultats sont connus 3 semaines après la passation de l'examen.

Prix : 100 €



Mercredi		
Epreuves collectives : 11h – 12h30		
Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun		
Dates	S'inscrire avant le ...	TCF Code
13.03	15.02	94951/94952
10.04	14.03	94961/94962
22.05	11.04	94971/94972
19.06	16.05	94981/94982

Inscription possible sur notre site internet : www.ideeup.org

Entraînement au TCF

Pour s'entraîner aux épreuves de compréhension et expression écrites et de compréhension orale. Il n'y a pas d'entraînement pour l'expression orale. Des conseils sont donnés.

Attention, ces deux séances permettent de s'entraîner et non d'acquérir des notions de grammaire ou de syntaxe.

Dates :

Mercredi et jeudi, 10h30 – 12h

06 et 07.03, **code** : 94955

27 et 28.03, **code** : 94965

15 et 16.05, **code** : 94985

Prix : 12 € par session.

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique (capacité : 8 personnes) : 8 postes avec une connexion Internet. Moyens techniques mis à disposition des formateurs : vidéoprojecteur, photocopieurs, ordinateurs portables, tablettes, wifi...

PARCOURS ENVIRONNEMENT NUMERIQUE

Découvrir les réseaux sociaux, les usages numériques des adolescents, les messageries instantanées, comment sauvegarder ses données en ligne ou sur disque dur, utiliser un smartphone, une tablette, les paiements en ligne, les offres pour mobiles, les alternatives gratuites aux logiciels, gérer son dossier retraite, ses droits, ses comptes, maîtriser, Instagram, Twitter, Pinterest, Skype, etc.

Objectifs de la formation :

- Découvrir l'ordinateur, ses composants et principaux périphériques ainsi que les différentes possibilités de stockage.
- Utiliser les outils de communication, de publication et de partage adaptés à leurs besoins en veillant à leur identité numérique.
- Trouver sur Internet des informations pertinentes et fiables, de les organiser pour les conserver de façon durable.

Les jeudi de 9h à 11h

Modalité d'inscription :

Avant la formation : un test de positionnement permet d'évaluer ses connaissances et ses besoins pour construire un parcours personnalisé.

Les formules de formations possibles :

- Parcours de base (12 séances en numérique).
- Parcours à la carte sur le choix de séances spécifiques afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

PARCOURS BUREAUTIQUE : WORD / EXCEL

Cette formation propose l'exploration des fonctionnalités principales de deux types de logiciels : traitement de texte (Word et Writer) et tableur (Excel et Calc).

En fonction du type de logiciel abordé, les objectifs spécifiques définis sont différents.

Objectifs de la formation :

- La formation propose d'apprendre à utiliser des outils permettant de créer des documents textes et de produire des documents originaux mis en forme, structurés et adaptés à ses besoins en utilisant un traitement de texte et/ou un tableur.

Les jeudis de 13h30 à 15h30

Modalité d'inscription :

Avant la formation : un test de positionnement permet d'évaluer ses connaissances et ses besoins pour construire un parcours personnalisé.

Les formules de formations possibles :

- Parcours de base sur 8 séances (4 séances de traitement de texte et 4 séances de tableur).
- Parcours à la carte sur le choix de séances spécifiques afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

Nos formations sont éligibles aux chèques APTIC.

Si vous souhaitez réaliser un test ou obtenir plus d'informations, contactez-nous pour prendre rendez-vous avec la formatrice les jeudis à 11h ou à 15h45.

Créer des visuels pour communiquer

Imaginer des visuels percutants en utilisant des outils simples et indispensables pour créer des affiches, des QRcodes, etc., et tout ce qui permet de communiquer efficacement.

Mergim DURGUTI, formateur.

2 séances de 1h30, les mercredis 03 et 10.04, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 8021

PROJET PROFESSIONNEL

Les ateliers se déroulent dans les locaux d'IDEE, Université Populaire, sauf avis contraire.

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire à ces ateliers.

Se préparer à l'entretien de recrutement

Vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre entretien d'embauche, c'est l'atelier qu'il vous faut ! Celui-ci va vous permettre d'appréhender de façon positive la rencontre avec un recruteur ainsi que de tester des mises en situation concrètes afin d'améliorer votre prise de parole et de convaincre.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

3 séances de 1h30

Prix et dates : nous consulter, **code :** 4000

Je comprends mon parcours professionnel et je le valorise

J'identifie mes qualités - professionnelles et personnelles. Je prends conscience de mes compétences pour définir un projet réaliste et réalisable en fonction de mes ressources et mes besoins. Un entretien individuel est programmé en amont de l'atelier afin de préciser les objectifs, les modalités (collectif ou individuel) et le calendrier des rencontres.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

6 séances de 2h

Prix et dates : nous consulter, **code :** 4001



Trouver son orientation professionnelle

Redonnez confiance et motivation à votre adolescent grâce à un accompagnement en orientation scolaire. IDEE UP propose un accompagnement aux ados qui souhaitent apprendre à mieux se connaître, améliorer la confiance en soi, acquérir une bonne méthode de travail, trouver leur voie et construire un projet d'étude qui leur correspond.

Julie JOMIN et Christelle BERLENDIS-GUIRA, formatrices.

5 séances de 2h à partir du mercredi 14.02

Prix : 80 €, **code :** 4030

Codes de conduite en entreprise

Cet atelier permet d'aborder l'impact de votre attitude sur votre image professionnelle, de prendre conscience de votre langage corporel, d'éviter les pièges liés à la communication et d'échanger sur les postures à tenir en toutes circonstances.

Julie JOMIN et Christelle BERLENDIS-GUIRA, formatrices.

4 modules de 2 heures à compter du 04.04, les jeudis de 16h – 18h

Prix : nous consulter, **code :** 4031

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée RNCP, formatrice, consultante.

Prise de parole en public

La prise de parole en public peut être l'une des expériences les plus stressantes pour de nombreuses personnes. Vous apprendrez les techniques de base pour prendre la parole en public avec confiance et aisance. Il sera question de préparation mentale, structuration d'un discours efficace, langage non verbal, gestion de l'anxiété. Si vous voulez améliorer vos compétences en prise de parole en public et être en mesure de transmettre votre message avec impact et assurance, cet atelier est fait pour vous !

Jeudi 15.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 4012

Le charisme ordinaire : une clé pour des relations interpersonnelles réussies au privé comme au professionnel

Le charisme ordinaire est une qualité souvent sous-estimée, mais qui peut avoir un impact significatif sur notre vie professionnelle et personnelle. Vous apprendrez comment communiquer de manière efficace, écouter activement, développer votre confiance en vous, être authentique et empathique avec les autres. En résumé, il s'agira pour vous de trouver votre manière personnelle de développer votre intelligence relationnelle.

Jeudi 11.04, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 4013

JE DÉVELOPPE MON AUTONOMIE

S'entraîner au code de la route

Connaître la signalisation et les règles de conduite.

Apprendre les 10 nouveaux thèmes articulés autour des 9 familles qui composent la nouvelle épreuve. S'entraîner et se préparer à l'examen. Apprendre à réviser seul sur Internet ou en téléchargeant une application du code de la route sur son smartphone.

Laura KOENIG, formatrice.

14 séances de 2h à partir du 19.03, les mardis de 14h – 16h

Prix : nous consulter, code : 5001

Les gestes qui sauvent

Les objectifs de la formation : être capable d'exécuter les gestes de premiers secours, alerter les secours d'urgence adaptés, empêcher l'aggravation de la victime en attendant les secours.

Formation organisée par la Protection Civile et Prévention Maif.

Vendredi 24.05, 18h30 – 20h

Prix : gratuit, code : 5002

Prév'entraide

Le jeu Prév'entraide est une animation autour d'un jeu de plateau qui a pour objectif l'acquisition des premières connaissances sur les risques majeurs en cas de catastrophe climatique. Ce jeu s'adresse aux adultes comme aux enfants.

En partenariat avec Prévention Maif.

Vendredi 31.05, 18h30 – 20h

Prix : gratuit, code : 5003

association
prévention
MAIF



association
prévention
MAIF

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

Attention : l'adhésion est obligatoire pour s'inscrire à ces ateliers.



J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAÎTRE

Choisir ses valeurs pour agir en accord avec soi-même

Vous êtes-vous déjà senti tiraillé entre un comportement ordonné par votre raison et un autre par votre cœur ? Il s'agit d'un conflit de valeurs. Être clair avec ses valeurs permet de se sentir en accord avec soi-même, avec ce qu'on croit juste de faire en tant que parent, ami, professionnel, dans notre vie. Le temps d'un atelier, je vous propose de prendre le temps d'explorer ce domaine et de trouver les vôtres. Cela vous permettra de diriger votre énergie et votre temps vers des actions qui correspondent vraiment à ce dont vous avez besoin.

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Mercredi 06.03, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 6011

Découverte du langage non verbal : quand le corps s'exprime

Que dit le corps de l'autre quand il parle ? Que dit votre propre corps lorsque vous parlez ? Que ce soit dans un cadre professionnel ou dans les échanges du quotidien, la maîtrise du langage non verbal est essentielle pour une bonne raison : le corps ne ment pas. Vous avez envie de mieux cerner vos interlocuteurs, leurs intentions, leur état d'esprit et leur état émotionnel ? Alors, venez découvrir les bases fondamentales du langage non verbal.

Première séance : présentation de la méthode d'analyse du langage non verbal + exemples.

Deuxième séance : analyse de vidéos réalisées *in situ* et/ou proposées par un participant ou par le formateur.

Lionel RODOZ, professeur des écoles, diplômé en langage non verbal, école de Lausanne.

2 séances de 1h30, à partir du jeudi 14.03, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 7050

La mémoire dans notre société moderne

La mémoire est la fonction qui nous permet d'intégrer, conserver et restituer des informations pour interagir avec notre environnement. Elle rassemble les savoir-faire, les connaissances, les souvenirs. Elle est indispensable à la réflexion et à la projection de chacun dans le futur. Notre mémoire peut-elle nous jouer des tours à cause de la surabondance de l'information ? Tout comme un muscle, si elle n'est pas sollicitée, elle s'atrophie. Lors des séances, vous apprendrez à connaître les différents types de mémoire, les profils d'apprentissage (visuel, auditif ou kinesthésique), les quatre étapes d'une mémorisation indestructible. Sous forme d'ateliers ludiques, on y travaille individuellement et collectivement. On se lance des petits défis et on reprend confiance en soi. Ensemble, on cherche et on trouve des astuces.

Virginie HENRY, sophrologue et infirmière.

2 séances de 1h30, les vendredis 15 et 29.03, 18h – 19h30

Prix : 24 €, code : 7060

Apprivoiser, gérer et utiliser ses émotions et celles des autres

Face à une remarque ou une situation nouvelle, imprévue ou incontrôlable, êtes-vous plutôt assertif, agressif, combatif, dépité, anxieux ? STOP. Ces ateliers proposent de comprendre et prendre conscience, gérer et utiliser ses émotions et celles des autres à l'aide d'outils pratiques comme les jeux de rôles, mîmes...

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail

- **Séance 1 : Présentation des ateliers**
Lundi 18.03, 18h45 – 19h45
Prix : gratuit, code : 7341
- **Séance 2 : Apprivoiser les émotions de bases**
Lundi 29.04, 18h45 – 19h45
Prix : 8 €, code : 7342
- **Séance 3 : Approfondir et colorer sa palette des émotions**
Pour suivre la séance 3, il faut avoir suivi la séance 2.
Lundi 06.05, 18h45 – 19h45
Prix : 8 €, code : 7343
- **Séance 4 : Gérer ses émotions lors de situation de conflits/de tension**
Pour suivre la séance 4, il faut avoir suivi la séance 2.
Lundi 27.05, 18h45 – 19h45
Prix : 8 €, code : 7344
- **Séance 5 : Gérer ses émotions face à une remarque / Donner un feedback**
Pour suivre la séance 5, il faut avoir suivi la séance 2.
Lundi 03.06, 18h45 – 19h45
Prix : 8 €, code : 7345
- **Séance 6 : Recevoir sa colère et/ou celle des autres**
Pour suivre la séance 6, il faut avoir suivi la séance 2.
Lundi 10.06, 18h45 – 19h45
Prix : 8 €, code : 7346

Aïe, j'ai mal : quelles solutions ? Sophrologie ? Hypnose ?

Les douleurs peuvent nous gâcher la vie. Que ce soit un mal de dos, de ventre, de dent, de tête...ou des maux liés à une pathologie comme la fibromyalgie. La sophrologie et l'hypnose peuvent aider à soulager ces maux. En effet, en apprenant à détendre son corps et en le reliant à son esprit plus serein, ces pratiques sont des aides sur le plan psychique pour les personnes souffrant de ces maux. Après quelques explications, des exercices de chaque pratique seront proposés pour mieux comprendre et ressentir les bienfaits.

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation et Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être.

2 séances de 1h, les mercredis à partir du 20.03, 18h30 – 19h30

Prix : 16 €, code : 7002

La graphothérapie en pratique

Séance permettant d'appliquer des exercices évoqués lors de la présentation théorique (du 29.01) : La graphothérapie, de quoi s'agit-il ? Pour rappel, la graphothérapie est une discipline ayant pour cœur de métier l'écriture manuscrite et permet une rééducation en cas d'illisibilité, de problèmes de lenteurs d'écriture ou de douleurs rencontrées. Il s'agit durant cette séance de travailler la posture, la préhension de l'outil et d'effectuer/découvrir quelques exercices de motricité globale et de motricité fine.

Muriel SELTZ, graphothérapeute.

Vendredi 22.03, 17h30 – 19h

Prix : 12 €, code : 7070

Le cycle hormonal et ses effets sur le corps

Angélique MASSON, co-présidente et fondatrice association ENDOLIVE FEES, CHBM.

Le cycle hormonal : comment mieux vivre de la puberté à la ménopause

« Tu es irritable, aujourd'hui, tu as tes règles ? » Sujet tabou depuis des siècles, le cycle hormonal féminin bouleverse le quotidien, laissant bien souvent seules les femmes face à leurs questions : quelle protection choisir ? Comment gérer mes émotions ? Comment atténuer douleurs, prise de poids, bouffées de chaleur ? Et aussi : comment fonctionne mon cycle et pour quelles raisons influence-t-il mes humeurs ?

Mercredi 03.04, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7600

 [En lien avec l'atelier du savoir sur l'endométriose, page 11](#)

Vivre avec l'endométriose

Vivre avec une maladie chronique évolutive, c'est compliqué. Quand, en plus, elle est méconnue c'est vite le parcours du combattant. Le plus souvent bénigne, elle peut être handicapante. Comment retrouver sa vie entre les traitements, les rendez-vous médicaux, les crises ? Comment s'épanouir en tant que femme avec une maladie qui a une incidence sur votre féminité ? Comment avoir une vie professionnelle malgré le handicap.

Mercredi 15.05, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7601

 [En lien avec l'atelier du savoir sur l'endométriose, page 11](#)

Atelier jeux : j'ai la mémoire qui flanche

Venez découvrir comment améliorer votre mémoire à travers le jeu.

Atelier destiné à tous les adultes, y compris les seniors.

Aurélie ENDERLIN, orthopédagogue.

Vendredi 05.04, 17h30 – 19h

Prix : 12 €, code : 6021

 [En lien avec l'atelier du savoir, page 12](#)

Café-parents : mon enfant est différent

Troubles des apprentissages (dyslexie, dysorthographe, dyscalculie), TSA (trouble du spectre de l'autisme), TDAH (trouble du déficit d'attention) ou encore HPI (haut potentiel intellectuel), qu'en est-il de ces troubles à l'école, à la maison ? Comment le vivez-vous ? Venez en parler autour d'un café.

Aurélië ENDERLIN, orthopédagogue.

Jeudi 23.05, 18h – 19h30

Prix : 12 €, code : 6020

 En lien avec l'atelier du savoir, page 12

PRATIQUES ARTISTIQUES

Oser rêver, créer et partager

Pour les personnes qui ont suivi le premier atelier - et les nouveaux !

L'atelier procède par étapes : écriture de textes courts à partir de déclencheurs (les petits riens qui vous font plaisir, par exemple). Ces « amorces » permettent de mettre en place un univers et de partir à la rencontre de son imaginaire. Ensuite, on utilise les arts plastiques (dessins, collages, etc.) pour mettre en scène son texte et en prolonger l'écriture. Pour finir, on peut partager – ou pas !

Corinne MOUHAT, professeur des écoles, sculptrice, mouvement des Arts-thérapeutes, Les Ateliers d'Azadi.

Le matériel est fourni. Mais chacun peut apporter son propre carnet, ses crayons pour garder une trace de ses écrits.

5 séances de 2h, les mardis 13.02, 05, 12, 19, 26.03, 18h30 – 20h30

Prix : 80 + 15 € (matériel), code : 7211

Réalisation d'une enluminure : l'art de la lumière

L'art médiéval allie couleurs et finesse du trait. Réalisation de petites enluminures sur parchemin (du style celtique au style contemporain : nombreux modèles disponibles). Apprentissage des techniques de pose de l'or à la feuille et de préparation des pigments.

Atelier destiné à tous, débutants et personnes ayant suivi le premier stage.

Florence ARNOULD, artisan d'art enlumineur « D'or et de Verre ».

5 séances de 3h, à partir du vendredi 15.03, 17h30 – 20h30

Prix : 120 € + 20 € (matériel), code : 7311

Après-midi créatif

Après-midi qui s'inscrit sous le signe de la créativité, du partage des savoirs et de la convivialité. Vous apprendrez à confectionner des objets en tissu, des bijoux, des objets de décoration avec l'aide et les conseils de personnes compétentes et passionnées par leur travail. Vous pourrez participer à plusieurs ateliers et repartir avec votre création. À offrir si vous le souhaitez à l'occasion de la fête des mamans.

Vendredi 19.04, 14h – 16h

Prix : gratuit (sauf coût du matériel), code : 7350

Formation musicale : apprendre à faire de la musique

Du rêve à la réalité ! Pour la musique, langue à part entière, l'apprentissage est souvent parcellaire et réduit au nom des notes d'un côté, au rythme de l'autre. Pourtant les notes ont un son ! Un DO se chante tout comme un RÉ... Lors de cet apprentissage, on apprendra à lire une partition, mais surtout à la chanter et à composer ses propres mélodies.

Jacques ROLLIN, professeur du Conservatoire – en retraite.

19 séances, à partir du 08.11 (jusqu'au 10.04)

- **Niveau 1** (débutants) : 18h30 – 19h30, **code** : 7300
- **Niveau 2** (confirmés) : 16h – 17h, **code** : 7301
Les cours ont déjà commencé. Se renseigner à l'accueil pour éventuellement rejoindre le groupe de débutants.
- **Atelier choral** : 17h – 18h30
Accessible à toutes les personnes inscrites en formation musicale ou sachant lire une partition.
Prix : 20 € pour la saison (adhésion obligatoire), **code** : 7305



PRATIQUES DOUCES

En duo - différentes techniques de massage sur chaise

Technique du massage traditionnel pratiqué en Inde depuis des millénaires. Il tonifie et relaxe les tissus musculaires, nourrit et purifie la peau, améliore la circulation, assouplit les articulations et contribue à un bon fonctionnement causal du corps. Techniques de base : bras, crâne et visage. Apporter une couverture.

Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique

Jeudi 14.03, 18h – 19h30

Prix : 12 €, **code** : 7042

Hatha yoga (suite)

Le Hatha est une forme de yoga très répandu en Europe. Il permet une approche complète du corps : enchaînements fluides, postures statiques, exercices respiratoires, relaxation. Il s'adresse à toutes et tous, car le rythme et l'intensité s'adaptent à chaque personne, en fonction des possibilités et ressentis du corps.

Axelle GAGNARD, formée au Hatha yoga, Yin yoga, yoga Nidra.

12 séances, les vendredis à partir du 16.02, 18h – 19h15

Prix : 120 €, **code** : 7201

12 séances, les vendredis à partir du 22.03, 19h30 – 20h45

Prix : 120 €, **code** : 72011

Gym-dos prévention

La « Gym-dos prévention » est destinée aux femmes et aux hommes qui veulent préserver ou gagner en mobilité. Comment rééduquer sa posture pour protéger, soulager et renforcer son dos ? Des réponses adaptées à la vie quotidienne, professionnelle ou sportive, pour « libérer » son dos. Utilisation d'accessoires variés pour adapter la théorie à la pratique.

Sylvie HENCKY, éducatrice sport-santé, professeur des écoles.

Matériel : tapis, tenue souple, bouteille d'eau

Jeudi, 18h – 19h15

- **Séance 1 : Quelles articulations travailler pour avoir un dos plus mobile ?**
Jeudi 07.03
Prix : 10 €, code : 6030
- **Séance 2 : Comment « décharger » son dos dans les gestes de la vie quotidienne - ménage, jardinage, ... ?**
Jeudi 21.03
Prix : 10 €, code : 6031
- **Séance 3 : Quel renforcement musculaire bénéfique au dos ? (partie 1)**
Jeudi 28.03
Prix : 10 €, code : 6032
- **Séance 4 : Quel renforcement musculaire bénéfique au dos ? (partie 2)**
Jeudi 04.04
Prix : 10 €, code : 6033
- **Séance 5 : Comment étirer le corps (les fascias) pour soulager son dos ?**
Jeudi 11.04
Prix : 10 €, code : 6034
- **Séance 6 : Comment détendre son dos avec la relaxation et l'auto-massage ?**
Jeudi 16.05
Prix : 10 €, code : 6035



Se ressourcer dans la nature

Céline BERTIN, sophrologue.

Apporter un sac à dos avec de l'eau, une petite serviette, un encas, des chaussures adaptées pour la marche. Condition physique requise : être capable de marcher 3 kms avec un petit dénivelé.

Bain de forêt

Besoin d'une pause avec votre quotidien ? De prendre un temps pour vous ? Venez-vous ressourcer en nature en alliant les bienfaits de la marche, de la forêt et de la sophrologie, à travers une marche consciente - pieds nus - et des exercices sensoriels qui apportent détente et sérénité.

Samedi 08.06, 9h – 12h

Prix : 10 €, code : 7410

Lieu : Giromagny, RDV au départ de la randonnée des mineurs (commune de Lepuy)

Balade de pleine lune

Prendre un moment avec soi en nature, retrouver son instinct animal. Nous commencerons la balade sous le soleil couchant et nous la terminerons tranquillement avec le clair de lune. Ce temps sera dédié à une marche silencieuse et des exercices de sophrologie (relaxation, respiration consciente, 5 sens et visualisation positive).

Vendredi 21.06, 20h45 – 22h45

Prix : 5 €, code : 7411

Lieu : RDV au parking du fort à Giromagny



J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT

Je reste en bonne santé grâce à une alimentation saine et équilibrée

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

« Que ton alimentation soit ta première médecine » - Hippocrate

Les fibres et confection de barres de céréales

A quoi servent les fibres dans notre quotidien et comment bien choisir ses aliments afin d'avoir une alimentation riche en fibres ? Puis, réalisation de barres de céréales maison riches en fibres.

Mardi 06.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 4 € (produits), code : 7503

Se repérer dans un magasin bio

Le bio, oui, mais lequel ? C'est la question que l'on peut se poser devant l'abondance des produits étiquetés comme tel : les œufs, le lait, les céréales, les gâteaux, l'huile, etc. Quels sont parmi eux, les indispensables et ceux qui ne sont pas intéressants, du point de vue de la santé.

Mardi 12.03, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7504

Les huiles essentielles et la naturopathie

Aude CHABANIS, naturopathe.

Gérer ses douleurs avec les huiles essentielles

Vous souffrez d'une maladie impliquant des douleurs chroniques ? Vous ressentez souvent des douleurs mais ne savez pas comment les gérer ? Les huiles essentielles peuvent vous aider aussi bien sur le plan physique que psychique. Venez découvrir quelles huiles essentielles peuvent soulager vos douleurs, mais aussi vous apaiser et vous apporter du mieux-être au quotidien. Chacun repart avec un stick olfactif et une onction composée d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisés sur place.

Mercredi 13.03, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 7 € (produits), code : 7515

Les hydrolats (eaux florales) et leur utilisation au quotidien

Les hydrolats (ou eaux florales pour les fleurs) sont obtenus après distillation de fleurs, racines, écorces... au même titre que les huiles essentielles. Grâce à leurs propriétés diverses et variées, les hydrolats peuvent être utilisés plus facilement que les huiles essentielles au quotidien, aussi bien pour soulager des douleurs que pour votre routine beauté et bien-être. Venez découvrir les hydrolats et leurs propriétés mais aussi comment les utiliser au quotidien.

Jeudi 21.03 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7516

Préparation d'un baume à base d'huiles essentielles

Venez préparer un baume à base d'huiles essentielles adapté à vos besoins (pour calmer une douleur, pour mieux respirer, pour les lèvres...). Chacun repart avec son baume.

Mercredi 10.04, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 5 € (produits), code : 7517

Les huiles essentielles en cas de stress

Vous êtes stressé au travail ou à l'école ? Vous êtes anxieux à l'idée de passer un entretien, un examen ? Vous souffrez d'insomnie ? Vous vous sentez dépassés par les événements ? Les huiles essentielles et la respiration sont un très bon moyen de se relaxer. Prenez un moment rien que pour vous, pour apprendre l'intérêt de l'utilisation des huiles essentielles en cas de stress aussi bien chronique que ponctuel. Un exercice de respiration complètera les bienfaits de l'aromatologie, pour un bien-être optimal. Chacun repart avec un stick olfactif composé d'huiles essentielles relaxantes et d'un roll-on à base d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisés sur place.

Jeudi 16.05, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 7 € (produits), code : 7518

Les toxiques dans les produits cosmétiques

La formulation des cosmétiques est aujourd'hui de plus en contrôlée mais de nombreuses substances sont toujours utilisées dans certains produits et peuvent être un problème pour votre santé. Il est malheureusement très difficile de lire et comprendre les étiquettes avec des ingrédients parfois aux noms incompréhensibles, voire imprononçables. Ensemble nous verrons quels sont ceux qui peuvent poser problème, et pourquoi. Nous discuterons des alternatives possibles et comment modifier nos habitudes quotidiennes pour le bien de notre peau, mais aussi de notre santé globale.

Jeudi 30.05, 18h30 – 20h00

Prix : 12 €, code : 7519

IDEE UP « MODE D'EMPLOI »

IDEE UP est ouvert à tout public, sans conditions d'âge, de diplôme, de lieu et de résidence. Il ne délivre aucun diplôme mais des attestations (à la demande).

Nous contacter



Site Internet : www.ideeup.org



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee



idee-universite-populaire



Téléphone : 03 84 28 70 96



Mail : contact@ideeup.org

Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2023/2024, l'adhésion est nominative, individuelle et non remboursable, quel que soit le motif du désistement. Toute adhésion donne droit à une réduction d'impôt de 66 %.

Adhésion :

Individuelle : 20 € minimum.

Les jeunes de moins de 18 ans bénéficient de l'adhésion de leurs parents.

Privège : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2023 (au titre des revenus 2022).

Structure : 100 € pour les comités d'établissement, amicales du personnel... partageant les mêmes valeurs et objet social que IDEE UP.

Soutien : montant non limité ouvrant droit à la réduction d'impôt.

Parrainage : Vous êtes adhérent(e), vous pouvez parrainer une personne qui n'est jamais venue à IDEE. L'adhésion est gratuite pour la personne parrainée, le parrain reçoit quant à lui un petit cadeau.

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **vendredi 1er septembre 2023 à 9h**. Elles sont possibles tout au long de l'année.

Les inscriptions se font par courrier à l'aide du bulletin ci-joint ou sur le site www.ideeup.org.

Nous vous conseillons de vous inscrire au moins 15 jours avant le démarrage de l'activité.

Votre inscription n'est effective qu'une fois le paiement effectué.

Nous acceptons les paiements en espèces, par carte bancaire, chèques, chèques vacances (agrément ANCV). Possibilité de payer en plusieurs fois (en laissant des chèques à l'inscription).

Paiement en ligne sur notre site.

Le bulletin d'inscription qui est remis ou envoyé vaut reçu et confirmation. Aucun courrier de démarrage de l'activité ne sera envoyé. Notez soigneusement les dates, les heures et les lieux des activités auxquelles vous vous inscrivez.

Toute participation à un cours exige le règlement préalable.

IDEE UP est une association d'éducation populaire, les coûts demandés pour participer aux activités sont calculés au plus juste.

- Les supports pédagogiques et le matériel nécessaires à l'activité sont inclus dans le prix indiqué, à l'exception des cours de langues.

- **Réduction de 10 % sur les cours généraux de langues** (anglais, espagnol, italien, allemand et FLE) pour les salariés sous contrat en alternance ou contrat aidé, les demandeurs d'emploi ou titulaires de la carte Avantages jeunes.

Conditions de remboursement

Toute activité commencée est due. Les absences ne donnent pas lieu à remboursement, quel qu'en soit le motif (exception pour les voyages, excursions et après-midi, selon conditions).

- Un désistement annoncé par courrier et/ou courriel plus de 15 jours avant le début du cours (hors voyages) donne lieu à un remboursement ou un avoir.
- Si IDEE UP annule tout ou partie d'un cycle, elle rembourse au prorata du nombre de séances annulées.
- Si le nombre minimal de participants dans un groupe n'est pas atteint, l'activité peut être soit annulée, soit maintenue à d'autres conditions tarifaires. Dans ce cas, les réductions ne sont pas appliquées. Tout participant est libre d'accepter ou de refuser ces nouvelles conditions et sera remboursé de sa participation le cas échéant.

Le coût des activités

Dans tous les cas, l'adhésion reste acquise à IDEE UP.

Faire financer votre formation

IDEE UP est un organisme de formation déclaré. Vous pouvez faire financer votre formation sous certaines conditions et après avoir remis à IDEE UP un chèque de caution du prix des cours.

Nous consulter.

IDEE UP est certifié Qualiopi (référentiel national qualité) depuis juin 2021. Les formations peuvent donc être prise en charge dans le cadre du CPF.

Responsabilité pédagogique

Le fonctionnement des activités d'IDEE UP est assuré par des intervenants qualifiés.

La « non satisfaction » des auditeurs en matière de contenu ou de qualité pédagogique ne saurait donner lieu à remboursement.

Assurance

IDEE UP est assuré auprès de la MAIF Belfort (n° sociétaire 1340276 K). Les risques couverts sont ceux dont IDEE UP porte la responsabilité vis-à-vis des adhérents usagers. Tout adhérent-usager participant aux activités doit être assuré à titre individuel pour dommages causés ou subis (responsabilité civile).

Calendrier des congés scolaires 2023/2024 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 21.10.2023 au dimanche 05.11.2023

Noël : du samedi 23.12.2023 au dimanche 07.01.2024

Hiver : du samedi 17.02.2024 au dimanche 03.03.2024

Printemps : du samedi 13.04.2024 au dimanche 28.04.2024

Été : à partir du samedi 06.07.2024

L'adhésion à IDEE UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions évoquées ci-dessus. Si toutefois, vous souhaitez porter réclamations, celles-ci sont à formuler au Président sur gouvernance@ideeup.org

MES NOTES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

MES NOTES



GAGNANT

SUR TOUTES LES LIGNES !



PRATIQUE



ÉCOLOGIQUE



ÉCONOMIQUE

oplymo

A renvoyer dûment complété, accompagné du règlement à l'ordre de :
IDEE UP – BP 254 – 90005 Belfort Cedex

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Tél. privé : _____

Né(e) le : / /.... Homme Femme

Tél. portable * : _____

Courriel * : _____

N° adhérent : _____

Profession : _____

Nationalité : _____

** Obligatoire pour vous contacter rapidement en cas de besoin*

**J'accepte que les informations saisies dans ce formulaire soient
utilisées pour :**

Me contacter : OUI NON

M'envoyer la Newsletter : OUI NON

