



CATALOGUE 2
FÉVRIER - JUIN
SAISON 2024 - 2025

IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert
25, rue de la 1^{ère} Armée française
BP 254 - 90005 BELFORT CEDEX

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite

Lundi et mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h30

Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



www.ideeup.org



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



@idee.universitepopulaire



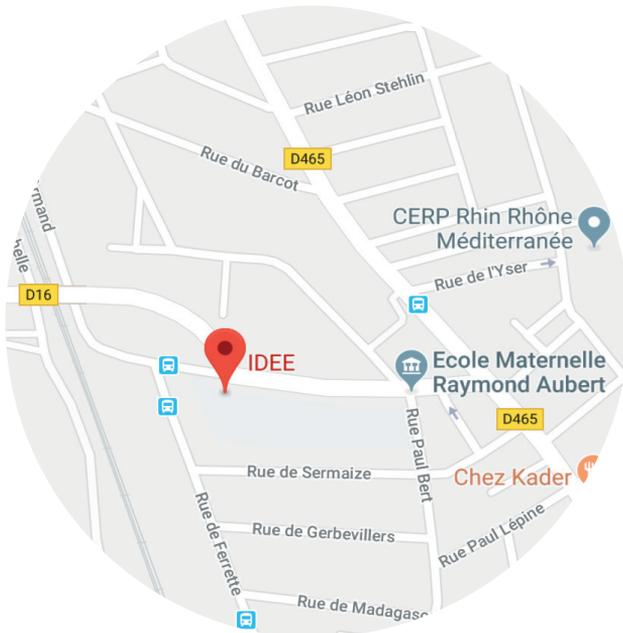
universitepopulaireidee

Lignes de bus :

1 1^{ère} Armée 4 Paul Bert ou Ferrette

Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

Informations sur le réseau et les services : www.optymo.fr
ou sur l'application smartphone « Optymo ».



Deplacez-vous en bus, en velo, en voiture avec Optymo



Informations sur le réseau et les services :
www.optymo.fr ou sur l'application «Optymo»

optymo

LES VALEURS D'IDEE UP

Héritier d'un mouvement né à la fin du XIXème 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.

SOMMAIRE

INFORMATIONS GÉNÉRALES

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

Tests de positionnement en langue :

Vous pouvez tester votre niveau de langue en ligne, depuis notre site internet : anglais, 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.



Soirée de lancement du second catalogue 4

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

Les conférences du mardi 5
Les ateliers du savoir 9
Cours et débats 13
L'UP chez vous 15
Les découvertes du patrimoine 16
Après-midi découvertes et excursions 17

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

Connaissance de soi et des autres 19
Prendre soin de soi 21
Arts et créations 23
Consommer autrement 24

L'Université Populaire ... pour se former

Le projet professionnel 28
Les langues 30
L'informatique et le multimédia 38

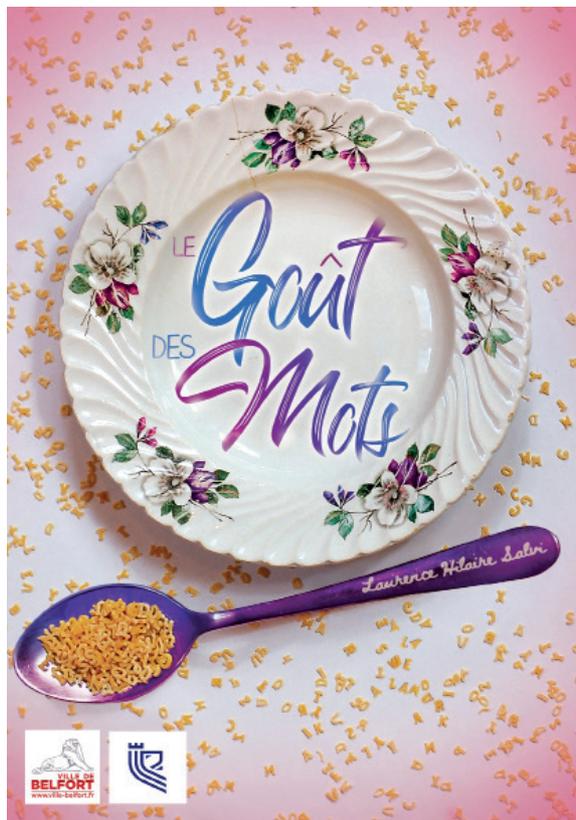
L'Université Populaire ... mode d'emploi

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

Soirée de lancement de notre deuxième catalogue

Le goût des mots

Le vendredi 21 février 2025 à 18h30



Crédit image : Céline Flajolet

 www.laurencehilairealviconteuse.fr

Avec la conteuse Laurence HILAIRE SALVI, conteuse professionnelle et formatrice à l'oralité.

Ce spectacle vivant est joyeux et gourmand, il se passe dans la vie comme elle est. Toute une farandole de personnages défile, de Momo à la femme arc en ciel, vous les connaissez déjà, ce sont vos voisins, vous peut-être... Chacun apportera son ingrédient et son histoire.

Leurs contes vous raconteront ce qui compte : l'amour, la mort, le parfum de Suzy et le goût de la fraternité.

Dégustation d'une soupe à l'issue du spectacle.

Vous pouvez apporter bols et cuillères !

Code : 1500

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.

04.02 L'héritage politique de Venise

Demandez à un Vénitien qui a causé la mort de la République de Venise en 1797, il vous répondra : « Bonaparte et les Français ». Il n'a pas tort, en l'occurrence ils portent une lourde responsabilité. Pourtant l'affaire n'est pas si simple : comment un État presque millénaire a-t-il pu sombrer et renoncer à exister, sans pratiquement esquisser un geste de défense ? Bonaparte aura certes appuyé sur la détente, mais la chute de la Sérénissime n'a-t-elle pas eu des causes plus profondes, moins immédiates que la colère d'un jeune général ? Quelle leçon pouvons-nous tirer de cette expérience ?

Avant d'en venir à des constatations d'ordre socio-culturel et de formuler une hypothèse qui pourra paraître troublante, il ne sera peut-être pas inutile de rapidement revenir sur Venise, son histoire, sa culture et son gouvernement.

Frédéric MANCHE, professeur d'histoire.

Code : 3016

11.02 Pompe à chaleur et photovoltaïque : bonne ou fausse idée ?

La pompe à chaleur est devenue le mode de chauffage le plus plébiscité à l'instar de l'installation de panneaux solaires photovoltaïques. Alors bonne ou fausse idée pour son logement ? Faut-il coupler les deux ? Comment réussir son (ses) installation(s) ?

Conseiller(ère) France Rénov de l'équipe de Gaia Energies.

Code : 3017

18.02 Steve Jobs et la surconsommation

 Figure emblématique de la révolution numérique, l'itinéraire de Steve Jobs interroge aussi le système de surconsommation et d'exploitation des mines de minerais rares et des personnes qui y travaillent. Par les élèves-acteurs du DEUST, à travers lectures, éléments biographiques, extraits sonores ou de films, jeu et improvisations. Tous les supports et les formes sont possibles.

Etudiants du DEUST « Théâtre », université de Bourgogne-Franche-Comté (UFR SLHS), en partenariat avec le théâtre du Pilier.

Code : 3601



DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE

DES DROITS DES FEMMES

soutenue par la Ville de Belfort

11.03 La Joconde : histoire et mystères de la femme la plus célèbre au monde



Léonard de Vinci a conservé toute sa vie ce portrait de jeune femme qu'il a peint au début du XV^{ème} siècle. Depuis sa création à sa vie aujourd'hui au Louvre, ce tableau suscite un engouement international et l'admiration de son auteur de génie. Qui était Mona Lisa ? Pourquoi son sourire et son regard sont-ils si mystérieux ? À ce prodige technique, s'ajoutent encore de nombreuses énigmes. Depuis cinq cents ans, de nombreuses légendes et théories fantaisistes au sujet de cette Florentine ont été diffusées. Ce chef-d'œuvre a connu de nombreuses péripéties tout au long de son parcours : voyages, vols, cachettes, agressions... jusqu'à des jours très proches. Un véritable roman à découvrir !

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

Code : 3018

18.03 Le mouvement des béguines



Ce mouvement naît à Liège au XII^{ème} siècle avant de se répandre en Europe du Nord et en France. Il regroupe des femmes laïques, veuves ou célibataires, qui choisissent de leur plein gré de vivre en communauté au sein même du béguinage ou à proximité. Quasi indépendantes financièrement et juridiquement, elles exercent essentiellement le commerce des tissus profitant de l'intense activité commerciale en Flandres et dans la Hanse entre l'Italie, la France et les Pays du Nord. Certaines grandes figures du mouvement n'hésitent pas à prendre la plume, fait rarissime pour l'époque... Mais leur indépendance dérange entraînant son lot de persécutions...

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

Code : 3019

25.03 Bernard Gantner et la philosophie du Japon

A la fin du XIX^{ème} siècle, Claude Monet fut l'un des premiers artistes à rêver du Japon en collectionnant les estampes japonaises et en installant à Giverny un pont traditionnel nippon en harmonie verte. Au XX^{ème} siècle, Bonnard surnommé par ses amis "le Nabi japonais", gardera cette inspiration jusqu'à son dernier tableau L'Amandier en fleurs, symbole du renouveau permanent de la nature. Quant à Bernard Gantner, il a découvert le pays du Soleil levant en étant invité à y exposer ses œuvres. Il fut tellement envoûté par les paysages sacrés qu'il transforma sa ferme de La Chapelle-sous-Chaux et les 23 ha de prés-bois alentour, en un jardin classé "remarquable". Il expliquera lui-même sa démarche : « En aménageant le terrain, en modelant les volumes et en traçant des chemins, je suis devenu peu à peu sculpteur et architecte ». Cette réalisation, inspirée par la religion shintoïste privilégiant une harmonie entre l'homme et la nature, peut être considérée comme son œuvre ultime.

Chantal DUVERGET, historienne de l'art.

Code : 3020

01.04 Camille Étienne et la vie démocratique



L'activiste pour le climat, Camille Étienne, a participé, le 26 mai 2023, à l'assemblée générale de Total énergies. Les militants rassemblés à l'appel de plusieurs ONG demandent l'arrêt de l'exploitation des énergies fossiles. Peut-on vraiment parler d'écoterrorisme ? Par les élèves-acteurs du DEUST, à travers lectures, éléments biographiques, extraits sonores ou de films, jeu et improvisations. Tous les supports et les formes sont possibles.

Etudiants du DEUST « Théâtre », université de Bourgogne-Franche-Comté (UFR SLHS), en partenariat avec le théâtre du Pilier.

Code : 3602

08.04 Jean ZAY, figure emblématique du Front populaire

Ministre de l'Éducation nationale et des Beaux-Arts sous le Front populaire, Jean Zay en fut une figure emblématique, saluée pour son intelligence et l'ampleur de son action. Aux avant-postes du combat antifasciste, ciblé par une campagne antisémite orchestrée par l'extrême droite, il a modernisé le système scolaire français et créé plusieurs institutions culturelles majeures. C'est à lui qu'on doit, en particulier, l'initiative du Festival de Cannes, du CNRS, de l'ENA. Emprisonné dès 1940 par le régime de Vichy, il fut assassiné par la milice, le 20 juin 1944, à l'âge de 39 ans. Sa fille, Hélène Mouchard-Zay évoquera sa riche personnalité et toutes les réformes qu'il a engagées, ainsi que son action face à la montée des fascismes.

Hélène MOUCHARD-ZAY, enseignante, a créé le Mémorial des enfants juifs à Orléans.

Lieu : CCI, 1 rue du docteur Fréry, Belfort

Code : 3000

15.04 Claude Miller, cinéaste de l'intime

De *La Meilleure Façon de marcher* à *Thérèse Desqueyroux* en passant par *Garde à vue*, *Mortelle randonnée*, *L'Effrontée* ou *Un secret*, Claude Miller est l'auteur de dix-sept longs métrages ayant réuni des vedettes comme Patrick Dewaere, Michel Serrault, Romy Schneider, Isabelle Adjani, Charlotte Gainsbourg, Jean-Pierre Marielle, Sandrine Kiberlain, Nicole Garcia, Ludivine Sagnier, Cécile de France, Audrey Tautou, tant d'autres. Plusieurs de ses films ont connu un exceptionnel succès public et critique. Il était le « cinéaste de l'intime ».

La conférence se propose de faire découvrir ou redécouvrir l'œuvre de ce grand cinéaste français disparu en 2012, et dont les films appartiennent aujourd'hui au patrimoine du 7e art.

Olivier CURCHOD, professeur de lettres en classes préparatoires à Paris, critique et historien de cinéma. Il a publié en 2024 la première biographie consacrée à Claude Miller : Claude Miller, une vie de films (Les Impressions nouvelles).

Code : 3021

20.05 Regard belfortain sur le retour des déportés

Retracer la libération des camps et le retour à la liberté des prisonniers grâce aux fonds d'archives n'est pas chose aisée. Les Archives départementales du Territoire de Belfort ont cependant la chance de conserver un document exceptionnel : le reportage photographique réalisé par le docteur Marcel Braun lors de la mission de rapatriement organisée par le Comité Départemental de Libération au camp de Dachau en mai 1945.

C'est donc autour de cet album témoignage qu'est conçue cette conférence qui évoquera le regard que la presse belfortaine a porté à partir de janvier 1945 sur le retour des prisonniers et déportés et ce regard photographique rare qu'a porté la mission Braun sur le camp de Dachau.

Jean-Christophe TAMBORINI, adjoint au directeur des Archives départementales du Territoire de Belfort.

Code : 3022

27.05 L'humain un existant, vivant parmi les vivants

Pourquoi n'arrivons-nous pas à croire ce que nous savons en matière de crise écologique ? Que faire de l'indifférence du plus grand nombre d'entre nous face au changement climatique et de l'impression d'impuissance des autres ? Penser, sentir et vivre les interdépendances entre les vivants peut-il être d'un secours ?

Jean-Philippe PIERRON est l'auteur de Je est un nous : Actes sud, 2020 ; Nos vies sur la brèche. Une philosophie de l'intenable : Les éditions de l'atelier, 2024. Département de Philosophie Université de Bourgogne. Directeur scientifique de la Chaire « valeurs du soin » : <http://chairevaleursdusoin.univ-lyon3.fr>

Code : 3023

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 : 5 € la séance pour les adhérents et 10 € la séance pour les non-adhérents.

03.02 L'espéranto, langue internationale

Langue vivante parlée sur les cinq continents, l'espéranto est un « pont » entre des personnes de langue maternelle différente. Initiée en 1887 par Ludvik Zamenhof, elle s'appuie sur des racines simples et sur une grammaire de 16 règles, sans exception. Facile à apprendre, logique, elle est aujourd'hui parlée par des millions de personnes et donne accès à un réseau de contacts dans plus de 120 pays.

Annie GRIFFON, professeur des écoles, <http://esperantonfc.fr>.

Code : 3113

 En lien avec le kit de découverte, page 33.

10.02 L'alimentation végétarienne et végétalienne

De plus en plus de personnes se tournent vers une alimentation plus végétale. Quels en sont les bénéfices et comment adapter son alimentation afin de ne pas avoir de carences ?

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Code : 3114

 En lien avec les ateliers, page 24.

17.02 Accords thés et fromages, un récit de culture

Tout comme le vin, le thé a le pouvoir de sublimer les plaisirs culinaires, que ce soit avec des mets salés ou sucrés. Explorez les subtilités des différentes familles de thés, découvrez comment leurs arômes et parfums peuvent créer une harmonie parfaite ou une complémentarité exquise avec une variété de fromages. Au cours de cet atelier, vous aurez l'occasion de déguster différents grands crus, chacun révélant un aspect inconnu du fromage.

Laurent DELORME, professeur en sciences et technologies des services en hôtellerie et restauration, CFA Municipal Jackie Drouet.

Supplément produits : 10 €

Code : 3115

10.03 Le conte dans tous ses états

Les contes ne sont pas faits pour endormir les petits mais pour réveiller les grands !

Mais qu'est-ce qu'un conte ? Que nous racontent-ils vraiment ? Et qu'ont-ils à nous dire aujourd'hui ? Comment sont-ils nés et se sont-ils transmis ? Quelles formes peuvent-ils prendre ? Les propositions de réponses seront éclairées par des histoires.

Laurence HILAIRE SALVI, conteuse professionnelle et formatrice à l'oralité.

Code : 3126

 En lien avec les ateliers, page 23.

24.03 L'image de la femme dans l'art : le dix-neuvième siècle



Siècle étrange que celui du triomphe de la bourgeoisie et de l'académisme, avec son image conventionnelle de la femme, nue de préférence ; irruption cependant de l'impressionnisme, dont le regard n'est pas social, mais qui initie quatre décennies de révolutions esthétiques. Et avec l'apparition du réalisme, l'art scrute enfin la misère des hommes et celle – toujours un peu plus noire – des femmes.

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

Code : 3118

31.03 Résonance : Voyage au cœur de l'énergie

Mystérieuse, omniprésente, essentielle mais en pleine révolution, l'énergie est au centre de notre quotidien et des défis contemporains. Au fil de conférences interactives et d'échanges stimulants, de jeunes chercheurs vous invitent à explorer les multiples facettes de cette thématique, des impacts du changement climatique à l'avenir de l'hydrogène en passant par les transformations de la production électrique. Une opportunité unique de plonger dans un monde en mouvement, où science et innovation résonnent ensemble pour éclairer les enjeux de demain. Laissez-vous guider et embarquez pour ce voyage captivant au cœur de l'énergie.

Théo LENOIR, doctorant en génie électrique, spécialisé dans la gestion d'énergie dans les micro-réseaux électriques et Stéphan SANTONI, doctorant en génie électrique, spécialisé dans les turbines pour la production d'électricité.

Code : 3119

07.04 La monnaie, qu'est-ce que c'est ?

*De 18h30
à 21h30*

Cette Fresque de la Monnaie permet aux participants de comprendre la monnaie, son histoire, la notion de création monétaire et les alternatives aux fragilités de l'économie. Ces thématiques seront abordées par les participants durant 3 heures riches en découvertes et en échanges !

Cette fresque de la monnaie sera animée par 2 bénévoles de l'association de La Pive, la monnaie locale de Franche-Comté.

Code : 3120

09.04 Accords chocolats – vins : une histoire de terroirs

Rejoignez-nous pour une conférence passionnante explorant les riches traditions de Pâques à travers les temps. De l'origine des œufs en chocolat aux célébrations ancestrales, nous plongerons au cœur de cette fête emblématique. Nous explorerons les synergies aromatiques du chocolat et du vin. La conférence sera suivie d'un atelier dégustation unique où vous pourrez apprécier les subtiles nuances d'accords chocolat-vins de grand cru (Bourgogne 1^{er} cru, Bordeaux grand cru classé...). Un moment privilégié pour éveiller vos papilles et découvrir de nouvelles saveurs.

Laurent DELORME, professeur en sciences et technologies des services en hôtellerie et restauration, CFA Municipal Jackie Drouet.

Supplément produits : 15 €

Horaire : Mercredi, de 18h – 20h

Code : 3107

14.04 Le système vélo

Avant l'essor des transports individuels motorisés, le vélo était un véhicule très largement utilisé pour les déplacements. Après avoir été relégué en France à un rôle de loisirs et sport, le voici qui revient en force. Au-delà de l'aspect historique seront abordées les raisons de ce retour, qui sont multiples, ainsi que les moyens de l'accompagner. Parmi ces moyens, un réseau cyclable de qualité : nous ferons un tour d'horizon des différents aménagements cyclables et comment ils remodeleront la ville et la ruralité de demain.

Sébastien FREMIOT, consultant mobilités actives, Vel'impulse.

Code : 3121

05.05 La santé mentale

Comprendre et repérer les signes de détresse psychique peut s'avérer important, voire nécessaire, que ce soit dans le milieu du travail ou ailleurs. Crise d'angoisse, symptômes dépressifs, idées suicidaires, addictions, comment faire face à la détresse ?

Estelle RODESCINI, formatrice agréée en secours physiques et psychiques.

Code : 3122

12.05 L'image de la femme dans l'art : le vingtième siècle

Dans l'absolu, en nombre de victimes, c'est le siècle le plus sombre de tous : deux guerres mondiales, les crimes d'Hitler, de Staline et de Mao, près de deux cents millions de morts... Et c'est aussi pour quelques nations privilégiées, l'émergence de la démocratie, de la prospérité matérielle, de l'éducation de masse, d'une révolution dans la condition des femmes... L'art, dont la variété de style est sans précédent, est le reflet de ce chaos prodigieux.

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

Code : 3123

19.05 La sophrologie et la maternité

La maternité est un moment important dans la vie d'une femme. Les neuf mois de développement de l'enfant sont des mois importants qui permettent de tisser les premiers liens entre le nouveau-né et sa maman.

La sophrologie peut aider les futures mamans en leur apportant un temps de relaxation, de communication intra-utérine et de préparation à l'accouchement notamment sur la gestion de la douleur.

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Code : 3124

 **En lien avec les ateliers, page 20.**

26.05 Le monde des abeilles

Découverte du monde merveilleux des abeilles dans une approche de biodiversité. Après une brève présentation de l'anatomie des abeilles, nous évoquerons leur organisation, leur cycle de développement et leur organisation sociale. Le travail de l'apiculteur et le rôle essentiel de ces pollinisateurs seront abordés tout au long des échanges.

Une visite des ruchers sera proposée. Date communiquée ultérieurement en fonction de la météo.

Avec les membres de l'association les Reines des perches, Danjoutin.

Code : 3125

Les hommes aussi sont sensibles !

Macho, coureur de jupons, matérialiste, insensible, les étiquettes ne manquent pas. Et si les modèles de la société ne reflétaient pas – ou plus – la gente masculine ? Car les hommes aussi sont sensibles, pleurent, ne se satisfont pas de réussir une carrière, de jouer le rôle du fort – les muscles ne font pas tout. Lors de ce débat, il sera question de démêler le vrai du faux, de comprendre ce que la société patriarcale a imposé comme modèles, ce qui a changé, ce qui évolue encore, ce à quoi on aspirerait pour que nos rapports – hommes-femmes – trouvent un juste équilibre.

Virginie HENRY, sophrologue.

Date : Vendredi 14.03, 18h – 19h30

Prix adhérent : 5 €

Prix non-adhérent : 10 €

Code : 3205

Entre émotions et hormones : comment cette alchimie impacte notre quotidien ?

Émotions et hormones, un duo inséparable qui influence notre humeur, notre énergie et notre bien-être au quotidien. Rejoignez-nous pour une plongée captivante dans les méandres de cette danse subtile entre notre corps et notre esprit. Ensemble, nous décrypterons les secrets de cette alchimie fascinante, qui façonne notre vécu de manière si intime. À travers des échanges riches et bienveillants, nous explorerons des pistes concrètes pour mieux apprivoiser cet équilibre essentiel, au bénéfice de notre épanouissement personnel.

Angélique MASSON, MasterCoach certifiée, Co-Présidente de l'Association ENDOLIVE FEES pour le Nord Franche-Comté.

Date : Vendredi 21.03, 18h – 19h30

Prix adhérent : 5 €

Prix non-adhérent : 10 €

Code : 3206

L'actualité en questions

Le principe de ces rencontres est simple : d'une séance à l'autre, le groupe choisit un sujet d'actualité et s'intéresse à la manière dont la presse le traite (journaux, télévision, radio, réseaux sociaux). Chacun vient avec ce qu'il sait ou croit. Ensemble on croise les informations, on tente de se défaire des opinions ou des idées reçues. On tente des questions et des nuances. On vient ici pour muscler son esprit critique et faire preuve d'intelligence collective.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates :

Lundi 12.05, **code :** 3904

Lundi 16.06, **code :** 3905

Horaire : 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 € par séance

Prix non-adhérent : 10 € par séance

L'Église et les chrétiens dans l'Empire romain : l'Antiquité tardive (IV^{ème} - V^{ème} siècle après J.-C.)

L'édit dit de Milan (313), publié en fait à Nicomédie par les deux empereurs Constantin et Licinius, ouvre une nouvelle période marquée par la fin des persécutions. L'objet de ce cours sera de comprendre cette nouvelle ère qui s'inscrit dans un cadre institutionnel nouveau, avec un empire devenu chrétien. Nous envisagerons donc cette nouvelle donne politique et religieuse au travers de nombreuses sources, notamment textuelles (Pères de l'Église, sources juridiques, canoniques...).

Thèmes abordés :

- Constantin le Grand : entre mythes et réalité historique (IV^{ème} siècle)

- La naissance et le développement de l'institution ecclésiastique

- La christianisation du monde romain : l'exemple de l'Afrique nord à travers l'apport d'Augustin Fabien DAVIER, docteur en histoire romaine, chargé de cours à l'université de Besançon et chercheur associé au laboratoire ISTA (EA 4011 du CNRS), docteur en histoire romaine, formateur au CUCDB (Dijon) et chercheur associé au laboratoire ISTA, Besançon.

Dates : les jeudis 30.01, 06, 13 et 20.02, 20 et 27.03, 10 et 17.04, 18h30 – 20h

Prix adhérent : 40 €

Prix non-adhérent : 80 €

Code : 3204

Écrire son récit de vie

Atelier destiné à toute personne qui aime écrire à partir de ce qu'elle vit ou qui cherche un déclic pour se lancer. On écrit d'une séance à l'autre, rarement en séance. On échange sur ses doutes ou difficultés à écrire. Sans obligation, on ose y lire ses productions. On s'encourage, on partage des trucs et astuces. On s'inspire mutuellement.

Guillaume GUTHLEBEN, animateur.

Dates :

Lundi 17.03, **code :** 3913

Lundi 14.04, **code :** 3914

Lundi 26.05, **code :** 3915

Horaires : 18h30 – 20h

Prix adhérent : 5 € par séance

Prix non-adhérent : 10 € par séance



Consulter les
récits existants

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** : 5 € pour les adhérents, 10 € 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.

02.04 Alb Métal Eurl, ferronnier d'art de Valdoie

Nous allons visiter la société Alb Métal Eurl, un ferronnier d'art situé à Valdoie. Spécialisée dans la création de pièces uniques en métal, c'est une occasion unique de découvrir l'art de la ferronnerie.

(Inscription avant le 21.03.2025)

RDV : 1 Rue Pierre Kammerlocher, 90300 Valdoie.

Code : 2407

25.06 Ferme dîmière, église et serres Pancher à Chèvremont

Visite extérieure et explications de la "ferme dîmière". Le parcours du golf retrace l'histoire de Chèvremont. Visite commentée de l'église rénovée avec son péristyle classé. Rendez-vous dans les serres du maraîcher Pancher, explications et achats possibles.

(Inscription avant le 13.06.2025)

RDV : sur le parking du golf sur le stade.

Code : 2408

Chaque saison, IDEE Université Populaire vous fait découvrir divers lieux emblématiques, insolites et culturellement riches. Que ce soit à travers des excursions, des escapades ou des voyages, les participants en apprennent beaucoup sur le monde qui les entoure !



En savoir plus sur les visites réalisées

Coeur de cœur

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



APRÈS-MIDI DÉCOUVERTES ET EXCURSIONS

12.03 Usine Stellantis à Mulhouse

Assistez à la naissance d'un véhicule au plus près des lignes de production (emboutissage, ferrage et montage). Repas tiré du sac.

Prérequis :

- Bonne santé physique : 5 kms, visite de 3 heures.
- Tenue adaptée : pantalon, manches longues, chaussettes (prêt de chaussures de sécurité).
- Vos noms, prénoms, numéro de carte d'identité et votre pointure vous seront demandés avant la visite.

(Inscription avant le 12.02.2025)

RDV : 11h45 sur le parking d'IDEE Université Populaire.

Prix : 60 €

Code : 2302

26.03 Musée Électropolis à Mulhouse

On l'a qualifié de fée électricité. Venez découvrir son histoire, traverser des siècles de découvertes, de théories et d'inventions, jusqu'aux applications d'aujourd'hui !

(Inscription avant le 26.02.2025)

RDV : 13h sur le parking d'IDEE Université Populaire.

Prix : 66 €

Code : 2303

10.04 Lunéville et Baccarat

Visites guidées des salles restaurées du château de Lunéville, de la vieille-ville. Déjeuner, découverte de Baccarat et de son passé industriel.

(Inscription avant le 10.03.2025)

RDV : 7h15 sur le parking d'IDEE Université Populaire.

Prix : 101 €

Code : 2203

05.06 Remiremont

Visite guidée de la ville aux 10 siècles d'histoire. Déjeuner à Vagney suivi de la visite de l'usine Bleu-forêt, premier producteur national de chaussettes et collants haut de gamme.

Prérequis :

- Déconseillée aux personnes à mobilité réduite (impossibilité de s'asseoir). Chaussures fermées obligatoires.

(Inscription avant le 05.05.2025)

RDV : 8h15 sur le parking d'IDEE Université Populaire.

Prix : 80 €

Code : 2204

Épanouissement personnel

L'épanouissement personnel contribue au bien-être physique et mental. Il permet d'apprendre des techniques et d'acquérir des savoirs qui n'entrent pas dans le champ de la formation proprement dite, mais qui contribuent à l'épanouissement.



Page 19

CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES



Page 21

PRENDRE SOIN DE SOI



Page 23

ARTS ET CRÉATIONS



Page 24

CONSOMMER AUTREMENT

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

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



CONNAISSANCE DE SOI ET DES AUTRES

Christine GRUDLER, professeur des écoles

Trouver la motivation et s'y tenir : pas facile

Changer ses habitudes de manière durable n'est pas facile, même si l'on est persuadé qu'une séance de yoga ferait plus de bien qu'une série dans un canapé ! Retrouver la motivation profonde qui nous anime n'est pas toujours facile. La CNV est un outil que l'on peut utiliser pour soi-même : pour retrouver la possibilité de choisir sans se faire violence, ressentir une satisfaction profonde et qui a du sens sur le long terme et nous permet de retrouver le chemin de la liberté.

6 séances de 2h - La première séance est gratuite.

Mercredis 12.03 (séance gratuite), 19 et 26.03 ; 02, 09 et 16.04, 18h30 – 20h30

Prix : 40 €, code : 4061

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail

Mon cerveau me joue-t-il des tours ?

Les situations perçues ne sont pas toujours celles que l'on croit. En effet, notre capacité de perception est très limitée et présente des biais. La réalité, le monde qui nous entoure, va passer par nos 5 sens, nos biais cognitifs et être distordu par nos filtres personnels inconscients (nos croyances, notre éducation, notre culture, nos valeurs...). Ces différents mécanismes vont concevoir notre propre représentation de la réalité. Cet atelier du savoir vous propose de découvrir quelques-uns de ces mécanismes surprenants.

2 séances de 1h30, les mardis 11 et 18.03, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 4017

Quelques astuces pour éviter la procrastination

Saviez-vous qu'il y a 4 formes de procrastination différentes ? Cet atelier vous propose de découvrir ce qui se cache derrière la procrastination, leurs causes et leurs conséquences et surtout quelques outils pour ne plus procrastiner.

Mardi 01.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4018

Suis-je optimaliste ou perfectionniste ?

Dans un entretien d'embauche, qui, à la question « quels sont vos défauts ? », a déjà répondu « je suis perfectionniste » ? En fait, est-ce une qualité ou un défaut ? Être un peu perfectionniste est bon tant que vous êtes conscient des situations dans lesquelles votre perfectionnisme est un atout et quand il ne l'est pas et vous fait perdre du temps et vous coûte beaucoup d'énergie et n'apporte que peu ou pas de valeur ajoutée. Cet atelier vous propose de prendre conscience des caractéristiques (circonstances, type...) de votre perfectionnisme et d'en faire un atout pour devenir optimaliste.

Mardi 08.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4019

Les émotions chez les ados et jeunes adultes

Face à une remarque de tes parents ou professeurs ou une situation nouvelle, imprévue ou incontrôlable, quel comportement as-tu ? Agressif, combatif, dépité, anxieux ? Le trouves-tu adéquat ? STOP. Ces ateliers visent à créer un espace sécurisé pour que les adolescents explorent et expriment leurs émotions, tout en développant des compétences pour mieux les gérer au quotidien.

Matériel nécessaire : feuilles, crayons, magazines pour le collage, ciseaux, colle.

2 séances de 1h30, les mardis 13 et 20.05, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 40110

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

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, et mettre du positif dans notre corporalité. Nous vous attendons pour découvrir notre détox bien-être !

4 séances de 1h30, dont 2 en binôme : mercredis 12 et 19.03, 18h30 – 20h

26.03, 18h30 – 20h – Catherine SZABO

02.04, 18h30 – 20h – Séverine MARX

Prix : 48 €, code : 4054

Virginie HENRY, sophrologue

Une bouffée d'oxygène pour les aidants familiaux

Le temps de cette séance, on s'autorise une pause, on met entre parenthèses la maladie de la personne qu'on accompagne. On vient pour se détendre, reprendre confiance en soi, en ses capacités et ses valeurs. Cette séance permettra de se poser la question du : comment trouver les ressources nécessaires en nous sur le long terme ? Et de proposer des exercices de détente simples et faciles à reproduire pour mieux appréhender les moments difficiles du quotidien.

Vendredi 11.04, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 4031

Exercer sa mémoire

Comme un muscle, si la mémoire n'est pas sollicitée, elle s'atrophie. Dans cet atelier, vous découvrirez des exercices ludiques pour entraîner vos mémoires : mémoire à court terme et à long terme. Nous verrons, ensemble, les 4 étapes d'une mémorisation indestructible et comment stocker directement vos informations dans votre mémoire à long terme.

Les vendredis 18.04 et 16.05, 18h – 19h30

Prix : 24 €, code : 4032

Estelle RODESCINI, formatrice agréée en secours physiques et psychiques

Repérer les signes de détresse mentale

Identifier les signes de la dépression, de la crise suicidaire, de l'anxiété et comprendre les facteurs de risque et les impacts au quotidien. Cet atelier propose d'explorer plus en détails et de manière pratique les signes qui doivent nous alerter.

Vendredi 16.05, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 4120

Catherine SZABO, hypnothérapeute, praticienne en bien-être

Mémoire et hypnose : remettre du signal dans le cerveau

Notre mémoire est le siège de nos souvenirs, de nos apprentissages, de nos émotions. Les aléas du quotidien, le temps qui passe, le stress ... la mette parfois à rude épreuve.. A l'aide de l'hypnose, nous allons aider notre mémoire à remettre du mouvement pour la préserver.

3 séances de 1h, les mercredis 14, 21 et 28.05, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 4002



PRENDRE SOIN DE SOI

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation

Développer le positif en soi grâce à la sophrologie

Pouvoir porter un nouveau regard sur les choses, regarder le verre à moitié plein plutôt que le verre à moitié vide, inscrire le positif profondément et durablement en soi.

Après avoir nettoyer profondément notre corps des émotions profondes, nous irons à la rencontre du positif et terminerons par une séance autour des affirmations positives, afin d'entraîner notre pensée à être constructive et bienveillante avec nous, et éviter d'entretenir des inquiétudes qui peuvent parfois vous empêcher d'être à l'aise et d'établir des relations tranquilles.

Matériel : tenue souple, tapis.

3 séances de 1h, les mercredis 05, 12 et 19.02, 19h – 20h

Prix : 24 €, code : 4052

La relaxation dynamique

La sophrologie est une méthode psycho corporelle qui permet de se détendre mais aussi et surtout d'aller à la rencontre de soi-même, de développer des perceptions, des sensations et de renforcer des attitudes et valeurs positives au quotidien.

Dans ce protocole de 3 séances, nous allons mobiliser notre corps par des mouvements doux de tension et de relâchement qui vont nous permettre de nous détendre et de nous connecter à notre être profond pour se découvrir, se redécouvrir et surtout s'épanouir.

Pour ces 3 séances, les participant(e)s alterneront les positions debout et assises.

3 séances de 1h, les mercredis 14, 21 et 28.05, 18h – 19h

Prix : 24 €, code : 4053

Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness

Je médite

La méditation Heartfulness (méditation du cœur) est une adaptation moderne du Raja Yoga traditionnel. L'atelier propose d'expérimenter les pratiques de relaxation et de méditation, et de juger par soi-même du bien-être qu'elles peuvent apporter.

Les jeudis, 19h – 20h

Prix : nous consulter, **code :** 4320

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

Hatha yoga

Originaire d'Inde, le Hatha yoga propose une approche complète du corps et du mental : respiration, postures statiques, enchaînements fluides, 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 moment.

10 séances de 1h15, à partir du lundi 10.02, 20h – 21h15

Prix : 100 €, **code :** 4331

Sylvie HENCKY, éducatrice sport-santé, professeur des écoles

Gym-dos, bien-être-prévention : pour activer ses muscles profonds

La « Gym-dos prévention » est destinée aux femmes et aux hommes qui veulent gagner en force et en mobilité, selon la méthode posturo-respiratoire. Comment rééduquer sa posture en renforçant les muscles posturaux et profonds ? Des réponses adaptées à la vie quotidienne, professionnelle ou sportive, pour « libérer » son dos. Comment étirer le corps (les fascias) pour soulager son dos ? Utilisation d'accessoires variés pour adapter la théorie à la pratique. Relaxation en fin de séance. Détente physique et émotionnelle.

Matériel : tapis, tenue souple, bouteille d'eau

10 séances de 1h15, les vendredis à partir du 14.03, 17h15 – 18h30

Prix : 100 €, **code :** 4301

Dominique DELOGE, formée au Qi Gong santé

Prendre conscience de son stress et gérer ses émotions

En chacun de nous existe un grand calme, parfois masqué par de nombreuses couches de stress, induisant raideurs, insomnies, mal-être. Avec des mouvements simples, des exercices de relaxation et l'utilisation de sons vibratoires, le Qi Gong est un formidable outil pour évacuer son stress, gérer ses émotions et cultiver son calme intérieur.

10 séances de 1h15, les lundis à partir du 07.04, 18h30 – 19h45

Prix : 100 €, **code :** 4370

Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique

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.

Jeudi 17.04, 18h – 19h30

Prix : 15 €, **code :** 4341

ARTS ET CRÉATIONS

Anthony CHRETIEN, BTA forestier, BTS Aménagements paysagers

L'atelier du forgeron, une aventure ancestrale

Visite d'un atelier de forgeron et découverte des outils de la forge : EPI, enclume, forge, marteau, pinces, touret, backstand. Vous saurez tout ou presque sur l'origine de la forge, la particularité des métaux, la maîtrise du feu : la « transformation du brut en précieux ». Lors de cet atelier, vous fabriquerez un décapsuleur (étirements du métal, torsades, volutes).

Samedi 15.03, 9h – 12h

Prix : 24 € + 8 € (matériel), **code :** 4400

Lieu : Fesches le Châtel (adresse communiquée lors de l'inscription).

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

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.

5 séances de 3h, à partir du vendredi 21.03, 17h30 – 20h30

Prix : 120 € + 20 € (matériel), **code :** 4102

Laurence HILAIRE SALVI, conteuse professionnelle et formatrice à l'oralité

Comment conter une histoire

A travers jeux et exercices, nous découvrirons les outils de l'oralité, nous chercherons comment choisir un conte et chacun(e) trouvera « son » conteur et « sa » conteuse pour la raconter.

5 séances de 2h, les lundis 31.03, 07.04, 05 et 19.05, 02.06, 20h – 22h

Prix : 80 €, **code :** 4410

*Corinne MOUHAT, professeur des écoles, sculptrice,
mouvement des arts-thérapeutes, les ateliers d'AZADI*

Mon journal créatif

S'éveiller à son potentiel créatif : explorer, créer, exprimer ses sentiments et émotions au travers de ses créations artistiques. Se reconnecter à soi, à son intimité par le biais de l'écriture et des mots puis jouer avec les matières grâce à des collages, dessins etc. Exemple de proposition : « Écrire une lettre à quelqu'un à qui j'aurais tant de choses à dire... »

4 séances de 1h30, les jeudis 13, 20 et 27.03, 03.04, 18h30 – 20h

Prix : 48 € + 12 € (matériel), code : 4092

Jacques ROLLIN, professeur du Conservatoire – en retraite

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.

Atelier choral : 17h – 18h30, accessible à toutes les personnes sachant lire une partition.

Prix : 20 €, code : 4210

CONSOMMER AUTREMENT

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

Le sucre : quel « sucre » choisir et comment gérer ses envies sucrées ?

Comment choisir ses sources de « sucre » pour la santé ? Comment réagir en cas d'envie de sucre (sans frustration) ? Dégustation de chocolat en « pleine conscience ».

Jeudi 20.02, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4350

Aude CHABANIS, naturopathe de formation scientifique certifiée La FENA

After work

Venez vous détendre autour d'un apéritif convivial, original et sain pour se faire plaisir sans culpabiliser.

Vendredi 21.03, 18h30 – 20h

Prix : 20 € + 8 € (produits), code : 4368

Quels produits acheter et éviter quand je fais mes courses ?

De plus en plus de produits industriels trônent dans nos placards qui semblent être meilleurs pour notre santé : sans gluten, sans sucre ajouté, light, zéro %... Mais qu'en est-il vraiment ? Comment faire ses courses pour prendre soin de sa santé sans faire exploser son budget ?

Mercredi 09.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4365

Les toxiques dans les cosmétiques

La formulation des cosmétiques est aujourd'hui de plus en plus contrôlée mais de nombreuses substances pouvant être problématiques pour notre santé sont toujours utilisées dans certains produits. Il est malheureusement très difficile de lire et comprendre les étiquettes avec des ingrédients parfois au nom imprononçable. Ensemble nous verrons quelles sont les molécules qui peuvent poser problème et pour quelles raisons. Nous discuterons des alternatives possibles et comment modifier nos habitudes quotidiennes pour le bien de notre peau mais aussi de notre santé globale.

Mercredi 16.04, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4366

Les hydrolats 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 propriétés des hydrolats et comment les utiliser au quotidien.

Mercredi 14.05, 18h30 – 20h

Prix : 15 €, code : 4367

Nathalie FERNEY, conseillère agréée en fleurs de Bach

Découvrir les fleurs de Bach

Les Fleurs de Bach nous offrent une approche douce et naturelle pour harmoniser les émotions et retrouver un bien-être intérieur. Que ce soit pour gérer le stress, améliorer le sommeil ou renforcer la confiance en soi, ces élixirs floraux constituent un précieux outil pour prendre soin de sa santé émotionnelle. Et vous comment vivez-vous vos émotions ?

Vendredi 16.05, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 4380

Les Fleurs de Bach dans la perte de poids

Nous décidons qu'il serait bon pour nous de perdre du poids, mais ce n'est pas facile à mettre en place, nous culpabilisons, nous grignotons, nous nous trouvons laid(e)... Les fleurs peuvent aider à équilibrer ces émotions. Et vous comment vivez-vous vos émotions si vous souhaitez perdre du poids ?

Vendredi 23.05, 18h – 19h30

Prix : 15 €, code : 4381

Formations Professionnelles

IDEE Université Populaire est un organisme de formation certifié Qualiopi. Notre objectif est de permettre à tous d'avoir la possibilité de se former tout au long de sa vie pour s'intégrer, s'épanouir et évoluer.



Page 28

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

Développer son autonomie, gérer votre projet professionnel, valoriser son image.



Page 30

APPRENDRE UNE LANGUE

Les langues courantes et les langues moins courantes, le Français Langue Étrangère, le Test de Connaissance du Français.



Page 38

SE FORMER À L'INFORMATIQUE ET LE MULTIMÉDIA

Parcours environnement numérique, parcours bureautique, créer des visuels pour communiquer.

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.

JE DÉVELOPPE MON AUTONOMIE

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, 18h30 – 20h

Prix et dates : nous consulter, **code** : 7000

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** : 7001

Sophie CHANEZ, comédienne, dramaturge et metteur en scène ; au service du spectacle vivant depuis plus de 20 ans

L'éloquence ou comment prendre la parole en public sans paniquer et sans peur du « regard des autres »

Voici « Un programme sur mesure » réalisé spécialement pour vous :

Selon où vous en êtes, vous évoluerez grâce aux différentes techniques d'ART ORATOIRE.

Atelier 1 : Rencontre... et exercices pour le corps, pour la voix et gestion des émotions.

Atelier 2 : Exercices pour transmettre et convaincre.

Atelier 3 : Accompagnement vers l'autonomie.

3 séances de 1h30, le 24, 25 et 26.02, 18h – 19h30

Prix : 36 €, **code** : 4070

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.

19 séances de 2h, les lundis de 9h – 11h, à partir du 20.01

Prix : nous consulter, **code** : 8004

14 séances de 2h, les mardis 14h – 16h, à partir du 11.03

Prix : nous consulter, **code** : 8002

LE CENTRE DE FORMATION



RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : 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

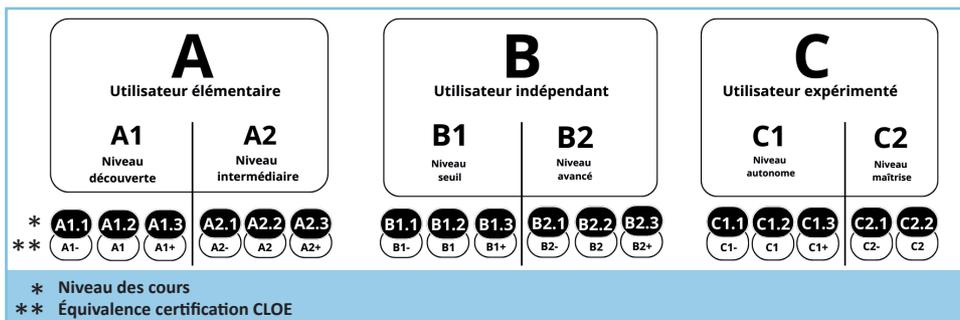
Les formations linguistiques sont conformes à la loi n° 2014-288, concernant la formation/éducation tout au long de la vie, qui est entrée en vigueur début 2015. Dans le cadre d'une prise en charge par un prescripteur (OPCA, entreprise, France Travail), l'apprentissage est validé par une certification : 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).



Chaque niveau nécessite 3 cycles de 28 séances de 1 h 30.

- 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.



Allemand, anglais, espagnol, italien

28 séances de 1h30, à partir du 30.09

Prix : 336 € (pour l'année complète), soit 8 € 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	A2	B2	C1.1	C1.2
Lundi 18h30 – 20h Code : 5000	Mardi 18h30 – 20h Code : 5010	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5030	Vendredi 14h – 16h Code : 5040	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5050

Anglais

A1.1	A2.3	A2	B1.3	B2.3
Jeudi 18h30 – 20h Code : 5100	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5120	Mardi 18h30 – 20h Code : 5121	Mardi 10h30 – 12h Code : 5130	Lundi 18h30 – 20h Code : 5140

C1.2
Lundi 13h30 – 15h Code : 5141

Espagnol

A1.1	A1.2	B1
Mardi 18h30 – 20h Code : 5200	Lundi 18h30 – 20h Code : 5201	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5220

Italien

A1.1	A1.2	A2	B1	B2
Mardi 18h30 – 20h Code : 5300	Lundi 18h30 – 20h Code : 5301	Mardi 18h30 – 20h Code : 5310	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5311	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5320

Anglais 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 17.03, 18h30 – 20h

Prix : 144 €, code : 5162

Anglais junior

Pour les enfants du CP au CM2.

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

Mercredi, 20 séances de 1h.

Du CP au CE2 :

Prix à l'année : 160 €, code : 5180

Du CM1 au CM2 :

Prix à l'année : 160 €, code : 5181

Anglais ado

On parle en anglais et seulement en anglais !

Pour les collégiens de sixième et cinquième :

4 séances de 1h15, la semaine du mardi 22.04 au vendredi 25.04, 14h – 15h15

Prix : 40 €, code : 5182

Pour les collégiens de quatrième et troisième :

4 séances de 1h15, la semaine du mardi 22.04 au vendredi 25.04, 15h30 – 16h45

Prix : 40 €, code : 5183

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.

	Arabe	Chinois	Coréen	Portugais	Russe
Kit découverte	Mardi 18h30 – 20h À partir du 14.01 Code : 5601	Jeudi 18h30 – 20h À partir du 13.03 Code : 5611	Jeudi 17h – 18h30 À partir du 13.03 Code : 5621	Mercredi 18h30 – 20h À partir du 12.03 Code : 5641	Jeudi 18h30 – 20h À partir du 16.01 Code : 5651

Kit de découverte : L'espéranto, langue internationale

Langue vivante parlée sur les cinq continents, l'espéranto est un « pont » entre des personnes de langue maternelle différente. Initiée en 1887 par Ludvik Zamenhof, elle s'appuie sur des racines simples et sur une grammaire de 16 règles, sans exception. Facile à apprendre, logique, elle est aujourd'hui parlée par des millions de personnes et donne accès à un réseau de contacts dans plus de 120 pays.

Annie GRIFFON, professeur des écoles, <http://esperantonfc.fr>

6 séances de 1h30, les jeudis à partir du 13.03, 18h30 – 20h

Prix : 85 €, code : 5670

Pour aller plus loin...

	Arabe	Russe
A1.1	Mardi 18h30 – 20h À partir du 11.03 Code : 5602	Jeudi 18h30 – 20h À partir du 13.03 Code : 5653

	Japonais	Russe	Coréen
A1.2	Mercredi 18h30 – 20h Code : 5632	Lundi 18h30 – 20h Code : 5652	Les lundis et mercredis 17h – 18h30 Code : 56221 Prix : nous consulter

	Japonais
A2.1	Jeudi 18h30 – 20h Code : 5633

Langue des Signes Française

Accessible à tous, la langue des signes française est une langue à part entière depuis 2005. Basée sur le visuel, la gestuelle et l'expression corporelle, cet apprentissage unique permet d'élargir les modes de communication et de s'ouvrir au monde des personnes sourdes et malentendantes.

Nastasia LANDBECK, médiatrice en langue des signes française.

12 séances de 1h30, à partir du mardi 11.03, 18h30 – 20h

Prix : 170 €, code : 5661

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 : 5480

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 1h à partir du lundi 10.03, 18h – 19h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 5481

Français Langue étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, entrée permanente.
- 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 AZ au C1

- Le niveau AZ correspond à un public non-lecteur et qui a été peu ou pas scolarisé.
- Le A1 correspond à un niveau débutant pour des personnes qui n'ont aucune notion en français.
- Le A2 permet d'affirmer les bases (phrases simples).
- Le niveau B1 correspond à un niveau d'utilisateur indépendant.
- Le niveau B2 permet de comprendre un contenu plus complexe.
- 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 à IDEE UP.

Prix : gratuit, code : 5470

Important :

Il est impératif 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 ANF). Le Bureau des Tests France Éducation international 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 1 h 15.

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
02.04	07.03	54951/54952
21.05	18.04	54961/54962
25.06	28.05	54971/54972

Inscription possible sur notre site internet : www.ideoeup.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

12 et 13.03, **code** : 54955

14 et 15.05, **code** : 54965

Prix : 15 € 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 ses besoins en veillant à son identité numérique.
- Trouver sur Internet des informations pertinentes et fiables, les organiser pour les conserver de façon durable.

Le 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 (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.

Le jeudi 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 (choix de séances spécifiques) afin d'acquérir une compétence.
- Formation pour groupe de salariés, entreprise et associations.

Pour toutes autres demandes, nous consulter.

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

Initiation à l'outil de création Canva. 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 : 15 €, code : 6001

IDEE UP « MODE D'EMPLOI »

IDEE UP est ouvert à tous les publics. Il ne délivre aucun diplôme mais des attestations de présence (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 2024/2025, 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.

Adhésion réduite à 10 € à partir du 1^{er} février 2025.

Privilège : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2024 (au titre des revenus 2023).

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 ont débuté le **lundi 2 septembre 2024 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 2024/2025 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 19.10.2024 au dimanche 03.11.2024

Noël : du samedi 21.12.2024 au dimanche 05.01.2025

Hiver : du samedi 22.02.2025 au dimanche 09.03.2025

Printemps : du samedi 19.04.2025 au dimanche 04.05.2025

Été : à partir du samedi 05.07.2025

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



EN 2025
ON BOUGE!

POUR AUJOURD'HUI & POUR DEMAIN

ophymo



idee
Université Populaire

Bulletin d'adhésion et d'inscription 2024/2025

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

Le nouveau programme sera à découvrir
dans le catalogue de **septembre 2025**.

IDEE Université Populaire est subventionné par la Ville de Belfort,
le Conseil Départemental du Territoire de Belfort et l'État.



Cofinancé par
l'Union européenne

RÉGION
BOURGOGNE
FRANCHE
COMTE



IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert

25, rue de la 1^{ère} Armée française

BP 254 - 90005 BELFORT CEDEX

Nos locaux sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

Lundi et mercredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Mardi et jeudi de 13h30 à 18h30

Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



www.ideeup.org



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee

