



Catalogue 1
De septembre à janvier
SAISON 2021-2022

www.ideeup.org

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 au Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30

Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



@idee.universitepopulaire

Lignes de bus :

1 1^{ère} Armée

4 Paul Bert ou Ferrette

8 1^{ère} Armée ou Paul Bert

Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

Informations sur le réseau et les services : www.optymo.fr

ou sur l'**application smartphone** « Optymo ».  



Déplacez-vous en bus, en vélo en voiture avec Optymo

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

Toute l'équipe de l'UP de Belfort s'est mobilisée pour préparer la rentrée 2021 – 2022. Il y aura des nouveautés, de l'insolite, du présentiel, du « à distance », « à l'intérieur », « à l'extérieur », centré sur soi ou tourné vers les autres.

Nous sommes impatients de partager avec vous ce programme !

N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et de vos suggestions.

Bonne rentrée à toutes et à tous !

JOURNÉE DE RENTRÉE

La journée de rentrée se déroule le **samedi 25.09**, de 9h à 13h.

Au programme : des ateliers à essayer, des rencontres avec les intervenants et l'équipe d'IDEE qui vous accueillera avec plaisir. Nous espérons vivement que cette rentrée se fera sans masque, mais nous saurons nous adapter !

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.

INSCRIPTION ET PROTOCOLE SANITAIRE

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

Protocole sanitaire :

Parce que la santé de tous est importante, nos équipes sont sensibilisées aux gestes barrières :

- Nos salles sont nettoyées deux fois par jour
- Nous mettons à disposition du gel hydroalcoolique dans chaque salle et à l'accueil
- Le port du masque est obligatoire et les distances sont respectées
- Un marquage au sol a été apposé pour matérialiser de façon très visible le sens de circulation

Procédure d'inscription :

En raison du contexte sanitaire actuel, 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 : au 03 84 28 70 96 (pour les activités gratuites)

Votre inscription est confirmée par la réception d'une attestation d'inscription dans votre boîte mail. Si vous avez un doute sur l'enregistrement de votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone afin que l'on vous confirme votre inscription. Nous serons contraints de vous refuser l'accès si cette procédure n'a pas été respectée.

Vous pouvez nous appeler et nous envoyer un mail pour tout renseignement.

Notre équipe



SOMMAIRE

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

Conférences du mardi	4
Ateliers du savoir	10
UP Junior / UP Senior	14
Découvertes du patrimoine	15

L'Université Populaire ... pour se former

Langues	16
Informatique et multimédia	26
Projet professionnel	29

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

J'apprends à me détendre	32
Massage	33
Art et détente	34
Sport et défense	35
J'apprends à consommer autrement	35
L'aromatologie dans tous ses états	37
Ateliers éco-citoyens et nature	38
J'apprends à cuisiner	39

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
Informations pratiques	44
Informations Optymo	46
Bulletin d'adhésion et d'inscription	47

LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences gratuites et sans condition d'adhésion s'adressent à tous ! Elles se déroulent dans les locaux d'IDEE Université Populaire, de 18h15 à 20h, le mardi, sauf avis contraire.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE (sur le site internet, par mail ou par téléphone).

* Attention : compte tenu du contexte, nous vous demandons de bien vouloir nous prévenir en cas d'absence ou de retard. Merci pour votre compréhension.

28.09 Boris Vian, la passion du jazz

Parmi les multiples passions qui ont occupé Boris Vian, il en est une qui a traversé toute sa vie, c'est le jazz. Il jouait de la « trompette » et ses textes étaient remplis d'humour et de dérision mais pour lui, l'affaire était sérieuse.

Les musiciens que nous sommes tenteront de lui bricoler un hommage « en amateurs », assez éclectique que possible, au fil de quelques morceaux de son répertoire.

En trio, guitare et deux voix, nous tâcherons de vous faire partager le plaisir que nous avons à le redécouvrir et à l'interpréter.

Voix : Michèle GIROD, Amélie PORTERO ; guitare : Thierry VAUTHEROT.

Code : 2000

05.10 L'alliance ancestrale des arbres et des champignons

Les forêts sont le lieu d'interactions complexes entre plantes et micro-organismes. Ces interactions de compétition et de coopération déterminent le développement, la croissance et la santé des arbres. Les arbres forestiers remplissent leurs fonctions d'absorption de l'eau et des éléments minéraux du sol grâce à une association symbiotique mutualiste entre leurs racines et des centaines de champignons. La sylviculture et la trufficulture exploitent cette symbiose bénéfique pour stimuler la croissance des jeunes arbres. Les progrès de la recherche en biologie et en écologie dans ce domaine des interactions plantes/micro-organismes ouvrent de nouvelles perspectives d'application à la gestion durable et à la protection des forêts face aux changements climatiques.

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

Code : 2001

12.10 Goya entre sensualité et désastres

Grand peintre de cour, dans le prolongement de l'esprit des Lumières, et précurseur de l'art moderne, Goya (1746-1828) nous transporte d'un monde feutré parfois sensuel à un monde de cruautés. Son œuvre oscille entre ses portraits de cour, sa vision cauchemardesque et critique des conflits et ses figures imaginaires, parfois cruelles. Patriote et révolté, Goya demeure incontournable dans la Grande Histoire de l'Art.

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

Code : 2002

 **En lien avec la visite de l'exposition Goya le 03.11**

19.10 L'entraide en temps de crise : une nécessité



« Avec la crise, les égoïsmes reviennent ». C'est une idée reçue. Non seulement ce sont les égoïsmes qui sont à la racine des problèmes, mais c'est plutôt l'entraide qui émerge en temps de catastrophe ! Pourquoi ? Comment ? De quelle entraide parlons-nous ? Et comment est-elle la clé pour traverser les tempêtes ? Une conférence pour nous faire changer de regard, pour retrouver puissance, résilience et espérance.

Avec l'intervention de Pablo SERVIGNE, ancien chercheur en éthologie. Depuis 2008, il se consacre à l'éducation populaire, à travers des livres, des conférences et des formations. Il est notamment le co-créateur du concept de collapsologie (l'étude des effondrements) et il a co-écrit avec Gauthier Chapelle "L'Entraide, l'autre loi de la jungle" (LLL, 2017).

Lieu : Théâtre de la MALS, 4 rue de l'hôtel de ville, SOCHAUX à 18h30

Code : 2500

09.11 La maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés

Souvent associée à la vieillesse, la maladie d'Alzheimer est la 2ème maladie qui fait le plus peur aux Français à égalité avec l'accident vasculaire cérébral. Quelle est son histoire ? Quels sont les symptômes, les causes, les traitements ? Il sera aussi question de ce qu'on appelle couramment « les troubles apparentés » et les autres démences qui peuvent être responsables de l'apparition de troubles cognitifs.

Stéphanie RIOTTE, psychologue clinicienne.

Code : 2004

 **En lien avec l'apéro philo du 29.11**



« On a beau tuer les hirondelles, on n'empêchera pas le printemps d'arriver » - proverbe afghan

FESTIVAL DES SOLIDARITÉS

Depuis plus de 20 ans, le Festival des Solidarités offre un espace à toutes celles et ceux qui souhaitent montrer les solidarités en action sur leur territoire. C'est le moment de rejoindre l'aventure pour l'édition 2021 !

- La soirée de lancement se déroulera le 12.11, au CCSRB.
- Le programme détaillé sera disponible à partir de septembre.

Vendredi 26.11 à 18h30

Dans le cadre de cette manifestation, IDEE propose, en partenariat avec Unicités, le magnifique documentaire d'Anne Jochum : **on a beau tuer les hirondelles**, en présence de la réalisatrice. Le film raconte l'arrivée en France du jeune afghan Khairollah. Au bout de quatre ans d'exil et d'errance, celui-ci arrive en Haute-Savoie. Après avoir entendu son histoire, de jeunes élèves du lycée agricole de Poisy où il travaille s'engagent dans une aventure civique et solidaire. Débat et partage autour d'un buffet « international », aux saveurs multi culturelles ! Entrée libre sur inscription.

Code : 2003



CYCLE DE CONFÉRENCES CLIMAT

07.10 La responsabilité juridique face au changement climatique



De nombreux procès climatiques ont émergé dans le monde depuis les années 2000 et se sont multipliés depuis 2015 et l'adoption de l'Accord de Paris, judiciarisant le changement climatique. Cette construction d'une nouvelle forme de responsabilité ayant pour objet la protection du climat vise à répondre à deux questions : qui sont les responsables et dans quelle mesure doivent-ils répondre de leurs actes. Soulevant des enjeux tant processuels que conceptuels, ces procès climatiques marquent un tournant certain dans la gouvernance climatique : le recours au prétoire comme nouvelle forme de mobilisation des citoyens pour faire respecter le droit du climat, voire construire de nouvelles obligations climatiques.

Blanche LORMETEAU, docteure en droit de l'environnement, chercheuse en droit de l'énergie, Université de Paris 1 Panthéon-Sorbonne, projet FINCLIMLEX-ADEME, membre du GDR Climalex.

Lieu : CCI, 1, rue du docteur Fréry, Belfort

Code : 2601

21.10 L'économie du climat



La stabilité du climat est un bien commun planétaire dont l'entretien dépend de la maîtrise des quantités, limitées, de gaz à effet de serre (GES) que l'humanité peut mettre dans l'atmosphère. Les dérèglements climatiques imputables à l'activité humaine constituent donc un problème économique, et il convient de mettre en place des politiques afin de réintégrer la valeur de la stabilité du climat dans les décisions économiques. C'est l'objectif des instruments de tarification du carbone, tels que ceux mis en œuvre avec le Protocole de Kyoto et bientôt l'Accord de Paris. Ces questions seront abordées lors de cette conférence.

Vincent BERTRAND, maître de conférences en sciences économiques à l'UFC et directeur des Matinées de la Transition Énergétique dans le pôle métropolitain du Nord Franche-Comté.

Lieu : CCI, 1, rue du docteur Fréry, Belfort

Code : 2600

18.11 L'hydrogène, l'énergie de demain ?

L'hydrogène est aujourd'hui perçu comme une alternative crédible pour réduire notre dépendance énergétique aux énergies fossiles, mais aussi notre empreinte carbone et notre impact sur l'environnement. L'hydrogène peut, en effet, être produit en tout point de la planète de manière vertueuse, notamment par électrolyse de l'eau à partir d'électricité d'origine renouvelable. Utilisé dans des piles à hydrogène, il trouve des applications dans l'habitat comme dans les transports. *Daniel HISSEL, professeur des Universités –UFC–, responsable de l'équipe SHAR-PAC à l'Institut FEMTO-ST / FCLAB (CNRS), directeur adjoint de la Fédération Nationale de recherche sur l'hydrogène FRH2 (CNRS), Médaille Blondel 2017.*

Lieu : IDEE UP

Code : 2602

23.11 L'image, l'écran et l'enfant : une équation à résoudre.

(Mardi à 18h30)



De formation de cinéaste, Mickaël STORA est devenu psychologue et psychanalyste. Il s'intéresse au virtuel et aux images. Lors de cette intervention, il parlera des problématiques soulevées par la confrontation des enfants aux images et aux écrans. Quels sont les leviers - pour les professionnels de l'enfance, de la petite enfance et plus généralement pour les parents - qui permettent d'apporter des réponses et des solutions aux risques de l'addiction.

Mickaël STORA, psychologue, psychanalyste, co-fondateur de l'OMNSH (Observatoire des Mondes Numériques en Sciences Humaines).

Lieu : IUT, 19 Avenue du Maréchal Juin, Belfort

Code : 2501

30.11 Les hackers et les pirates

Les medias parlent souvent des hackers et pirates informatiques, mis dans un même sac, pour rapporter leurs exactions. Pourtant, même si les techniques et compétences informatiques utilisées sont les mêmes, il y a une différence essentielle entre ces deux catégories. Cette conférence sera l'occasion d'expliquer la distinction, de définir les objectifs visés, et surtout de préciser les grands principes qu'utilisent hackers et pirates, à travers des exemples que tout un chacun a déjà pu rencontrer.

Stéphane DOMAS, professeur UFC/IUT Belfort-Montbéliard, département informatique.

Code : 2006

03.12 Table ronde : Les toilettes sèches ont-elles un avenir ?

(Vendredi à 18h30)

Evoquer les toilettes sèches comme une technologie d'avenir peut étonner. Pour beaucoup, ce type de toilettes évoquent au contraire une époque révolue, celle de la cabane rudimentaire au fond du jardin. Pourtant, résoudre la question de l'évacuation des déchets digestifs, autrement que par le recours à l'eau potable et à l'assainissement des eaux usées, ou bien valoriser ces déchets organiques au bénéfice de l'agriculture, sont des questions sérieuses qui n'ont jamais cessé de mobiliser le génie humain. A travers les retours d'expériences des invités de cette table ronde, nous découvrirons des projets concrets, vertueux et innovants cherchant à valoriser des matières organiques comme engrais agro-écologique, ou encore à créer de toilettes autonomes adaptées à l'habitat urbain moderne.

Table ronde animée par Vincent ROUIRE, directeur de la Maison départementale de l'environnement.

Avec Ali BENADIR, directeur technique de l'entreprise Sanisphère conceptrice de toilettes autonomes, l'association Koassanga, porteur de projets de développement en Afrique.

Code : 2007



07.12 Les victoires de Daech

Les victoires de Daech sont d'abord les échecs de notre République. Le refus des autorités politiques de rapatrier nos ressortissants détenus dans le nord-est syrien contribue à reconstituer les rangs de Daech, en plus d'exposer des femmes et leurs enfants à un risque de mort. Marie Dosé dénonce le caractère contre-productif de réponses judiciaires et politiques qui, loin d'affaiblir le terrorisme, pourraient bien contribuer à le régénérer.

Marie DOSE, avocate au barreau de Paris. Auteure de : Les Victoires de Daech, quand nos peurs fabriquent le terrorisme, PLON, 2020.

Lieu : CCI, 1, rue du docteur Fréry, Belfort

Code : 2008

14.12 Le bestiaire fantastique d'Harry Potter

Parmi les manuels et autres grimoires qu'Harry Potter, le héros de J.K Rowling, découvre à son arrivée à l'Ecole des sorciers, les Animaux Fantastiques de Newt Scamander occupent une place de choix. L'œuvre s'apparente à un bestiaire tel qu'ils existent depuis des siècles. Les créatures authentiques agrémentées de pouvoirs magiques côtoient les monstres imaginaires dans un savoureux désordre zoologique. Un univers étrange à explorer !

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

Code : 2009

 **En lien avec l'atelier du savoir du 17.01 et l'atelier pratique du 22.01**

11.01 Lasers en médecine, quoi de neuf ? Gérard Mourou, prix Nobel de physique 2018

Après une brève introduction sur les prix Nobel, médaille Fields et autres prix scientifiques, on se penchera sur le cas de Gérard Mourou, père des super lasers, et le fonctionnement des lasers Femtosecondes – les impulsions sont ultra courtes ! -, Apollon, le plus puissant du monde et leur apport en médecine et dans l'industrie.

Raymond PORCAR, ancien directeur de l'UFR STGI, Université de Belfort-Montbéliard.

Code : 2010

18.01 La dette publique des Etats européens est-elle un problème ?

Quand certains tirent la sonnette d'alarme concernant l'accroissement de la dette publique des Etats, d'autres relativisent le problème. La question apparaît d'autant plus cruciale en Europe que l'augmentation des déficits publics liée à la pandémie de la Covid19 a été précédée d'une décennie difficile sur ce plan - crise financière et économique et crise de la zone euro. Au cours de cette conférence, seront examinés les arguments des partisans et des détracteurs de l'idée de la nécessité d'un équilibre des comptes publics, puis les conditions de la soutenabilité de la dette publique, notamment pour les pays appartenant à l'Union économique et monétaire.

Nathalie KROICHVILI, professeure des universités en sciences sociales, Université Bourgogne Franche-Comté-UTBM, laboratoire FEMTO-ST/RECITS.

Code : 2011

25.01 Aux actes citoyens ! Pour un monde durable



C'est à une démarche inédite à laquelle nous vous invitons ! Se saisir de nos révoltes et de nos rêves pour imaginer ensemble le futur du Nord Franche-Comté. Inscrit dans une démarche à l'échelle du pôle métropolitain et soutenu par l'ensemble des collectivités, l'objectif est de prolonger les politiques publiques à travers des initiatives citoyennes et économiques. Réservé aux habitués de l'université populaire IDEE, cet atelier constitue une pierre à un édifice constitué de dizaines d'autres ! Alors place à l'imagination, la créativité, l'envie de bousculer et de créer ! A vos révoltes et vos rêves, pour un monde durable !

Emilie CASTELLANO et Cédric BERNARD, Coopérative des Citoyens.

Code : 2012

01.02 Trous noirs, trous blancs et trous de ver : entre science et science-fiction

Les trous noirs, trous blancs et trous de ver sont au départ des solutions mathématiques des équations de la relativité générale, qui est la théorie actuelle de la gravitation. On discutera de ces trois classes d'objets théoriques, en soulignant leurs points communs et leurs différences, notamment en ce qui concerne leur existence en tant qu'objets physiques dans notre univers.

Eric GOURGOULHON, directeur de recherche CNRS, Laboratoire Univers et Théories, Observatoire de Paris, Université PSL.

Code : 2013

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 : 5 € la séance (adhésion obligatoire), sauf avis contraire.

27.09 L'actualité en questions

Le principe de ces rencontres est simple : d'une séance à l'autre, on choisit un sujet, on recueille des opinions (presse écrite, radio, réseaux sociaux, TV, etc.), on vient avec ce qu'on sait, ce qu'on a appris ; on vient pour partager et écouter, savoir ce qui se dit, par ailleurs. Pour le premier débat, puisqu'il faut choisir un sujet parmi des centaines d'autres, nous proposons le climat.

Guillaume GUTHLEBEN, l'Aventure, modérateur.

Prix : **gratuit (adhésion obligatoire)**

Dates :

27.09 - **Code :** 27001

06.12 - **Code :** 27002

28.02 - **Code :** 27003

04.10 Les plantes sauvages alimentaires et médicinales

La nature contient des trésors à portée de main, des plantes sauvages qui peuvent être comestibles ou contribuer au bien-être. Nous passons souvent à côté sans les reconnaître.

Thibaud VUITTENEZ, botaniste, Thi'Bourgeon.

Code : 2100

11.10 Etes-vous addictive ?

Du plaisir à la dépendance, quels sont les facteurs de risques individuels et environnementaux à l'addiction, leurs conséquences et les solutions. A l'issue de cet atelier, le participant sera en mesure d'identifier les mécanismes, les risques et la prise en charge d'une addiction.

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.

Code : 2101

14.10 Du Bauhaus à nos jours, 100 ans de design

Né de la fusion de l'académie des beaux-Arts (Kunstschule Weimar) et de l'école des arts décoratifs (Kunstgewerbeschule Weimar), le Bauhaus s'affirme comme une école d'avant-garde. Ce projet social et culturel proposé par Walter Gropius fera son chemin.

Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.

3 séances de 2h, jeudis 14.10, 25.11, 09.12, 18h30 – 20h30

Prix : **gratuit (adhésion obligatoire)**

Code : 2800



18.10 La naturopathie pour optimiser votre santé et préserver votre bien-être

La naturopathie, bien plus qu'une médecine traditionnelle occidentale, est un art de vivre, au même titre que la médecine chinoise. Elle s'intéresse à la personne dans sa globalité. Venez découvrir les différentes techniques (alimentation, relaxation, utilisation des plantes et des huiles essentielles, etc.) que peut utiliser un naturopathe et comprendre pourquoi il est important d'adopter une hygiène de vie qui prend aussi bien en compte l'aspect physique que psychologique.

Aude CHABANIS, naturopathe.

Code : 2102

 En lien avec les ateliers de la rubrique "J'apprends à consommer autrement" du 19.10,16.11, 30.11, 07.12 et l'atelier éco-citoyen du 28.01

08.11 Le sommeil

On nous vante souvent l'importance de bien dormir pour être en forme. Le manque de sommeil entraîne des conséquences sur la santé physique et mentale. Bien dormir est donc indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

On peut poursuivre avec les ateliers...

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.

Code : 2103

 En lien avec l'atelier du 09.11 de la rubrique "J'apprends à me détendre".

15.11 Ennéagramme

Pour comprendre nos mécanismes inconscients, nos automatismes et réflexes à l'origine de nos comportements, découvrez la puissance d'un outil de développement personnel qui propose des pistes d'évolution adaptées à chacun, en fonction de sa personnalité.

Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.

Code : 2104

22.11 L'esprit des institutions françaises : l'État et les collectivités territoriales

Comment fonctionne politiquement et administrativement notre pays ? Les institutions françaises sont a priori très complexes. L'Etat joue bien sûr le premier rôle : ses structures politiques (Parlement, Gouvernement, Président de la République) et administratives (Ministères, Préfectures) adoptent les grandes décisions, notamment les lois, et les mettent en œuvre. Mais les collectivités territoriales gagnent en importance ; il est donc essentiel de comprendre leur fonctionnement et leurs pouvoirs, alors que la décentralisation, la multiplication des structures, la réforme des régions et la réalité politique les complexifient.

Henri BOUILLON, maître de conférences en droit public à l'Université de Bourgogne-Franche-Comté.

Code : 2105

29.11 Apéro philo : que signifie vieillir en 2021 ?

Certains peuvent se demander s'il y a bien eu une vie avant la mort en parvenant au crépuscule de leur existence et ce qu'a été cette vie. Est-ce une source d'angoisse ou de soulagement ? Qu'est-ce qui est le plus difficile : vieillir ou être vieux ? Nous échangerons sur ces questions, accompagnés d'Épiqueure, de Montaigne ou encore de Schopenhauer.

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire)

Code : 2106

 **En lien avec la conférence du 09.11**

13.12 Les encens japonais

Après une présentation des origines de l'encens, leur fabrication et leurs multiples utilisations, Lucas Bollinger, importateur d'encens traditionnels japonais, vous emmène à leur découverte olfactive, avec un atelier - importé du Japon en collaboration avec M. Taro Taniguchi, maître d'encens - qui permettra à chacun de créer son propre parfum et de repartir avec son sachet (celui-ci est garanti 10 ans !)

Lucas BOLLINGER, importateur et dépositaire exclusif de grandes maisons japonaises. www.ars-incense-japan.com.

Prix : 5 € + 10 € (matériel)

Code : 2107

10.01 Pour quoi je vote ?



De l'adoption par le parlement des lois qui fondent notre contrat social, en passant par les transports en TER gérés par le Conseil régional, l'action sociale pilotée par le département ou l'embellissement d'un centre-bourg assuré par une commune, les compétences de l'Etat et des collectivités territoriales sont nombreuses. Cet atelier s'adresse aux citoyens désireux de (re)découvrir celles-ci, ainsi que les rôles du gouvernement, des parlementaires, des conseillers régionaux, départementaux et municipaux.

Emilie CASTELLANO et Cédric BERNARD, Coopérative des Citoyens.

Prix : gratuit

Code : 2108

17.01 Les animaux fabuleux dans l'enluminure

La création d'animaux étranges est le fruit d'un mélange inconscient de désir et d'angoisse. « C'est le sommeil de la raison qui engendre l'hybride ou le monstre » disait Goya. Les auteurs du Moyen Age ne s'appuient aucunement sur l'observation : si les textes parlent de licorne, de phénix, de basilic, tout le monde y croit car ils sont cités dans la Bible. C'est de ce bestiaire fabuleux dont témoignent les enluminures dont il s'agira dans cette conférence.

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

Code : 2109

 **En lien avec la conférence du 14.12 et l'atelier pratique qui commence le 22.01**

24.01 Les primitifs flamands, de Van Eyck à Memling

Ils n'ont rien de primitifs, ils sont juste les premiers. À bien des égards, leur technique et leur poétique sont supérieures à celles de leurs contemporains italiens et Van Eyck est l'un des plus grands peintres de l'histoire. Sa modernité est révolutionnaire : il ne sera dépassé sur certains plans que par Leonardo, un demi-siècle plus tard. Il est célèbre, admiré et collectionné en Italie et dans toute l'Europe, comme Van der Weyden et Van der Goes.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres.

Code : 2110

31.01 Apéro philo : Qui suis-je et combien ? Réflexion sur les identités multiples et fluides

Le « moi » qui désigne classiquement une réalité permanente constituerait l'individu, le sujet ou la personne que « je » suis. Or, suis-je toujours le même ? Comment prétendre à un « Moi » constant lorsque notre changement est permanent ? De plus, « Je » ne serait-il la première personne du pluriel plutôt que du singulier ? C'est en essayant de remettre « Je » à sa place que je vous propose de venir échanger en toute convivialité.

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire)

Code : 2111

07.02 Champs électromagnétiques et ElectroHyperSensibilité

Nous sommes en permanence baignés dans des ondes électromagnétiques de toute nature, ondes provenant de sources d'émissions toujours plus nombreuses. Ce brouillard électromagnétique constitue une réelle pollution invisible, inodore, indolore, sauf pour les personnes atteintes d'électrohypersensibilité. Celle-ci a des effets sur nos organismes et plus particulièrement ceux des enfants.

François VETTER, correspondant territorial de l'association PRIARTEM (Pour Rassembler, Informer et Agir sur les Risques liés aux Technologies Electromagnétiques).

Code : 2112

Cycle Aux sources de la langue française

Travail pratique, illustré et ludique, à partir d'exemples concrets destinés à montrer les filiations et les parentés entre, d'une part, le français et les langues anciennes, et d'autre part, les langues parlées aujourd'hui en Europe. Les langues dites anciennes ne sont pas des langues « mortes » puisque, tous les jours, on continue à former à partir du latin et du grec des mots nouveaux, notamment dans les terminologies techniques et scientifiques.

Jean-Jacques LEVY, maîtrise de philologie romane.

5 séances de 1h30 à partir du samedi 08.01, de 10h - 11h30

Prix : 25 € les 5 séances soit 5 € par séance.

Code : 2113

Ces conférences ont pour but de sensibiliser les enfants, dès leur plus jeune âge, à des questions de philosophie, de citoyenneté, de mixité sociale et de susciter leur curiosité. Ces rencontres se déroulent à IDEE UP durant les heures de classe, matin ou après-midi, sur rendez-vous. Possibilité de se déplacer dans les écoles.

- **Je me dispute, je me réconcilie**

Véronique MOUGEY, médiatrice, formée à la médiation en milieu scolaire et Marie-France CASOLI, psychothérapeute et praticienne en yoga pour enfants.

** Le Yoga peut être proposé seul ou en demi-groupes.*

- **Se relaxer pour mieux travailler**

Isabelle OSENCIAT, infirmière sophrologue

- **Massages pour créer du lien et se détendre**

Edwige ANTOINE (MANDALAS MASS'), formée au MISP™ (Massage in Schools Programme), membre de MISA France

- **Manger équilibré (petit déjeuner, goûter)**

Alexandra MELIN, diététicienne, nutritionniste

- **L'art de l'enluminure : le bestiaire médiéval**

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

- **Se détendre pour un climat scolaire plus serein**

- **Mieux se connaître pour mieux apprendre**

Séverine Marx, sophrologie caycédienne

Conférences en EHPAD (Etablissement d'Hébergement pour les Personnes Agées Dépendantes) et en maisons de retraite.

Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, IDEE UP propose des interventions dans les EHPAD et dans les maisons de retraite du Territoire de Belfort.

Pour toute demande, s'adresser à IDEE UP.



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 € (adhésion obligatoire sauf indication contraire)
- IMPORTANT : possibilité de co-voiturage (le signaler lors de l'inscription)

06.10 Exposition « Courbet Picasso Révolutions » à Ornans

Le musée Courbet d'Ornans rouvre ses portes, avec une exposition « Courbet Picasso Révolutions ». **Inscription avant le 15.09.2021**

RDV : 12h30 sur le parking d'IDEE UP (départ du bus)

Prix : 45€ , **code** : 6000

03.11 Goya à Bâle

La Fondation Beyeler consacre une exposition très importante à Goya, l'un des précurseurs de l'art moderne. **Inscription avant le 20.10.2021**

RDV : 12h30 sur le Parking d'IDEE UP (départ du bus)

Prix : 60 €, **code** : 6001

25.11 Usine de méthanisation (jeudi matin)

Visite par un spécialiste de GRDF (partenaire de la structure) d'une unité locale de méthanisation. **Inscription avant le 10.11.2021**

RDV : 9h30 parking d'IDEE UP, ou 10h au 39 route de Meroux à ANDELNANS.

Code : 6002

26.01 ADAPEI de Belfort (matin)

Découvertes des Ateliers de l'ADAPEI concernant diverses activités.

Inscription avant le 12.01.2022

RDV : 9h30 parking IDEE, 10h au 25 rue Albert Camus à BELFORT.

Code : 6003

02.02 Couvent de l'Oelenberg à Reiningue

Visite du couvent qui a conservé sa tradition en continuant à proposer des produits confectionnés par les moines. **Inscription avant le 19.01.2022**

RDV : 13h parking IDEE UP, ou 14h rue d'Oelenberg 68950 REININGUE.

Code : 6004

**Passionnés de découvertes et de voyages ?
Retrouvez nos propositions dans le catalogue Voyages.**

IDEE UP est référencé Datadock et 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 : BULATS (Business Language Testing Service), Goethe Test, DCL (Diplôme de Compétence en Langues).

Informations disponibles à l'accueil d'IDEE UP et sur www.education.gouv.fr/dcl.

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.
- 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 lundi 27.09

Prix : 305 €, soit 7,26 € de l'heure.

Il est toujours possible de s'inscrire en cours d'année à condition de ne pas être débutant !

	Allemand	Anglais	Espagnol	Italien
A1	A1.1 - Mardi 18h30 – 20h Code : 3000	A1.1 - Mercredi 18h30 – 20h Code : 3100	A1.1 - Mardi 18h30 – 20h Code : 3200	A1.1 - Mardi 18h30 – 20h Code : 3300
			A1.2 - Jeudi 18h30 – 20h Code : 3201	
A2	A2.1 - Lundi 18h30 – 20h Code : 3010	A2.1 - Mercredi 18h30 – 20h Code : 3110	A2.1 - Mercredi 18h30 – 20h Code : 3210	
	A2.2 Mercredi 18h30 – 20h Code : 3020	A2.2 - Mercredi 18h30 – 20h Code : 3111	A2.2 - Lundi 18h30 – 20h Code : 3211	
B1		B1.1 Mardi 18h30 – 20h Code : 3120		
		B1.2 Mardi 18h30 – 20h Code : 3121		
B2	B2.1 Mercredi 18h30 – 20h Code : 3030	B2.1 Mardi 10h30 – 12h Code : 3130		
	B2.2 Samedi 10h – 12h Code : 3031	B2.2 Lundi 18h30 – 20h Code : 3131		
C1	C1.1 Mardi 18h30 – 20h Code : 3040	C1.1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 3140		C1 Jeudi 18h30 – 20h Code : 3340
	C1.2 Jeudi 18h30 – 20h Code : 3041			
C2		C2.1 Lundi 13h30 – 15h Code : 3150		
		C2 Lundi 13h30 – 15h Code : 3151		

Cours d'anglais en ligne



Destiné à un public de niveau A2, ce cours est proposé en visio.

28 séances de 1h, à partir du lundi 27.09, 12h30 – 13h30.

Prix : 196 €, code : 3115

Conversation : il suffit d'être deux !

Vous voulez parler : en anglais, en allemand, en italien, en espagnol (et pourquoi pas en chinois, en arabe, en japonais ou en russe). Il suffit d'être deux pour commencer ! IDEE UP met à votre disposition une salle pendant l'heure du déjeuner et le vendredi soir pour vous retrouver et vous exercer à parler. Dans la mesure du possible, ces séances seront animées par des natifs.

Comprendre et se faire comprendre en anglais

Niveau requis : A2

Pourquoi sommes-nous « sourds » à l'anglais ? Qu'est-ce qui nous empêche de discerner les sons de cette langue ? Dans ce module, nous nous attacherons à cerner les spécificités de la langue en allant du simple phonème à l'ensemble de la chaîne parlée. Et, parce qu'il faut être capable de produire soi-même les sons pour les reconnaître ensuite, l'essentiel du travail portera sur l'acquisition des réflexes les plus utiles à « délier les langues » à travers des exercices variés, des jeux de rôle, mises en situation, des activités où le plaisir ne doit jamais être absent.

Michèle GIROD, agrégée d'anglais.

5 séances de 2h, à partir du vendredi 12.11, 18h – 20h

Prix : 80 €, code : 3160

Initiation à l'anglais des affaires

Niveau requis : A2.2

L'objectif est de permettre à l'apprenant d'acquérir le vocabulaire de base employé dans le milieu des affaires : commerce international – vente, import-export et marketing. Le cours peut également servir pour préparer une certification d'anglais (TOEIC, BULATS). Deux modules sont consacrés à la rédaction d'un CV et la rédaction de courriers.

Sarah CURE, intervenante en anglais.

5 séances de 2h, à partir du vendredi 14.01, 18h – 20h

Prix : 80 €, code : 3161

Cours intensifs : si vous êtes intéressé, envoyez-nous votre demande à l'adresse e-mail suivante : annevaclair@ideeup.org

Autres langues (Arabe – Chinois – Japonais – Russe)

Nos kits découverte : ces cours s'adressent à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une langue - 8 € de l'heure.

	Arabe	Chinois	Japonais	Russe
Kit découverte 6 séances 18h30 - 20h Prix : 72 €	À partir du mercredi 17.11 Code : 3600	À partir du jeudi 18.11 Code : 3610	À partir du mercredi 17.11 Code : 3620	À partir du jeudi 18.11 Code : 3630
A1.1 14 séances 18h30 - 20h Prix : 168 €	À partir du mercredi 12.01 Code : 3601	À partir du jeudi 13.01 Code : 3611	À partir du mercredi 12.01 Code : 3621	À partir du jeudi 13.01 Code : 3631
A1.2 20 séances 18h30 - 20h Prix : 240 €			 À partir du mardi 28.09 Code : 3622	À partir du mardi 09.11 Code : 3632
A2 20 séances 18h30 - 20h Prix : 240 €			 À partir du lundi 27.09 Code : 3623	

Kit découverte du norvégien

Le norvégien est une langue germanique qui a influencé l'anglais. Ses racines sont les mêmes que celles du suédois et du danois. En voici un petit exemple : Heisann! Har du lyst å lære norsk? Det blir gøy, tror du ikke!? God morgen! God kveld! Ha en fin dag! Vi snakkes. Littéralement : bonjour, veux-tu apprendre le norvégien ? C'est super, non ? Bonjour, bonsoir, bonne journée, à bientôt !

Michidmaa CHIMEDTSEREN, intervenante en anglais et en norvégien.

5 séances de 1h30, à partir du vendredi 21.01, 18h – 19h30

Prix : 60 €, code : 3640

Langue des Signes

Une langue à part entière

Les cours s'adressent à tous les publics :

- Personnes en relation avec des malentendants (dans un cadre privé ou professionnel),
- Personnes qui souhaitent apprendre ce langage simplement par plaisir,
- Parents qui souhaitent communiquer avec leurs bébés avant que ceux-ci aient accès au langage parlé,
- Éducateurs spécialisés dans le handicap (physique et mental).

Le contenu de la formation

La formation est axée sur l'apprentissage des signes et des expressions de la vie quotidienne, les constructions de phrases, les temps, les expressions faciales et corporelles ; échanges d'informations, d'idées et d'opinions ...

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

Kit Découverte	5 séances de 2h	À partir du mercredi 06.10	18h – 20h	Prix : 80 € Code : 3500
A1.1	10 séances de 2h	À partir du mercredi 24.11	18h – 20h	Prix : 145 € Code : 3510

Café Signes

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues : celles qui débutent et celles qui veulent se rencontrer pour signer.

1 fois par mois, le vendredi, de 18h à 19h30, à partir du 15.10

Dates : 15.10 – 19.11 – 17.12 – 14.01 – 11.02 – 11.03 – 08.04 – 06.05 – 03.06 – 01.07

Camille JEAN-BILGER, intervenante en LSF.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire)

Code : 3530

D'autres langues peuvent être proposées. Se renseigner à IDEE UP.

Envoyez-nous votre demande à l'adresse e-mail suivante : annevaclair@ideeup.org



UP JUNIOR : langues **Pour les enfants de 5 à 9 ans.**

Anglais junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

Débutants 1

Séance d'essai : mercredi 10.11, 14h30 – 15h30

Prix : gratuit, **code** : 3190

20 séances de 1h, à partir du mercredi 17.11, 14h30 – 15h30

Prix : 140 €, **code** : 3191

Débutants 2

Séance d'essai : mercredi 10.11, 13h30 – 14h30

Prix : gratuit, **code** : 31901

20 séances de 1h, à partir du mercredi 17.11, 13h30 – 14h30

Prix : 140 €, **code** : 3192

Allemand junior

Pour les enfants de 5 à 9 ans.

Séance d'essai : mercredi 10.11, 17h – 18h

Prix : gratuit, **code** : 3090

Débutants

20 séances de 1h, à partir du mercredi 17.11, 17h – 18h

Prix : 140 €, **code** : 3091



Anglais ados **Pour les collégiens de 12 à 14 ans.**

20 séances de 1h, à partir du lundi 15.11, 17h30 – 18h30

Prix : 140 €, **code** : 3195

Français Langue Étrangère (FLE)

2 sessions dans l'année.

Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.

Livret de suivi.

A.Z pour non scripteurs et non lecteurs 30 séances de 1h30 Prix : 140 €	Lundi 10h30 – 12h Jeudi 9h00 – 10h30 Code : 3400
A1.1 30 séances de 1h30 et 15 séances de 2h Prix : 235 €	Lundi 9h – 10h30 Mardi 13h30 – 15h Mercredi 14h30-16h30 Code : 3410
A1.2 45 séances de 2h Prix : 280 €	Mardi 9h - 11h Mercredi 14h30-16h30 Vendredi 9h - 11h Code : 3411
A2 60 séances de 1h30 Prix : 280 €	Lundi 10h30 - 12h Mardi 13h30 - 15h Mercredi 9h - 10h30 Jeudi 15h - 16h30 Code : 3420
B1 60 séances de 1h30 Prix : 280 €	Lundi 13h30 – 15h Mercredi 10h30 - 12h Jeudi 10h30 – 12h Vendredi 15h30 – 17h Code : 3430
B1 28 séances de 1h30 Prix : 130 €	Jeudi 18h30 – 20h Code : 3435
B2 / C1 60 séances de 1h30 Prix : 280 €	Lundi 16h - 17h30 Mardi 15h30 - 17h Jeudi 9h - 10h30 Vendredi 13h30 - 15h Code : 3440

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.

Nouveau : Cours de français

L'accord des participes passés vous pose problème, vous hésitez devant l'orthographe de certains mots, vous avez des difficultés à construire des phrases, ce cours est pour vous. Il vous permettra de revoir les bases en français. Niveau 3ème.

10 séances de 1h15, à partir du lundi 08.11, 17h30 – 18h45.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 3450

Club d'écriture : Écrire pour dire

Le lundi soir, le Cercle (collectif d'écrivains, rédacteurs, concepteurs en libre édition) réunit 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.

28 séances de 2h, à partir du lundi 04.10, 20h – 22h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 3460

IDEE UP est un centre agréé pour la passation de l'examen. Afin d'aider au mieux les participants, IDEE UP propose, avant chaque session d'examen, un test blanc (entraînement) : il est vivement conseillé de s'y inscrire pour s'exercer avant l'épreuve. Vous pouvez également vous entraîner sur le site : www.tv5.org/tcf.



Pour la demande d'accès à la nationalité française (TCF ANF)

Le TCF ANF s'adresse à toute personne désireuse de déposer en préfecture une demande de naturalisation et de faire valider ses connaissances en français.

Format du **TCF ANF**, 4 épreuves obligatoires :

- Compréhension orale (29 questions) épreuve collective Durée : 25 minutes
- Compréhension écrite (29 questions) épreuve collective Durée : 45 minutes
- Expression écrite (3 tâches) épreuve collective Durée : 30 minutes
- Expression orale (3 tâches) épreuve individuelle Durée : 10 minutes

Prix : 100 € (TCF blanc compris)



Pour la carte de résident (TCF Résident)

Le TCF Résident s'adresse à toute personne demandant pour la première fois une carte de résident de 10 ans.

Chaque session comprend quatre épreuves obligatoires (horaires précisés lors de l'inscription) :

- 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

Prix : 100 € (TCF blanc compris)

TCF blanc		Mercredi Epreuves collectives : 10h30-12h30 Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun			
Mercredi 11h15 – 12h15					
Date	Code	Date	<i>S'inscrire avant le</i>	TCF ANF Code	TCF Résident Code
01.09	3490	08.09	09.07	34901	34902
06.10	3491	13.10	17.09	34911	34912
10.11	3492	17.11	15.10	34921	34922
01.12	3493	08.12	12.11	34931	34932

**Vous avez également la possibilité de vous inscrire
depuis notre site internet : www.ideoeup.org**

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique (capacité : 10 personnes) : 10 postes avec une connexion Internet.

Moyens techniques mis à disposition des formateurs : vidéoprojecteur, photocopieurs, ordinateurs portables, wifi ...

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

Les formules :

- Formation de base
- Formation en bureautique : traitement de texte et tableur, avec possibilité de passer le TOSA - Test On Software Applications
- Ateliers supervisés pour acquérir une compétence
- Questions-réponses

* Des cours spécifiques pour les entreprises et les associations peuvent être mis en place. Nous consulter à l'adresse annevaucclair@ideeup.org.

FORMATION DE BASE

Gérer son environnement administratif et professionnel

Niveau de formation requis : aucun

Prix par session – 8h : 32 €

Quand : jeudi 13h30 – 15h30 et mardi 9h – 11h, soit 4 séances de 2h

Module 1 : Se familiariser avec l'environnement informatique

- À partir du 30.09, **code** : 4000
- À partir du 07.01, **code** : 4001

Module 2 : Faire ses démarches et déclarations en ligne

- À partir du 14.10, **code** : 4010
- À partir du 21.01, **code** : 4011

Module 3 : Rédiger une lettre de motivation et un CV avec un traitement de texte

- À partir du 12.11, **code** : 4020
- À partir du 04.02, **code** : 4021

Module 4 : Gérer ses dépenses sur un tableur ou sur une application

- À partir du 26.11, **code** : 4030

Module 5 : Booster sa recherche d'emploi

- À partir du 10.12, **code** : 4040

QUESTIONS-RÉPONSES

Niveau de formation requis : aucun

Prix : gratuit pour les adhérents

Quand : lundi 17h – 19h

Code : 4900

* La salle informatique est ouverte aux adhérents et une personne ressource est présente pour vous aider.

FORMATION EN BUREAUTIQUE :

Niveau de formation requis : bases de l'informatique

Prix par session – 8h : 64 €

Quand : jeudi, 17h – 19h, soit 4 séances de 2h

Module 1 : Traitement de texte, apprendre à rédiger un courrier type

- A partir du jeudi 18.11, **code** : 4050

Module 2 : Tableur, apprendre à réaliser un tableau de budget

- A partir du 03.02, **code** : 4060



Si vous souhaitez ensuite aller plus loin, des FORMATIONS EN BUREAUTIQUE : Traitement de texte, tableur, diaporama sont accessibles et finançables via votre Compte Personnel de Formation.



Nos formations sont éligibles au CPF et peuvent être certifiées par le passage de la certification TOSA*

- Le TOSA -Test on Software Applications - est un standard d'évaluation et de certification des compétences informatiques en bureautique.
- Il existe une certification TOSA pour chacun des logiciels suivants : tableur, traitement de texte et diaporama (logiciel libre ou office).(Certification en fin de module).
- La certification TOSA est destinée à tous ceux qui veulent certifier leur niveau de compétence sur les outils informatiques professionnels pour les valoriser au sein de l'entreprise.
- La formation est éligible au Compte Personnel de Formation.

**Pour toute personne souhaitant préparer ou passer le TOSA,
CONTACTEZ CBG-Formation 06.17.27.57.46**

FORMULE SUR MESURE

- **Quand** : mercredi, 9h – 12h ou 14h – 16h (dates à définir avec le stagiaire).
- Test de positionnement obligatoire à IDEE UP sans RDV.
- Le test permet d'évaluer les acquis, de définir son projet et de proposer un parcours personnalisé.

Poser les bonnes questions avant d'acheter un smartphone

Vous voulez acheter un smartphone ?

Vous êtes perdu parmi les différentes fonctions qui vous sont proposées ?

Ce module permet de comprendre les fonctionnalités qu'elles soient essentielles ou facultatives.

Christelle BERLENDIS, formatrice en informatique et outils numériques.

3 séances de 2h, à partir du jeudi 07.10, 18h – 20h

Prix : 48 €, **code** : 4100

Tablette : comment ça marche ?

Vous possédez une tablette ou souhaitez en acquérir une.

Vous êtes perdu parmi les différentes fonctions qui vous sont offertes ?

Ce module vous permet de comprendre les principales fonctionnalités.

Christelle BERLENDIS, formatrice en informatique et outils numériques.

Jeudi 13.01, 18h – 20h

Prix : 16 €, **code** : 4101

Photo numérique, utiliser les modes manuels

Exposition : optimisation pour gérer la « sur » ou la « sous » exposition.

Choisir les priorités : temps de pose, ouverture, ISO, mode manuel.

Joël MIAS, photographe ASMB.

Lundi 10.01, 18h – 20h (apporter son appareil photo numérique)

Prix : 16 €, **code** : 4120

Post traitement des photos sur logiciel gratuit

Recadrage, redimensionnement, suppression des défauts.

Joël MIAS, photographe ASMB.

Lundi 24.01, 18h – 20h (apporter ses photos, un ordinateur portable si possible avec le logiciel Faststone Image Viewer).

Prix : 16 €, **code** : 4121

PROJET PROFESSIONNEL

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

JE GÈRE MON PROJET PROFESSIONNEL

Je comprends mon parcours professionnel et je le valorise

J'identifie mes qualités - professionnelles et personnelles. Je repère mes ressources et mes besoins.

Je définis des objectifs réalisables.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

6 séances de 2h, à partir du jeudi 18.11, 18h – 20h

Prix : 48 €, code : 5000

Même plus peur de parler devant un public !

Comment dompter sa peur de parler en public lors d'une réunion, d'une épreuve orale, d'un entretien d'embauche ou de toute autre présentation orale ? Comprendre ce qui nous paralyse, apprivoiser ses émotions et renforcer la confiance en soi, autant d'objectifs à atteindre lors de cet atelier.

Marie-Laure MARCHAND, formatrice en art oratoire, ancienne stagiaire au cours Florent Paris.

3 séances de 2h, à partir du samedi 13.11, 9h30 – 11h30

Prix : 48 €, code : 5010

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.

Prix par session – 32h (soit 16 séances de 2h) : 128 €

- à partir du mardi 28.09, 15h – 17h, **code : 5100**
- à partir du jeudi 30.09, 9h – 11h, **code : 5110**

Formation aux gestes qui sauvent

Formation qui permet de connaître les bonnes pratiques et d'être capable d'intervenir en cas d'urgence.

Prévention Maif 90

Vendredi 19.11, 18h – 20h

Prix : gratuit, code : 5120



SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

La sophrologie caycédienne est la sophrologie dans sa forme originale telle qu'elle a été pensée et développée, dès 1960, par le Professeur Caycedo, médecin psychiatre. Il s'agit d'un entraînement du corps et de l'esprit qui par des techniques de relaxation, de respiration et d'activation permet de développer des perceptions, des sensations et de renforcer des attitudes et valeurs positives au quotidien. La sophrologie permet de se découvrir, de se redécouvrir et de s'épanouir.

Séverine MARX, sophrologue caycédienne

J'apprends à me concentrer

Les objectifs de ces séances sont d'apprendre à se concentrer pour faciliter un apprentissage, pour faciliter la gestion de son stress et pour se ressourcer par des exercices de visualisation positive. C'est en se concentrant sur le positif que chacun a en soi, en le ramenant ici et maintenant, que demain sera plus serein. Ces séances s'adressent à tous.

5 séances de 1h, à partir du mercredi 13.10, 18h30 - 19h30

Prix : 40 €, code : 5400

Comment s'est construite ma personnalité et pourquoi les scénarios semblent se répéter ?

Les messages, à force d'être répétés, influencent inconsciemment notre comportement depuis notre enfance. Chacun d'entre nous possède un ou deux messages dominants qui produisent des croyances parfois limitantes. Comment les identifier et transformer certains de leurs aspects négatifs en aspects positifs ? Ce concept est issu de l'analyse transactionnelle.

Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.

2 séances de 2h, à partir du jeudi 20.01, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 5200

 [En lien avec l'atelier du savoir du 15.11](#)

Améliorer ma communication avec les autres pour sortir des scénarios récurrents

On ne m'écoute pas quand je parle, alors je me tais... Mes échanges tournent souvent au conflit, car j'ai du mal à rester calme... Je suis souvent agacé par les comportements des autres et je ne peux m'empêcher d'intervenir... Je contient longtemps ma frustration jusqu'à ce que cela explose...

Dans cet atelier, j'identifie mes attitudes de communication réflexes sous l'effet du stress pour pouvoir, en conscience, adapter ma façon de communiquer.

Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.

Jeudi 02.12, 18h – 20h30

Prix : 20 €, code : 5201

Je découvre le langage du corps

On peut tricher avec les mots mais on ne peut pas tricher avec son corps. Nos émotions, notre relation à l'autre, nos processus de pensée imprègnent notre corps et se donnent à lire à travers des gestes, des mouvements effectués de manière non consciente. Je découvre que le corps de l'autre peut me révéler des non-dits dans une situation de communication.

Angèle DIRENBERGER, synergologue.

4 séances de 2h, à partir du samedi 08.01 (8, 15, 29.01 et 05.02), 9h30 - 11h30

Prix : 64 €, code : 5300

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



J'APPRENDS À ME DÉTENDRE

Je médite



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

Dominique RACINE, pratiquant et formateur heartfulness.

Séance d'essai le jeudi 30.09, 18h – 19h, gratuit, **code** : 5500

10 séances de 1h en présentiel et les autres jours en distanciel, à partir du jeudi 07.10, de 18h – 19h

Dates pour le présentiel : 14.10, 25.11, 16.12, 06.01, 03.02, 17.03, 14.04, 12.05, 02.06, 23.06

Les dates et heures des séances en distanciel seront décidées en commun au fil du déroulement de l'atelier.

Prix : 40 €, **code** : 5501

Les veillées en lecture



Lectures méditatives depuis son canapé.

La lecture de contes invite à la détente et à la méditation. Par l'écoute passive et dans un état de relaxation, le conte permet d'utiliser toute la puissance de l'imagination pour impliquer l'auditeur et lui permettre, en fonction de la situation évoquée, de se projeter dans l'avenir, de revivre une situation ancienne ou même de susciter des réflexions.

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.

1 mercredi par mois, 20h – 21h

Dates : 06.10, 10.11, 08.12, 05.01, 02.02, 20 – 21h

Prix : gratuit (**inscription obligatoire**), **code** : 5600

Le sommeil

Un peu de théorie, des outils pratiques, des exercices expérimentés ensemble et réutilisables dans son quotidien pour apprendre à récupérer et mieux dormir et connaître quelques stratégies thérapeutiques utilisées dans les troubles du sommeil.

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.

3 séances de 1h30, à partir du mardi 09.11, 18h – 19h30

Prix : 36 €, **code** : 5510



En lien avec l'atelier du savoir du 08.11

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 de 1h30, à partir du 10.11 (jusqu'au 13.04), 18h - 19h30

Ouvert à tous et à toutes les tranches d'âges, y compris débutants.

Il sera demandé aux participants d'acheter le livre *Rythme, lecture de notes, théorie, vol. 1* (10 €), pour permettre un travail entre les séances, et, en option, *Chant... boule tout !* (30 €).

Prix : 120 €, code : 5620

Yoga du rire

Rire, c'est bon pour la santé. Rire procure une détente mentale, émotionnelle et physique, favorise le sommeil, booste le système immunitaire, améliore les fonctions cognitives. C'est une manière d'exprimer ses émotions, de se libérer de sa colère, ses frustrations, etc. Dans la pratique du yoga du rire, ce n'est pas l'humour qui déclenche le rire, il est intentionnel et le fait d'être en groupe est aussi un élément facilitateur.

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.

3 séances de 1h, à partir du mercredi 12.01, 18h – 19h

Prix : 24 €, code : 5610



Le shiatsu familial

Le shiatsu est une technique manuelle développée au Japon, elle rééquilibre l'énergie dans le corps. Pratiquée dans le cercle familial, elle permet d'apporter une grande détente. Par 2 (enfant à partir de 10 ans).

Apporter un tapis de sol, un oreiller et un mouchoir en tissu. Une tenue souple est nécessaire pour la pratique.

Asako TAKAHASHI, praticienne agréée par le Syndicat Professionnel de Shiatsu.

2 séances de 1h30, les jeudis 03 et 10.02, 18h – 19h30

Prix : 24 €, code : 5800

Massage ayurvédique

Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique

Auto-massage ayurvédique

L'automassage est excellent à bien des égards : il tonifie la peau, lubrifie les articulations, tonifie les muscles, améliore la circulation de l'énergie et soulage les tensions. Apporter une couverture.

Mercredi 13.10, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 5810

Massage ayurvédique en position assise

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. En binôme. Apporter une couverture.

Mercredi 02.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 5811



ART ET DÉTENTE

Autour des abeilles

Découverte du fonctionnement d'une ruche et réalisation de produits à base de cire et de miel avec l'association « Les reines des Perches » de Danjoutin.

Confection de couvercles à base de cire.

Réalisation de bougies, de bee wrap et de baumes à lèvres à base de miel.

Les produits sont naturels, le matériel est fourni et chacun repart avec un couvercle, une bougie et un stick à lèvres.

Marie-Claude LAZARE, Véronique et Louise MASSIAS.

Samedi 09.10, 9h30 – 11h30

Prix : 12 € + 15 € (produits), code : 5710

Réalisation d'une carte de vœux

Utilisation de pigments et d'or minéral (nacre et mica), papier aquarelle.

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

Mercredi 01.12, 18h – 21h

Prix : 24 € + 7 € (matériel), code : 5700

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.

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

5 séances de 3h, à partir du samedi 22.01, 9h – 12h

Prix : 120 € + 20 € (matériel), code : 5900



En lien avec la conférence du 14.12 et l'atelier du savoir du 17.01

Spécial Nouvel An chinois / Calligraphie

Apprendre à connaître, écrire ou dessiner la seule survivante des écritures anciennes : la calligraphie chinoise. Travailler sur la posture, la concentration, la respiration, la tranquillité. Obtenir la forme, l'équilibre, la confiance, l'harmonie.

Louise SHAO ZHONGQIN, calligraphe, musicienne et interprète.

2 séances de 2h, à partir du jeudi 13.01 18h30 – 20h30

Prix : 32 € + 20 € (matériel), code : 5910

Je m'initie à l'auto-défense

Allex MAILLOT, gradé en arts martiaux

Apporter tapis de sol et tenue souple

Pour savoir réagir à une situation d'agression physique ou verbale en préservant son intégrité ou celle d'un tiers.

Module 1 : Anticiper et gérer un conflit et savoir utiliser les gestes de sécurité immédiats et réactions appropriées.

Samedi 13.11, 9h - 12h

Prix : 24 €, **code** : 7100

Module 2 : Savoir maîtriser ses émotions et réagir en situation difficile par l'utilisation de techniques de contre simples.

Samedi 20.11, 9h - 12h

Prix : 24 €, **code** : 7101

Module 3 : Connaître et repérer les zones de douleur. Comprendre le danger d'un coup porté. Comment riposter en toute sécurité pour parvenir à se dégager.

Samedi 27.11, 9h - 12h

Prix : 24 €, **code** : 7102

Module 4 : Utiliser les articulations et les centres nerveux. Initiation aux techniques d'immobilisation et de dégagement.

Samedi 04.12, 9h-12h

Prix : 24 €, **code** : 7103

Module 5 : garder son calme et réagir lors d'une agression sexuelle. Conseils en cas d'attaques à main armée (couteau et arme à feu).

Samedi 11.12, 8h30 - 12h30

Prix : 36 €, **code** : 7104

Attention : pour faire le module 5 il faut avoir suivi le module 4



J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT

Les plantes alimentaires et médicinales

Apports théoriques, reconnaissances des plantes, cueillette, transformation, dégustation, aspects médicinaux, remèdes. 6 personnes maximum. Repas sur place, à apporter.

Thibaud VUITTENEZ, Thi'Bourgeon.

Lieu : Raynans (25550)

Samedi 16.10, 9h - 16h

Prix : 60 €, **code** : 7200

Atelier création de baumes et macérât huileux

Apports théoriques, cueillette, création d'un macérât huileux, création de baumes (selon les besoins et les plantes disponibles). 6 personnes maxi. Repas sur place, à apporter.

Thibaud VUITTENEZ, Thi'Bourgeon.

Lieu : Raynans (25550)

Samedi 20.11, 9h - 16h

Prix : 70 €, **code :** 7201

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 idées reçues**

Balayons les idées reçues sur l'alimentation et réorganisons notre façon de manger sereinement sans frustration, tout en respectant les besoins de chacun.

Mardi 19.10, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 7210

- **L'équilibre mon alimentation en toutes circonstances**

Vous devez manger sur le pouce quotidiennement ? Parfois la vie fait que nous ne consacrons plus suffisamment de temps à nos repas. Comment limiter les sandwiches, les plats préparés et autres produits industriels ? Comment faire le bon choix pour équilibrer au mieux ses repas et éviter les problèmes cardio-vasculaires ?

Apporter des emballages de ce que vous mangez.

Mardi 16.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 7211

- **Alimentation et Ménopause**

La ménopause est une phase inévitable dans la vie d'une femme. Mais que se passe-t-il et pourquoi cette période est-elle propice à la prise de poids ? Comment adapter son alimentation afin de maintenir un état de santé optimal ?

Mardi 30.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 7212

- **Équilibrer son alimentation à l'adolescence**

L'adolescence est une période au cours de laquelle le corps change. L'alimentation y a donc une place importante. Retrouver de bonnes habitudes alimentaires est primordial. Alors comment équilibrer au mieux l'alimentation des adolescents ?

Les parents peuvent accompagner leurs ados.

Apporter des emballages de ce que vous mangez.

Mardi 07.12, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 7213

 Ces activités sont en lien avec l'atelier du savoir du 18.10



L'aromathérapie est l'utilisation des huiles essentielles pour notre bien-être, correspondant aux extraits aromatiques des plantes, de bois, de résines ou d'agrumes, issus de leur distillation ou de leur pression mécanique. Il s'agit d'une technique employée par le naturopathe pour soulager différents maux, qu'ils soient physiques ou psychiques.

Aude CHABANIS, naturopathe

Atelier pour gérer les petits maux de l'hiver

Maux de gorge, infections hivernales, fatigue, venez découvrir comment l'aromathérapie peut vous aider à vivre sereinement le passage à l'hiver.

Chacun repart avec une onction à base d'huiles essentielles adaptée au thème et réalisée sur place.

Jeudi 21.10, 18h30 - 20h

Prix : 12 € + 4 € (produits), code : 7300

Avoir une belle peau toute l'année

Vous êtes concerné par l'acné, le psoriasis, l'eczéma, la couperose ou autre problème de peau ? Les huiles essentielles peuvent vous aider. Apprenez quelles sont celles ayant des propriétés intéressantes pour votre bien-être cutané.

Chacun repart avec une onction à base d'huiles essentielles adaptée au thème et réalisée sur place.

Jeudi 18.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 4 € (produits), code : 7301

La respiration et le stress

La crise sanitaire vous a perturbé ? Vous êtes stressé au travail ou à l'école ? Vous souffrez alors d'insomnie ? Vous vous sentez dépassés par les événements ? La respiration est un très bon moyen de se relaxer. Prenez un moment rien que pour vous, comprenez l'intérêt d'une bonne respiration et apprenez quelques techniques pour vivre sereinement. L'utilisation d'huiles essentielles relaxantes complète cet outil, pour un bien-être optimal.

Chacun repart avec un stick olfactif composé d'huiles essentielles relaxantes.

Jeudi 20.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 2 € (produits), code : 7302

Gérer ses douleurs

Vous souffrez d'une maladie impliquant des douleurs chroniques ? Vous ressentez souvent des douleurs mais ne savez pas comment les gérer ? L'aromathérapie peut vous soulager. Apprenez quelles huiles essentielles sont particulièrement antalgiques et anti-inflammatoires, mais aussi calmantes du système nerveux, et comment les utiliser.

Chacun repart avec un roll-on composé d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisé sur place.

Jeudi 10.02, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 3€ (produits), code : 7303



Lecture d'une carte IGN



Initiation à la lecture de carte pour apprendre à se repérer dans vos randonnées. Légendes, couleurs, orientation, courbes de niveau, balisage, dénivelés, quelques bases seront données pour randonner plus sereinement.

Apporter la carte n°3520ET – ballon d'Alsace (si possible).

Patrick ROYER, vice-président de la CBL, animateur de randonnées breveté fédéral.

Mercredi 06.10, 18h – 21h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 7400

Utilisation d'une boussole en randonnée

Apporter une boussole (modèle simple, de l'ordre de 20 € environ. Marque SILVA, par exemple).

Patrick ROYER, vice-président de la CBL, animateur de randonnées breveté fédéral.

Lundi 18 octobre, 18h30-20h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 7401

Produits ménagers éco-responsables

Principes de base pour créer sa propre lessive en poudre, un assouplissant.

Les contenants, étiquettes, le matériel, la lessive (1L + 100g en poudre) et l'assouplissant (1L) sont fournis.

Christelle BERLENDIS, formatrice.

Samedi 16.10, 9h30 – 11h30

Prix : 16 € + 6 € (produits), code : 7410

Les savons

Fabrication de 5 savons, 3 savons pour le corps (peau sèche, peau normale) ; 1 savon pour fabriquer de la lessive et 1 savon pour faire la vaisselle. Les produits sont naturels.

Apporter des gants de ménage assez longs et masque. Chacun repart avec les 5 savons.

Paula PINO GARIN, formatrice.

Mardi 23.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 28 € (produits), code : 7420

Produits de base à faire soi-même

Les solides : shampoing et dentifrice, tablette pour les toilettes. Nettoyant multi-usages et poudre pour le lave-vaisselle. Les produits sont naturels.

Apporter les contenants. (1 bac à glaçons, 1 pot style confiture, 1 petite bouteille de 50 cl maxi). Gants et masque.

Paula PINO GARIN, formatrice.

Mardi 18.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 16 € (produits), code : 7421

Anti-gaspillage alimentaire et alimentation éco-responsable

Chaque année des tonnes de denrées alimentaires sont jetées. Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ? Et comment adopter une alimentation éco-responsable pour notre planète et notre santé ? Découvrez des astuces pour avoir les bons gestes au quotidien.

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste.

Vendredi 28.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 7430

Produits hygiène du corps éco-responsables

Principes de base pour créer des savons pour le corps, un shampoing solide.

Les contenants, moules, matériel, ingrédients sont fournis et les personnes repartent avec 2 savons.

Christelle BERLENDIS, formatrice.

Samedi 05.02, 9h30 – 11h30

Prix : 16 € + 15 € (produits), code : 7411

Reconnaissance des oiseaux et de leur chant

Apprendre à reconnaître et identifier une trentaine d'oiseaux communs de manière visuelle et auditive.

La formation comporte 3 séances théoriques en salle et 4 matinées sur le terrain dans 4 milieux différents : en zone bâtie, zone agricole, forêt et zone humide.

- Séances théoriques : vendredis 04.02, 08.04 et 24.06, 18h – 20h

- Séances de terrain : samedis 05.03, 09.04, 14.05 et 11.06, 9h – 12h

Bernard MARCONOT, administrateur LPO Bourgogne Franche-Comté.

Prix : 72 €, code : 7440



AGIR pour la
BIODIVERSITÉ



J'APPRENDS À CUISINER

• LA CUISINE DE CÉLIA

Célia GILLET, cuisinière professionnelle

Café gourmand

Tarte au citron, mousse au chocolat, chou à la crème, île flottante, crème brûlée.

Mercredi 13.10, 18h – 21h

Prix : 24 € + 20 € (produits), code : 8000

Pizzas

Confection de la pâte et accompagnement : reine et calzone !

Mercredi 19.01, 8h – 21h

Prix : 24 € + 10 € (produits), code : 8001

- **LA CUISINE DE PHILIPPE**

Prévoir des barquettes adaptées à chaque plat. On repart avec ce qui a été préparé.

Buffet froid

Moricettes, pizzas, quiches, de très nombreux assortiments à base de crudités, viandes (3 sortes), charcuterie, fromages. Chaque personne repart avec un buffet pour deux personnes.

Lundi 04.10, 18h – 22h

Prix : 24 € + 25 € (produits), **code :** 8010

Viennoiseries

Croissants, pains au chocolat et aux raisins.

Lundi 18.10, 18h – 22h

Prix : 24 € + 14 € (produits), **code :** 8011

Spécial « plat préféré du Général de Gaulle »

Bouillabaisse et sa rouille.

Lundi 15.11, 18h – 22h

Prix : 24 € + 23 € (produits), **code :** 8012

Volaille de Bresse

La volaille est cuisinée au vin jaune et avec des morilles. Elle est accompagnée de Spätzle.

Lundi 29.11, 18h – 22h

Prix : 24 € + 25 € (produits), **code :** 8013

Repas de Noël

Préparation des escargots, selle d'agneau aux herbes et morilles et Saint Honoré aux fruits.

Lundi 06.12, 18h – 22h

Prix : 24 € + 35 € (produits), **code :** 8014

Faire son pain

Campagne, pain de mie, pain aux lardons, pain serviette, pain à hot-dog et à hamburger.

Lundi 10.01, 18h – 22h

Prix : 24 € + 8 € (produits), **code :** 8015

Cappuccino de passion et filet de bœuf Wellington

Soupe de pommes de terre et cappuccino de passion, filet de bœuf Wellington sauce porto et son gratin dauphinois.

Lundi 24.01, 18h – 22h

Prix : 24 € + 32 € (produits), **code :** 8016

Navarin d'agneau

Plat complet avec ses légumes en accompagnement.

Lundi 07.02, 18h – 22h

Prix : 24 € + 22 € (produits), **code :** 8017

- **LA CUISINE CRÉOLE DE NADINE**

Nadine GUIRAND, cuisinière.

Prévoir des barquettes adaptées à chaque plat.

Autour de la banane

Réalisation de plats salés et savoureux autour des bananes vertes plantain ou Cavendish.

Apporter des récipients.

Mercredi 24.11, 18h – 21h

Prix : 24 € + 18 € (produits), **code :** 8020

Accras et paëlla façon créole

Préparation des fameux accras et riz créole pour vous régaler à la maison.

Apporter des récipients.

Mercredi 01.12, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), **code :** 8021

Poulet au beurre de cacahuète

Réalisation du poulet sauce mafé (cacahuètes, gingembre, citron vert...) vous allez adorer cette recette complète.

Apporter des récipients.

Mercredi 02.02, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), **code :** 8022

[illegible]

[illegible]

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).



Site Internet d'IDEE UP :
www.ideeup.org



Réseaux sociaux :

Facebook : @idee.universitepopulaire



Téléphone : 03 84 28 70 96
09 85 60 69 62



Mail : contact@ideeup.org

Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2021/2022, 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.

Privilège : 8 € pour les demandeurs d'emploi et les détenteurs de la carte Avantages jeunes, ainsi que les personnes non imposables à l'IRPP 2021 (au titre des revenus 2020).

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.

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **mercredi 1er septembre 2021 à 9h**. Elles sont possibles tout au long de l'année.

Les inscriptions 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, LSF) 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, escapades et excursions, 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 référencé depuis juin 2017 dans DATADOCK, la base de données mutualisée des OPCA et est certifié Qualiopi depuis juillet 2021 (référentiel national qualité).

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 péda-

gogique 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 2021/2022 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 23.10.2021 au dimanche 07.11.2021

Noël : du samedi 18.12.2021 au dimanche 02.01.2022

Hiver : du samedi 12.02.2022 au dimanche 27.02.2022

Printemps : du samedi 16.04.2022 au 01.05.2022

Été : à partir du jeudi 07.07.2022

L'adhésion à IDEE UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions évoquées ci-dessus. Les réclamations éventuelles sont à formuler au président par écrit.

Procédure d'inscription :

En raison du contexte sanitaire actuel, nous vous demandons **de vous inscrire pour l'ensemble des activités, y compris les conférences.**

Votre inscription est confirmée par la réception d'une attestation d'inscription dans votre boîte mail. Si vous avez un doute sur l'enregistrement de votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone afin que l'on vous confirme votre inscription. Nous serons contraints de vous refuser l'accès si cette procédure n'a pas été respectée.

↔ UN PETIT ↔

PASS

pour l'Homme

UN BOND DE

GÉANT

— *pour la* —
MOBILITÉ

ophymo

#ÉCONOMIQUE #ÉCOLOGIQUE #MOBILITÉ #PRATIQUE



Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____

Ville : _____

Tél. privé : _____

Né(e) le : / /.... Homme ☐ Femme ☐

Tél. portable * : _____

Courriel * : _____

N° adhérent : _____

Profession : _____

** 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 ☐



INTITULE DU CYCLE	CODE	TARIFS
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

Adhésion :
☐ 20 € ☐ 8 € *

**pour les personnes non soumises à l'imposition sur le revenu de l'année, les détenteurs de la carte jeunes ou de la carte demandeur d'emploi (justificatifs requis).*

Adhésion de soutien : €

PAIEMENT ☐ Espèces ☐ CB ☐ Chèque ☐ Chèques vacances	CARTE DE REDUCTION (sur justificatif) ☐ Pôle Emploi ☐ Carte jeunes N° ☐ Inscription avant le 10/09/2021 Réduction 10 % (uniquement cours généraux de langues courantes - Anglais, Allemand, Italien, Espagnol et LSF)
TOTAL GENERAL : €	

L'adhésion à l'association donne droit à une déduction fiscale de 66 % du montant. Un reçu fiscal vous est délivré au moment du paiement (Art. 200-I et 238-B du CGI). L'adhésion à l'IDEE UP implique l'acceptation pleine et entière des conditions indiquées dans le catalogue et les statuts (disponibles sur demande) et n'est en aucun cas remboursable, quel que soit le motif.

Date :

Signature :

Ma formation est prise en charge

Je m'inscris et je règle le montant du cours (prix catalogue).
Il me sera remboursé dès réception par IDEE UP de l'acceptation du devis.

Nom de l'organisme ou de l'employeur qui assure la prise en charge :
.....

Demande de devis

☐

NB : Conformément à la loi Informatique et Libertés du 6 janvier 1978, modifiée en août 2004, et à la délibération du 10 juin 2010, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression concernant vos informations personnelles. Pour l'exercer, merci de nous contacter.

Retrouvez la suite de notre programme dans le
Catalogue 2 de Février à Juin
distribué à partir de janvier



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



IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

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

Lundi au Jeudi de 9h à 12h et 13h30 à 18h30
Vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 18h



contact@ideeup.org



03.84.28.70.96



[@idee.universitepopulaire](https://www.facebook.com/idee.universitepopulaire)

