


Université Populaire

Catalogue 1
De septembre à janvier
SAISON 2022 - 2023

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

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 2022-2023. Il y aura des nouveautés, de l'insolite, du présentiel, « 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 24 septembre**, de 9h à 13h.

Au programme : des ateliers à essayer, des rencontres avec les intervenants et l'équipe d'IDEE UP qui vous accueilleront avec plaisir.

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.

NOUVEAUTÉS DE LA SAISON

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

Les ateliers du savoir sont gratuits pour les adhérents :

- Les ateliers du savoir sont gratuits pour les adhérents (sauf coûts supplémentaires). S'inscrire par téléphone ou par mail.
- Pour les non-adhérents, 5 € par séance. Possibilité de s'inscrire en ligne.

Tests de positionnement en langue :

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

Procédure d'inscription :

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

- Comment ?**
- En venant sur place (25, rue de la 1^{ère} 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 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 nous confirmions votre inscription.

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

Notre équipe



SOMMAIRE

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

Les conférences du mardi	4
Les ateliers du savoir	9
L'UP chez vous	14
Les découvertes du patrimoine	15

L'Université Populaire ... pour se former

Les langues	16
L'informatique et le multimédia	26
Le projet professionnel	28

L'Université Populaire ... pour s'épanouir

J'apprends à me détendre	32
Activités physiques	32
Massage	33
Art et détente	33
J'apprends à consommer autrement	34
J'apprends à cuisiner	35

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
Informations pratiques	36
Informations Optymo	38
Bulletin d'adhésion et d'inscription	39

LES CONFÉRENCES DU MARDI

Les conférences sont gratuites et 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).

27.09 Brassens et compagnie : la chanson française en live

Brassens sera mis à l'honneur pour inaugurer la saison. Mais il ne sera pas le seul. Pour ce concert de rentrée, il sera question de chansons françaises.

Avec le groupe Imagine, Pierre MONNIER, guitare et chant ; Alain QUAI, contrebasse ; Hervé DUBOIS, batterie ; Eric VOIROL, clavier ; Roger SERGE, guitare et chant.

Code : 3000

 En lien avec l'apéro philo du 10.10, page 10.

En partenariat avec Réseau EDEN.i de l'université de Franche-Comté (avec l'UFR STGI) et la Maison départementale de l'environnement.



29.09 Du climat du siècle dernier au climat du XXI^e siècle : quelles conséquences pour le Territoire de Belfort (jeudi à 20h)



Daniel Gilbert, enseignant chercheur en écologie à l'Université de Franche Comté. Ses recherches portent notamment sur l'impact des changements climatiques sur le fonctionnement des écosystèmes. Il a dirigé le Laboratoire Chrono-environnement / UFC-CNRS.

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

Dans le cadre du Centenaire du Département Territoire de Belfort.

04.10 Rosa Bonheur, une exception du XIX^e siècle

Rosa Bonheur, peintre française du XIX^e siècle, a placé le monde animal et la nature au cœur d'une œuvre expressive où la force tellurique se dégage des corps sauvages des chevaux ou encore des bœufs. L'œuvre est aussi nourrie par la science, de même qu'elle apporte son témoignage tant le pinceau se fait précis. Femme et artiste libre, elle incarne l'indépendance féminine en s'inscrivant dans une époque où être une femme artiste est une véritable gageure et une certaine tradition à l'heure où le réalisme laisse la place à des expériences picturales qui feront éclater la forme.

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

Code : 3001

11.10 L'invasion russe de l'Ukraine et ses répercussions dans l'espace postsoviétique

La guerre en Ukraine est une tragédie qui a d'immenses répercussions internationales dans l'espace postsoviétique. Synonyme de nouvelles fractures, elle signifie l'échec de la politique menée par la Russie dans son ancien empire depuis 1991, date de l'effondrement de l'URSS, et marque la fin de la page d'histoire qui s'était alors ouverte. Sur quelles bases se réorganisera cet espace ? La réponse à cette question sera largement fonction de l'avenir de l'Ukraine et de celui de la Russie. Aujourd'hui les incertitudes dominent, mais certains des contours de cette réorganisation se dessinent déjà.

Anne de TINGUY, professeure émérite des universités, Sciences Po.

Code : 3002

14.10 Molière (vendredi à 20h)



Chef de troupe, auteur, metteur en scène et comédien, adulé à la fin de sa vie, Molière révolutionne l'art théâtral français. Martin Petitguyot, metteur en scène et acteur, propose de raconter son histoire et de faire résonner quelques fameuses ou moins célèbres tirades.

Martin PETITGUYOT, metteur en scène et comédien, Compagnie Amaranta.

Lieu : Théâtre Louis Jovet, 4AS à Belfort.

Dans le cadre de la Nuit des Arts.

Code : 3600

18.10 Cancer du sein : précautions, état des lieux



Cette double intervention d'éminents spécialistes permettra de faire le point sur deux aspects essentiels dans le cancer du sein. En amont, l'intérêt de l'auto-palpation avec pratique sur buste de démonstration ; en aval, les docteurs Gay et Andréoletti évoqueront une nouvelle technique chirurgicale dans la prise en charge du cancer du sein et dans sa reconstruction.

Catherine GAY, cheffe de Pôle, coordonateur 3C, Gynécologie Obstétrique et Jean-Baptiste ANDREOLETTI, chirurgien plasticien et esthétique.

Code : 3003

15.11 Mécanique de la dérive sectaire

Pour la plupart d'entre nous, il est difficile de comprendre comment des personnes normalement éclairées et mesurées peuvent se retrouver sous l'emprise d'un mouvement sectaire. Nous ne nous intéressons pas ici aux croyances de nos contemporains autrement que pour comprendre le mécanisme sectaire. Seules nous importent les atteintes possibles aux libertés ou à l'intégrité des personnes. Avec quelques exemples, nous tâcherons de voir ce qu'est une dérive sectaire, comment les mouvements à caractère sectaire recrutent. Nous tenterons de définir si les adeptes sont des victimes, des prédateurs ou tour à tour l'un ou l'autre. Nous verrons surtout comment discerner les dérives potentielles pour nous ou notre entourage et vers qui ou quoi se tourner pour avoir des réponses.

Docteur Gilbert KLEIN, président du CLPS (Cercle laïc pour la prévention du sectarisme) et Bertrand BAUMEISTER du CLPS.

Code : 3004



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 2022.

22.11 Des accords de Genève jusqu'à aujourd'hui : le droit d'asile

Malgré l'adoption de la Convention de Genève en 1951 et en dépit de toutes les proclamations solennelles sur le caractère « sacré » du droit d'asile, celui-ci apparaît de plus en plus comme une coquille vide. Tandis que le nombre de réfugiés dans le monde ne cesse d'augmenter, les États occidentaux s'efforcent par tous les moyens d'empêcher l'accès des réfugiés à leur territoire et d'en reporter le « fardeau » sur les pays tiers. La réaction de l'Europe face à l'afflux des réfugiés syriens en 2015 puis à la crise afghane de l'été 2021 en est une parfaite illustration, tandis que la guerre en Ukraine a mis en évidence le « double standard » qui caractérise de longue date le sort réservé aux réfugiés.

Danièle LOCHAK, professeure émérite de droit public à l'université Paris-Nanterre et membre du GISTI (Groupe d'information et de soutien des immigré-es) et de la Ligue des droits de l'Homme.

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

Code : 3005

24.11 Défis 90 et le handicap : les joëlettes à Barcelone (jeudi)



Défis 90 est une association créée par des coureurs il y a plus de vingt ans. Il y a quelques années, les accidents de la vie ont fait entrer le handicap en son sein. Défis 90 association sportive demeure un acteur reconnu du monde de la course mais le rapport au handicap est devenu un de ses principaux moteurs. Défis 90 organise des voyages et des randonnées avec des personnes handicapées. Après l'Irlande, puis la Sicile, en septembre dernier, c'est à Barcelone que sont allées se balader les joëlettes. Dans le cadre du Festival des Solidarités, ces voyageurs particuliers viendront raconter leur périple.

Les adhérents de Défis 90, Henri ANNAHEIM, président, Bernard BERCHE, vice-président, Bertrand BAUMEISTER, organisateur.

Code : 3006

29.11 Ceci n'est pas une conférence ! # 1 Molière



Les élèves acteurs du DEUST (université de Besançon) vous préparent une surprise ! Pour ce premier rendez-vous, ils ont travaillé sur Molière en revisitant à leur façon cet auteur/metteur-en-scène incontournable du patrimoine français.

Etudiants du DEUST, Besançon.

Code : 3601

06.12 En finir avec une laïcité dogmatique : une approche pratique de la laïcité

La laïcité repose sur un paradoxe : elle est invoquée comme un outil de pacification et d'unité sociales, alors que les débats génèrent souvent plus de conflits qu'ils n'en résolvent. Sans doute faut-il incriminer les définitions opposées données à ce concept : le « laïcisme » entend appliquer radicalement une laïcité hostile à la religion, tandis que la théorie de la « laïcité ouverte » utilise la notion pour défendre une liberté religieuse hyper-individualiste. Pourtant, si l'on abandonne toute vision dogmatique de la laïcité pour en revenir aux règles juridiques qu'elle contient, ces difficultés se résorbent : la laïcité retrouve alors de justes limites, capables de concilier intérêt général, unité sociale et liberté religieuse.

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

Code : 3007

13.12 Les Très Riches Heures du Duc de Berry : le mécène, les enlumineurs et le manuscrit

Jean 1^{er} duc de Berry a tenu un rôle politique majeur pendant les règnes de son frère, Charles V puis de son neveu Charles VI.

La commande des « Très Riches Heures » aux frères Limbourg – vers 1440 – est le « Faire-Valoir » de ce grand Prince et témoigne de son statut de grand mécène. Le célèbre et somptueux manuscrit a contribué à façonner une image idéale du Moyen Âge. La qualité du travail des Frères Limbourg puis de Barthélémy d'Eyck et enfin de Jean Colombe est, en effet, remarquable.

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

Code : 3008

17.01 Revitalisation de territoires industriels : le cas du Nord Franche-Comté

Au même titre que d'autres territoires industriels, le Nord Franche-Comté subit la désindustrialisation et les aléas de la mondialisation. Plus encore, ce territoire, adossé à des villes moyennes faisant face, par certains aspects, à un déclin urbain semble cumuler les difficultés. Il est, en effet, victime d'un découpage administratif qui n'en facilite pas l'unité (aux confins de trois départements) et de divergences ancrées dans l'histoire, entre les deux pôles d'attraction de ce territoire : le pays de Montbéliard et le « pays » du Grand Belfort. Pourtant, ce territoire « en déclin » fait également preuve d'une vitalité dont il s'agira d'examiner les ressorts : est-il actuellement en phase de revitalisation ?

Nathalie KROICHVILI, professeure des universités en sciences sociales, UTBM, Laboratoire FEMTO-ST/RECITS et Nastasya WINCKEL, doctorante en sciences économiques, UTBM, Laboratoire FEMTO-ST/RECITS.

Code : 3009

24.01 Lutter contre la reproduction des inégalités

Les comparaisons internationales le démontrent depuis près de 20 ans : au sein de l'OCDE, la France est plutôt une mauvaise élève de la mobilité sociale : les inégalités se reproduisent (encore) avec force entre les générations. Au-delà d'un système éducatif particulièrement élitiste qui ne se donne pas les moyens de corriger les inégalités sociales, c'est l'ensemble des politiques publiques en direction de la jeunesse qu'il convient de repenser. Il s'agit bien d'une urgence tant ce poids de l'origine sociale sur les destins des individus entretient la défiance et finit par saper les fondements de notre démocratie.

Camille PEUGNY, professeur de sociologie à l'Université de Paris-Saclay.

Code : 3010

31.01 Ceci n'est pas une conférence ! # 2 Riad SATTOUF

Les élèves acteurs du DEUST (université de Besançon) vous préparent une (deuxième) surprise ! Pour ce second rendez-vous, ils ont travaillé sur les œuvres de Riad Sattouf. Il y sera question de bandes dessinées – *L'Arabe du futur*, *Les Cahiers d'Esther* –, de films, de Charly Hebdo et d'une enfance en Syrie.

Etudiants du DEUST, Besançon.

Code : 3602



LES ATELIERS DU SAVOIR

IDEE UP vous propose de partager de nombreuses et diverses 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.

Ils se déroulent de 18h30 à 20h dans les locaux d'IDEE, Université Populaire.

Prix : gratuit pour les adhérents et 5 € la séance pour les non-adhérents, sauf indication contraire.

26.09 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. En général, les thèmes sont travaillés sur 2 séances consécutives.

Guillaume GUTHLEBEN.

Dates :

26.09, 03.10 - Code : 3900

28.11, 05.12 - Code : 3901

16.01, 23.01 - Code : 3902

03.10 Les collectivités territoriales, entre administration et politique

A partir de 1982, a été initiée en France une politique de décentralisation qui visait à transférer aux communes, départements et régions des pouvoirs appartenant à l'Etat. Il s'agissait d'une ambition politique. A défaut de changer la Ve République, les socialistes arrivés au pouvoir en 1981 entendaient la réaménager. Depuis, la politique de décentralisation a perdu de son envergure politique pour devenir davantage une modalité de gestion administrative des services publics. Quelle place occupent aujourd'hui les collectivités territoriales ? Quels principes les dirigent ? Comment interpréter les réformes qui ne cessent de modifier leurs compétences et leurs prérogatives ?

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

Code : 3100

10.10 Apéro philo - L'anarchisme : une utopie dangereuse ou la seule vraie démocratie ?

Alors que l'anarchie désigne le plus souvent le chaos sociétal par excellence, l'anarchisme est une doctrine politique apparue au XIXe siècle qui repose sur l'idée que les hommes sont naturellement bons et que la vie en société peut s'organiser spontanément sans recours à un chef. Tout un programme !

Il nous faudra aller à la (re-)découverte de Proudhon, Bakounine ou Max Stirner, entre autres, pour se faire une idée de cette utopie qui, par delà les apparences, pourrait bien constituer la vraie forme de la démocratie... En route pour une séance d'anarchéologie !

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Code : 3700

17.10 Les idées reçues en alimentation

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

Alexandra MELIN, diététicienne – nutritionniste.

Code : 3101

 [En lien avec les ateliers, page 34.](#)

20.10 Art et révolution industrielle, les précurseurs du design (jeudis)



Au départ, il y a le Crystal Palace, une architecture de verre et de fer qui annonce un bouleversement dans les arts décoratifs. En effet, si la naissance du design se concrétise avec la création du Bauhaus, la question de l'alliance de l'art et de l'industrie se pose dès le XIXe siècle. Une société transformée par les progrès scientifiques et techniques qui verra s'élever la tour Eiffel et donnera naissance aux Arts & Crafts.

Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.

Dates : Les jeudis 20.10, 17.11, 08.12, 19.01, 23.02, 18h30 – 20h30

Prix : 25 € pour les non adhérents (soit 5 € par séance)

Code : 3800

28.10 Observation du ciel nocturne (vendredi à 20h30)

Une soirée consacrée à l'observation de la Lune, des étoiles et autres objets remarquables du ciel nocturne ! En effet, le Planétarium met à disposition ses télescopes dont un qui dispose d'une transmission d'images en Wifi, que les visiteurs pourront voir sur leur portable. En cas de mauvais temps, une animation "Découverte du ciel nocturne" sous le dôme du Planétarium, sera proposée.

Vendredi 28.10, 20h30 – minuit

Lieu : Planétarium, Cité des associations, rue Jean-Pierre Melville à Belfort.

Prix : 3 € pour les adhérents, 8 € pour les non-adhérents

Code : 3102

07.11 Les huiles essentielles dans votre trousse de secours

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

Aude CHABANIS, naturopathe.

Code : 3103

 [En lien avec les ateliers, page 35.](#)

14.11 Découvrir le passé pour mieux comprendre le présent

Envie de voyager à l'époque gréco-romaine ? Découvrir l'étymologie des mots de notre langue française ? La crise sanitaire du Covid 19 a fait revivre deux langues dites « mortes », le Grec et le Latin. Si vous voulez vous évader, voyager, vous divertir en vous cultivant, cet atelier est fait pour vous !

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

Code : 3104

 [En lien avec l'atelier de latin et de grec, page 20.](#)

21.11 La sophrologie en théorie et en pratique

Après une journée de travail difficile, une contrariété... avez-vous envie de vous relaxer ? De lâcher prise ? De détendre physiquement votre corps et apaiser votre esprit des tensions mentales et/ou émotionnelles ? La sophrologie peut vous y aider. Mais qu'est-ce que la sophrologie ? Comment peut-elle vous aider à vous relaxer ? C'est que nous allons découvrir lors de cet atelier.

Nous parlerons de cette pratique et de ses bienfaits. Une séance de découverte vous sera proposée ensuite. Car en parler c'est bien mais pratiquer c'est encore mieux !

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Code : 3105

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

05.12 La communication non violente

La Communication non violente a été inventée par Marshall B. Rosenberg. Elle est axée sur l'observation de soi et des autres, le décodage de ses émotions et de ses attentes vis-à-vis de l'autre. La pratique de l'empathie et de l'auto-empathie engage la personne sur le chemin du non-jugement.

Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV, le lien qui libère.

Code : 3106

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

12.12 Le burn-out qu'est-ce que c'est ?

Le burn-out mérite d'être défini. Pour bien faire, posons-nous quelques questions : que se passe-t-il lors d'un burn-out ? Quels sont les dégâts une fois que le burn-out est là ? Quelles sont les prises en charge ? Quelles sont les observations ou les connaissances à acquérir afin de prévenir l'épuisement complet du système ?

Aurore ECKENSCHWILLER, thérapeute et formatrice en entreprise, spécialisée dans le bien-être au travail et la prévention aux risques psychosociaux.

Code : 3107

 [En lien avec les ateliers, page 28 et 29.](#)

09.01 L'image de la femme, fin du Moyen-Âge – Première Renaissance (XIV^e/XV^e siècles)

Les XIV^e et XV^e siècles qu'on nomme traditionnellement « fin du Moyen-Âge » sont une période passionnante au cours de laquelle, ressurgissant des catastrophes majeures de notre civilisation (Peste noire et Guerre de 100 ans) la Chrétienté s'engage dans un mouvement qui va la séparer radicalement de toutes les civilisations traditionnelles. La condition de la femme ne change guère, mais la vision qu'en donne l'art connaît une révolution qui culmine avec Léonard de Vinci.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres.

Code : 3108

23.01 Apéro philo - Fragilités, vulnérabilités et précarités : des effets de notre humanité (trop humaine) ?

D'après J.L. Chrétien, la fragilité diffère de la vulnérabilité en tant qu'elle désigne ce qui peut se briser par soi-même, et non ce qui peut être cassé par une cause extérieure. Avec la fragilité, la possibilité de la rupture est donc inscrite dans la constitution même de l'être en question. De Sénèque à Kant en passant par St Augustin, notre fragilité a fait l'objet de multiples interprétations. Nietzsche en donne – évidemment – une toute différente et nous incite à ne pas sans cesse « pleurnietzcher » sur notre sort. Au XXI^e siècle, la lutte contre la précarité reste cependant un défi immense.

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Code : 3701

 [En lien avec la conférence du 24.01 à la page 8.](#)

30.01 Le bestiaire d'Harry Potter et des Animaux Fantastiques (suite) : la face cachée

Il existe plusieurs niveaux d'interprétation au monde d'Harry Potter. Florence Arnould propose dans ce second volet de continuer l'exploration du bestiaire auquel J.K. Rowling a donné vie. Un savoureux mélange de mythologie et de fantaisie où les créatures ne sont pas forcément celles que l'on croit ...

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

Code : 3109

Les rituels ? Oui, c'est important !

Isabelle OSENCIAT - Infirmière sophrologue.

Le rituel est un élément structurant de la vie, il rythme les saisons, les âges, il donne de la profondeur et de l'importance aux différents moments charnières de notre vie (naissance, mariage ou PACS, funérailles, fêtes, anniversaires, diplômes, ...). C'est aussi un marqueur qui ritualise un moment et un endroit précis en séparant le quotidien et le moment que l'on veut célébrer et « marquer ».

Mercredi, 18h30 – 20h

19.10 Toussaint, Halloween, dia de los muertos : une seule fête mais différents rites de célébration des défunts

Dans l'exubérance ou la sobriété, la joie, la peine ou la superstition, chaque culture possède sa propre tradition pour commémorer ses ancêtres.

Cette séance vous apportera des informations sur les différentes coutumes dans le monde et vous proposera une foule d'idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel, qu'il soit religieux ou laïc.

Code : 3500

07.12 Les fêtes de Noël : une période de joie, de partage et de générosité

Au-delà de la fête religieuse, c'est la féerie, le folklore, qui font de Noël une fête si spéciale qui invite au rapprochement avec des êtres chers et à la générosité avec son prochain. Que l'on soit en famille ou entre amis, on célèbre Noël partout dans le monde avec des rites et des usages différents.

Cette séance vous apportera des informations sur les traditions dans le monde et vous présentera une abondante source d'idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel, qu'il soit religieux ou laïc.

Code : 3501

25.01 Cérémonie du thé : un moment de convivialité gourmand et sensoriel

Le rituel du thé est un rituel social qui va permettre de créer dans son quotidien un espace particulier qui nous relie aux autres et à nous-mêmes. Il facilite la création de liens et donne un sentiment d'appartenance. Il existe de par le monde, de nombreuses habitudes autour de cette cérémonie (Angleterre, Maroc, Japon, Brésil, Chine). Prendre part à cette séance, c'est vivre une expérience délicieusement instructive et pleine de sensations au travers d'un rituel du thé à l'anglaise (et ses petits fours salés et sucrés, ...).

Prix : 3 € (produits) pour les adhérents, 8 € pour les non adhérents ; code : 3502



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 le yoga ou des exercices de relaxation très utiles au sein de la classe.**
- **Afin de favoriser l'accès à la culture pour tous, IDEE UP propose également des interventions dans les EHPAD et dans les maisons de retraite du Territoire de Belfort.**

En tant qu'association ou structure d'accueil, vous pouvez être concernés par ce partage de savoirs et de connaissances !

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



LES DÉCOUVERTES DU PATRIMOINE

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

- Quand : mercredi (sauf indication contraire)
- Prix : gratuit pour les adhérents, 5 € pour les non-adhérents (sauf indication contraire)
- IMPORTANT : possibilité de co-voiturage (le signaler lors de l'inscription)

16.11 19, Centre Régional d'Art Contemporain de Montbéliard

Présentation du CRAC 19, puis découverte de l'exposition du moment : « Trois petits Tours et puis s'en vont ».

Inscription avant le 02.11.2022

RDV : 14h30 devant le CRAC 19, 19 avenue des Alliés à Montbéliard (*pas de co-voiturage*)

Code : 2000

18.01 Chickypop

Visite guidée de l'atelier du cuir et des coulisses de la fabrication de ceintures, portefeuilles...réalisés par l'ESAT du Territoire de Belfort.

Inscription avant le 04.01.2023

RDV : 14h sur le parking d'IDEE UP, ou 14h30 au 4 rue du Salbert à Cravanche.

Code : 2001

22.02 Musée Vitra à Weil am Rhein

Visite guidée d'une partie du musée Vitra, sur le thème "la science-fiction devient réalité" : tout sur la robotique !

Inscription avant le 08.02.2023

RDV : 12h30 Parking d'IDEE UP, départ en Bus GT.

Prix : 55 € pour les adhérents, 60 € pour non adhérents

Code : 2002

**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 : CLOE (anglais, allemand, italien, espagnol, français).

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

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

LE PROJET PÉDAGOGIQUE

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

Nos cours sont adaptés à tous les niveaux.

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

- Entrées permanentes.
- Possibilité de changer de niveau en cours d'année.
- Positionnement à l'entrée, **tests de positionnement en ligne sur 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 lundi 26.09

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

Il est toujours possible de s'inscrire en cours d'année.

Une séance d'essai gratuite est possible. Nous contacter.

Allemand

A1.1	A1.2	A2	B1.1	B2.1	B2.2
Mardi 18h30 – 20h Code : 4000	Mardi 18h30 – 20h Code : 4001	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4010	Lundi 18h30 – 20h Code : 4020	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4030	Mardi 18h30 – 20h Code : 4031

C1
Jeudi 18h30 – 20h Code : 4040

Anglais

A1.1	A1.2	A2.2	B1.1	B2.1	B2.1
Lundi 18h30 – 20h Code : 4100	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4101	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4110	Mardi 18h30 – 20h Code : 4120	Lundi 18h30 – 20h Code : 4130	Mardi 10h30 – 12h Code : 4131

B2.2	C1.1	C1.2	C2.1
Lundi 18h30 – 20h Code : 4132	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4140	Lundi 13h30 – 15h Code : 4141	Lundi 13h30 – 15h Code : 4150

Espagnol

A1.1	A1.2	A2.1	A2.2
Mardi 18h30 – 20h Code : 4200	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4201	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4210	Lundi 18h30 – 20h Code : 4211

Italien

A1.1	A1.2	A2	B1
Lundi 18h30 – 20h Code : 4300	Mardi 18h30 – 20h Code : 4301	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4310	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4320

Cours d'anglais en ligne



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

15 séances de 1h, à partir du lundi 14.11, 12h30 – 13h30.

Prix : 105 €, code : 4160

L'anglais professionnel

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.

5 séances de 2h, à partir du vendredi 18.11, 18h – 20h

Prix : 80 €, code : 4161

L'UP dans le Sud Territoire, Beaucourt

Lieu : Mairie de Beaucourt, place Salengro.

Kit de Japonais

Ce cours s'adresse à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une langue.

6 séances de 1h30, à partir du lundi 26.09, 18h30 – 20h

Prix : 72 € pour le kit, code : 4690

Le kit sera suivi d'un cours de niveau A1.1 pour ceux qui désirent poursuivre.

Anglais

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

28 séances de 1h30, à partir du jeudi 29.09, 18h30 – 20h

Prix : 305 €, code : 4190

L'UP dans le Nord Territoire, Giromagny

Lieu : Centre socioculturel de la Haute Savoureuse

7, rue des casernes, 90200 GIROMAGNY

Anglais (A2)

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

28 séances de 1h30, à partir du mardi 27.09, 17h45 – 19h15

Prix : nous consulter.

Autres langues

Nos kits découverte

Ces cours s'adressent à toute personne désireuse de découvrir l'apprentissage d'une langue :

- 72 € pour le kit, 6 séances de 1h30
- 168 € pour 14 séances de 1h30
- 240 € pour 20 séances de 1h30

Soit 8 €/h

	Arabe	Chinois	Japonais	Portugais	Russe
Kit découverte	Lundi À partir du 07.11 de 18h30 – 20h Code : 4600	Mardi À partir du 08.11 de 18h30 – 20h Code : 4610	Mercredi À partir du 09.11 de 18h30 – 20h Code : 4620	Lundi À partir du 07.11 de 18h30 – 20h Code : 4630	Lundi À partir du 07.11 de 18h30 – 20h Code : 4640
A1.1	Lundi À partir du 09.01 de 18h30 – 20h Code : 4601	Mardi À partir du 10.01 de 18h30 – 20h Code : 4611	Mercredi À partir du 11.01 de 18h30 – 20h Code : 4621	Lundi À partir du 09.01 de 18h30 – 20h Code : 4631	Lundi À partir du 09.01 de 18h30 – 20h Code : 4641
A1.2	Mercredi À partir du 28.09 de 18h30 – 20h Code : 4602		Jeudi À partir du 29.09 de 18h30 – 20h Code : 4622		Jeudi À partir du 29.09 de 18h30 – 20h Code : 4642
A2.1					Mardi À partir du 27.09 de 18h30 – 20h Code : 4643

Découverte de l'ukrainien

Vous accompagnez des ukrainiens dans leur quotidien, vous donnez des cours de français ou vous avez tout simplement envie de connaître quelques mots et expressions de tous les jours dans la langue ukrainienne, cet atelier est pour vous.

Liubov DEREVIANCHENKO, professeure d'ukrainien.

Prix : 72 € pour le kit, 6 séances de 1h30, à partir du lundi 03.10, 18h30 – 20h

Code : 4650

Langues anciennes

Initiation au latin

Au programme : se familiariser avec les principes de la langue dont le français est issu. L'étymologie en jeux pour comprendre et retenir l'orthographe française. Apprendre les chiffres et les lettres de la langue latine. S'initier aux déclinaisons. Maîtriser le vocabulaire essentiel sur des thématiques importantes (lieu, temps, vie familiale, professionnelle ou politique, les loisirs, les dieux). S'entraîner à la compréhension de phrases simples, grâce aux thèmes et jeux.

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

10 séances de 1h30, à partir du jeudi 17.11, 18h30 – 20h

Prix : 120 €, code : 4700

Initiation au grec

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

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

10 séances de 1h30, à partir du jeudi 23.02, 18h30 – 20h

Prix : 120 €, code : 4710

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 28.09	18h – 20h	Prix : 80 € Code : 4500
A1.1 (suite du kit)	10 séances de 2h	À partir du mercredi 16.11	18h – 20h	Prix : 145 € Code : 4501
A1.2	15 séances de 2h	À partir du lundi 19.09	18h – 20h	Prix : 235 € Code : 4502

Café Signes

Pour ceux qui débutent et pour ceux qui veulent se rencontrer pour signer

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

1 x par mois, le vendredi, 18h – 19h30.

Dates : 18.11, 16.12, 20.01

Camille JEAN-BILGER, formatrice en LSF.

Prix : gratuit (**adhésion obligatoire**)

Code : 4510

Anglais junior Pour les enfants de 5 à 9 ans

Débutants 1

Séance d'essai : mercredi 19.10, 14h30 – 15h30

Prix : gratuit, **code** : 4170

20 séances de 1h, à partir du mercredi 09.11, 14h30 – 15h30

Prix : 140 €, **code** : 41701

Débutants 2

Séance d'essai : mercredi 19.10, 13h30 – 14h30

Prix : gratuit, **code** : 4171

20 séances de 1h, à partir du mercredi 09.11, 13h30 – 14h30

Prix : 140 €, **code** : 41711

Pour les collégiens de 6ème et 5ème

20 séances de 1h, à partir du lundi 14.11, 17h – 18h

Prix : 140 €, code : 4172

Pour les collégiens de 4ème et 3ème

20 séances de 1h, à partir du lundi 14.11, 17h – 18h

Prix : 140 €, code : 41721

Français Langue Étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 26.09.
- Payable en 2 fois, prix par semestre : 210 €
- Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.
- Attention : en cas d'absences répétées et injustifiées, IDEE UP se réserve le droit de remettre en cause l'inscription.

A1.1	code : 4400	Mardi 10h30 – 12h	Mercredi 14h – 15h30	Vendredi 14h – 15h30
A1.2	code : 4401	Lundi 9h – 10h30	Mardi 13h30 – 15h	Mercredi 9h – 10h30
A1.2	code : 4402	Mardi 9h – 10h30	Mercredi 14h30 – 16h	Vendredi 10h30 – 12h
A2	code : 4410	Lundi 10h30 – 12h	Mardi 13h30 – 15h	Jeudi 15h – 16h30
A2*	code : 4415	Mardi 17h – 18h30		
B1	code : 4420	Lundi 13h30 – 15h	Mercredi 10h30 – 12h	Vendredi 15h30 – 17h
B1*	code : 4425	Jeudi 17h – 18h30		
B2/C1	code : 4430	Mardi 15h30 – 17h	Jeudi 9h – 10h30	Vendredi 13h30 – 15h

* Pour les cours d'une séance hebdomadaire, prix : 130 € (pour la saison).

Les tarifs peuvent être adaptés en fonction de vos ressources. Nous consulter.

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.

Soutien en écriture et lecture

Ce cours s'adresse à des personnes inscrites en A1 ou A2 rencontrant des difficultés dans la lecture et l'écriture du français.

À partir du jeudi 10.11, 10h30 – 12h.

Code : 4450

Conversation

Ce cours s'adresse à des personnes inscrites en A2, B1, B2.

À partir du jeudi 10.11, 10h30 – 12h.

Code : 4451

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.

28 séances de 2h, à partir du lundi 26.09, 20h – 22h

Prix : gratuit (adhésion obligatoire), code : 4460

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 remplacera donc les deux tests déployés aujourd'hui, le TCF Carte de Résident en France (TCF CRF) et le TCF Accès à la naturalisation française (TCF Bureau des Tests France Éducation international), en réponse à la demande du ministère, mettra 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) seront insécables et dont la durée totale sera de 1h15.

À la demande de la DIAN, les attestations du TCF Intégration, Résidence et Nationalité devront 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

Prix : 100 € (TCF blanc compris)



TCF blanc		TCF (mercredi)	
Mercredi 11h15 – 12h		Epreuves collectives : 11h – 12h05 Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun	
Date	Code	Date	TCF Code
12.10	4491	19.10	44911/44912
16.11	4492	23.11	44921/44922
04.01	4493	11.01	44931/44932
01.02	4494	22.02	44941/44942
15.03	4495	22.03	44951/44952

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 seront donnés. **Attention, ces deux séances permettent de s'entraîner, pas d'acquérir des notions de grammaire ou de syntaxe.**

Quand : les mercredis, 18h – 19h30

28.09 et 05.10, **code** : 44915

09 et 16.11, **code** : 44925

07 et 14.12, **code** : 44935

18 et 25.01, **code** : 44945

01 et 08.03, **code** : 44955

Prix : 12 € par session.

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique : 8 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 un 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.

FORMATION DE BASE

Gérer son environnement administratif et professionnel

Niveau de formation requis : aucun

Prix par session – 8h : 32 €

Quand : jeudi, 9h – 11h ou 13h – 15h, soit 4 séances de 2h par module

Module 1 : Se familiariser avec l'environnement informatique

- À partir du 06.10, 9h – 11h, **code** : 5000 , 13h – 15h, **code** : 5001

Module 2 : Faire ses démarches et déclarations en ligne

- À partir du 17.11 , 9h – 11h , **code** : 5010 , 13h – 15h, **code** : 5011

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

- À partir du 15.12 , 9h – 11h, **code** : 5020, 13h – 15h, **code** : 5021
- , **code** : 5020

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

- À partir du 26.01, 9h – 11h, **code** : 5030, 13h – 15h, **code** : 5031

Module 5 : Booster sa recherche d'emploi

- À partir du 09.03, 9h – 11h, **code** : 5040, 13h – 15h, **code** : 5041

QUESTIONS-RÉPONSES

Niveau de formation requis : aucun

Prix : gratuit pour les adhérents

Quand : les jeudis, 17h – 19h

Code : 5900

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

Présentation en vidéo : comment ça marche ?

Vous voulez organiser une réunion à plusieurs via une plate-forme comme Zoom, mais vous ne savez pas comment vous y prendre. Ce module vous permettra de mettre en place les gestes technologiques adaptés.

Christelle BERLENDIS, formatrice en informatique.

Mercredi 23.11, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 5100

FORMATIONS EN BUREAUTIQUE SUR MESURE

Nos formations sur les logiciels de bureautique sont conçues **sur mesure**.

Elles peuvent répondre à différents besoins, tels que :

- **Excel** (tableaux simples, tableaux croisés dynamiques, formules, graphiques...)
- **Word** (courrier, insertion d'images, gestion des documents longs...)
- **Power Point** (créer, animer une présentation dynamique, gérer un masque ...)

Elles peuvent aussi vous préparer au passage d'une certification telle que le TOSA

Un rendez-vous avec notre intervenante sur vos objectifs ainsi qu'un test de positionnement vous seront proposés afin de construire votre parcours personnalisé.

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 M'ADAPTE À MON ENVIRONNEMENT 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. Cet atelier peut être collectif ou individuel.

Julie JOMIN, psychologue du travail.

3 séances de 2h, à partir du jeudi 17.11, 18h – 20h

Prix : 24 €, code : 6000

Process com



Comment améliorer sa propre communication, repérer les différents types de personnalités, notamment au travail. La Process com aide à neutraliser l'impact du stress négatif sur ses comportements au quotidien.

Lucie LE VAN CAI, coach PNL certifiée, formatrice.

Jeudi 01.12, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 6010

Apprendre à gérer ses émotions pour prévenir le burn-out

Aurore ECKENSCHWILLER, thérapeute et formatrice en entreprise, spécialisée dans le bien-être au travail et la prévention aux risques psychosociaux.

3 ateliers pour connaître des techniques pratiques, efficaces, afin d'apaiser le stress qui pourrait perturber l'équilibre émotionnel et physique.

L'EFT - Emotionnal Freedom Technique ou technique de libération des émotions

Cette technique permet de libérer les émotions grâce à une stimulation (tapping) de certaines zones corporelles. Ces zones sont situées sur les méridiens d'acupuncture. Ces « tapotements » stimulent les organes du corps, et libèrent les émotions qui y sont bloquées. Bien entendu, cet apprentissage ne sera pas un temps de thérapie, mais un temps d'acquisition des pratiques.

Samedi 21.01, 10h – 12h

Prix : 16 €, code : 6020

L'hypnose thérapeutique

Qu'est-ce que c'est l'hypnose ? Comment entrer en état d'hypnose ? À quoi ça sert ? Peut-on pratiquer l'autohypnose ?

Lors de cet atelier, on expérimentera l'autohypnose. Quelques exercices pratiques seront proposés.

Samedi 28.01, 10h – 12h

Prix : 16 €, code : 6021

Se libérer des émotions parasites

Tipi thérapie propose des techniques de respiration et de visualisation dont l'objectif est d'accueillir les perturbations corporelles liées à une émotion (gorge qui se serre, oppression...) et d'aider le corps à les « digérer » ce qui permet de trouver des solutions moins émotionnelles et peut faciliter le lâcher prise sur le sujet. Quelques exercices pratiques seront proposés.

Samedi 04.02, 10h – 12h

Prix : 16 €, code : 6022



JE DÉVELOPPE MON AUTONOMIE

S'entraîner au code de la route

Connaître la signalisation et les règles de conduite.

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

Laura KOENIG, formatrice.

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

- à partir du mardi 04.10, 14h – 16h, code : 7000
- à partir du vendredi 07.10, 9h30 – 11h30, code : 7010

Formation aux gestes qui sauvent

association
prévention
MAIF

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

Prévention Maif 90

Vendredi 21.10, 18h – 20h

Prix : gratuit (inscription obligatoire), code : 7100



J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAITRE

Développement personnel

Je travaille sur moi pour être mieux avec moi-même et les autres

Lucie LE VAN CAÏ, Coach PNL certifiée titre RNCP (personnel et professionnel), formatrice.

PNL Comprendre et mieux vivre mes émotions



Comprendre le processus interne qui amène à avoir un comportement et identifier les moyens d'intervenir dans ce processus pour le changer. Comment apprivoiser, grâce à la PNL, les émotions qui sont à la source de nos comportements ?

2 séances de 1h, à partir du jeudi 13.10, 18h30 – 19h30

Prix : 16 €, code : 8000

Relations interpersonnelles : conflits, comment les éviter et en sortir



En utilisant la communication non violente et d'autres techniques de communication, comprendre l'origine des conflits et leurs processus permettra de mieux agir : émettre une critique, un reproche, un retour négatif sans mettre le feu aux poudres.

2 séances de 1h30, à partir du jeudi 17.11, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 8001

Prendre soin de son image pour soi et en toute circonstance

Anna TORNO, styliste et conseillère en image.

Comment s'habiller pour un entretien d'embauche

Évidemment, c'est le CV qui compte mais, quoi qu'il en soit, on ne s'habille pas n'importe comment quand on postule au job de ses rêves. Il y a certains codes à respecter. Votre présentation vestimentaire a aussi un rôle important. Pour vous faciliter la vie et vous dispenser d'un stress supplémentaire, si vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre entretien d'embauche, c'est l'atelier qu'il vous faut !

Jeudi 24.11, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 8010

Je trouve mon style en utilisant ma garde-robe

Qu'est-ce que le style? C'est prendre conscience de sa morphologie, de ses atouts et de ce qu'il faut améliorer – coupes, textures, motifs, couleurs. Avoir du style, c'est choisir les vêtements et accessoires qui vont vous mettre en valeur, correspondre à la mode, tout en préservant votre personnalité. Savez-vous que 93 % de notre communication passe par le non-verbal dont 55 % par notre image ? C'est la première impression qui compte ! Dans cet atelier, vous apprendrez à utiliser les vêtements que vous n'avez peut-être jamais mis. Osez affirmer votre personnalité et vous mettre en valeur : le plus important est d'être vous-même.

Apporter des vêtements et des accessoires.

Jeudi 08.12, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 8011

Maquillage

Comment se sentir plus belle et avoir une plus grande confiance en soi ? L'objectif est de mettre en valeur votre visage en cachant ses imperfections. Le maquillage de jour peut être simple, accessible et réalisé à domicile. Quelques astuces et une trousse équipée des produits de base en sont la clé. Avec un peu d'entraînement, tout est possible !

Apporter sa trousse de maquillage et un miroir.

Jeudi 12.01, 18h – 20h

Prix : 16 €, code : 8012

La communication non violente (CNV), ça peut s'apprendre

En 4 étapes, la CNV permet de sortir des relations violentes : observer, exprimer ses sentiments, définir ses besoins, exprimer une demande. Les exercices se basent à la fois sur des exemples vécus et des éléments théoriques qui permettent de clarifier ses intentions, tout en préservant la bienveillance envers les autres mais aussi envers soi-même.

Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV, le lien qui libère.

3 séances de 2h, mercredis 11.01, 01.02, 08.03, 18h30 – 20h30

Prix : 48 €, code : 8020

- **Séance 1 : s'exprimer**
A partir de 4 étapes – Observer sans juger, partager ses émotions, clarifier ses besoins et faire des demandes.
- **Séance 2 : s'écouter**
Pratiquer l'auto-empathie, comment faire avec les jugements sur soi, décoder ses émotions, accepter ses besoins.
- **Séance 3 : écouter l'autre**
Utiliser les 4 étapes pour rejoindre l'autre.
Accueillir ses émotions, se connecter à ses besoins, se positionner.

Relaxation par la sophrologie

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Retrouver un climat familial plus serein

La découverte de la frustration, la crise d'adolescence, les examens et le choix des études sont autant d'étapes dans la vie des enfants, mais aussi des parents, qui peuvent générer du stress, des peurs des deux côtés. Le stress engendrant du stress, une spirale se met en place et peut conduire au conflit. Nous ne savons plus que faire pour bien faire. Apprendre à nous détendre ensemble, à déculpabiliser, à prendre du recul et à positiver est une première étape pour apaiser les tensions et retrouver une harmonie familiale. Ensemble, parents et enfants, venez découvrir les techniques et les outils qui pourront vous aider au quotidien.

5 séances de 1h, à partir du mercredi 30.11, 19h – 20h

Prix : 40 €, code : 8030

Apprendre à lâcher-prise pour mieux vivre mon quotidien

Et si nous prenions du recul face aux événements, si nous tentions de regarder le verre à moitié plein plutôt que de nous concentrer sur celui à moitié vide, si nous vidions un peu notre tête de nos tensions mentales et émotionnelles de notre quotidien qui nous en demande toujours plus, toujours plus vite. Se détendre, se relaxer et positiver, voilà ce que je vous propose dans ces ateliers. Des techniques, des outils pour vous permettre de vous sentir plus sereins face aux événements et de découvrir toute votre richesse intérieure.

5 séances de 1h, à partir du mercredi 25.01, 19h – 20h

Prix : 40 €, code : 8031

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

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



J'APPRENDS À ME DÉTENDRE

Je médite

La méditation Heartfulness (méditation du coeur) 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.

Dominique RACINE, pratiquant et enseignant heartfulness.

Séance d'essai, jeudi 20.10, 18h – 19h, **prix** : gratuit, **code** : 8160

20 séances de 1h, à partir du jeudi 10.11, 18h – 19h

Prix : 20 €, **code** : 8161

La veillée-conte en lecture : une ambiance intimiste, une expérience individuelle et partagée



Autrefois, les veillées avaient pour but de se retrouver, se distraire, travailler ou se détendre ensemble. Par l'écoute passive et dans un état de profonde détente, 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 d'élaborer des réflexions.

Déroulement d'une séance : accueil / relaxation / lecture d'un conte par l'animatrice / méditation / échanges.

Isabelle OSENCIAT - Infirmière sophrologue.

Le mercredi, 20h – 21h

Dates : 16.11, 14.12, 18.01

Prix : gratuit pour les adhérents (**inscription obligatoire**), **code** : 80400, 80401, 80402

Yoga du rire

Le yoga du rire renforce le système immunitaire, améliore l'humeur, réduit le stress hormonal accumulé, décontracte les muscles tout en créant de grands et forts moments de complicité.

Viviane CHABOUDEZ, Le cordon familial.

Séance d'essai, mercredi 07.12, 18h – 19h30, **prix** : gratuit, **code** : 8050

6 séances de 1h30, les mercredis, 18h – 19h30

Dates : 04.01, 11.01, 18.01, 08.02, 15.02, 22.02

Prix : 72 €, **code** : 8051



ACTIVITÉS PHYSIQUES

Gym adaptée à tous

Avec des jeux de ballons qui permettent de s'amuser, tout en travaillant équilibre, coordination et motricité. Des mouvements pour améliorer les articulations, et des exercices pour favoriser la détente en pratiquant l'automassage et les étirements.

Apporter un tapis de sol et une tenue adaptée.

Maxime LAZARE, animateur sportif.

Séance d'essai le jeudi 20.10, 11h – 12h, **prix** : gratuit, **code** : 8800

10 séances de 1h, à partir du jeudi 17.11, 11h – 12h

Prix : 80 €, **code** : 8801

La gym pour soulager le dos

Cet atelier permet de soulager les douleurs dorsales par des étirements, du travail sur les postures, des assouplissements du bas de dos, du renforcement musculaire dorsal. Apporter un tapis de sol et une tenue adaptée.

Maxime LAZARE, animateur sportif.

Séance d'essai le jeudi 20.10, 12h30 – 13h15, **prix** : gratuit, **code** : 8810

10 séances de 45 minutes, à partir du jeudi 17.11, 12h30 – 13h15

Prix : 60 €, **code** : 8811



MASSAGE

Massage ayurvédique

Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique.

Automassage 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.

Jeudi 17.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code** : 8060

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.

Jeudi 19.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code** : 8061



ART ET DÉTENTE

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 19.11, 9h – 12h

Prix : 120 € + 20 € (matériel), **code** : 8100

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.

18 séances de 1h30, à partir du mercredi 09.11 (jusqu'au 05.04)

- **Niveau 1** : 18h30 – 19h30, **prix** : 115 €, **code** : 8110

- **Niveau 2** : 16h30 – 17h30, **prix** : 115 €, **code** : 8111

Accès à la chorale en commun pour les deux groupes de 17h30 à 18h30, **code** : 8115

Le niveau 2 est proposé aux personnes ayant suivi le niveau 1 ou ayant des notions en lecture de notes.

La formation musicale est ouverte 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 €).

J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT

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

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

« Que ton alimentation soit ta première médecine » - Hippocrate

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 ?

Mardi 18.10, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 8300

Petits problèmes digestifs : comment adapter l'alimentation pour se sentir mieux ?

Ballonnements, remontées acides, constipation... Nombreuses sont les personnes souffrant de problèmes digestifs et d'intolérances alimentaires. Nous verrons comment un changement alimentaire peut soulager ces problèmes et ainsi aider à retrouver un confort digestif.

Mardi 22.11, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 8301

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 ».

Mardi 10.01, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 8302

Ateliers d'aromatologie

Aude CHABANIS, naturopathe

L'aromatologie est l'utilisation des huiles essentielles pour notre bien-être, correspondant aux extraits aromatiques des plantes, 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.

Atelier pour gérer les petits maux de l'hiver

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

Chacun repart avec un stick olfactif et une onction à base d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisés sur place.

Mardi 15.11, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 7 € (produits), code : 8310

Spécial Noël / Préparation de produits bien-être

Et si pour Noël vous (vous) offriez des préparations à base d'huiles essentielles et élaborées par vos soins ? Baume, sel de bain, spray d'ambiance, onctions... Vous pourrez confectionner deux produits de votre choix, selon vos envies et besoins !

Mardi 06.12, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 14 € (produits), code : 8311

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 adaptées au thème et réalisée sur place.

Mardi 24.01, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 5 € (produits), code : 8312



J'APPRENDS À CUISINER

• LA CUISINE DE NADINE

Nadine GUIRAND, intervenante-formatrice culinaire

Prévoir des barquettes pour 1-2 personnes adaptées pour emporter vos plats.

Poulet au beurre de cacahuète

Réalisation du poulet mafé / beurre de cacahuètes.

Jeudi 24.11, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 9010

Toutes sortes de bredele de Noël

Bredele toutes formes aux épices de Noël, au chocolat, à la coco, à la confiture.

Jeudi 01.12, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 9011

Repas de réveillon

Elaborez un menu de réveillon créole : assortiment de toasts exotiques et pâtés créoles, punch coco, jambon à l'ananas. Gratin de patates douces et bûche mangue-chocolat.

Jeudi 08.12, 18h – 21h

Prix : 24 € + 30 € (produits), code : 9012

Les techniques pour réaliser différentes sortes de pâte

Confection des pâtes à accras, kouglof, pain indien « naan ».

Jeudi 02.02, 18h – 21h

Prix : 24 € + 10 € (produits), code : 9013

Des fruits exotiques pour une cuisine salée et sucrée

Découvrez comment consommer ou cuisiner la papaye, la banane et le fruit de la passion pour des plats sucrés et salés. Et d'autres surprises...

Jeudi 23.02, 18h – 21h

Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 9014

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

 Mail : contact@ideeup.org

Adhérer

Valable pour l'année scolaire 2022/2023, 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.

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

Quand et où s'inscrire ?

Les inscriptions physiques à l'accueil d'IDEE UP démarrent le **jeudi 1er septembre 2022 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, LSF 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, 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 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 2022/2023 (jours inclus)

Toussaint : du samedi 22.10.2022 au dimanche 06.11.2022

Noël : du samedi 17.12.2022 au lundi 02.01.2023

Hiver : du samedi 04.02.2023 au dimanche 19.02.2023

Printemps : du samedi 08.04.2023 au dimanche 23.04.2023

Été : à partir du samedi 08.07.2023

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.

↔ UN PETIT ↔

PASS

pour l'Homme

UN BOND DE

GÉANT

pour la

MOBILITÉ

optymo

#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

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

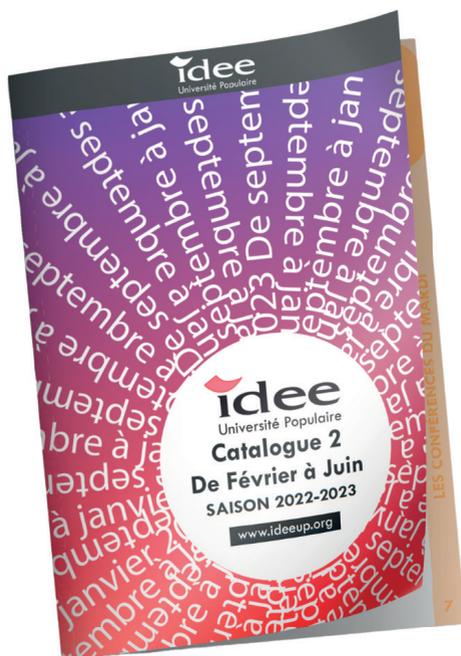


Image : Freepik.com

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)

