

  
**idee**  
Université Populaire

**Catalogue 2**  
**De Février à Juin**  
**SAISON 2021-2022**

[www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)

# IDEE - UNIVERSITÉ POPULAIRE

Ecole Raymond Aubert

25 rue de la 1<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> Armée

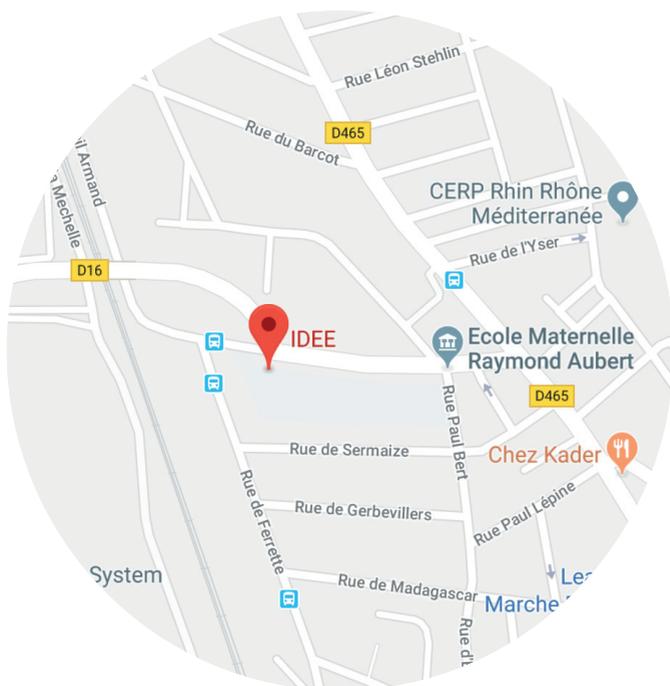
**4** Paul Bert ou Ferrette

**8** 1<sup>ère</sup> Armée ou Paul Bert

## Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

Informations sur le réseau et les services : [www.optymo.fr](http://www.optymo.fr)

ou sur l'application smartphone « Optymo ».  



## LES VALEURS D'IDEE UP

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

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

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

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

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

# INSCRIPTION ET PROTOCOLE SANITAIRE

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

## 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
- ATTENTION : le PASS SANITAIRE est obligatoire à partir de 18h dans les locaux d'IDEE. Si vous participez à une conférence ou un atelier en soirée à IDEE, assurez-vous de pouvoir le présenter.

## Procédure conférence :

En raison du contexte sanitaire actuel, nous vous demandons **de vous inscrire aux conférences.**

## Comment ?

- En venant sur place (25, rue de la 1ère Armée Française, 90000 Belfort)
- Sur notre site internet : [www.ideeup.org](http://www.ideeup.org)
- Par mail : [contact@ideeup.org](mailto: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.

**Merci pour votre compréhension.**

## Notre équipe

Johanna TOURDOT  
Assistante  
administrative



Julie JOMIN  
Directrice



Séverine RICHARD  
Contrôleuse  
de gestion



Anne VAUCLAIR  
Chargée de la  
programmation



Mergim DURGUTI  
Chargé de  
communication



Jérémy SCHOFFEN  
Agent  
technique



Claire RAMEL  
Formatrice  
FLE



Laura KOENIG  
Formatrice FLE



Christelle BERLENDIS  
Formatrice



# SOMMAIRE

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

Conférences du mardi .....	4
Ateliers du savoir .....	9
UP Junior / UP Senior .....	13
Découvertes du patrimoine .....	14

## L'Université Populaire ... pour se former

Langues .....	15
Informatique et multimédia .....	23
Projet professionnel .....	26

## L'Université Populaire ... pour s'épanouir

J'apprends à me détendre .....	28
Massage .....	30
Art et création .....	30
Activités physiques .....	31
J'apprends à consommer autrement .....	32
Ateliers éco-citoyens et nature .....	34
J'apprends à cuisiner .....	36

## L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP .....	1
Informations pratiques .....	38
Informations Optymo .....	40
Bulletin d'adhésion et d'inscription .....	41

# 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.

L'INSCRIPTION est OBLIGATOIRE et la présentation d'un PASS SANITAIRE est nécessaire.

## 31.01 Joséphine Baker et son influence (lundi)



Par son immense succès auprès des publics, Joséphine Baker dessine un nouvel espace qui va se transmettre à des incarnations de son personnage : la femme sauvage dont le rôle est tenu par des danseuses noires ou assimilées. Il s'agira de comprendre, du point de vue de la mise en scène des corps, ce qu'a représenté et symbolisé Miss Baker pour un rôle qu'elle a commencé par refuser. Ensuite, nous observerons la ou les raisons pour lesquelles ce point de vue continue d'être actif au music-hall alors que les mentalités ne sont plus les mêmes. Les témoignages de danseuses noires connues et moins connues, viendront renforcer le propos.  
*Sylvie PERAULT, anthropologue des arts vivants.*

Code : 2610

## 27.01 La laïcité, une question importante pour les musulmans (jeudi)



*Ghaled BENCHEIKH, président de la Fondation pour l'Islam de France.*

Lieu : IUT, 19 avenue du Maréchal Juin, Belfort à 15h30.

## 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 GOURGOLHON, directeur de recherche CNRS, Laboratoire Univers et Théories, Observatoire de Paris, Université PSL.*

Code : 2013

## 10.02 Astor Piazzolla, l'inventeur du tango nuevo (jeudi)

A l'occasion du centenaire de la naissance d'Astor Piazzolla, cette conférence propose de revenir en musique sur le parcours étonnant de l'inventeur du TANGO NUEVO. Sa vie se lit comme un roman et sa musique s'écoute comme une histoire. Astor Piazzolla restera à jamais celui qui a sorti le Tango des parquets de bals pour lui ouvrir les portes des salles de concert les plus prestigieuses à travers le monde.

*Myriam JOLY, professeur d'accordéon au Conservatoire du Grand Belfort.*

Lieu : Conservatoire Henri Dutilleux, 1 Rue Paul Koepfler à Belfort

Code : 2023

## Dans le cadre de la Journée Internationale du Droit des Femmes en partenariat avec la Ville de Belfort

### 01.03 L'image de la femme dans l'art. Les temps modernes, de la Renaissance au XVIIIème siècle

Au XVIe siècle le gothique tardif produit encore de très émouvantes Vierges, mais la mythologie permet à la peinture de rompre avec les tabous de la représentation des corps nus et Vinci donne une nouvelle dimension à la féminité. Le XVIIe siècle, en inventant la scène de genre, met au premier plan la femme dans son quotidien et la pare d'une poésie nouvelle. Quant au XVIIIe, il voit le triomphe de la sensibilité et de la sensualité.

*Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres.*

Code : 2014

### 08.03 La gestation pour autrui : enjeux juridiques et éthiques

La famille étant la structure de base de la société, c'est le législateur qui détermine les modes de procréation et les procédés d'établissement de la filiation considérés comme licites. En interdisant la gestation pour autrui ainsi que l'établissement d'un lien de filiation entre un enfant et une femme qui n'en a pas accouché, le législateur entend exclure tout « droit à l'enfant » et imposer un « ordre public corporel ». Le processus de révision des lois de bioéthiques, débuté en 2018, est l'occasion de revenir sur les enjeux juridiques et éthiques de la gestation pour autrui.

*Elodie HARTMANN, maître de conférences en Histoire du Droit à l'Université Bourgogne – Franche-Comté, auteur d'une thèse sur Le droit pénal face à la maternité criminelle (XIIe – XXIe siècles).*

Code : 2015

### 15.03 Les grandes oubliées – Pourquoi l'Histoire a effacé les femmes ?

Mais où sont les femmes ? C'est la question que s'est posée Titiou Lecoq dans son livre « Les grandes oubliées ». Et c'est la question à laquelle nous allons essayer de répondre durant cette conférence. Nous reviendrons sur la vie de ces femmes trop souvent absentes des manuels d'histoire, mais qui ont tout de même eu un impact sur le monde d'aujourd'hui. Et nous essayerons de comprendre cet oubli. Ensemble, redonnons une voix aux femmes de l'histoire !

*Zoé BESANCENEY, Emilie CASTELLANO et Cédric BERNARD, Coopérative des Citoyens.*

Code : 2016



LA COOPÉRATIVE  
DES CITOYENS

## 22.03 Algérie : une décolonisation pas comme les autres

Le 18 mars 1962, les accords d'Evian mettaient fin à une "guerre sans nom" et ouvraient la voie à l'indépendance de l'Algérie. 60 ans après, demeurent des traces indélébiles et contradictoires des deux côtés de la Méditerranée. A l'heure où le rapport Stora a tenté de dresser un état des lieux juste et précis sur les Mémoires de la colonisation et la guerre d'Algérie, on peut se demander pourquoi ce sujet reste éruptif. La décolonisation de l'Algérie est bien une décolonisation pas comme les autres car elle ne fut pas une terre administrée et colonisée comme les autres, il en résulta un processus d'indépendance singulier, porteur lui-même de drames, de ressentiments et de conflits mémoriels qui, 60 ans après, ne sont pas apaisés.

*Claude CATY, professeur agrégé d'histoire géographique, lycée Condorcet, Belfort.*

**Code :** 2017

## 29.03 Les sondages : pourquoi et comment prendre du recul ?

L'opération de sondage consiste à interroger des échantillons réputés représentatifs d'une population quelconque – sur ses intentions de vote, par exemple. C'est une démarche plus délicate qu'il n'y paraît. Les échantillons réputés représentatifs sont affectés de divers biais, par exemple quand quelqu'un s'abstient après avoir déclaré vouloir voter. Certaines questions posées peuvent aussi surprendre les personnes interrogées, fragilisant la réponse. Ainsi, les entreprises de sondage ne publient pas les résultats bruts de leurs enquêtes, mais des résultats corrigés, à partir d'opérations de "redressement", toujours délicates et non exemptes de possibilités d'erreur. Le but de cette conférence est d'attirer l'attention sur les précautions qu'il faut avoir en tête quand on prend connaissance de l'une de ces multiples enquêtes qui sont constamment proposées à notre attention.

*Daniel GAXIE, professeur émérite de science politique, Université Paris 1 (Panthéon-Sorbonne).*

**Code :** 2018

## 05.04 Bitcoin : une révolution dans les paiements ?

Un peu plus de dix ans après la genèse du bitcoin, plus de 10.000 cryptomonnaies existent désormais. Dans ce nouveau monde, de nombreux jetons ont été dotés d'une devise, la plus célèbre étant "Vires in Numeris" ("la force dans les nombres"). Autour de ce slogan, un nouveau récit diffuse l'idée selon laquelle l'organisation des paiements par algorithmes et codage rendrait les intermédiaires traditionnels (bancaires) superflus. Mais ce mythe peut être discuté : le monde monétaire vit-il une transformation radicale ? Les cryptomonnaies sont-elles sûres ? Quels en sont les utilisateurs ? Les acteurs traditionnels sont-ils amenés à disparaître ?...

*Ludovic DESMEDI, professeur d'Economie à l'Université de Bourgogne. Ouvrages en co-direction : Les Pensées monétaires dans l'histoire, éd. Classiques Garnier ; Théories françaises de la monnaie, éd. PUF.*

**Code :** 2019

## 12.04 Le selfie, une nouvelle religion du « self-partage de soi »

Il semble qu'avec le selfie la prophétie d'une société de consommation peuplée d'individus qui se regardent dans un miroir soit galvanisée par le goût de l'invective et du potache. Il a contaminé tous les domaines personnels, publics et professionnels et pénétré tous les champs (marchand, politique, artistique, etc.). Les pratiques photographiques qui en découlent affectent les espaces en redéfinissant les frontières entre le public et l'intime et en produisant du lien social. Le but c'est de partager, de provoquer le commentaire, le like, le buzz. Il signale une attente de célébration, mais peut aussi produire du monstre car il aime à flirter avec le scandale.

*Pauline ESCANDE-GAUQUIE, maître de conférences en sémiologie, Sorbonne Université, Celsa.*

**Code : 2020**

Dans le cadre du Mois de la photographie, soutenu par Ville de Belfort



### **Cette année, on fête le centenaire du Territoire de Belfort !**

Nous invitons les adhérents d'IDEE UP et tous les belfortains à nous envoyer un selfie témoignant d'un lieu emblématique – ou pas – situé dans le Territoire de Belfort. Ces selfies seront exposés lors du mois de la photographie dans les locaux de l'association et sur son site internet. Des prix récompenseront les plus inventifs !

## 15.04 La guerre par le droit. Les tribunaux Taliban en Afghanistan (vendredi)

Comment les Taliban ont-ils vaincu des armées occidentales, pourtant supérieures sur le plan militaire et technologique ? La victoire de l'insurrection islamiste s'explique en partie par la formation de centaines de tribunaux dans les campagnes afghanes. En insistant sur le respect des procédures, l'impartialité des juges et l'application des verdicts, ce système de justice s'est imposé comme une des rares sources de prévisibilité, ses juges parvenant à trancher des litiges jusque-là inextricables. Dans un contexte d'incertitude juridique causée par les décennies précédentes de conflits armés et exacerbés par les errements de l'intervention occidentale dans le domaine du droit et de la justice, les Taliban sont ainsi parvenus à incarner l'autorité politique et juridique dans les régions rurales. L'efficacité de leurs tribunaux a constitué une arme dans leur guerre et a contribué, par le respect de leurs verdicts, à la diffusion de leur idéologie conservatrice dans la société afghane.

*Adam BACZKO, chargé de recherche CNRS, Centre de recherches internationales (CERI-Sciences Po). Il est l'auteur de La Guerre par le droit. Les tribunaux Taliban en Afghanistan paru en septembre 2021 chez CNRS Editions.*

**Code : 2021**

### 03.05 Les 100 ans du territoire de Belfort



Le 10 mai 1871, le traité de Francfort signé par la France reconnaît la défaite face à l'Allemagne et l'annexion de la presque totalité de l'Alsace au Reich. Seules, après d'âpres négociations, 106 communes de l'arrondissement de Belfort échappent à ce sort. Dès ce moment se pose la question du devenir administratif de ce territoire. La réponse dépendra de la reconquête de l'Alsace. Pourtant en novembre 1918, la réponse n'est plus aussi simple que prévue.

Et en février 1922 c'est à la création d'un nouveau département auquel on assiste. Une décision attendue, espérée et qui va aussi profondément changer la physionomie de sa ville chef-lieu.

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

**Code :** 2022

### 10.05 Art et arnaques des peintres faussaires - Le faux en art ou l'art du faux

Le peintre Camille Corot a peint trois mille tableaux dont cinq mille sont aux États-Unis. Amusant, mais surtout révélateur de la prolifération de contrefaçons sur le marché de l'art. D'habiles escrocs, néanmoins souvent admirés pour leur talent artistique, se jouent de dupes depuis l'antiquité et bouleversent l'histoire de l'art.

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

**Code :** 2024

### 31.05 Mondrian

Piet Mondrian (1872-1944), artiste majeur de la première moitié du XXe siècle, va révolutionner la peinture en remettant en cause la tradition picturale depuis la Renaissance. Traverser l'œuvre de Mondrian, c'est comprendre son cheminement, de la peinture figurative jusqu'à sa destruction pour devenir l'abstraction géométrique. Maître d'un art basé sur le jeu des verticales et des horizontales, ainsi que sur un choix de couleurs primaires détachées de tout mimétisme avec le réel, Piet Mondrian est la grande figure du mouvement De Stijl à la recherche d'un art total et d'un langage pictural universel. Avec d'autres peintres de sa génération, Mondrian consacre la naissance de l'art moderne.

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

**Code :** 2025

 **En lien avec la sortie du Club Voyage à l'exposition Mondrian (Fondation Beyeler), le 15 juin 2022.**

# LES ATELIERS DU SAVOIR

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

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

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

## 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 poésie 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

## 10.02 Le Corbusier

Avec l'union des Artistes Modernes, Le Corbusier et Charlotte Perriand tournent le dos à l'Art Déco pour inventer la vie moderne en France. Nous sommes à la fin des années 1920, c'est l'émergence du design dans l'hexagone.

*Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.*

4 séances de 2h, jeudis 10.02, 31.03, 14.04, 09.06, 18h30 - 20h30

**Prix : gratuit (adhésion obligatoire)**

**Code : 2810**

## 28.02 Et si vous appreniez à vous détendre?

Trop de choses dans la tête, le corps qui se serre, la gorge qui se noue, le cœur qui s'emballa...vous sentez monter en vous la colère, la peur... Que cela soit dans votre environnement familial, dans vos relations avec vos enfants, vos proches ou dans votre environnement professionnel, vous pouvez vous sentir démunis face à ces situations. Il existe cependant des techniques qui peuvent vous permettre de mieux gérer ce stress, ces émotions. Je vous propose de venir découvrir ces outils qui pourront se poursuivre dans des ateliers.

*Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.*

**Code : 2115**

 **En lien avec les ateliers page 27, rubrique "sophrologie caycédienne" et les ateliers de méditation page 28 et de relaxation page 29.**

## 28.02 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.

*Guillaume GUTHLEBEN, l'Aventure, modérateur.*

**Prix : gratuit (adhésion obligatoire)**

**Dates :**

28.02 - **Code : 27003**

28.03 - **Code : 27004**

09.05 - **Code : 27005**

23.05 - **Code : 27006**

## 07.03 Cerveau féminin, cerveau masculin

Les récentes découvertes scientifiques – et notamment les travaux du neuroendocrinologue Jacques Balthazart et son livre Quand le cerveau devient masculin - ont ouvert un champ de connaissance plus large sur le fonctionnement de notre cerveau et les différences significatives entre cerveau féminin et masculin, ainsi que sur les implications possibles dans certaines situations : l'agressivité, certaines maladies ou handicaps, la prise de risque, les perturbateurs endocriniens.

*Pascal TRIPIER-CONSTANTIN, naturopathe, micro-nutritionniste et professeur d'éducation physique et sportive.*

**Code : 2114**

### 21.03 Apéro philo : La philosophie au service de l'éthique...et vice-versa

On assiste ces dernières années au passage du « tout est politique » au « tout est éthique »... Le risque est un relativisme total car, pour paraphraser V. Jankélévitch : « si tout est éthique, rien n'est éthique ». Le danger serait alors de s'interdire le débat. Avec cet apéro-philosophe, nous apporterons notre contribution à la discussion sur des sujets tels que « le respect du vivant », « l'éthique médicale » ou encore « le transhumanisme ».

*Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.*

**Prix : gratuit (adhésion obligatoire)**

**Code : 2116**

### 04.04 Les plantes sauvages

Les plantes sauvages sont présentes partout autour de nous. Elles se fauillent au travers de nos trottoirs et se glissent entre les murs. Est-ce que vous les remarquez ? Car elles ont des vertus médicinales que nos ancêtres connaissaient bien. Elles nourrissaient aussi bien des gens. Savez-vous que l'ortie a sauvé des peuples de la famine ? Qu'un seul gratte-cul est aussi riche en vitamine C que 6 oranges ? Dans cet atelier, vous ferez connaissance avec celles qui poussent à côté de nos maisons, vous découvrirez leurs bienfaits et leurs histoires.

*Nadège ARNAUD, L'Atelier des plantes sauvages.*

**Code : 2100**

 **En lien avec les ateliers page 34, rubrique "le monde des plantes sauvages".**

### 11.04 La calligraphie

- **Théorie** : histoire de la calligraphie, ses styles et évolutions, son importance dans la société, la construction des mots, l'harmonie de la langue et de l'art.

- **Pratique** : la posture, la concentration, la respiration, la force, la confiance.

*Louise Zhongqin SHAO, calligraphe, musicienne et interprète.*

**Code : 2117**

 **En lien avec l'atelier "calligraphie" page 31.**

### 02.05 Vivre sa retraite

La retraite approche, votre vie active prend fin, une autre commence qui devrait durer, d'après les statistiques, assez longtemps ! Raison de plus pour entretenir votre capital santé sans attendre, en suivant étape par étape quelques bons conseils de prévention.

*Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue.*

**Code : 2118**

### 06.05 Observation du ciel nocturne (vendredi)

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.

21h – minuit

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

**Prix :** *gratuit* (adhésion obligatoire)

**Code :** 2121

### 16.05 Apéro philo : Quelle est la place du héros aujourd'hui ?

Dans notre univers désenchanté, certains personnages fabuleux semblent encore bien actifs. Les héros dont les noms baptisent des rues ou des places témoignent des combats politiques et moraux de notre histoire et de nos représentations. Le terme de héros – ou de super-héros - surgit aussi quotidiennement à l'occasion d'un fait divers ou d'un film. Nous interrogerons dans cet apéro-philo la figure du héros depuis l'antiquité jusqu'à nos jours.

*Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.*

**Prix :** *gratuit* (adhésion obligatoire)

**Code :** 2119

### 30.05 La santé mentale en contexte covid

La propagation du virus Covid-19 a imprégné nos vies et perturbé le fonctionnement de notre société. Cet atelier interactif aborde les différents défis liés à cette situation particulière et explore les stratégies de résilience permettant d'y faire face, en améliorant bien-être et santé mentale. L'atelier offre un espace ouvert et sûr où les participants pourront s'exprimer librement.

*Frédérique FROSSARD, psychologue, docteur en sciences de l'éducation.*

**Code :** 2120

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 cayécienne.

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)

## **09.03 Ferme « Le Bon'œuf » à Vauthiermont**

Visite de la ferme Koenig. Elevage de poules et système de distribution des œufs dans diverses communes du département. Troupeau de vaches avec la traite à la demande des animaux.

**Inscription avant le 02.03.2022**

**RDV** : 9h parking IDEE UP, ou 9h30 au 7 rue des Tilleuls à Vauthiermont

**Code** : 6005

## **22.03 (Mardi) Casseroles Cristel à Fesches-le-Châtel**

Fabricant de casseroles et matériel de cuisine depuis 30 ans, la société CRISTEL vous fait découvrir son savoir faire français reconnu dans le monde entier.

**Inscription avant le 16.03.2022**

**RDV** : 13h30 parking IDEE UP, ou 14h au Parc d'activité du moulin, rue du 8 mai à Fesches le Chatel

**Code** : 6006

## **06.04 Le fort de Bessoncourt et la ferme de Génival**

Visite du Fort de Bessoncourt qui a été érigé entre 1883 et 1886. Et visite de la ferme du Génival et dégustation des fromages de Ludiviuc.

**Inscription avant le 30.03.2022**

**RDV** : 13h30 parking IDEE UP, ou 14h rue du Fort de Senarmont à Bessoncourt

**Code** : 6007

## **15.06 Mondrian à la fondation Beyeler**

Visite de l'exposition Mondrian, célèbre peintre abstrait néerlandais, à la fondation Beyeler.

**Inscription avant le 01.06.2022**

**RDV** : 12h30 parking IDEE UP

**Prix** : 60€

**Code** : 6008

 [En lien avec la conférence Mondrian du 31.05](#)

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](http://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

A1.1	A2.1	B2.1	B2.2	C1.1	C1.2
Mardi 18h30 – 20h Code : 3000	Lundi 18h30 – 20h Code : 3010	Mercredi 18h30 – 20h Code : 3030	Vendredi 14h – 16h Code : 3031	Mardi 18h30 – 20h Code : 3040	Jeudi 18h30 – 20h Code : 3041

### Anglais

A1.1	A2.1	A2.2	B1.1	B2.1	B2.2
Mercredi 18h30 – 20h Code : 3100	Mercredi 18h30 – 20h Code : 3111	Mardi 18h30 – 20h Code : 3120	Mardi 18h30 – 20h Code : 3121	Mardi 10h30 – 12h Code : 3130	Lundi 18h30 – 20h Code : 3131

C1.1	C2.1	C2
Jeudi 18h30 – 20h Code : 3140	Lundi 13h30 – 15h Code : 3150	Lundi 13h30 – 15h Code : 3151

### Espagnol

A1.1	A1.2	A2.1	A2.2
Mardi 18h30 – 20h Code : 3200	Jeudi 18h30 – 20h Code : 3201	Mercredi 18h30 – 20h Code : 3210	Lundi 18h30 – 20h Code : 3211

### Italien

A1.1	A2	C1
Mardi 18h30 – 20h Code : 3300	Jeudi 18h30 – 20h Code : 3341	Jeudi 18h30 – 20h Code : 3340

### Cours d'anglais en ligne

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

15 séances de 1h, à partir du lundi 28.02, 12h30 – 13h30.

Prix : 70 €, code : 3116

## **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 04.03, 18h – 20h

**Prix : 80 €, code : 3160**

## **L'anglais du tourisme**

### **Niveau requis : A1.2**

L'objectif est de permettre à des professionnels du tourisme d'acquérir le vocabulaire de base pour accueillir un public étranger, présenter son établissement, renseigner sur des activités à faire et des lieux à visiter, les transports, la nourriture, les spécialités culinaires, et de résoudre des problèmes éventuels – santé, réclamations.

*Sarah CURE, intervenante en anglais.*

5 séances de 2h, à partir du vendredi 04.03, 18h – 20h

**Prix : 80 €, code : 3162**

## **Kit voyager avec l'anglais**

### **Niveau requis : A1.2 (faux débutant)**

Pour acquérir les rudiments et se débrouiller lors d'un voyage à l'étranger.

5 séances de 1h30, à partir du vendredi 08.04, 18h – 19h30

**Prix : 60 €, code : 3163**

## **Kit voyager avec l'allemand**

**Niveau requis : A1.2 (faux débutant)**

Pour acquérir les rudiments et se débrouiller lors d'un voyage à l'étranger.

5 séances de 1h30, à partir du vendredi 08.04, 10h – 11h30

**Prix : 60 €, code : 3060**

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

## **L'UP dans le sud Territoire, Beaucourt**

Lieu : Foyer Georges Brassens, 7, place Salengro, 90500 Beaucourt

### **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 28.02, 18h30 - 20h

**Prix : 72 € pour le kit, code : 3625**

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 de l'anglais et/ou qui ont suivi un cursus à l'école.

15 séances de 1h30, à partir du jeudi 03.03, 18h30 - 20h

**Prix : 180 €, code : 3101**

## **L'UP dans le nord Territoire, Giromagny**

Lieu : Centre socioculturel la haute Savoureuse  
7 Rue des Casernes, 90200 Giromagny

### **Anglais A2**

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

Le mardi, 18h30 - 20h

**Prix : nous consulter, code : 3199**

## 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

### 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 CHIMEDT SEREN, intervenante en anglais et en norvégien.*

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

**Prix : 72 €, code : 3640**

### Turc

6 séances de 1h30, à partir du lundi 07.03, 18h30 - 20h

**Prix : 72 €, code : 3650**

### Portugais

6 séances de 1h30, à partir du lundi 07.03, 18h30 - 20h

**Prix : 72 €, code : 3660**

### Italien

6 séances de 1h30, à partir du lundi 07.03, 18h30 - 20h

Tous les 15 jours.

**Prix : 72 €, code : 3301**

### Nos formations en arabe, japonais et russe :

	Arabe	Japonais	Russe
A1.1	Mercredi 18h30 - 20h Code : 3601	Jeudi 18h30 - 20h Code : 3621	Jeudi 18h30 - 20h Code : 3631
A1.2			Mardi 18h30 - 20h Code : 3632
A2.1		Mercredi 18h30 - 20h Code : 3623	

## 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 ...

<b>Kit Découverte</b>	5 séances de 2h	À partir du lundi 28.02	18h – 20h	<b>Prix : 80 € Code : 3501</b>
<b>A1.1 (suite du kit)</b>	10 séances de 2h	À partir du lundi 04.04	18h – 20h	<b>Prix : 145 € Code : 3511</b>
<b>A1.2</b>	15 séances de 2h	À partir du mercredi 02.03	18h – 20h	<b>Prix : 225 € Code : 3520</b>

### Café Signes

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

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues.

1 fois par mois, le vendredi, 18h - 19h30, à partir du 11.02.

Dates : 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](mailto:annevaclair@ideeup.org)



<b>UP JUNIOR : Anglais (pour les enfants de 5 à 9 ans)</b>	
<b>Débutants 1</b>	<b>Débutants 2</b>
20 séances de 1h, à partir du mercredi 19.01, 14h30 – 15h30 <b>Prix : 140 €, code : 3191</b>	20 séances de 1h, à partir du mercredi 19.01, 13h30 – 14h30 <b>Prix : 140 €, code : 3192</b>

20 séances de 1h, à partir du lundi 17.01, 17h30 – 18h30

Prix : 140 €, code : 3195

## Français Langue Étrangère (FLE)

2 sessions dans l'année, deuxième session à partir du 28.02.

Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.

Livret de suivi.

<b>A1.1</b>	Code : 3412	Lundi 9h – 10h30	Mardi 13h30 – 15h	Mercredi 14h30 – 16h30	
<b>A1.2</b>	Code : 3413	Mardi 9h – 11h	Mercredi 14h30 – 16h30	Jeudi 13h30 – 15h (soutien)	Vendredi 9h – 11h
<b>A2</b>	Code : 3421	Lundi 10h30 – 12h	Mardi 13h30 – 15h	Mercredi 9h – 10h30	Jeudi 15h – 16h30
<b>B1</b>	Code : 3431	Lundi 13h30 – 15h	Mercredi 10h30 – 12h	Jeudi 10h30 – 12h	Vendredi 15h30 – 17h
	Code : 3435			Jeudi 17h – 18h30	
<b>B2/C1</b>	Code : 3441	Lundi 16h – 17h30	Mardi 15h30 – 17h	Jeudi 9h – 10h30	Vendredi 13h30 – 15h

Pour connaître les tarifs, 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.*

## 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

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	S'inscrire avant le	TCF Code
02.02	3495	09.02	12.01	34951
02.03	3496	09.03	11.02	34961
30.03	3497	06.04	11.03	34971
11.05	3498	18.05	15.04	34981
08.06	3499	15.06	13.05	34991

Inscription possible sur notre site internet : [www.ideeup.org](http://www.ideeup.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.

## 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 14.04, **code** : 4002

#### **Module 2 : Faire ses démarches et déclarations en ligne**

- À partir du 12.05, **code** : 4012

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

- À partir du 31.05, **code** : 4022

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

- À partir du 17.03, **code** : 4031
- À partir du 14.06, **code** : 4032

#### **Module 5 : Booster sa recherche d'emploi**

- À partir du 31.03, **code** : 4041

## 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.



### FORMULE SUR MESURE

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



*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, et faire financer sa formation, CONTACTEZ CBG-Formation 06.17.27.57.46, un mois avant le démarrage.**

## Réunion 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 et outils numériques.*

Mercredi 02.02, 18h – 20h

**Prix : 16 €, code : 4110**

# PROJET PROFESSIONNEL

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



## JE GÈRE MON PROJET PROFESSIONNEL

### Se préparer à l'entretien de recrutement

Vous souhaitez mettre toutes les chances de votre côté pour réussir votre entretien d'embauche, c'est l'atelier qu'il vous faut !

Celui-ci va vous permettre d'appréhender de façon positive la rencontre avec un recruteur ainsi que de tester des mises en situation concrètes afin d'améliorer votre prise de parole et de convaincre.

*Julie JOMIN, psychologue du travail.*

3 séances de 1h30, mardis 22.03, 05.04 et 19.04, 18h – 19h30

**Prix : 18 €, code : 5001**



## 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.

*Christelle BERLENDIS, animatrice.*

- 16 séances de 2h, les mardis 15h – 17h, à partir du 01.03, **code : 5101, prix : 128€**
- 14 séances de 2h, les jeudis 9h – 11h, à partir du 17.03, **code : 5111, prix : 112€**

### 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 08.04, 18h – 20h

**Prix : gratuit, code : 5120**



## J'APPRENDS À MIEUX ME CONNAITRE

### Comprendre et gérer 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 ?

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.*

Jeudi 24.03, 18h – 20h30

**Prix : 20 €, code : 5202**

## 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.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.*

2 séances de 2h, à partir du jeudi 31.03, 18h – 20h

**Prix : 32 €, code : 5203**

## Ennéagramme

Pour comprendre nos mécanismes inconscients, nos automatismes et réflexes à l'origine de nos comportements, l'enneagramme est un outil de développement personnel qui propose des pistes d'évolution adaptées à chacun, en fonction de sa personnalité. Ces deux séances permettront à chacun d'avoir une vision de son profil et des pistes d'évolution à suivre pour sortir de ses schémas récurrents.

*Lucie LE VAN CAI, formatrice, coach PNL.*

2 séances de 1h30, à partir du jeudi 05.05, 18h - 19h30

**Prix : 24 €, code : 5204**

## SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE

*Séverine MARX, praticienne en techniques de relaxation et sophrologue caycédienne*

## 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 02.03, 18h - 19h

**Prix : 40 €, code : 5401**

## 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 1h30, à partir du mercredi 02.03, 19h - 20h30

**Prix : 60 €, code : 5402**

 **En lien avec l'atelier du savoir du 28.02 "Et si vous appreniez à vous détendre", l'atelier "J'apprends des techniques de relaxation" page 29 et le "massage ayurvédique" page 30**

# ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



## J'APPRENDS À ME DÉTENDRE

### Méditation

Dominique RACINE, pratiquant et formateur heartfulness

#### 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.

Les séances se déroulent le jeudi, 18h – 19h, en présentiel et en visio.

On peut prendre en cours de route !

**Dates pour le présentiel** : 03.02, 17.03, 14.04, 12.05, 02.06, 23.06

**Prix** : 20 €, **code** : 5501

### Balades méditatives

La balade méditative est d'une expérience intérieure de connexion à soi et à l'environnement, elle peut être pratiquée par tous et ne demande pas de compétences physiques particulières.

Déroulement : moment statique de mise en condition pour débiter, puis marche lente et silencieuse, avec des séquences courtes d'intériorisation profonde, et nouveau moment statique d'assimilation en fin de séance.

**Date** : lundi 16.05 - Journée Internationale du vivre-ensemble en paix, 18h – 19h30

**Prix** : *gratuit* (**adhésion obligatoire**), **code** : 7600

**Date** : mercredi 08.06 - Journée Internationale de l'océan, 18h – 19h30

**Prix** : *gratuit* (**adhésion obligatoire**), **code** : 7601

Le lieu de rendez-vous sera communiqué en temps voulu.

### Détente

Isabelle OSENCIAT, infirmière-sophrologue

#### Les veillées en lecture

##### Lectures méditatives depuis son canapé.

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 même d'élaborer des réflexions.

Chaque séance de lecture méditative se déroulera comme suit : alliance / relaxation / lecture d'un conte / méditation / échanges.

1 mercredi par mois, 20h – 21h

**Dates :** 02.03, 06.04, 04.05

**Prix :** *gratuit (inscription obligatoire)*, **code :** 56005, 56006, 56007

## J'apprends des techniques de relaxation

J'apprends à me relaxer grâce à des outils qui agissent sur la respiration, l'énergie, les émotions, les muscles, l'intention.

3 séances de 1h30, à partir du mercredi 09.03, 18h – 19h30

**Prix :** 36 €, **code :** 5611

 **En lien avec l'atelier du savoir du 28.02 "Et si vous appreniez à vous détendre", l'atelier "Apprendre à lâcher-prise" page 27 et "massage ayurvédique" page 30.**

## Le yoga nidrâ

Expérience de relaxation profonde, assimilée à un sommeil lucide, la pratique du yoga nidrâ peut améliorer le sommeil et permettre une meilleure gestion du stress et des émotions en lâchant prise. Elle ne nécessite aucune condition physique particulière. C'est une pratique de concentration/méditation/contemplation à part entière, pratiquée en position allongée.

3 séances de 1h, à partir du lundi 28.03, 18h – 19h

**Prix :** 24 €, **code :** 7700

## Se ressourcer dans la nature

Céline BERTIN, sophrologue

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

## Balade de pleine lune

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

Mardi 14.06, 20h30 – 22h30

**Lieu :** RDV au parking du fort à GIROMAGNY

**Prix :** 16 €, **code :** 7901

## Bain de forêt

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

Samedi 18.06, 9h - 12h

**Lieu :** Le lieu de rendez-vous sera communiqué en temps voulu.

**Prix :** 24 €, **code :** 7900



## MASSAGE

### 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

#### 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**

#### Je pratique le massage ayurvédique

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 : pied et bras – visage et crâne. En binôme. Apporter serviette, tapis de sol, coussin, couverture, maillot de bain.

3 séances de 1h30, à partir du mercredi 09.03, 18h30 – 20h

**Prix : 36 €, code : 5812**

 **En lien avec l'atelier du savoir du 28.02 "Et si vous appreniez à vous détendre", l'atelier "Apprendre à lâcher-prise" page 27 et l'atelier "J'apprends des techniques de relaxation" page 29.**



## ART ET CRÉATION

### 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**

## Fabrication d'un jeu électronique de « duel de rapidité »

Créer son propre jeu électronique sans rien connaître à l'électronique : impensable ? Pas du tout ! L'avènement des micro-contrôleurs que l'on peut programmer comme un ordinateur permet aujourd'hui, pour quelques euros, de fabriquer des dispositifs complexes, sans connaissances poussées en électronique et informatique. L'objectif de cet atelier est de réaliser de A à Z un jeu de rapidité où deux joueurs s'affrontent pour taper le plus vite possible un code sur une télécommande.

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

Vendredi 11.03, 18h – 20h

**Prix** : 16 € + 10 € (produits), **code** : 7450

## 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.*

6 séances de 2h, à partir du jeudi 14.04, 18h30 – 20h30

**Prix** : 96 € + 20 € (matériel), **code** : 5911

 [En lien avec l'atelier du savoir du 11.04](#)

## ACTIVITÉS PHYSIQUES

### Hand'Fit / Gym douce

Automassage, travail sur l'équilibre, renforcement musculaire, jeux collectifs, relaxation et étirement, voici le programme proposé pour garder la forme à tout âge.

*Esther BOYER, chargée de développement et entraîneuse sportive chez InovSport.*

10 séances de 1h, à partir du mardi 01.03, 10h – 11h

**Lieu** : La Rosemontoise, 1 Av. Oscar Ehret, VALDOIE.

**Prix** : 80 €, **code** : 9000

### Yoga prénatal

En mêlant mouvement, respiration et méditation, cet atelier offre un espace chaleureux et bienveillant où la future maman va à la rencontre de son corps en changement et de son bébé. Le yoga prénatal offre un merveilleux outil pour vivre les émotions de la grossesse plus sereinement, tout en développant énergie et souplesse. A partir de trois mois de grossesse jusqu'au terme.

*Frédérique FROSSARD, psychologue, docteur en sciences de l'éducation et professeure de yoga certifiée.*

Séance d'essai : lundi 28.02, **prix** : gratuit, **code** : 9010

12 séances de 1h, à partir du lundi 07.03, 18h15 - 19h15, **prix** : 96 €, **code** : 90101

## Hatha Yoga

Une pratique de yoga dynamique alliant postures ("asanas"), respiration et méditation. Le yoga ouvre un chemin pour aller à la rencontre de soi-même en explorant le corps et le mouvement. Cet atelier propose une douce parenthèse dans le quotidien tout en développant force et souplesse. Conseillé aux personnes ayant une bonne condition physique.

*Frédérique FROSSARD, psychologue, docteur en sciences de l'éducation et professeur de yoga certifiée.*

Séance d'essai : lundi 28.02, 19h30 – 20h30, **prix : gratuit, code : 9011**

12 séances de 1h, à partir du lundi 07.03, 19h30 – 20h30, **prix : 96 €, code : 90111**



## J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT

### La cérémonie du thé

Culte domestique et social, le rite du thé est pratiqué dans de nombreux pays du monde. Partageons ensemble un moment chaleureux et convivial lors d'un afternoon tea à l'anglaise, léger et gourmand.

Nous en profiterons pour nous informer sur les différentes cérémonies en Chine, au Japon, au Maroc, en Turquie, ou encore en Russie (rituels, matériel, philosophie, ...)

*Isabelle OSENCIAT, infirmière et sophrologue.*

Mercredi 09.02, 16h30 – 18h

**Prix : 12 € + 4 € (produits), code : 7220**

### 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 15.03 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 7214**

- **Prévention des cancers et alimentation**

Quelle est la relation entre l'alimentation et le risque de développer certains cancers ? Nous verrons comment améliorer notre hygiène de vie, notamment sur le plan alimentaire, afin de diminuer le risque de développement de certains cancers.

Mardi 29.03, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 7215**

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

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

Mardi 12.04, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 7216**

- **Manger en pleine conscience**

Qu'est-ce que la pleine conscience et quel est l'intérêt de manger de cette manière ? Comment se reconnecter avec ses sensations alimentaires (faim et rassasiement) pour répondre aux besoins réels de son corps. Comment réagir en cas d'envie de manger (sans frustration) ?

Mardi 10.05 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 7217**

- **Diabète et prévention cardio-vasculaire : quelle alimentation ?**

De plus en plus de personnes souffrent de diabète ou de maladies-cardiovasculaires. Comment adapter son alimentation en cas de diabète ? Et comment prévenir des maladies cardio-vasculaires avec une meilleure hygiène de vie ?

Mardi 31.05, 18h30 – 20h

**Prix : 12 €, code : 7218**

## L'aromatologie dans tous ses états

*Aude CHABANIS, naturopathe*

L'aromatologie 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.

### Les allergies saisonnières

Vous souffrez d'éternuements, des yeux qui piquent, de toux... à cause des pollens à l'arrivée du printemps ? Apprenez comment la naturopathie et notamment l'aromatologie peuvent vous aider à vous préparer ou gérer ces maux printaniers.

Chacun repart avec un stick olfactif contenant des huiles essentielles adaptées au thème.

Mardi 05.04, 18h30 – 20h30

**Prix : 16 € + 2€ (produits), code : 7304**

### Préparer l'été

Piqûres d'insectes, coups de soleil, jambes lourdes... sont autant de problématiques que vous pouvez rencontrer en été. Alors, pour profiter de cette belle saison, apprenez comment l'utilisation des huiles essentielles peut vous aider à vivre plus sereinement.

Chacun repart avec une onction d'huiles essentielles anti-moustiques/réparatrice de peau abîmée, réalisée sur place.

Mardi 03.05, 18h30 – 20h30

**Prix : 16 € + 4€ (produits), code : 7305**

## Le monde des plantes sauvages

Nadège ARNAUD, L'Atelier des plantes sauvages

### Découverte des plantes sauvages

Savez-vous que le pissenlit, la pâquerette et le chardon sont de la même famille de plantes ? Savez-vous que le lierre terrestre n'est pas de la même famille que le lierre grimpant que l'on voit sur les arbres ? La théorie, oui, belle source d'apprentissage. Mais la pratique, elle, est indispensable ! Au cours de cette sortie en pleine nature, vous découvrirez avec tous vos sens les plantes sauvages les plus fréquentes. Vous apprendrez à les connaître et surtout les reconnaître pour éviter de les confondre avec des plantes toxiques. Nous partagerons aussi quelques recettes de transformation et d'utilisation des plantes.

Samedi 14.05, 9h30 - 12h

**Lieu :** Aux alentours de Belfort ou Montbéliard (vous sera communiqué en temps voulu).

**Prix :** 20 €, **code :** 7230

### Création de macérât et baume

Notre pharmacopée actuelle est élaborée à partir des molécules les plus actives issues des plantes. Certaines, proches de nous comme le plantain ou le millepertuis, peuvent nous aider à soigner des petits bobos comme les écorchures ou brûlures. Au cours de cet atelier, venez découvrir comment fabriquer un macérât huileux à base de plantes sauvages communes comme le plantain. Nous apprendrons également à transformer un macérât en baume.

Samedi 04.06, 9h30 – 12h

**Prix :** 20 € + 15 € (produits), **code :** 7231



## ATELIERS ÉCO-CITOYENS ET NATURE

### Anti-gaspillage alimentaire et alimentaire éco-responsable

Chaque année des tonnes de denrées alimentaires sont jetées. Comment lutter contre le gaspillage ? 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

### Reconnaissance des oiseaux et de leur chant

Avec la LPO BFC, 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



## 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 26.03, 9h30 – 11h30

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

## Les savons

Fabrication de 2 savons, 1 savon pour le corps (peau sèche) ; 1 savon pour fabriquer de la lessive. Les produits sont naturels.

Apporter des gants de ménage assez longs et masque. Chacun repart avec 2 savons.

*Paula PINO GARIN, formatrice.*

Mardi 10.05, 18h30 – 20h

**Prix : 12 € + 8 € (produits), code : 7423**

## Fabrication de produits naturels

Fabrication d'un dentifrice et d'un shampoing. Les produits sont naturels.

Apporter des gants de ménage assez longs et masque. Chacun repart avec les 2 réalisations.

*Paula PINO GARIN, formatrice.*

Mardi 24.05, 18h30 – 20h

**Prix : 12 € + 8 € (produits), code : 7422**



### En vadrouille avec la CBL !

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

**Prix : gratuit (adhésion obligatoire)**

## 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).

Lundi 07.03, 18h – 21h

**Code : 7402**

## Utilisation d'une boussole en randonnée (théorique et pratique)

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

- Théorie en salle : Mardi 15.03, 18h – 20h
- Pratique sur le terrain: Samedi 19.03, 9h – 12h

**Lieu :** RDV parking du parcours sportif de Cravanche. Tenue et chaussures de randonnée requises.

**Code : 7403**

## Randonnées entre ville et nature : La ville de Belfort et la nature s'éveillent !

Avez-vous déjà assisté à l'éveil d'une ville ? C'est très beau et très énergisant. Ce sera aussi l'occasion de découvrir de belles balades entre ville et nature.

- Samedi 02.04, départ du parking de l'EPIDE, à 5h, retour vers 8h, petit déjeuner compris. Découverte de la vieille ville, des hauts de Belfort, étang des Forges, champ de mars, etc. 8 km, dénivelé + : 109 m. Tenue adaptée et chaussures de marche requises.

**Code : 7404**

- Samedi 21.05, départ du parking d'IDEE à 5h, retour vers 10h, petit déjeuner compris. Découverte de la forêt du Mont, le Bois joli, le Salbert, les poumons vert de Belfort. 12 km, dénivelé + : 330 m. Tenue adaptée et chaussures de marche requises. Bâtons de marche si possible.

**Code : 7405**

### Découvrir, écrire

Il s'agit de lier un atelier d'écriture à la visite d'un site insolite ou inattendu qui va susciter des idées, des images. Après la visite, les participants se retrouvent autour d'un repas tiré du sac, écrivent et lisent les textes produits.

Aucun niveau particulier n'est demandé. Les écrits des participants ne seront jugés à aucun moment. Une seule contrainte : rester libre.

*Bertrand Baumeister, animateur.*

Samedi 07.05, 9 h – 17 h

**Lieu :** À proximité de Belfort. Le lieu de rendez-vous sera communiqué en temps voulu.

**Prix :** *gratuit* (adhésion obligatoire), **code :** 3461



## 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 26.01, 18h – 21h

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

### • LA CUISINE LIBANAISE DE DARINE

*Darine YOUSSEF, cuisinière*

#### Les mézézés pour un buffet

Hamos (crème de pois chiche), taboulé libanais, caviar d'aubergine, beignets aux épinards.

Mercredi 16.03, 18h – 21h

**Prix :** 24 € + 12 € (produits), **code :** 8030

### Les mézzés : viande

Chich tao (poulet), kafta'a (boeuf).

Mercredi 06.04, 18h – 21h

Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 8031

### Les mézzés pour un buffet chaud

Kébé (boulettes de viande, pignons, etc.), beignet au fromage.

Mercredi 04.05, 18h – 21h

Prix : 24 € + 10 € (produits), code : 8032

### • LA CUISINE DE NADINE

*Nadine GUIRAND, cuisinière.*

Prévoir des barquettes adaptées à chaque plat.

### Poulet au beurre de cacahuète

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

Mercredi 02.02, 18h – 21h

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

### Lasagnes

Un délicieux plat, complet, à la viande ou végétarien.

Jeudi 10.03, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 8023

### Naan et curry de poulet

Confection du pain indien nature à déguster avec un curry au poulet.

Jeudi 24.03, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 8024

### Tandoori d'agneau

Un plat typiquement indien pour fêter Pâques !

Jeudi 07.04, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 8025

### Kouglof sucré, kouglof salé

Pour un petit-déjeuner, un dessert ou un apéritif.

Jeudi 14.04, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 8026

### Découverte des fruits et légumes exotiques

Découvrez comment consommer ou cuisiner le gombo, le corosol, la dachine.

Jeudi 12.05, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 8027





## 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](http://www.ideeup.org)

  Réseaux sociaux :

Facebook : @idee.universitepopulaire

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

 Mail : [contact@ideeup.org](mailto: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](http://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

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 1 de Septembre 2022 à Janvier 2023**  
distribué à partir du mois d'août.



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 1ère 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](mailto:contact@ideeup.org)



03.84.28.70.96



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

