


idee
Université Populaire

Catalogue 2
De février à juin
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



universitepopulaireidee

Lignes de bus :

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

Rendez-vous chez IDEE UP avec Optymo

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



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 ».  

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.

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 :

- 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	34
Activités physiques	34
Balade et nature	35
Art et détente	37
J'apprends à consommer autrement	37
J'apprends à cuisiner	38

L'Université Populaire ... mode d'emploi

Valeurs d'IDEE UP	1
Informations pratiques	40
Informations Optymo	42
Bulletin d'adhésion et d'inscription	43

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).

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.
Étudiants du DEUST, Besançon.

Code : 3602

Lancement du nouveau catalogue lors de cette conférence !

21.02 La question des origines chrétiennes : une approche historique difficile ?

Cette conférence se propose de comprendre et d'analyser les origines historiques du christianisme ancien (dit aussi christianisme primitif) et d'éclairer la genèse d'une nouvelle religion au sein du monde romain. Il s'agit de tenter de répondre à une question qui est centrale : comment penser historiquement les premiers développements du christianisme ? Il s'agira donc de remonter l'Histoire à contre-courant, voire même de penser à « contre-évidences », et de voir comment ce nouveau courant de pensée, né dans un empire romain multiculturel, a pu s'imposer comme système religieux d'État aux IV^e et V^e siècles de notre ère.

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

Code : 3011

En lien avec le cours qui commence le 20.02, page 9.

28.02 Familles en mutation

Familles recomposées, familles monoparentales, familles homoparentales, familles « traditionnelles », aujourd'hui chacun a le choix de s'inventer un nouveau modèle de parentalité dans une société qui a traversé nombres d'autres mutations (économiques, culturelles...). Il y a autant de parentalités qu'il y a de familles. Anne JOCHUM, la réalisatrice, a interrogé des professionnels, des parents, des enfants sur ces différents modèles. Elle nous invite à nous ouvrir à d'autres façons d'être au monde et ainsi à mieux comprendre les enjeux et les besoins de l'enfant et de ses parents dans la construction d'une « nouvelle » famille.

Visionnage d'un documentaire de 50 minutes.

Anne JOCHUM, réalisatrice, production : Préparons demain.

Avec Delphine BARTHELEMY, psychologue clinicienne, qui animera le débat.

Code : 3012

07.03 Ceci n'est pas une conférence ! # 3 Calamity Jane



Pour la troisième fois cette saison les élèves acteurs du DEUST (université de Besançon) vous préparent une surprise. Pour ce troisième rendez-vous, ils ont travaillé sur le mythe de Calamity Jane, figure féminine haute en couleurs qui a pratiqué la guerre et la chasse, fut lingère ou encore cuisinière et dont la légende a traversé le temps et les continents.

Étudiants du DEUST, Besançon.

Dans le cadre de la Journée internationale des droits des femmes, soutenue par la Ville de Belfort.

Code : 3603

14.03 Le travail social face aux défis de la société : normaliser ? Contester ?

Le travailleur social, à travers de multiples lois et dispositifs, est souvent assigné à « normaliser », c'est-à-dire à rendre acceptables les situations des personnes qu'il reçoit et accompagne. Pourtant, face à des précarités indignes ou des blocages administratifs inacceptables, le travailleur social a souvent contesté et agi, sinon pour changer les choses, du moins pour provoquer le débat.

Le livre de Gisèle LOPEZ-MEROTTO – *Une Sainte Emmerdeuse, anecdotes et réflexions d'une vie de travail social* – accompagne une réflexion sur le travail social à partir de son expérience professionnelle sur le terrain puis en responsabilité sociale dans plusieurs régions de France, notamment à Belfort et dans le Territoire.

Cette conférence se veut un témoignage et une réflexion pour débattre des enjeux du travail social et de l'accompagnement d'autrui.

Gisèle LOPEZ-MEROTTO, assistante sociale, titulaire d'une maîtrise en sciences sociales appliquées au travail, elle a occupé des postes de direction de l'action sociale au sein de deux conseils départementaux.

Code : 3013

21.03 J'ai tué ma poubelle : suis-je une criminelle ?



Réduire ses déchets, ça ne suffit pas. Mais ça ne suffit pas à quoi ? Alimenté d'anecdotes personnelles, le récit de Manon révèle comment l'indignation peut mener à l'action personnelle puis collective. Les déchets sont l'occasion de questionner des sujets divers qui vont du modèle capitaliste à la biodiversité, en passant par les questions d'équité sociale.

Cette conférence « gesticulée » est construite à partir de réflexions et expériences personnelles et d'apports extérieurs, scientifiques et théoriques. Elle est animée avec des outils qui viennent du théâtre.

Manon SILVANT, créatrice d'une recyclerie.

Lieu : Salle des fêtes, 5 place de la république, Belfort.

Code : 3201

 [En lien avec l'apéro-philo du 24.04, page 13.](#)

23.03 Les arbres aussi font la guerre (jeudi)



UNIVERSITÉ de
FRANCHE-COMTÉ

Au cours de leur longue vie, les arbres subissent des myriades d'agressions et de stress. Ils luttent contre les insectes ravageurs, les microbes pathogènes, les plantes compétitrices ou parasites. Les forêts souffrent aussi des dérèglements climatiques provoqués par les activités humaines : vagues de chaleur, tempêtes et tornades, sécheresses, maladies émergentes et exploitation excessive. Pour survivre, les arbres déploient des systèmes de défense sophistiqués. Et parfois, pour s'adapter à un futur incertain, la forêt n'a d'autre choix que d'entamer une longue migration.

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

Code : 3014



DANS LE CADRE DU

MOIS DE LA PHOTO

soutenu par la Ville de Belfort

28.03 L'architecture des années trente

Le 23 novembre 1918 la municipalité belfortaine, espérant la création pleine et entière d'un département du Territoire de Belfort, pose la question de la modernisation de la ville. Un comité extramunicipal est institué pour proposer des grands projets d'urbanisme, facilités par la loi Cornudet. Belfort et le Territoire voient s'ouvrir de nombreux chantiers de construction utilisant massivement le béton et s'inspirant d'un style architectural nouveau, né juste avant la Grande Guerre : l'art déco. Deux architectes belfortains sont principalement à l'origine de cette grande transformation urbanistique : Paul Giroud et Paul Oudart.

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

Cette conférence est illustrée par les photographies de Mickaël FLOCCO, photographe belfortain. Exposition visible dans les locaux d'IDEE pendant le mois d'avril.

Code : 3015

 **En lien avec une visite des quartiers belfortains, lors d'une balade urbaine proposée par Jean-Christophe TAMBORINI, le mercredi 29.03, 14h, RDV au marché Fréry, page 15.**

04.04 Photographisme par nature

Le 15 mars 2020, une situation sanitaire sans précédent annule tous ses reportages. Pour Samuel Carnovali, qui n'a jamais été particulièrement attiré par la photographie naturaliste, commence alors un long confinement, avec son lot de restrictions. Il ne peut plus travailler et c'est alors qu'il découvre le bois de Fesches, à 200 mètres de chez lui. La forêt sort de sa léthargie hivernale et, à son rythme, s'ouvre au printemps, à l'image de ces fougères déroulant leurs limbes à contre-jour. Il y retournera plusieurs fois, en quête de cet émerveillement naturel, de cette matière plus ou moins brute, souvent au plus près, l'isolant de son contexte et lui conférant une dimension artistique involontaire. Comme autant de sculptures qui n'apparaissent que si l'on prend le temps de les regarder...

Samuel CARNOVALI, photographe professionnel.

Les œuvres photographiques de Samuel Carnovali sont exposées dans les locaux d'IDEE, pendant le mois d'avril.

Code : 3016

25.04 L'ADN des plantes : intelligence, communication et biodiversité

Les plantes s'adaptent à leur environnement en fonction du climat et du sol qui est plus ou moins fertile. Elles peuvent communiquer avec d'autres plantes. Des symbioses s'organisent autour des racines avec les champignons et/ou des bactéries pour transmettre des éléments minéraux, des acides aminés, ou des antibiotiques. Les plantes, elles, fournissent le sucre. Il existe certains blocages qui ne favorisent pas leur épanouissement. La permaculture permet de respecter la biodiversité et de renforcer la résilience des végétaux par rapport au stress hydrique, le manque d'éléments fertilisants, et la défense contre les éléments pathogènes.

Laurent JAROSZ, formateur.

Code : 3017

09.05 La Nouvelle-Calédonie, des premiers contacts à l'accord de Nouméa

Nous tenterons par le fil de l'histoire d'éclairer le présent de la Nouvelle-Calédonie, collectivité territoriale à statut particulier, inscrite sur la liste des territoires à décoloniser de l'ONU mais, engagée dans un processus d'autodétermination, de reconnaissance de l'identité kanak et de rééquilibrage.

Devenue colonie Française en 1853 puis, colonie de peuplement avec l'ouverture du bagne en 1864, la Nouvelle-Calédonie est régie par l'indigénat de 1887 à 1947. Secouée par des révoltes exprimant l'opposition à la colonisation des Kanaks. De 1984 à 1988, elle manque de sombrer dans la guerre civile. Depuis 1998, le processus de sa décolonisation suit les Accords de Matignon et son statut d'autonomie l'accord de Nouméa.

Stéphane PANNOUX, Docteur, Maître de conférences honoraire en histoire à l'Université de la Nouvelle-Calédonie et membre de l'association In Memoriam.

Code : 3019

16.05 DYS-moi tout ! Comprendre les troubles des apprentissages

Les troubles spécifiques des apprentissages comprennent les 6 troubles « Dys » : Dyslexie, Dysorthographe, Dyscalculie, Dyspraxie, Dysgraphie, Dysphasie, le TDA/H, Trouble Déficitaire de l'Attention avec ou sans Hyperactivité et le HPI, Haut Potentiel Intellectuel. Près d'un jeune sur dix est confronté à un trouble Dys et un sur vingt à un TDA/H. Ces enfants éprouvent des difficultés à apprendre à lire, à écrire, à orthographier, à compter, à s'exprimer ou encore à se concentrer. Mais à quoi correspondent ces troubles ? Comment distinguer un élève en difficulté d'un élève Dys ou TDA/H ? Comment les soutenir dans leurs apprentissages ? Comment accompagner les familles ? Et quelles stratégies aidantes mettre en place à l'école et à la maison ?

Conférence tout public destinée aux parents, enfants, adolescents, étudiants, professionnels de l'éducation et à toutes personnes s'intéressant aux troubles des apprentissages.

Aurélie ENDERLIN, enseignante spécialisée en orthopédagogie.

Code : 3020

23.05 Comprendre le dérèglement climatique et passer à l'action !



Le changement climatique est aujourd'hui une actualité brûlante, c'est le moins que l'on puisse dire. Boris VOIGNIER propose à partir d'un récapitulatif des problématiques qui la questionnent – notre addiction aux énergies fossiles, l'écologie, l'environnement, la justice sociale, la biodiversité, etc. – de comprendre le lien qui existe entre elles, et surtout de penser et partager des idées qui peuvent à court terme non seulement permettre d'éviter le pire, mais surtout, de se sentir concernés, d'entrer en action et de préparer notre adaptation.

Boris VOIGNIER a obtenu un MASTER « Développement Durable & RSE » à l'International Terra Institute de Paris.

Code : 3021

 [En lien avec l'apéro-philo du 24.04, page 13.](#)

30.05 Racisme, laïcité et jeunesse



À partir d'enquêtes de terrain menées au sein d'établissements scolaires, cette conférence s'attache à questionner les rapports problématiques qu'entretiennent les jeunes avec la laïcité et à mettre en lumière les moyens qui peuvent être mis en oeuvre afin d'apaiser les relations au sein de l'école de la République.

Aurélien ARAMINI, agrégé et docteur en philosophie.

Lieu : Centre Culturel Belfort Nord, avenue des Frères Lumières, Belfort.

Code : 3022

06.06 Portraits de femmes (19h30)

La Mère, la Femme fatale, la Mystique, la Résistante... Ces archétypes féminins, tous stéréotypés qu'ils soient, nous parlent de ces figures de femmes comme autant de facettes sous lesquelles on apprécierait un portrait complexe. La Cantarelle célèbre ces figures à travers un programme vaste et contrasté, dans un répertoire s'étendant sur plus de 500 ans de musique chorale.

Avec le Chœur "La Cantarelle", direction Vincent NOMMAY.

Lieu : Centre socioculturel de La Pépinière, 13 rue Georges Jacques Danton, Belfort.

Code : 3023

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'IDEA, Université Populaire.
Prix : gratuit pour les adhérents et 5 € la séance pour les non adhérents, sauf indication contraire.

26.01 Ecrire son récit de vie

Atelier d'écriture sur un semestre pour vous accompagner dans un écrit autobiographique. On y travaille : l'émergence des souvenirs ; les formes de narration ; la structuration du récit ; la relecture par soi et par d'autres. On échange aussi sur ses doutes ou difficultés à écrire. On s'encourage, on partage des trucs et astuces. On s'inspire mutuellement. Et si votre œuvre n'est pas achevée : possibilité de poursuivre l'atelier lors d'une deuxième session à la prochaine saison.

Guillaume GUTHLEBEN, formateur.

4 séances de 1h30, les 26.01, 09.03, 04.05, 08.06

Prix : 20 € pour les non adhérents (soit 5 € par séance)

Code : 3951

20.02 Le christianisme, genèse d'une nouvelle religion dans le monde romain (Ier siècle)



Ouvert aux analyses et outils venus des champs de l'histoire, de la philosophie, des lettres, de la sociologie, de la théologie, ce cours interroge les faits religieux dans leur dimension à la fois culturelle et historique. Cette formation vise à acquérir des connaissances pour appréhender la complexité de l'objet religieux, plus particulièrement le christianisme occidental. On pourra alors s'interroger sur la genèse d'une nouvelle religion dans le monde romain antique, sur les croyances, mais aussi les rites et les pratiques. Les différentes séances proposées correspondent donc à diverses approches d'une même question : comment aborder de manière rigoureuse un fait religieux comme le christianisme primitif occidental ?

Thèmes abordés :

- Le christianisme, religion du Livre ? : les écrits.
- Qui a fondé le christianisme : Jésus ou Paul ?
- La diffusion et la pénétration du christianisme dans le monde : le rôle de Paul de Tarse.

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

Dates : 20.02, 27.02, 13.03, 03.04, 15.05, 29.05

Prix : 30 € pour les non adhérents (soit 5 € par séance)

Code : 3810

 En lien avec la conférence du 21.02

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

Atelier interactif et intergénérationnel. On y travaille les liens entre son histoire personnelle et son époque. On réfléchit ensemble sur ce qui change dans notre société : les valeurs, les mœurs, les comportements, les liens entre nous. L'atelier a souvent un effet de prise de conscience individuelle et collective. Entre citoyens, on parle de notre pouvoir d'agir. On réalise une frise murale pour garder trace de nos échanges.

Guillaume GUTHLEBEN, formateur.

2 séances de 1h30, les 23.02 et 02.03

Prix : 10 € pour les non adhérents (soit 5 € par séance)

Code : 3950

27.02 Les plantes sauvages

La botanique est la science qui a pour but d'étudier et de classer les végétaux pour mieux les identifier. Une même famille de plantes comportera les mêmes caractéristiques, par exemple les lamiacées ont une tige carrée, des feuilles opposées décussées, et des fleurs bilabiées : beaucoup de mots savants pour identifier une plante. Mais rassurez-vous, au cours de cet atelier, l'intervenante donnera des clés simples pour reconnaître les plus répandues autour de chez nous. Elle évoquera les confusions possibles entre plantes « bonnes » et plantes toxiques et présentera « les erreurs en cueillette du débutant ».

Nadège ARNAUD, L'Atelier des plantes sauvages.

Code : 3110

 [En lien avec les ateliers, page 36.](#)



DANS LE CADRE DE LA JOURNÉE INTERNATIONALE

DES DROITS DES FEMMES

soutenue par la Ville de Belfort

06.03 L'Image de la femme, de la Renaissance à Louis XIV

Le XVI^e siècle, temps dit de la Renaissance, est aussi celui des guerres de religion et de la St Barthélémy, de la sauvagerie persistante donc. Le mouvement humaniste n'est pas du tout féministe mais la réforme créera les premières écoles pour filles et donnera aux femmes protestantes l'usage de la lecture (de la Bible) ce qui fonde une liberté nouvelle. Dans les arts, le nu féminin se répand mais les Vierges demeurent gothiques très avant dans le siècle.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres.

Code : 3111

20.03 Apéro philo / Existe-t-il une « pensée féminine » en marge du féminisme ?

Seule au programme de philosophie de Terminale, Hannah Arendt doit faire face à une cinquantaine de penseurs masculins ! Tout est dit ? Non ! Alors pourquoi Mary Wollestonecraft est-elle si peu connue ?

Oxymore pour Schopenhauer, la pensée féminine est mise en lumière par David Hume ou Descartes. Et Nietzsche ? Était-il misogyne ou philogyne ? Enfin nous nous demanderons si le cerveau ou le langage ont un sexe...

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Code : 3702

27.03 L'Image de la femme, le siècle des Lumières (XVIII^e siècle)

Le siècle des Lumières voit enfin l'émancipation d'une partie importante des femmes de la bourgeoisie et de l'aristocratie, et le combat des philosophes contre l'ignorance, l'intolérance et l'obscurantisme, notamment religieux, va dans le sens du féminisme. Ce fut entre tous le siècle de la sensibilité et de la sensualité, qui se consacra tout particulièrement à la peinture de l'amour dans d'innombrables pastorales, et à la célébration du corps féminin.

Jean-Claude RINALDO, professeur de lettres.

Code : 3113

09.03 L'American Way of life dessiné par un français : Raymond Loewy



« J'ai été conditionné par l'époque dans laquelle j'ai vécu ». Né en 1893 à Paris, il a vu la naissance de l'éclairage électrique, de l'automobile et de l'avion, et assisté à l'émergence du phonographe et du téléphone. En 1940, on dira de Raymond Loewy qu'il est le seul à pouvoir traverser les Etats Unis dans une voiture, un train, un bus ou un avion qu'il a lui-même dessiné. Considéré comme le père du design industriel américain, il a participé à la relance économique du pays après la crise de 1929.

Agnès BUSCHAUD, designer et enseignante.

Dates : les jeudis 09.03, 06.04, 11.05, 08.06, 18h30 - 20h30

Prix : 20 € pour les non adhérents (soit 5€ par séance)

Code : 3801

13.03 La nature et l'homme, un lien précieux à conserver : qu'est-ce que la sylvothérapie ?

Depuis quelques années on ne cesse de parler de sylvothérapie, de bain de forêt (shirin yoku) et des bienfaits des arbres pour l'homme. Pensez-vous que cela soit un hasard ? Au vu de ce que nous vivons mondialement depuis deux ans, il est peut-être temps d'écouter les messages de notre terre mère. Les arbres secrètent des molécules chimiques bienfaitrices (phytoncides et terpènes) pour notre santé globale, physique, psychique et émotionnelle.

Géraldine SIRLIN, présidente de l'Espace sylvothérapie.

Code : 3112

Les rituels ? Oui, c'est important !

Isabelle OSENCIAT - Infirmière sophrologue.

15.03 Equinoxe du printemps : synonyme de renaissance et de nouveaux départs

Fêter une saison, c'est un peu l'accueillir avec enthousiasme, saisir la chance que l'on a de vivre ces moments que nous offre la nature. C'est marquer un temps d'arrêt pour profiter du moment présent. C'est se poser et observer. Il n'y a pas une manière de fêter l'arrivée du printemps, il y en a des tas !

Cette séance vous procurera des informations sur cette fête et vous présentera de nombreuses idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel.

Code : 3503

14.06 Solstice d'été : synonyme de fertilité de la terre, de chaleur et de lumière

De tout temps, on a célébré les saisons. Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui nous a souvent coupé de notre relation à la nature et de son rythme. S'y reconnecter, c'est recharger ses batteries et se sentir en harmonie. Il existe de nombreuses façons de fêter l'arrivée d'été !

Cette séance vous apportera des informations sur l'histoire de ces fêtes et vous présentera de nombreuses idées que vous pourrez partager, si vous le souhaitez, et enrichir de votre propre rituel.

Code : 3504

30.03 L'actualité en questions (jeudi)

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, formateur.

Dates :

30.03, code : 3903

27.04, code : 3904

25.05, code : 3905

22.06, code : 3906

03.04 Les risques psychosociaux, vous connaissez ?

Après le week-end, je n'ai pas récupéré ma fatigue. Je m'énerve vite dans le travail ou à la maison. J'ai des difficultés à m'endormir, je me réveille la nuit. J'ai l'impression d'oublier de plus en plus de choses. Mais qu'est ce qui m'arrive ? Certains signes peuvent nous alerter et nous faire prendre conscience qu'il se passe quelque chose d'anormal. Qu'est-ce qu'on appelle exactement les « risques psychosociaux », quels sont les causes et les effets sur notre vie quotidienne ?

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Code : 3114

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

24.04 Apéro philo / Peut-on sérieusement envisager une éthique de l'environnement ?

Depuis la conception grecque antique de l'harmonie du monde (le Cosmos qui s'oppose au Chaos), dans lequel nous ne sommes qu'un élément parmi un tout, jusqu'à la Révolution industrielle du XIX^e siècle, avons-nous seulement utilisé la Nature comme un moyen et non comme une fin ?

Bien sûr les choses changent. La Nature (l'Environnement, la Biosphère ou encore Gaïa chez Bruno Latour) est devenue, une préoccupation centrale de nos réflexions éthiques. A-t-on vraiment donné à l'Environnement une valeur éthique propre ? Combien de temps cela va-t-il prendre pour réagir et devenir « collapsonautes » ? Et pourquoi pas survivalistes ?

Laurent DESPLANCQUES, professeur d'histoire et philosophe.

Code : 3703

 **En lien avec les conférences du 21.03 et du 23.05**

22.05 Préparer son bivouac

Un bivouac est un campement rudimentaire et léger, en pleine nature. Quelques techniques et astuces sont à connaître si l'on veut dormir et se restaurer dans les meilleures conditions. Montage d'une ou plusieurs *tarps* (toiles ultra légères) en fonction de la taille du groupe, possibilité d'assembler les *tarps* pour réaliser un abri commun ou d'installer des hamacs, technique d'allumage d'un feu de bois (sans allumettes ni papier), ce qu'il ne faut pas oublier et ce qu'il est inutile d'apporter, vous saurez tout ou presque sur l'art de dormir dehors.

Olivier POHL, accompagnateur en montagne, <http://www.olivierpohl.fr>, président du CAF (Club Alpin Français) de Belfort.

Code : 3116

05.06 Le monde des abeilles

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

Dans un deuxième temps, la visite d'un rucher permettra de plonger dans le monde particulier des colonies et de participer aux travaux apicoles du moment. Les tenues et le matériel seront fournis par l'association.

Avec les membres de l'association « les reines des perches », Danjoutin.

Visite des ruchers, le 07.06, 17h – 19h, avec dégustation de miel.

Code : 3117

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 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)
- Inscription obligatoire 15 jours avant la sortie.
- IMPORTANT : possibilité de covoiturage (le signaler lors de l'inscription)

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 !

RDV : 12h30 Parking d'IDEE UP (départ du Bus GT).

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

Code : 2002

15.03 Ressourcerie 90 à Belfort (matin)

Visite de la Ressourcerie 90 avec notamment l'atelier textile, réemploi et confection, et l'atelier papier, carton, recyclage.

RDV : 9h sur place

Code : 2003

29.03 Visite de quartiers belfortains

En lien avec la conférence du 28.03.

RDV : RDV au marché Fréry à 14h

17.05 Découverte des orchidées à la Miotte

Découverte des orchidées sur la pelouse sèche de la Miotte et du sentier pédagogique de la ville de Belfort. En fonction de la floraison, il sera possible de voir 5 espèces d'orchidées et la flore des pelouses sèches : Oeillet des Chartreux, Sauge, Pimprenelle, etc. Avec Agnès Greset, botaniste.

RDV : Rendez-vous au parking près de la tour de la Miotte

Code : 2004

31.05 Escargotière de Champagney

Visite de l'escargotière des chênes à Champagney, où 160 000 escargots sont élevés dans des parcs enherbés, sans aucun produit chimique.

RDV : 14h parking d'IDEE, ou 14h30 sur place

Code : 2005

21.06 Apiculture à Chaux (matin)

Visite de l'exploitation apicole de chaux. Explication de la vie de la ruche. Si possible démonstration d'extraction du miel.

RDV : 9h30 sur place

Code : 2006

28.06 La Damassine à Vandoncourt (matin)

Véritable outil pédagogique, découvrez des techniques de constructions environnementales innovantes et un programme de préservation des vergers. Boutique de produits locaux.

RDV : 9h30 sur place

Code : 2007

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	B1 : Seuil	C1 : Autonome
A2 : Intermédiaire	B2 : Avancé	C2 : Maîtrise

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

Allemand, Anglais, Espagnol, Italien

28 séances de 1h30, à partir du 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	B1.1	B2.1	B2.2	C1
Mardi 18h30 – 20h Code : 4000	Mardi 18h30 – 20h Code : 4001	Lundi 18h30 – 20h Code : 4020	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4030	Mardi 18h30 – 20h Code : 4031	Jeudi 18h30 - 20h Code : 4040

Anglais

A1.1	A2.2	B1.1	B2.1	B2.2	C1.1
Lundi 18h30 – 20h Code : 4100	Mercredi 18h30 – 20h Code : 4110	Mardi 18h30 – 20h Code : 4120	Mardi 10h30 – 12h Code : 4131	Lundi 18h30 – 20h Code : 4132	Jeudi 18h30 – 20h Code : 4140

C1.2
Lundi 13h30 – 15h Code : 4141

Espagnol

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

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 27.02, 12h30 – 13h30.

Prix : 105 €, code : 4160

Cours de conversation en anglais

Amy BOREL, américaine, vous propose de perfectionner votre anglais et de le pratiquer sans passer par l'écrit. Lors de ces séances on écoute, on comprend et on parle.

Niveau A2 et B1

5 séances de 1h, les lundis, 12h30 – 13h30

Dates : 06.03, 20.03, 27.03 (12h15 - 13h15), 03.04, 15.05

Prix : 40 €, **code :** 4166

Niveau B1 et B2

5 séances de 1h, les vendredis, 12h30 – 13h30

Dates : 10.03, 17.03, 24.03, 07.04, 28.04

Prix : 40 €, **code :** 4165

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 17.03, 18h - 19h30

Prix : 60 €, **code :** 4162

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 17.03, 18h - 19h30

Prix : 60 €, **code :** 4060

L'UP dans le Sud Territoire, Beaucourt

Lieu : Mairie de Beaucourt, place Salengro.

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, jeudi, 18h30 – 20h

Prix : 305 € (pour l'année complète), **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, mardi, 17h45 – 19h15

Prix : contacter le 03.84.29.03.90

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 09.01 de 18h30 – 20h Code : 4600	Mardi À partir du 07.03 de 18h30 – 20h Code : 4610	Mercredi À partir du 08.03 de 18h30 – 20h Code : 4620	Lundi À partir du 06.03 de 18h30 – 20h Code : 4630	
A1.1 (suite du kit)	Lundi de 18h30 – 20h Code : 4601	Mardi de 18h30 – 20h Code : 4611	Mercredi de 18h30 – 20h Code : 4621	Lundi de 18h30 – 20h Code : 4631	Lundi À partir du 09.01 de 18h30 – 20h Code : 4641
A1.2	Mercredi de 18h30 – 20h Code : 4602		Jeudi de 18h30 – 20h Code : 4622		
A2.1					Mardi de 18h30 – 20h Code : 4643

Langues anciennes

Initiation au grec

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

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

10 séances de 1h30, à partir du jeudi 16.03, 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...

Kit Découverte	5 séances de 2h	À partir du mercredi 01.03	18h – 20h	Prix : 80 € Code : 4500
A1.1 (suite du kit)	10 séances de 2h	À partir du mercredi 05.04	18h – 20h	Prix : 145 € Code : 4501

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.

Dates : 24.02, 24.03, 28.04, 26.05

Camille JEAN-BILGER, formatrice en LSF.

Prix : gratuit (adhésion obligatoire)

Code : 4510

UP Junior **Anglais junior**
Pour les enfants de 5 à 9 ans

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

Débutants

5 séances de 1h, du 10 au 14.04, 14h30 – 15h30

Prix : 40 €, code : 4180

Débutants (pratique de 1 an ou plus)

5 séances de 1h, du 10 au 14.04, 13h30 – 14h30

Prix : 40 €, code : 4181

UP Ado **Anglais ados**
On parle en anglais et seulement en anglais !

Pour les collégiens de 4ème et 3ème

5 séances de 1h30, du 10 au 14.04, 13h30 – 15h

Prix : 60 €, code : 4182

Pour les lycéens

5 séances de 1h30, du 10 au 14.04, 15h – 16h30

Prix : 60 €, code : 4183

Français Langue Étrangère (FLE)

- 1 session dans l'année, à partir du 26.09.
- Payable en 2 fois.
- Évaluation à mi-parcours et en fin de parcours.
- Les tarifs peuvent être adaptés en fonction de vos ressources. Nous consulter.
- 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
A1.1	code : 4405	Mardi 9h – 10h30	Mercredi 15h30 – 17h	Jeudi 13h30 – 15h
A1.1	code : 4406	Lundi 9h – 10h30	Mardi 13h30 – 15h	Jeudi 13h30 – 15h
A1.1	code : 4407	Lundi 10h30 – 12h	Mercredi 9h – 10h30	Jeudi 15h – 16h30
A1.2	code : 4401	Lundi 9h – 10h30	Mardi 13h30 – 15h	Mercredi 9h – 10h30
A2	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 : 4411	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

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.

Les jeudis, 10h30 – 12h.

Code : 4450

Conversation

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

Les jeudis, 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.

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

MON
COMPTE
FORMATION

TCF blanc		TCF (mercredi)		
Mercredi 11h15 – 12h		Epreuves collectives : 11h – 12h30 Epreuve individuelle : horaire communiqué à chacun		
Date	Code	Date	S'inscrire avant le	TCF Code
05.04	4496	26.04	24.03	44961/44962
24.05	4497	31.05	28.04	44971/44972
21.06	4498	28.06	26.05	44981/44982

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.**

Dates :

01.03 et 08.03, 18h – 19h30, **code** : 44955

10.05 et 17.05, 18h – 19h30, **code** : 44975

Prix : 12 € par session.

INFORMATIQUE ET MULTIMEDIA

Salle informatique : 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 un parcours personnalisé.

Les formules :

- Formation de base.
- Formation en bureautique : traitement de texte et tableur.
- Ateliers supervisés pour acquérir une compétence.
- Questions-réponses.

Des cours spécifiques pour les entreprises et les associations peuvent être mis en place. Nous consulter.

FORMATIONS INFORMATIQUE ET EN BUREAUTIQUE SUR MESURE

Vous souhaitez acquérir des compétences en informatique (connaissances de base) ou en bureautique, vous pouvez prendre contact avec nous.

Nos formations en bureautique 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.

Possibilité de découvrir ou perfectionner vos connaissances dans le numérique.



Découvrir les réseaux sociaux, les usages numériques des adolescents, les messageries instantanées, comment sauvegarder ses données en ligne ou sur disque dur, utiliser un smartphone, une tablette, les paiements en ligne, les offres pour mobiles, les alternatives gratuites aux logiciels, gérer son dossier retraite, ses droits, ses comptes, maîtriser Instagram, Twitter, Pinterest, Skype, etc. Si vous souhaitez aborder une de ces questions (parmi beaucoup d'autres intégrées au programme APTIC).

Rendez-vous tous les jeudis à 11h pour en discuter avec l'animatrice, renseignements par téléphone ou mail.

Réunion en vidéo : comment ça marche ?

Vous voulez organiser une réunion à plusieurs via une plateforme 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.

Jeudi 02.02, 18h – 20h

Prix : 16 €, **code :** 5101

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 est présente pour vous aider.

LE MONDE DE LA PHOTOGRAPHIE

Photo numérique, sortir du mode automatique

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

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

Joël MIAS, photographe ASMB.

Lundi 03.04, 18h – 20h

Apporter son appareil photo numérique.

Prix : 16 €, **code :** 5140

Post traitement des photos sur logiciel gratuit

Recadrage, redimensionnement, suppression des défauts.

Joël MIAS, photographe ASMB.

Lundi 24.04, 18h – 20h

Apporter ses photos, un ordinateur portable si possible avec le logiciel Faststone Image Viewer.

Prix : 16 €, **code :** 5141

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

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, les jeudis, 23.03, 06.04, 27.04, 18h30 – 20h

Prix : 18 €, code : 6001

Process com ou comment améliorer sa communication

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 09.03, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, code : 6011



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

Risques psychosociaux : apprendre à gérer son stress

Gwladys FAVAUT, ingénieure et psychologue du travail.

Savez-vous identifier le stress?

Le stress, tout le monde en parle, mais savez-vous réellement l'identifier ? Cet atelier propose, à travers des outils pratiques, de comprendre et prendre conscience des mécanismes et des manifestations du stress pour mieux y faire face.

Mercredi 10.05, 18h30 - 20h30

Prix : 16 €, code : 6030

Se protéger du stress en agissant sur soi-même

Savoir gérer son propre état de stress, c'est agir sur soi-même. Cet atelier propose des outils pratiques pour vous aider à évacuer vos tensions physiques et mentales : exercices de relaxation, gestion de ses émotions, identification et priorisation de ses valeurs, désamorçage de ses pensées automatiques...

Mercredi 17.05, 18h30 - 20h30

Prix : 16 €, code : 6031

Identifier son environnement pour mieux se protéger

Savoir gérer son propre état de stress, c'est agir sur soi-même, mais aussi influencer son environnement. Cet atelier propose, dans un premier temps, des outils pratiques pour prendre conscience et identifier ses propres besoins et comportements ainsi que ceux des autres. Dans un deuxième temps, des outils de communication (apprendre à dire non, pratiquer l'écoute active...) permettront de se protéger des relations stressantes.

Mercredi 24.05, 18h30 - 20h30

Prix : 16 €, code : 6032



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) : nous consulter.

- à partir du mardi 14.03, 14h – 16h, **code : 7001**
- à partir du vendredi 10.03, 9h30 – 11h30, **code : 7010**

Préparation aux examens

L'atelier s'adresse aux collégiens, lycéens et étudiants.

Renforcement de la confiance en soi, gestion du stress, organisation de son temps, méthodes et suivi des révisions.

Olivier SANDOZ, intervenant certifié en accompagnement scolaire, positivio.fr

3 séances de 2h, du 12.04 au 14.04, 10h – 12h

Prix : 48 €, code : 3410

Trouver son orientation professionnelle

L'atelier s'adresse aux collégiens, lycéens et étudiants

Objectifs : identifier ses qualités, ses compétences, constituer un « panier de métiers » et les classer suivant ses critères personnels. Identifier ses ressources et ses freins et définir son métier préférentiel.

Olivier SANDOZ, intervenant certifié en accompagnement scolaire, positivio.fr

5 séances de 2h, les jeudis, à partir du 09.03, 18h – 20h

Prix : 80 €, code : 3411



J'APPRENS À MIEUX ME CONNAITRE

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.

- **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.

Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV.

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

Prix : 48 €, code : 8020

Le langage non verbal pour mieux communiquer

Le langage non verbal peut être utile dans le cadre professionnel comme dans la sphère privée. La compréhension du langage non verbal de son interlocuteur permet de mieux le comprendre et de mieux appréhender ce qui se passe dans l'interaction. Il est essentiel pour une raison simple : le corps ne ment pas !

La lecture de la gestuelle d'une personne permet de cerner plus facilement dans quel état d'esprit et dans quel état émotionnel elle se trouve.

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

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

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

2 séances de 1h30, à partir du jeudi 23.03, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 8070

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.

Ennéagramme pour se comprendre



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.

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

Prix : 24 €, code : 8002

Analyse transactionnelle pour sortir des scénarios récurrents



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

2 séances de 1h, à partir du jeudi 16.03, 18h30 – 19h30

Prix : 16 €, code : 8003

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 27.04, 18h30 – 20h

Prix : 24 €, code : 8004

Prendre soin de son image pour soi et en toute circonstance

Anna TORNO, styliste et conseillère en image.

Et si on sortait ce soir ? Anna joue à Christina !

Qu'est-ce que le style ? C'est prendre conscience de sa morphologie, de ses atouts et des points à travailler – 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 ? La première impression est votre ambassadeur ! 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 09.03, 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 27.04, 18h - 20h

Prix : 16 €, code : 8012

Dress code pour le travail

Évidemment que c'est le CV qui compte mais, quoiqu'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 11.05, 18h - 20h

Prix : 16 €, code : 8010

Relaxation par la sophrologie

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

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

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 15.03, 18h - 19h

Prix : 40 €, code : 8030



ÉCHANGER ET PARTAGER

La relation parents-enfants : quand on ne se supporte plus et que le dialogue est rompu

« Les parents sont confrontés, non à une absence de repères éducatifs, comme on tend à le dire, mais à des savoirs pléthoriques sur l'enfance, souvent contradictoires. » Catherine SELLENET. Ce groupe de parole n'est pas le lieu de transmission d'une méthode éducative miracle, mais permet de mettre des mots sur ses difficultés et de sortir de l'isolement.

Christine GRUDLER, institutrice, formée à la CNV.

Samedi 11.03, 10h – 11h30

Prix : 5 €, code : 8200

L'éco-anxiété

On peut ressentir de l'anxiété pour différentes raisons. Le changement climatique en fait partie. Le sentiment de culpabilité, d'impuissance peut se manifester par des crises d'angoisse ou de colère, mais aussi permettre de prendre conscience d'une situation et d'agir.

Les professionnels du centre de psychologie GILLIOTTE.

Samedi 01.04, 10h – 11h30

Prix : 5 €, code : 8201

La phobie scolaire

Il arrive que l'école fasse peur. On y entre avec appréhension et même parfois en développant des symptômes comme le mal de ventre, les cauchemars. Comprendre ce qui se passe est important et même essentiel pour accompagner son enfant. La peur d'échouer, la relation avec les autres, mais aussi le harcèlement, peuvent, en effet, être à l'origine du mal-être.

Les professionnels du centre de psychologie GILLIOTTE.

Samedi 29.04, 10h – 11h30

Prix : 5 €, code : 8202

Ensemble pour dépasser nos addictions

Vous êtes dépendant de la cigarette, vous avez tendance à grignoter, vous avez un problème avec la nourriture, bref, quelque chose ne va pas, vous éprouvez un manque, une frustration que vous n'arrivez pas à comprendre et à gérer, vos émotions s'en vont dans tous les sens. Séverine Marx vous propose une rencontre mensuelle au cours de laquelle elle vous fera pratiquer des exercices de détente et animera un temps d'échange. Pour maintenir un lien et vous soutenir dans votre démarche, elle vous propose également de créer un groupe WhatsApp qui vous permettra de poursuivre le dialogue.

Séverine MARX, sophrologue, praticienne en techniques de relaxation.

Dates (en présentiel) : jeudis 16.03, 06.04, 04.05, 08.06, 18h30 – 20h30

Prix : 64 €, code : 8203

ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

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



J'APPRENDS À ME DÉTENDRE

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 de se projeter dans l'avenir.

Isabelle OSENCIAT - Infirmière sophrologue.

Le mercredi, 20h – 21h

Dates : 08.03, 05.04, 24.05

Prix : gratuit pour les adhérents (**inscription obligatoire**), **code** : 80403, 80404, 80405

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.

Isabelle VAILLANT, masseuse ayurvédique

3 séances de 1h30, à partir du jeudi 23.03, 18h30 – 20h

Prix : 36 €, **code** : 8062



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 23.02, 11h – 12h, **prix** : gratuit, **code**: 88000

10 séances de 1h, à partir du jeudi 02.03, 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.

Jeudi, 12h30 – 13h15

Prix : nous consulter, **code** : 8811



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 rudiments seront donnés pour randonner plus sereinement. Apporter la carte n°3520ET – Ballon d'Alsace (si possible).

Mercredi 15.03, 18h – 21h

Code : 8900

Utilisation d'une boussole en randonnée (théorie et pratique)

Imaginez-vous en montagne, le réseau ne fonctionne pas, les batteries de votre téléphone sont HS et en plus il y a du brouillard. C'est là que la boussole devient utile et même indispensable ! Apporter une boussole (modèle simple de l'ordre de 20 € environ. Marque SILVA, par exemple). Photocopies de fond de cartes fournies par IDEE UP.

Théorie en salle : Mercredi 22.03, 18h – 20h

Pratique sur le terrain: Samedi 25.03, 9h – 12h

Lieux : RDV Parking de la Vierge à Evette Salbert (2ième route à gauche en venant de Valdoie. Direction « La Forêt- Châlonvillars ». Tenue et chaussures de randonnée requises.

Code : 8901

Randonnées entre ville et nature

L'idée c'est de partir de Belfort et de parcourir la campagne environnante. Cette fois, nous irons jusqu'au site du Malsaucy en passant par des sentiers pédestres – Rappel historique des événements de la seconde guerre mondiale qui se sont déroulés dans le secteur lors de la randonnée. Au retour, nous accompagnerons le coucher du soleil et nous identifierons quelques bruits nocturnes !

Repas tiré du sac, lampe frontale, bonnes chaussures. Peu de dénivelé.

Jedi 11.05, 18h30 – 21h30/22h00

Code : 8902

Le monde des plantes sauvages

Nadège ARNAUD, L'Atelier des plantes sauvages

En lien avec l'atelier du savoir du 27.02

Savoir se servir d'une flore : les familles, comment s'y retrouver

Comment trouver la famille et l'espèce auxquelles une plante appartient ? Comment à travers la description de ce qu'on voit (feuilles, fleurs, pistil, couleur, forme), peut-on trouver à coup sûr le nom des plantes que l'on rencontre ? La « flore » est un manuel qui permet de donner un nom à chaque spécimen. Suivez le guide !

Jeudi 16.03, 18h30 – 20h30

Prix : 16 €, code : 8910

Repérer, cueillir, conserver des plantes sauvages

La nature est un terrain de jeu à explorer. Chaque jour, nous croisons bon nombre de plantes sauvages aussi bien comestibles que médicinales. Le but de cette balade est d'aller à leur rencontre et d'apprendre à reconnaître les plantes les plus courantes. Nous aborderons leur famille, leur habitat, leur utilisation. Je vous donnerai des critères simples pour pouvoir les retrouver sans difficulté.

Samedi 08.04, 9h30 – 12h

Lieu : secteur Belfort / Montbéliard. Le lieu exact sera précisé à l'inscription.

Prix : 20 €, code : 8911

Transformation et conservation de quelques plantes sauvages

La nature nous offre une multitude de légumes, fruits et fleurs, et aromates sauvages pour varier le contenu de nos assiettes. Mais comment les cuisiner et quelles recettes simples je peux utiliser pour confectionner de bons petits plats ? Les plantes sauvages nous offrent du salé et du sucré. Au cours de cet atelier, nous préparerons diverses recettes adaptées à la saison. Apporter des récipients pour emporter les préparations.

Samedi 13.05, 9h30 – 12h

Prix : 20 € + 25 € (produits), code : 8912

Se ressourcer dans la nature avec

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..

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 17.06, 9h – 12h

Lieu : Bourg sous Châtelet - Mairie

Prix : 10 €, code : 8350

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).

Lundi 05.06, 20h30 – 22h30

Lieu : RDV au parking du fort à Giromagny

Prix : 5 €, **code :** 8351

ART ET DÉTENTE

L'atelier de la couleur

Fabrication de pigments à partir de roches et de minéraux récoltés dans la nature par l'animateur : ocre jaune, rouge, malachite, craie, orpiment, manganite... Concassage, tamisage, broyage au mortier, puis élaboration de matières picturales aquarelle, acrylique et application sur un petit support fourni par les participants : petit châssis 20 x 20 cm, papier, carton, ardoise, planchette de bois... L'activité permet de percevoir notre environnement comme source de matériaux nobles, valorisables.

Jean-Marc PEPE, l'Atelier de la couleur.

Samedi 11.03, 9h – 13h

Prix : 20 €, **code :** 8120

Formation musicale : apprendre à faire de la musique et chorale

Jacques ROLLIN, professeur du Conservatoire – en retraite.

Ce cours est complet. Rendez-vous en septembre !

J'APPRENDS À CONSOMMER AUTREMENT

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

Alexandra MELIN, diététicienne-nutritionniste

Confection de barres de céréales

Quelques conseils sur le choix des céréales, le sucre et des astuces pour agglomérer les ingrédients afin d'obtenir des barres de céréales qui se tiennent !

Mardi 07.03, 18h30 – 20h

Prix : 12 € + 4 € (produits), **code :** 8303

Comment faire le bon choix en magasin et décrypter les étiquettes ?

Savoir lire les étiquettes, discerner les bons produits, les fausses promesses, les dangers cachés, les produits réellement nutritifs de ceux qui le sont moins, les apparences et les vérités.

Mardi 28.03, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 8304

Ménopause et alimentation

La ménopause est une phase inévitable dans la vie d'une femme. Mais pourquoi cette période est-elle propice à la prise de poids ? Comment adapter son alimentation ?

Mardi 02.05, 18h30 – 20h

Prix : 12 €, **code :** 8305

Ateliers d'aromatologie

Aude CHABANIS, naturopathe

Les allergies saisonnières

Vous souffrez d'éternuements, des yeux qui piquent, de toux... à cause des pollens à l'arrivée du printemps ? Apprenez à vous préparer et à gérer ces maux printaniers.

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

Mardi 21.02, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 2 € (produits), **code** : 8313

Le stress et les huiles essentielles

Vous êtes stressé au travail ou à l'école ? Vous souffrez d'insomnie ? Vous vous sentez dépassés par les événements ? Prenez un moment pour apprendre l'utilisation des huiles essentielles en cas de stress. Un exercice de respiration complètera les bienfaits de l'aromatologie, pour un bien-être optimal. Chacun repart avec un stick olfactif et d'un roll-on à base d'huiles essentielles adaptées au thème et réalisés sur place.

Mardi 14.03, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 7 € (produits), **code** : 8314

Gérer ses douleurs

Vous souffrez d'une maladie impliquant des douleurs chroniques ? Vous ressentez souvent des douleurs mais ne savez pas comment les gérer ? Apprenez quelles huiles essentielles sont particulièrement antalgiques et anti-inflammatoires mais aussi calmantes du système nerveux, et comment les utiliser. Chacun repart avec une onction réalisée sur place.

Mardi 25.04, 18h30 - 20h30

Prix : 16 € + 5 € (produits), **code** : 8315

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 anti-moustiques/réparatrice de peau abîmée, réalisée sur place.

Mardi 09.05, 18h30 – 20h30

Prix : 16 € + 5 € (produits), **code** : 8316



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.

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

Réaliser un gâteau traditionnel de Pâques : le lammele

Pâte à tartiner maison – noisettes, amandes, chocolat noir et blanc.

Confection du fameux gâteau de Pâques alsacien !

Jeudi 06.04, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 9015

Le flan dans tous ses états

Flan pâtissier, coco, crème brûlée.

Jeudi 11.05, 18h – 21h

Prix : 24 € + 14 € (produits), code : 9016

• LA CUISINE DE CHENJIE SHU

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

Les raviolis chinois

De la confection de la pâte à celle de la farce à base de bœuf, tomates, carottes, etc.

Jeudi 02.03, 18h – 20h

Prix : 16 € + 7 € (produits), code : 9020

• LA CUISINE IRLANDAISE DE BERTRAND

Sea food chowder et decadent Whiskey and chocolate trifle

Sea food chowder : la chaudière aux fruits de mer, comme disent nos cousins du Québec, est une soupe-repas pittoresque savoureuse et crémeuse. Celle que nous présentons est d'inspiration irlandaise.

Decadent Whiskey and chocolate trifle : ici, on va voir un entremet qui en jette, qui affiche tout l'exotisme voulu, sans avoir à se casser la tête. On aura besoin pour la base d'un gâteau au chocolat tout fait, c'est dire si c'est décadent, de caramels mous, de whiskey et d'autres choses très faciles à trouver.

Jeudi 16.03, 18h – 21h

Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 9030

Rich Irish Guinness stew lamb and sausages

Casserole d'agneau et saucisses à la Guinness. Une recette qui assume ses racines celtes mais qui s'adapte aisément dans notre terroir.

Jeudi 30.03, 18h – 21h

Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 9031

Irish Colcannon et Marshmallow Whoopie pies

Irish Colcannon : la drôle de purée irlandaise aux choux, constitue un plat économique !

Marshmallow Whoopie pies : quelque part entre les cookies moelleux et les macarons fourrés, il y a les whoopie pies.

En ce moment la concurrence est rude entre elles et les cup cakes. Un dessert ou un goûter difficile... à manquer. Il y a des tas de fourrages possibles. Nous verrons celui au chamallow.

Jeudi 27.04, 18h – 21h

Prix : 24 € + 12 € (produits), code : 9032

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



@idee.universitepopulaire



universitepopulaireidee



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 1 de septembre à janvier 2023
distribué à partir de la fin du mois d'août
et pendant la **journée de lancement en septembre !**



À vos agendas !

Votre Université Populaire va fêter ses 40 ans
durant la saison 2023-2024.
L'équipe vous prépare une surprise !

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)



[universitepopulaireidee](https://www.instagram.com/universitepopulaireidee)

