

www.upaj.fr

Programme

**Art - Santé et bien-être - Société
Nature et Sciences - Cultures du monde**

U P niversité opulaire

Albert Jacquard

"La véritable activité de l'homme consiste à se
construire soi-même en rencontrant les autres"

Albert Jacquard

2022-2023



Les Savoirs Solidaires

L'UNIVERSITÉ POPULAIRE ALBERT JACQUARD

L'université Populaire Albert Jacquard (UPAJ) est une association d'éducation populaire. Elle a pour vocation de favoriser les échanges de savoirs, l'autonomie, l'épanouissement et le sens critique des personnes, de permettre à tous d'accéder à l'éducation et à la culture afin que chacun participe à la construction d'une société plus solidaire, respectueuse de l'Homme et de l'Environnement.

ART

1 ARTS PLASTIQUES

« AVEC THÉMATIQUES »

71 € pour 3 séances

Travail sur le dessin, les pastels et la peinture. Familiarisation avec mine de plomb, fusain, encre de chine, mélange des couleurs. Possibilité de repartir sur un autre trimestre avec du modelage, du volume, de la linogravure, de l'aquarelle et autre thème défini ensemble. Matériel fourni. Inscription possible pour l'année ou au trimestre (3 journées par trimestre).

D. CHANSON. 9 journées

Le samedi 10h30 à 17h30. 08 oct. 19 nov. 10 déc. / 21 jan. 11 mars 1 avril / 13 mai, 3 et 17 juin.

2 ARTS PLASTIQUES « PRATIQUE LIBRE »

210 €

Atelier libre, accompagné et soutenu par l'intervenante. Matériel à apporter par chacun.

D. CHANSON. 24 séances.

Le jeudi 9h30-12h, démarrage le 06 oct. autres dates données à la 1e séance.

3 CÉRAMIQUE TRADITIONNELLE

42 €

Présentation de ce que les hommes ont fait de l'argile à travers les âges puis réalisation d'une œuvre céramique. Les séances de pratique et de connaissances sont liées et nécessitent rigueur et assiduité.

A. VIENNEY. 6 séances à l'atelier du Grand Large, Les Ponts de Cé.

Le lundi de 18h à 20h. 28 nov. 5-12 déc. 2-9-16 jan.

4 IMPROVISATION THÉÂTRALE

70 €

C'est avant tout un jeu où l'on prend contact avec l'enfant non conditionné en soi. Apprendre à s'écouter, lâcher prise, écouter l'autre et son intention dans le but de régaler celui qui regarde.

A. GASNIER. 10 séances.

Le mercredi de 20h à 22h. 5-12-19 oct. 9-16-23-30 nov. 7 déc. 4-11 jan.

5 JEUX DE LANGAGE

21 €

Jouer avec la langue française et vraiment s'amuser en étant créatif. Un jeu par séance : locutio (sur les expressions populaires toutes faites), contrepèteries, jeux de mots, jeux poétiques, lipogrammes...

D. MORILLON. 6 séances.

Le mercredi de 18h à 19h. 19 oct. 16 nov. 14 déc. 11 jan. 8 fév. 15 mars.

6 LE PERSONNAGE DANS TOUS SES ÉTATS

73 €

Travail de la voix, du corps, du costume du personnage et de son histoire à partir de pièces de théâtre pour un montage de scènes. Puis mise en place d'un court spectacle à partir d'exercices théâtraux, d'improvisations de groupe et de jeu dramatique.

M. PAULEAU. 7 séances.

Le jeudi de 15h à 18h. 10-17-24 nov. 1-8-15 déc. puis spectacle 16 déc

7 PHOTO

52 €

Vous faire aimer la photo en utilisant votre appareil (réflex, numérique, portable...) et réussir les images avec lui.

M. LERICHE. 10 séances.

Le jeudi de 18h30 à 20h. 5-19 jan. 2 fév. 2-16-30 mars. 6-13 avril. 4-25 mai.

8 PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

42 €

Expérimenter de façon ludique ce que le jeu d'acteur apporte à la communication de chacun. L'art de communiquer : comprendre les modes de relations à l'autre et diagnostiquer sur sa capacité à communiquer. Travailler sur la relation non-verbale et sur le verbal.

H. VAULERIN, salle à st Jean de la Croix

1 week-end, 10h-17h. 07-08 jan.

9 SCRAPBOOKING

25 € la séance

Réalisation d'un mini-album de A à Z : structure, embellissement, mise en scène des photos. Inscription possible pour l'année ou au trimestre

N. BOGDAN. 3 journées.

Le samedi de 9h30 à 17h30. 26 nov. 11 mars. 13 mai.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

10 AROMATHÉRAPIE

18 €

Connaissance et utilisation des huiles essentielles et des huiles végétales pour les maux du quotidien. Vigilances et contre-indications.

A.HERLIN et F.LECLERC. 4 séances.

Le lundi de 18h à 19h15. 16 jan. 6 mars 24 avril 5 juin.

11 DÉCOUVERTE de la COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV)

14 €

Découverte de l'art de vivre avec soi-même et les autres pour développer une écologie relationnelle. Ateliers composés d'activités pour expérimenter, dire ce qui me va et ne me va pas dans mes relations et découvrir des repères soutenant de communication.

A.RUELLAN. 2 séances.

Le lundi de 20 à 22h. 10 oct. 14 nov.

12 GÉOBIOLOGIE

28 €

L'énergie d'un lieu peut-être perturbée par de nombreux facteurs, tels les courants d'eau, les failles, les ondes électromagnétiques, les souffrances diverses... Notre santé peut en être altérée. On peut apprendre à mesurer l'énergie et détecter ces nuisances avec différents outils, tels les pendules, les baguettes coudées...

M.JURET et J.Y.STONA. 3 séances.

Jeudi 20 oct. 20-22h. Et samedi 14h30-17h30, 12-19 nov.

13 INITIATION AU FENG SHUI

23 €

Présentation des grands principes de l'art du Feng Shui, visant à optimiser la circulation de l'énergie au sein de l'habitat. Grands principes approfondis et mis en pratique dans les séances suivantes, avec des applications sur les plans des participants, des conseils et un plan d'actions correctives, via l'organisation des pièces et les éléments de décoration.

C. ARTICO. 4 séances.

Le lundi de 18h30 à 20h. 13-27 mars. 3 avril. 22 mai.

14 MIEUX SE COMPRENDRE ET COMPRENDRE LES AUTRES

70 €

Mieux comprendre nos réactions et celles des autres pour prendre du recul et évoluer dans nos façons d'agir, de réagir et d'interagir avec les autres. Les ateliers porteront successivement sur la prise de conscience de nos comportements et de nos émotions, sur des éléments de compréhension du fonctionnement de notre inconscient, et sur les possibilités d'évoluer.

Participation active et présence régulière demandées.

P.CHARREYRON. 10 séances.

Le mardi de 20 à 22h. 18 oct. 8-29 nov. 13 déc. 10-31 jan. 28 fév. 21 mars. 11 avril. 9 mai.

15 PRÉPARONS NOS BAUMES

21 €

Préparation de baumes et macérats huileux à partir de plantes communes récoltées dans la nature puis préparées en vue de l'obtention de produits prêts à l'emploi pour chacun.

R. MENARD, P.SUHARD, J.Y. STONA. 2 séances.

Le samedi 14h à 17h. 13 mai et 3 juin.

16 SOPHROLOGIE

14 €

Présentation de la sophrologie en lien avec le chamanisme. Puis 3 séances de pratique pour s'essayer et en découvrir les bienfaits.

C.CHAPIN. 4 séances.

Le mardi de 18h30 à 19h30. 15-22-29 nov. 6 déc.

17 STRESS ET ÉMOTION : NOS AMIS ?

22 €

Approivoiser émotions et gérer le stress : un défi pour des pré-ados de 10 à 12 ans à cette période charnière entre primaire et collège. Les pré-ados pourront trouver dans cet atelier : des partages sur notre quotidien, quelques données théoriques et surtout des outils pratiques (respirations, relaxations, auto-massages ...) pour bien vivre AVEC ses émotions !



18 INITIATION À LA RECHERCHE GÉNÉALOGIQUE ET HISTORIQUE 32 €

Connaissance des sources qui nous renseignent sur nos ancêtres et leur accessibilité. Recherche avec les logiciels et les bases de données collaboratives (généanet, agena49).

Ordinateur personnel indispensable.

L.JOIGNON. 6 séances.

Le lundi de 19h à 20h30. 9-23 jan. 6-27 fév.13-27 mars.

19 INITIATION TABLEURS 32 €

Permettre à un débutant (ou grand débutant) de se familiariser avec les outils bureautiques, notamment les tableurs. A partir des logiciels OpenOffice ou LibreOffice, en fonction du niveau des participants, étude des fonctions essentielles pour être autonomes.

Ordinateur personnel indispensable

L.JOIGNON. 6 séances.

Le lundi de 19h à 20h30. 10-17 oct. 14-21 nov. 5-12 déc.

20 LANGUE DES SIGNES FRANÇAISE 75 €

Découvrir la Langue des Signes Française (LSF) Niveau A1.1

S.PLESSIS. 13 séances.

Le jeudi de 18h à 20h. 6-13-20 oct. 10-17-24 nov. 1-8-15 déc. 5-12-19-26 jan.

21 MUSIQUE ASSISTÉE PAR ORDINATEUR : Musescore3 21 €

Musescore3 est un logiciel libre permettant d'éditer, d'écrire et de jouer des partitions avec tout type d'instrument de musique. Installation et travaux pratiques proposés sur morceaux de musiques simples.

Ordinateur personnel indispensable

A.LE GOAS. 3 séances.

Le mercredi de 19h à 21h. 11-18-25 jan.

22 SYSTÈMES ET LOGICIELS LIBRES 7 €

L'idée est de faire découvrir le monde de l'informatique libre avec des systèmes Open-source et faire une installation pour ceux que ça intéresse. Ordinateur personnel indispensable.

B.MARTIN. 1 séance.

Le samedi 14 jan de 10h à 12h.



NATURE ET SCIENCES

23 LA SCIENCE DANS TOUS SES ÉTATS 21€

L'infiniment petit (physique quantique), l'infiniment grand (astro-physique), le vivant, les autres sources de connaissance. Regard critique. Crise de la science et des sciences.

A.FORGET. 4 séances.

Le jeudi 20h-21h30. 10-17-24 nov, 01 déc.

CULTURES DU MONDE

24 CUISINES DU MONDE 40 € les 3 séances

À chaque séance, rencontre avec un passionné de la cuisine de son pays. Ensemble, nous cuisinons, discutons et partageons le repas dans une ambiance conviviale. Inscription possible pour l'année ou au trimestre.

R.SEGRETAIN. C.VIOUX. 6 séances

Le vendredi de 18h-21h. 18 nov., 9 déc., 13 jan. / 3 fév., 17 mars, 7 avril



Présentation de la saison 2022-2023, *Avec les intervenants,* le vendredi 16 septembre 2022 à 19h, à la salle Gaillard : 13 rue des Acacias Mûrs-Erigné

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

- Le 16 septembre, après la présentation des ateliers de la saison à la **salle Gaillard** (13 rue des Acacias).

- Lors des permanences, du 19 au 23 septembre de 18h à 20h ainsi que le samedi 24 septembre de 10h à 12h, à la **salle de « l'ancienne mairie »** (70 route de Nantes).

Retrouvez la présentation détaillée de chaque atelier sur notre site : www.upaj.fr ainsi que le bulletin d'adhésion-inscription.

Il est nécessaire d'adhérer à l'association pour s'inscrire aux ateliers. Votre inscription sera prise en compte à réception de ce bulletin d'adhésion-inscription et du paiement en espèces ou par chèque (1 pour l'adhésion + 1 par atelier). Le tout est à envoyer ou déposer, sous enveloppe, au nom de l'UPAJ à la mairie de Mûrs-Érigné, 5 chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Erigné.

Il sera toujours possible de s'inscrire durant l'année sous réserve de places disponibles.

Chaque atelier aura lieu sous réserve d'un nombre suffisant d'inscrits.

NB : Les demandes de remboursement ne sont pas prises en compte, sauf en cas de déprogrammation de notre fait.

Le programme des ateliers est susceptible de modifications pour des raisons d'organisation.

CONTACT :

**UPAJ- Mairie de Mûrs-Érigné,
5 chemin de Bellevue 49610 Mûrs-Erigné
universite.populaire.jacquard@gmail.com**



Suivez notre actualité sur notre site : www.upaj.fr

