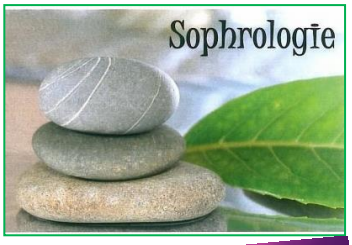
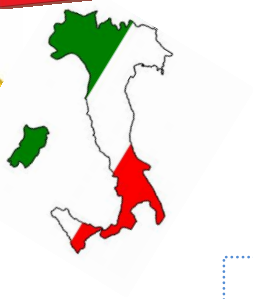
UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

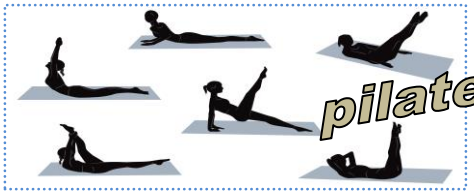
BISCHWILLER

Programme 2020-2021

méditation







géobiologie

peinture

Adresses des lieux de cours

Bischwiller

Ecole maternelle du Centre - 7 rue de la République
Ecole maternelle du Rebgarten - 9 rue des Pins
Ecole maternelle Hasensprung - 25 rue du Lièvre
Ecole primaire Erlenberg :
accès par la rue des Casernes en face du numéro 5, parking devant Hall de gymnastique, pas d'accès direct)
Ecole primaire Foch, gymnase :
accès par l'arrière, rue du Luhberg au niveau du château d'eau
Espace Harmonie - 12 rue du Maréchal Foch
Lycée Goulden - 2 rue de la Piscine
Salle 1er étage - 5 rue des Casernes
MAC – 1 rue du Stade - salle des Echecs au sous-sol

Oberhoffen Sur Moder

Espace Socioculturel - 48 rue Principale

Rohrwiller

Salle des Associations - 8 rue des Ecoles

Roeschwoog

Médiathèque (1er étage) - 1 rue de la Gare

Nous remercions

- ✓ la ville de Bischwiller pour son soutien, particulièrement M. le Maire
- ✓ les communes parfois voisines parfois plus lointaines qui assurent la diffusion de notre programme et/ou mettent une salle à notre disposition
- ✓ les commerçants qui participent à la distribution de notre programme.

L'équipe de
I'UNIVERSITE POPULAIRE EUROPEENNE
Site de Bischwiller

Cinq personnes bénévoles composent l'équipe de Bischwiller et œuvrent pour vous proposer un panel d'activités variées et pour assurer le fonctionnement de cette association à but non lucratif : Véronique Kratz, Charles Kress, Anny Steinmetz, Martine Schott, Christian Tissier.

Vivez de belles rencontres

La maladie virale que l'on connaît désormais sous le nom de COVID-19 qui s'est propagée dans le monde entier a eu des répercussions importantes dans tous les domaines. En raison de cette situation exceptionnelle, nous n'avons pas pu maintenir les activités proposées de mars à juin 2020.
Malgré cela, nous espérons que vous serez nombreux à répondre présents afin de partager avec nous, avec nos formateurs notre panel d'activités.
L'UPEB, fidèle à sa tradition, entame une nouvelle saison en s'appuyant à la fois sur des cours qui ont fait leur preuve et qui représentent des valeurs sûres de notre catalogue et sur des nouveautés qui offrent de futures belles expériences.
Notre objectif est de satisfaire tous les goûts, toutes les envies d'un large public.
Laissez-vous guider au sein de nos activités par nos formateurs passionnés et enthousiastes à l'idée de vous retrouver.

L'équipe de l'Université Populaire Européenne
Site de Bischwiller

Une citation de Françoise Dolto...

« Tout groupe humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant un but commun : l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. »

Une citation de Wilfred Peterson...

« Il y a au fond de vous de multiples étincelles de potentialités : elles ne demandent qu'un souffle pour s'enflammer en de magnifiques réussites. »

LANGUES

ANGLAIS

Aline TRUNTZER **06 44 01 81 19** **25 séances de 1h30**

Ces cours s'adressent à toute personne qui souhaite s'initier à la langue anglaise, faire une remise à niveau ou consolider des acquis dans une approche interactive. Au programme : grammaire, vocabulaire, jeux de rôles et découverte de la culture anglaise. Maxi 14 personnes.

Niveau A1 : débutants **Tarif : 130 €** **Début des cours**

B100	Lundi	19h15	5 rue des Casernes	21 septembre 2020

Niveau A2.1 élémentaires 1ère année

B101	Lundi	17h45	5 rue des Casernes	21 septembre 2020

Niveau A2.2 élémentaires 2ème année

B102	Mardi	17h45	5 rue des Casernes	22 septembre 2020

Jennifer LORENTZ **jlorentz86@gmail.com** **25 séances de 1h30**

Allant du niveau « intermédiaire à avancé », les cours proposés suivent les principes de la méthode communicative où l'oral, l'écrit, l'écoute et la lecture sont enseignés dans des situations authentiques avec du matériel authentique (vidéos, textes etc...). Ces cours centrés sur l'apprenant lui permettront de se perfectionner dans la maîtrise de la langue de Shakespeare tout en intégrant des éléments de la culture britannique et nord-américaine. Maxi 14 personnes.

Niveau B1 - pré-intermédiaires **Tarif : 130 €** **Début des cours**

B106	Jeudi	18h45	Lycée Goulden	24 septembre 2020

LANGUES

ANGLAIS de CONVERSATION

Jennifer LORENTZ **jlorentz86@gmail.com** **25 séances de 1h30**

Ce cours s'adresse à des apprenants ayant déjà des bases dans la langue et qui sont prêts à prendre la parole. Les séances de conversation engagées à propos de textes, de vidéos ou d'autres supports, auront pour but d'en faciliter la compréhension, d'améliorer l'aisance dans l'expression orale et d'élargir le vocabulaire. Maxi 14 personnes.

Conversation - Niveau A2/B1 **Tarif : 130 €** **Début des cours**

B110	Jeudi	20h15	Lycée Goulden	24 septembre 2020

LANGUES

ALLEMAND

Véronique KRATZ **03 88 53 88 77** **24 séances de 1h30**

Le passé historique et la situation géographique de l'Alsace font de notre région frontalière un trait d'union, d'où l'intérêt de maîtriser la langue du voisin. Ces cours sont centrés sur la langue de communication, dans une perspective actionnelle. Ils sont ciblés pour des adultes, que ce soit pour les loisirs, les courses en Allemagne ou le travail. Effectif réduit permettant une bonne pratique de l'allemand à l'oral. Maxi 14 personnes.

A1 : débutants **Tarif : 130 €** **Début des cours**

B120	Mercredi	19h00	Ecole Erlenberg	23 septembre 2020

LANGUES

ALLEMAND de CONVERSATION

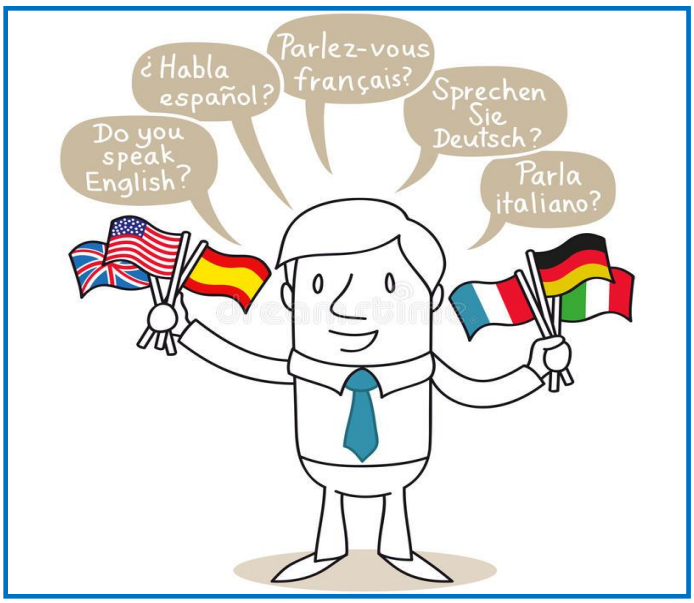
nouveauté

Sabine THEILMANN **07 81 66 51 39** **20 séances de 1h00**

Je vous propose de discuter sur des thèmes divers et variés, actualités, faits de société, découvertes scientifiques. Vous rédigerez à la maison ou en cours quelques lignes sur un sujet de votre choix qui nous servira alors de base de discussion. Pour ma part, je viendrai enrichir vos propos en vous apportant des aides lexicales et grammaticales. Le but de ce cours est en premier lieu l'expression orale et l'interaction entre les participants.

Niveau A.2 **Tarif : 100 €** **Début des cours**

B121	Mardi	19h00	Ecole primaire Erlenberg	22 septembre 2020



LANGUES

ITALIEN

nouveauté

Giulia ESPA **+39 3462 192 769** **20 séances de 1h30**

Ces cours s'adressent à toute personne qui souhaite apprendre la langue italienne et découvrir la culture italienne, faire une remise à niveau ou consolider des acquis dans une approche interactive. Ma méthode d'enseignement est basée sur des plans structurés en fonction des besoins et du niveau de chaque étudiant.
Les leçons se composent généralement d'une partie théorique (grammaire, vocabulaire, conjugaison) et d'une partie pratique (orale) visant à stimuler l'apprenant par la conversation. Maxi 14 personnes.

ANNULE

Niveau A1 : débutants **Tarif : 130 €** **Début des cours**

B130	Mercredi	18h45	5 rue des Casernes	23 septembre 2020

Niveau A2 : élémentaires

B131	Lundi	19h00	Salle des associations Rohrwiller	21 septembre 2020

LANGUES

FRANCAIS
remise à niveau

Déborah BABILON **06 58 45 64 17** **12 séances de 2h00**

Ces cours s'adressent à toute personne adulte qui souhaite faire une remise à niveau en français. Les objectifs du cours sont de : maîtriser les règles de l'orthographe et de la grammaire et savoir conjuguer, repérer et corriger ses fautes les plus courantes, s'exprimer, communiquer et rédiger avec plus d'aisance.
Cette formation sera très utile aux personnes devant rédiger des courriers, rapports, notes, e-mails et souhaitant se réconcilier avec la syntaxe, les règles de grammaire et l'orthographe. A l'issue de cette formation, vous aurez pris confiance et vous aurez gagné en crédibilité dans vos écrits. Vous serez plus opérationnel et efficace dans votre travail et votre quotidien. Maxi 14 personnes.

Tarif : 110 € **Début des cours**

Niveau : scolarisé en français ou ayant un niveau B1 oral et écrit en français

B150	Lundi	18h00	MAC (Salle des échecs au sous-sol)	28 septembre 2020

LANGUES

ESPAGNOL

Maria KORNETZKY **06 18 98 22 79** **30 séances de 1h30**

L'ESPAGNOL AU QUOTIDIEN : LA COMMUNICATION EN ESPAGNOL
OBJECTIF : la compréhension et l'expression orale de la langue
Public : personnes commençant l'étude de la langue et qui pourront progresser à leur rythme. Maxi 12 personnes.

- Assurer la connaissance des bases principales de l'espagnol au quotidien
- Eveiller l'intérêt pour la langue.

Durant ces séances, nous baserons les cours essentiellement sur l'expression orale.

CONTENU : grammaire - orthographe - conjugaison
Les articles indéfinis, définis, partitifs, etc…, les règles de l'accord sujet-verbe, l'accord en genre et en nombre, le nom commun, le nom propre, l'usage des pronoms personnels sujet et complément, l'utilisation des prépositions, les temps simples, modes indicatif, subjonctif.

Tarif : 160 € **Début des cours**

Niveau A2.2 - B1.2 - 2ème année - élémentaires + pré-élementaires

B140	Mardi	20h15	Ecole Erlenberg	22 septembre 2020

Niveau A1.1 -1ère année - vrais débutants

B141	Mercredi	16h00	5 rue des Casernes	23 septembre 2020

Ce cours s'adresse aux apprenants ayant déjà quelques bases de l'espagnol.
Une mise à niveau est prévue. Enseignement idem ci-dessus + temps conditionnel et impératif et dialogue.

Niveau B1+ - 3ème année - pré-intermédiaires

B142	Jeudi	20h00	Ecole Erlenberg	24 septembre 2020

Niveau B2+ - 4ème année - intermédiaires

B143	Mardi	18h30	Ecole Erlenberg	22 septembre 2020
B144	Jeudi	18h00	Ecole Erlenberg	24 septembre 2020

Nature & Environnement

ART FLORAL

Annick PITOISET **06.41.38.84.54** **10 séances de 2h00**

Venez apprendre comment réaliser de jolies créations ou compositions florales.
Que ce soit avec des fleurs naturelles, des végétaux frais ou secs, Annick saura vous conseiller et vous guider, que vous soyez débutants ou que vous ayez quelques notions dans ce domaine.
Le sujet des cours sera dans le thème du moment ou en rapport avec la saison.
Un supplément est demandé pour l'achat des végétaux, accessoires et contenants que vous garderez, à savoir 15 € par personne et par séance. A régler sur place en une ou plusieurs fois à Annick. Maxi 12 personnes.

			Tarif : 100 €	**Début des séances**
B160	Mardi	18h00	Espace Harmonie	29 septembre 2020

10 séances : 29 septembre, 13 octobre, 24 novembre, 15 décembre 2020
19 janvier, 16 février, 16 mars, 13 avril, 18 mai, 08 juin 2021

Nature & Environnement

GEOBIOLOGIE ou LE SOURCIER MODERNE

Christian BUCHERT **06 14 28 84 04** **10 séances de 1h30**

Ces ateliers s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux non-initiés. Nous partirons des origines des sourciers jusqu'à la géobiologie moderne.
Comment fonctionnent les principes de la géobiologie et de la radiesthésie ?
Quels sont les termes utilisés, les outils utilisés pour mesurer ces énergies invisibles qui nous entourent et nous influencent ? Que mesure-t-on et comment ? Ces dix ateliers permettront de répondre à ces questions, à vos questions. Ils seront composés d'un apport théorique nécessaire ainsi que d'exercices pratiques qui nous permettront de mieux comprendre le monde qui nous entoure. Maximum 13 personnes

			Tarif : 80 €	**Début des séances**
B170	Jeudi	19h45	5 rue des Casernes	15 octobre 2020

10 séances : 15 octobre, 05, 12, 19, 26 novembre, 03, 10, 17 décembre 2020
07, 14 janvier 2021

B171	Jeudi	19h45	5 rue des Casernes	11 mars 2021

10 séances : 11, 18, 25 mars, 01, 08, 15, 22 avril, 20, 27 mai, 03 juin 2021
Le cours B171 ne sera ouvert que si le cours B170 est complet.

Nature
&
Environnement

SYLVOTHERAPIE

Denis JUNG **06 37 85 02 01** **1 balade de 2h00**

Balade « A la découverte du bienfait des arbres et de la nature »

Cette promenade dans la forêt de Gambsheim permettra de ressentir les bienfaits des arbres (sylvothérapie) et de découvrir l'énergie qui s'offre à nous dans la nature. Entre explications et exercices, chacun pourra ressentir à son niveau. Prévoir habits et chaussures adaptés, ainsi que masque facial et gel hydroalcoolique (selon la réglementation en cours). Maxi 15 personnes

nouveauté

Tarif : 12 € pour 1 balade (Pas de cotisation)

B180	Dimanche 11 octobre 2020	14h00	Parking à l'entrée de la forêt, chemin du Widsal Gambsheim
B181	Dimanche 21 mars 2021	14h00	Parking à l'entrée de la forêt, chemin du Widsal Gambsheim

LOISIRS

COUTURE

Anny PIERRE **06 84 60 17 66**

De façon à transmettre mon savoir-faire et ma passion du métier de couturière, je vous propose différents thèmes suivant votre niveau, **débutants ou confirmés**.
Vêtements : femme ou enfant. Accessoires : trousse, sac, fleurs, ceinture. Décoration intérieure : coussins, nappes… Au fil des séances vous progressez de façon à aboutir à un article. A bientôt avec vos machines, aiguilles, ciseaux, fil, tissus, dentelle, ruban… dans une ambiance conviviale et familiale. Maxi 10 personnes

DEBUTANT **Tarif : 150 €** **12 séances de 2h00**

- Prise de contact
- Mise au point des machines des personnes (enfilage, réglage du point)
- Contrôle des savoirs de chaque personne
- Maîtrise de différents matériels (épingles, aiguille machine et main, ciseaux, fer à repasser, matériel pour le tracé…)
- Prévoir les quantités de tissus pour les prochains cours.

				Début des séances
B190	Mercredi	18h30	Médiathèque Roeschwoog	23 septembre 2020

12 séances : 23, 30 septembre, 07 octobre, 04, 18 novembre, 02 décembre 2020
13, 27 janvier, 10 février, 10, 24 mars, 07 avril 2021

CONFIRME **Tarif : 150 €** **12 séances de 2h00**

Après 2 années de couture à l'UPE vous devenez des « confirmés de la couture ». Maxi 8 personnes

Réalisation de vêtements adaptés à vos mesures

- Aborder les matières souples et complexes à travailler (crêpe, satin, velours…..)
- Travailler les découpes pour adapter à ses mensurations
- Doublage et finition main
- Garniture galon, dentelle, perle
- Accessoires fleurs ou pochette
- Prévoir son patron à la taille que vous souhaitez ainsi que la quantité de tissus et fournitures nécessaires à votre modèle.

				Début des séances
B191	Vendredi	19h00	Médiathèque Roeschwoog	25 septembre 2020

12 séances : 25 septembre, 09 octobre, 06, 20 novembre, 04 décembre 2020
15, 29 janvier, 12 février, 12, 26 mars, 09, 23 avril 2021

LOISIRS

CREATION TEXTILE

Tiphaine FOUQUET **06 66 04 57 98**

nouveauté

ADULTES **Tarif : 120 €** **10 séances de 2h00**

B210	Jeudi	18h00	Espace Harmonie	24 septembre 2020

Cet atelier fera l'objet d'un accessoire floral à la mode. Vous réaliserez une fleur en tissu, bijou ou décoration, cet objet sera unique et original. Maxi 12 personnes.

10 séances : 24 septembre, 08 octobre, 05, 19 novembre, 03, 17 décembre 2020 14, 28 janvier, 11 février, 11 mars 2021

ENFANTS **10 séances de 2h00**

B211	Mercredi	13h30	5 rue des Casernes	23 septembre 2020

Cet atelier fera l'objet de la création et de la réalisation d'un gilet taille unique. Chaque enfant réalisera son gilet en choisissant son et/ou ses tissus. Les élèves apprendront étape par étape le montage de leur vêtement. Age, à partir de 9 ans. Maxi 8 enfants.

10 séances : 23 septembre, 07 octobre, 04, 18 novembre, 02, 16 décembre 2020 13, 27 janvier, 10 février, 10 mars 2021

ARTS PLASTIQUES

PHOTOGRAPHIE

Claude HERRMANN **alsacephoto@yahoo.com** **14 séances de 2h00**

DEBUTANT

Le stage est basé sur un esprit d'échange entre les participants et l'enseignant pour développer la créativité de chacun. Pourquoi mes photos sont-elles floues ? Voilà une question à laquelle nous allons trouver ensemble les raisons possibles et apporter les solutions. Introduction aux techniques photographiques. Prise en main et réglage de l'appareil photo. Vitesse ouverture ISO diaphragme focale : voilà quelques-uns des thèmes qui seront abordés. Pourquoi passer du mode auto au mode manuel ? A quoi correspondent les autres modes de prises de vue de l'appareil photo ? Notion de collimateur et autofocus. Comprendre l'influence des réglages de l'appareil dans le résultat final de l'image. Photographie en extérieur et photographie en intérieur.
Les différentes solutions d'éclairage : éclairage naturel, utiliser une source lumineuse, utiliser un réflecteur, etc... Positionnement du sujet par rapport aux sources lumineuses. Décomposition d'une image : premier plan, deuxième plan, troisième plan. Analyse d'une image avec quelques règles liées à la composition. Cadrage d'une image. Initiation au post traitement avec logiciel Adobe Lightroom. Quelques pistes pour concevoir une "belle image". Développer son propre regard photographique.
Le cours comprendra une partie théorique ainsi que des applications pratiques avec analyse et commentaires des résultats. Stage adapté à tous les niveaux / adultes.

			Tarif : 120 €	**Début des séances**
B220	Lundi	19h00	Ecole Erlenberg	28 septembre 2020

14 séances : 28 septembre, 12, 26 octobre, 09, 23 novembre, 07, 14 décembre 2020
11, 25 janvier, 15 février, 08, 22 mars, 12 avril 2021

PERFECTIONNEMENT

Le stage est basé sur un esprit d'échange entre les participants et l'enseignant pour développer la créativité de chacun. Il y aura de nombreuses applications pratiques avec photographie d'objet, photographie de l'humain, photographie du mouvement, architecture, nature, paysage, fleur, etc…. Quelle focale choisir selon le type d'images à réaliser. Utilisation d'un trépied. Sélection du collimateur autofocus : sélection automatique, sélection manuelle, sélection dynamique. Utilisation de sources lumineuses. Utiliser efficacement le soleil comme source lumineuse. Utilisation de l'éclairage publique pour l'éclairage d'une photo. Utilisation de la lumière naturelle avec une fenêtre. Apprendre à utiliser un flash externe. Synchronisation haute vitesse. Combiner l'éclairage naturel et l'éclairage au flash. Analyse de l'image. Retouche et optimisation approfondie des images avec logiciel Adobe Lightroom. Réaliser des agrandissements et impressions avec ses propres images retouchées. Mettre en valeur une impression par le choix du support d'impression et du choix de l'encadrement. Réalisation d'un album photo. Avec l'autorisation de l'Université Populaire nous pourrons déplacer certaines séances pour organiser une ou plusieurs sorties en journée. Analyse et commentaires des résultats de chacun avec suggestion d'amélioration. Stage niveau 2 adapté à toutes les personnes avec une bonne maîtrise des réglages principaux de l'appareil photo.

			Tarif : 120 €	**Début des séances**
B221	Lundi	19h00	Ecole Erlenberg	05 octobre 2020

14 séances : 05, 19 octobre, 02, 16, 30 novembre 2020
04, 18 janvier, 01, 08 février, 15, 29 mars, 19 avril 2021

ARTS PLASTIQUES

PEINTURE ACRYLIQUE / AQUARELLE

Claude BLAESIUS **06 61 76 23 99** **20 séances de 2h00**

C'est un atelier libre de choix d'expressions et de thèmes qui s'adresse tant aux confirmés qu'aux débutants. Vous aurez un suivi personnalisé, des conseils techniques et artistiques en fonction de votre niveau. Vous pourrez développer vos connaissances et acquérir les techniques de la composition d'un tableau, du dessin, de la couleur et des différents matériaux : acrylique, aquarelle. Pour les personnes qui ont déjà acquis des compétences techniques, cet atelier de création leur permettra de développer un travail personnel. Matériel : 1 bloc A4 300g (toile), 1 crayon 2B, gomme, peinture, lot de pinceaux, chiffon et récipient. Maxi 12 personnes.

			Tarif : 190 €	**Début des séances**
B230	Jeudi	17h30	5 rue des Casernes	24 septembre 2020

20 séances :
24 septembre, 01, 08, 15 octobre, 05, 12, 19, 26 novembre, 03, 10, 17 décembre 2020, 07, 14, 21, 28 janvier, 04, 11, 18 février, 11, 18 mars 2021

ARTS PLASTIQUES

SCULPTURE CERAMIQUE

nouveauté

Marie-Pierre KIEFFER **06 49 83 76 99** **6 séances de 4h00**

Sans doute êtes-vous là, porté par la sensibilité et l'attrait que vous avez à la sculpture/modelage. Peut-être aussi souhaiteriez-vous trouver un atelier pour pratiquer la sculpture et le modelage de la terre. L'envie de faire, de créer, d'explorer sont des motivations suffisantes pour pratiquer la sculpture, même sans expérience.
Les débutants y découvrent les bases des différentes techniques. La première séance sera la réalisation d'un sujet imposé. Dans un deuxième temps, les participants peuvent explorer librement les sujets et les styles qu'ils souhaitent tout en bénéficiant de mes conseils. (Réalisation d'un objet en 4h00). Un supplément est demandé pour l'achat du matériel, argile et cuisson : 20 € par personne/séance. A régler sur place à Marie-Pierre. Maxi 7 personnes.

			Tarif : 140 €	**Début des séances**
B240	Samedi	13h30	5 rue des Casernes	16 janvier 2021

6 séances : 16 janvier, 13 février, 27 mars, 17 avril, 29 mai, 26 juin 2021

Bien-être & Santé

YOGA

Michaela HELMBOLD **michaela.helmbold@orange.fr** **28 séances de 1h30**

Le Yoga est une technique ancestrale, mentionnée dans les plus anciens livres de l'humanité. La pratique donne des moyens simples pour éliminer fatigue et tensions, assouplir le corps et trouver la paix intérieure. Nous allons pratiquer des postures pour étirer les muscles, masser les helmorganes et mobiliser les articulations. Des exercices de respiration nous aideront à trouver le calme et à développer la concentration. Le cours se termine par une relaxation/méditation au sol. Maxi 18 personnes.

*Apporter un tapis de sol et une couverture. Tenue confortable. Fiche santé**

Niveau INTERMEDIAIRE **Tarif : 130 €** **Début des séances**

B250	Mercredi	18h00	Ecole maternelle Hasensprung	23 septembre 2020

Niveau INTERMEDIAIRE **Début des séances**

B251	Mercredi	19h45	Ecole maternelle Hasensprung	23 septembre 2020

Bien-être & Santé

YOGA

Sibel KAYGUSUZ **07 63 30 65 89** **32 séances de 1h30**

C'est un Yoga doux accessible à tous. On y pratique des postures, des enchaînements, un travail sur le souffle, la respiration et l'écoute intérieure. Assouplir tout son corps de l'intérieur et de l'extérieur au niveau musculaire, puis faire un travail sur soi pour apprendre à trouver la paix intérieure. Maxi 18 personnes

*Apporter un tapis de sol et une couverture. Tenue confortable. Fiche santé**.

Tarif : 150 € **Début des séances**

B260	Mardi	18h00	Ecole maternelle Hasensprung	22 septembre 2020
B261	Mardi	19h45	Ecole maternelle Hasensprung	22 septembre 2020
B262	Jeudi	18h00	Ecole maternelle Rebgarten	24 septembre 2020

*La fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 01/11/2020.

Bien-être & Santé

QI GONG

Bernard FLECK **06 98 12 02 13** **28 séances de 1h30**

Qi = Energie / Gong = travail

La pratique régulière du Qi Gong renforce la santé, l'équilibre, la résistance au stress. Ses bienfaits passent par la persévérance et la régularité de cette pratique.
Le Qi Gong résulte d'une « philosophie de vie » ; c'est une pratique pour tous et pour tous les âges. Ouvert à tous. Maxi 20 personnes pour le confort des personnes. Tenue confortable. Fiche santé*

Tarif : 130 € **Début des séances**

B271	Lundi	18h00	Ecole maternelle Hasensprung	21 septembre 2020
B272	Lundi	19h45	Ecole maternelle Hasensprung	21 septembre 2020
B273	Jeudi	18h00	Ecole maternelle Hasensprung	24 septembre 2020
B274	Jeudi	19h45	Ecole maternelle Hasensprung	24 septembre 2020

- **Séance de présentation gratuite à l'extérieur, derrière l'école Hasensprung, le dimanche 13 septembre 2020 à 10h00**
  (Sous le chapiteau Place du Marché en cas de pluie)

nouveauté

Bien-être & Santé

QI GONG du BATON

Tarif : 10 € / séance de 1h30 **Date**

B280	Mercredi	19h00	Ecole primaire Foch*	18 novembre 2020

**Accès : par la rue du Luhberg, le gymnase se trouve à l'arrière.*

Si une semaine avant la date le nombre minimum n'est pas atteint, la séance sera annulée.

MARCHE ENERGETIQUE

nouveauté

Durée : 3h00 - Tarif : 13 € (Pas de cotisation)

B281	Dimanche	9h00	En forêt	18 octobre 2020

Si une semaine avant la date le nombre minimum n'est pas atteint, la séance sera annulée.

*La fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 01/11/2020.

Bien-être & Santé

PILATES

Intissar WERLE **06 99 01 99 52** **24 séances de 1h00**

La méthode PILATES est une activité qui permet de renforcer les muscles du maintien (muscles profond du dos) et la sangle abdominale, de progresser dans la mobilité articulaire et d'accompagner avec un travail respiratoire. Nous proposons des exercices ludiques et attrayants, adaptés à tous, débutant ou confirmé. Maxi15 personnes. Tenue près du corps et confortable, tapis et serviette. Fiche santé*****

		Tarif : 140 €		**Début des séances**
B300	Lundi	17h30	Ecole maternelle du centre	21 septembre 2020

Bien-être & Santé

TAKETINA

Caroline STAUB **06 72 32 85 63** **10 séances de 2h00**

Le Taketina est une méthode novatrice utilisant le rythme pour activer des ressources intérieures. De manière progressive et ludique, plusieurs niveaux rythmiques sont mis en place (utilisant la voix parlée puis chantée, des pas et des claps), permettant à chacun de participer au rythme collectif selon ses possibilités. Le rythme est abordé par les sens (écouter, sentir, bouger, chanter) d'où un contact direct et intensif accessible à tous, avec ou sans expérience musicale. Cette expérience rythmique et musicale où alternent moments d'immersion dans le rythme et moments de « perte du rythme » favorise :

- le lâcher prise et la détente
- la concentration
- un meilleur contact à soi-même et aux autres
- la flexibilité et la créativité

Site internet pour plus de renseignements : lessensrythmiques.com

Maxi 15 personnes

		Tarif : 70 €		**Début des séances**
B310	Vendredi	19h00	Ecole maternelle du centre	25 septembre 2020

10 séances :

25 septembre, 02, 09, 16 octobre, 06, 13, 20, 27 novembre, 04, 11, décembre 2020

*La fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 01/11/2020.

Bien-être & Santé

AROMATHERAPIE

Josiane DOVERI **06 11 86 47 16** **15 séances de 2h00**

L'aromathérapie c'est l'utilisation des arômes, des essences ou des huiles essentielles, c'est l'art de préserver la santé par et avec celles-ci. L'initiation aux méthodes naturelles dans l'intérêt de leur santé s'est emparée de bon nombre de personnes. Découvertes, bases des huiles essentielles afin de les utiliser au mieux chaque jour.
Bonne utilisation des principales H.E., voies d'absorption, propriétés, précautions d'emploi, chémotypes, selon les saisons les affections de la vie quotidienne.
Prévoir un support de notes, une clé USB, la bonne humeur et le sens du partage.
Maxi 12 personnes.

Niveau 1
Plan de cours :
- Introduction dans le monde végétal
- Introduction dans la biochimie des H.E.
- Distillation et hydrolats
- Les huiles végétales, les mélanges, les formes d'application
- L'anatomie de la peau
- Formes d'utilisation et galénique
- L'aromatogramme, l'alternative à la résistance aux antibiotiques
- L'anatomie de la peau
- Multiples recettes et démonstrations selon la demande

		Tarif : 130 €		**Début des séances**
B320	Jeudi	18h00	MAC (Salle des Echecs au sous-sol)	24 septembre 2020

15 séances : 24 septembre, 08 octobre, 05, 19 novembre, 03, 17 décembre 2020
07, 21 janvier, 04, 18 février, 18 mars, 01, 15 avril, 27 mai, 10 juin 2021

Niveau 2 (correspond aux personnes qui ont suivi le niveau 1)
Plan de cours :
- Approfondissements,
- Confections de produits cosmétiques
- Confection de produits ménagers
- L'aromathérapie en cuisine
- Introduction de l'aromathérapie vétérinaire

		Tarif : 130 €		**Début des séances**
B321	Mercredi	18h00	Ecole Erlenberg	23 septembre 2020

15 séances : 23 septembre, 07 octobre, 04, 18 novembre, 02, 16 décembre 2020
06, 20 janvier, 03, 17 février, 17, 31 mars, 14 avril, 12, 26 mai 2021

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

MEDITATION

nouveauté

Murielle ENNESSER **06 69 34 73 10** **10 séances de 1h30**

Ce cycle de 10 séances propose une approche de la méditation évoluant au gré des 7 centres d'énergie principaux (chakras) en lien avec les 5 éléments (Terre, Eau, Feu, Air et Ether) et des systèmes corporels majeurs (digestif, respiratoire…). Nous pratiquons un temps de relaxation en début et fin de séance, une préparation corporelle avec des mouvements liés au centre d'énergie du jour et une assise méditative guidée. Un temps sera accordé au partage d'expérience en début et en fin de séance. Apportez un tapis de sol, un coussin de méditation, un petit ballon paille ou un autre support d'assise confortable, une couverture, de l'eau. Tenue confortable et chaude. Accessible à tout public. Maxi 16 personnes.

		Tarif : 80 €		**Début des séances**
B330	Vendredi	17h45	Ecole maternelle du centre	08 janvier 2021

10 séances : 08, 15, 22, 29 janvier, 05, 12 février, 12, 19, 26 mars, 09 avril 2021

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

CONFIANCE EN SOI et COMMUNICATION EFFICACE

Olga STREISSEL **07 69 75 59 57** **7 séances de 2h00**

De nature timide, vous n'osez pas vous exprimer par peur d'être mal-vu. Vous doutez, vous hésitez, vous pensez à ce que les autres diront de vous. Cela vous paralyse et vous empêche de vous épanouir.
Ou au contraire, vous êtes de nature « rentre-dedans », vous voulez tout garder sous contrôle et cela vous crée des problèmes de communication, des conflits. C'est une source de souffrance mais vous ne savez pas comment communiquer autrement.
Ce cours vous permettra d'apprendre comment faire pour mieux comprendre vos interlocuteurs et éviter ou apaiser les conflits. Comment vous exprimer en fonction des personnes et de la situation. Comment être sûr de soi et détendu lors des échanges et faire passer le message le plus clairement possible. Comment être soi-même et s'épanouir dans toute communication. Maxi 10 personnes.

		Tarif : 70 €		**Début des séances**
B360	Mercredi	19h30	5 rue des Casernes	07 octobre 2020

7 séances : 07, 14 octobre, 04, 18, 25 novembre, 02, 09 décembre 2020

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

nouveauté

BIEN-ETRE DANS SON CORPS

Olga STREISSEL **07 69 75 59 57** **7 séances de 2h00**

Apprendre à vivre en accord avec votre corps plutôt que de le torturer avec des régimes. Identifier les blocages psychologiques qui vous empêchent d'avoir le corps en parfaite forme. Comprendre pourquoi vous mangez et savoir distinguer la vraie faim des autres raisons qui vous poussent à manger de trop ou à manger un certain type d'aliments. Apprendre à vous écouter et à identifier la nourriture qu'il faut pour vous combler sur le plan physique et psychologique. Vous réconcilier avec l'exercice physique qui n'aura plus un rôle de corvée mais un plaisir. Augmenter l'estime de soi et apprendre à s'accepter. Maxi 10 personnes.

Tarif : 70 € **Début des séances**

B370	Lundi	19h30	Ecole maternelle du centre	05 octobre 2020

7 séances : 05, 12 octobre, 02, 09, 16, 23, 30 novembre 2020

HYPNOSE ERICKSONIENNE SOPHROLOGIE CAYCEDIENNE MEDITATION RELAXATION LITHOTHERAPIE

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Séverine HEYWANG **07 70 76 24 44** **20 séances de 1h30**

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé » écrivait Voltaire.

Je vous propose ainsi en 20 séances de vous découvrir, de trouver ce qui vous rend heureux, d'apprendre à exploiter vos ressources. Nous utiliserons différentes disciplines telles que l'hypnose Ericksonienne et Humaniste, la sophrologie Caycedienne, la méditation de pleine conscience et bouddhiste, etc…
Nous aborderons des thèmes comme la confiance en soi, l'estime de soi, la gestion des émotions, du stress, les peurs, les angoisses, etc...

Tarif : 130 € **Début des séances**

B400	Jeudi	19h00	Ecole maternelle du centre	15 octobre 2020

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

SOPHROLOGIE

Anne DICHTEL **06 32 32 69 80** **25 séances de 1h30**

Vers un Mieux Etre avec la Sophrologie

C'est quoi la sophrologie ?

C'est une discipline globale, une philosophie de vie qui apporte des outils, des solutions pour améliorer Son quotidien. Méthode exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et sur le mental. Elle combine des exercices qui travaillent à la fois sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

Pourquoi faire de la sophrologie ?

Dans ce monde où tout va vite et qui ne nous laisse aucun répit, nous sommes rapidement en proie au stress et au découragement face au poids de nos responsabilités, tantôt dans le monde du travail, dans le cercle familial. La sophrologie a pour vocation de nous inculquer une nouvelle hygiène de vie, nous permettant d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien avec sérénité. Prévoir une tenue décontractée, un tapis de sol et un coussin. Maxi 15 personnes.

			Tarif : 150 €	**Début des séances**
B410	Mercredi	9h30	OBERHOFFEN SUR MODER	07 octobre 2020

25 séances : 07, 14 octobre, 04, 18, 25 novembre, 02, 09, 16 décembre 2020
06, 13, 20, 27 janvier, 03, 10, 17 février, 10, 17, 24, 31 mars
07, 14, 21 avril; 12, 19, 26 mai 2021

DEVELOPPEMENT PERSONNEL

SOPHROLOGIE pour la préparation aux EXAMENS

Anne DICHTEL **06 32 32 69 80** **8 séances de 1h15**

Public concerné : collégiens, lycéens ou toutes personnes préparant un examen

Le passage d'un examen est un moment d'adaptation propice à l'éveil des manifestations liées au stress. Au programme de ces séances : renforcer vos ressources et vos capacités afin d'optimiser votre potentiel le jour J.

Au travers des techniques proposées, vous aurez la possibilité de travailler sur :

- la préparation du corps et de l'esprit à se mettre au travail
- l'amélioration de sa concentration
- l'activation de ses capacités à se dépasser
- l'utilisation des réussites passées pour retrouver la confiance en soi
- l'organisation du temps de travail
- la gestion du trac …

Prévoir une tenue décontractée. Maxi 12 personnes.

			Tarif : 60 €	**Début des séances**
B420	Samedi	10h15	5 rue des Casernes	16 janvier 2020

8 séances : 16, 23 janvier, 06, 13 février, 13, 20 mars, 03, 10, avril 2021

https://bischwiller.upe-alsace.fr

Envie d'en savoir plus sur l'UPE ? C'est par ici que cela se passe

Bischwiller, mais aussi **Strasbourg**, **Haguenau** et **Wissembourg**. Découvrez ce qui se passe dans les autres sites de l'UPE !

Faites votre choix ici ! Il y en a pour tous les goûts. Toutes nos activités sont répertoriées dans 8 familles principales

Découvrez ici les dernières actualités de l'UPE. Téléchargez des documents utiles comme une feuille d'auto-évaluation pour les langues.

Vous avez une question ? Vous ne trouvez pas ce que vous cherchez ? Ecrivez-nous !

Vous pouvez désormais vous inscrire et payer en ligne avec votre carte bancaire, moyen le plus adapté pour vous garantir une place dans l'activité choisie.

Vous cherchez précisément une activité ? Utilisez ce champ de recherche qui vous affichera alors tout ce qu'il aura trouvé en rapport avec votre mot clef.

Mettre à jour vos données personnelles, retrouver les cours auxquels vous êtes inscrit, le planning de l'ensemble de vos activités et vos documents comme vos attestations d'inscription et de paiement.

Pour les adhérents de ces trois dernières années : pour vous connecter à votre compte UPE, utilisez comme identifiant votre N° de cotisant UPE qui figure sur vos anciennes attestations d'inscription, ou votre adresse courriel.
En ce qui concerne le mot de passe :

- Pour ceux qui ne se sont pas inscrit à un cours la saison précédente, utilisez le lien «mot de passe oublié». Vous recevrez alors dans votre boîte courriel la marche à suivre pour créer un nouveau mot de passe. (Les anciens mots de passe n'ont pas pu être récupérés)
- Pour ceux qui se sont inscrit à un cours la saison dernière, vous devez avoir le mot de passe créé lors de votre inscription. Si vous l'avez oublié, utilisez le lien «mot de passe oublié»

Pour les nouveaux adhérents : à la validation de votre panier, le système vous proposera de créer votre compte.

Toute activité physique et sportive suppose une condition physique minimale et peut solliciter votre organisme de manière soutenue. Pour assurer votre sécurité physique, nous vous demandons de prendre connaissance du questionnaire de santé pour savoir si vous devez fournir un certificat médical ou une fiche-santé.

En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Selon votre situation, votre certificat médical ou votre fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 1er novembre.

Le questionnaire de santé de même que la fiche santé sont disponibles sur le site de l'UPE à l'adresse suivante :

https://bischwiller.upe-alsace.fr/pages/documents-utilies-19.html

UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE
BISCHWILLER

Demande d'adhésion et d'inscription

EXTRAIT DE NOS CONDITIONS GENERALES (disponibles sur notre site internet, en fin de cataloque ou sur demande)

Adhésion & cotisation *: L'adhésion à l'UPE est obligatoire pour participer aux activités de l'association. Cette adhésion se confirme par le paiement d'une cotisation annuelle de 40€. Elle est personnelle, individuelle et, en règle générale, non remboursable (voir CG chapitre 8-8-A). Elle vous donne le statut de membre de l'UPE pour l'année en cours, le droit de participer à son assemblée générale annuelle, et la possibilité de vous inscrire à autant d'activités que vous le souhaitez. 66% de cette cotisation sont déductibles des impôts.*

Inscriptions *: Pour participer aux activités de l'Université Populaire Européenne de Bischwiller, une fiche d'inscription par personne est à compléter, à signer, et à transmettre à l'Université Populaire Européenne de Bischwiller avant le début de l'activité. Elle doit être accompagnée du règlement, cotisation 40€ + montant de(s) inscription(s). Les inscriptions ne sont définitives qu'à réception de votre règlement (voir CG chapitre 17- règlement). Le montant de l'inscription à une activité de l'UPE Bischwiller est indiqué dans le programme au regard de chaque activité.*

N° d'adhérent(e) : ..... Homme ☐ Femme ☐ Enfant ☐

Nom : ..... Prénom : .....

Né(e) le : ..... Nationalité : .....

E-mail : .....

Tél fixe : ..... Port : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Catégorie socio-professionnelle ☐ Actif - secteur public ☐ Actif - secteur privé ☐ Sans activité ☐ Retraité - secteur public ☐ Retraité - secteur privé ☐ Élève, Lycéen, étudiant

Il est important de communiquer vos coordonnées soigneusement, surtout l'adresse mail et votre numéro de portable, afin de pouvoir être informé d'éventuelles modifications, absences du professeur ou report de cours

⚠ *L'Université populaire européenne (UPE) s'engage à ce que la collecte, et le traitement de vos données personnelles soient conformes aux législations en vigueur : le règlement européen ("Règlement général sur fa protection des données': RGPD) et la loi française "Informatique et Libertés". Voir https://strasbourg.upe-alsace.fr/pages/pofitique-de-confidentialite-10.html*

Je souhaite suivre les cours suivants :

Code de l'activité	Intitulé de l'activité	Jour	Heure	Tarif
B……				€
B……				€
B……				€
B 999	Cotisation 2020 / 2021	J'adhère à l'association UPE		40 €
Je suis titulaire de l'avoir N° AV000_____ ☐ Je ne désire pas l'utiliser cette saison		☐ J'en fais don à la caisse de solidarité de l'UPE ☐ Je le déduis de mes frais d'inscription		- €
	Montant total cours + cotisation (- Avoir)			€

Si votre employeur prend en charge votre formation, le tarif est majoré de **50€** de frais de dossier. Nous aurons besoin d'une confirmation de prise en charge sur papier à en-tête de votre structure.

Mode de paiement : chèque, à l'ordre de « UPE Bischwiller » ☐ espèces ☐

☐ J'accepte les Conditions Générales disponibles sur le site internet (https://bischwiller.upe-alsace.fr) ou sur demande.

La signature de l'adhérent ou de son représentant légal pour un mineur est obligatoire.

Date : ..... Signature :

Université Populaire Européenne - Site de Bischwiller- 5 rue des Casernes - 67240 Bischwiller

Site : bischwiller.upe-alsace.fr – Courriel : bischwiller@upe-alsace.fr

Contact des bénévoles

06 20 60 02 99 / 06 79 05 20 03 / 0 6 83 55 50 04 / 06 86 98 14 62 /

Anny Charles Martine Christian

UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

FICHE-SANTE

Je soussigné(e) Mme / M.
atteste avoir consulté le questionnaire de santé
et avoir répondu NON à toutes les questions posées.

Date Signature

Année scolaire 202 - 202

Cours UPE n°

Cette fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 1er novembre.

UNIVERSITÉ POPULAIRE EUROPÉENNE

QUESTIONNAIRE DE SANTE

Toute activité physique et sportive suppose une condition physique minimale et peut solliciter votre organisme de manière soutenue. Pour assurer votre sécurité physique, nous vous demandons de prendre connaissance de ce questionnaire de santé pour savoir si vous devez fournir un certificat médical ou une fiche-santé. En cas de doute, n'hésitez pas à consulter votre médecin. Selon votre situation, votre certificat médical ou votre fiche-santé est à remettre à votre professeur avant le 1er novembre.

Répondez aux questions suivantes par OUI ou par NON*	OUI	NON
Durant les 12 derniers mois		
1) Un membre de votre famille est-il décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ?	☐	☐
2) Avez-vous ressenti une douleur dans la poitrine, des palpitations, un essoufflement inhabituel ou un malaise ?	☐	☐
3) Avez-vous eu un épisode de respiration sifflante (asthme) ?	☐	☐
4) Avez-vous eu une perte de connaissance ?	☐	☐
5) Si vous avez arrêté le sport pendant 30 jours ou plus pour des raisons de santé, avez-vous repris sans l'accord d'un médecin ?	☐	☐
6) Avez-vous débuté un traitement médical de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ?	☐	☐
A ce jour		
7) Ressentez-vous une douleur, un manque de force ou une raideur suite à un problème osseux, articulaire ou musculaire (fracture, entorse, luxation, déchirure, tendinite, etc.) survenu durant les 12 derniers mois ?	☐	☐
8) Votre pratique sportive est-elle interrompue pour des raisons de santé ?	☐	☐
9) Pensez-vous avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive ?	☐	☐

**NB : ce questionnaire est strictement personnel et les réponses formulées relèvent de votre seule responsabilité.*

Si vous avez répondu NON à toutes les questions, vous n'avez pas à fournir de certificat médical mais vous devez remettre une fiche-santé signée à votre professeur **.
Cette fiche est à télécharger sur le site Internet www.upe-alsace.fr (rubrique "Infos pratiques/Documents utiles").

Si vous avez répondu OUI à une ou plusieurs questions, vous devez fournir uniquement un certificat médical (daté de moins de trois ans à la date de votre première séance) à votre professeur **.
Pensez à conserver une copie de ce certificat médical.

** pour chacune des activités physiques ou sportives pratiquées à l'UPE.

Renseignements pratiques

A) INSCRIPTIONS : à partir du **07 septembre *2020***

Modalités d'inscription :

- **par internet : http://bischwiller.upe-alsace.fr**
  paiement en ligne sécurisé par carte bancaire, votre inscription est immédiatement complétée et votre attestation d'inscription et de paiement adressée par mail dès validation de votre règlement, c'est le moyen le plus sûr et le plus rapide pour vous assurer une participation à nos activités.
- **par courrier :** UPE - site de Bischwiller - 5 rue des Casernes - 67240 Bischwiller
  dans une enveloppe contenant votre demande d'adhésion et d'inscription et votre règlement par chèque à l'ordre de l'UPE Bischwiller.

  La réservation de place pour une activité n'est plus possible. L'inscription doit obligatoirement être accompagnée du paiement. Toute inscription reçue sans son paiement ne sera pas prise en compte.
- **au bureau (sur place) :** 5 rue des Casernes - 67240 Bischwiller
  Seulement aux horaires des permanences qui auront lieu : **du 09/09 au 30/09/2020.**
  Horaires d'accueil : lundi 14h à 18h, mercredi 9h30 à 12h, vendredi 14h à 17h.

B) COTISATIONS ET FRAIS D'INSCRIPTION

40 € de cotisation annuelle, personnelle, obligatoire pour participer aux activités de l'association. 66 % de cette cotisation sont déductibles des impôts. La cotisation vous permet de participer à l'AG annuelle qui aura lieu le samedi 23/01/2021 à Strasbourg.

Coût de l'activité : tarif par activité mentionné dans le programme. Si vous faites plusieurs activités, **veuillez établir un chèque par activité et un chèque pour la cotisation.**

Le tarif est majoré de **50 €** si votre entreprise prend en charge votre formation. Nous ne faisons pas de dossier CPF, uniquement une convention avec l'employeur de l'adhérent.

C) REMARQUE IMPORTANTE

Pour être ouvert, un cours doit comporter un minimum d'inscrits, variable selon les matières. En cas d'effectif trop restreint l'Université Populaire Européenne se réserve le droit, soit d'annuler et de rembourser l'activité, soit de réduire le nombre de séances, sans modification tarifaire.

D) DEBUT DU PREMIER COURS : mi-septembre 2020

E) CONGES SCOLAIRES (pas de cours durant les congés scolaires sauf indication)

- Toussaint : du samedi 17 octobre 2020 au lundi 02 novembre 2020 au matin
- Noël : du samedi 19 décembre 2020 au lundi 04 janvier 2021 au matin
- Hiver : du samedi 20 février 2021 au lundi 08 mars 2021 au matin
- Printemps : du samedi 24 avril 2021 au lundi 10 mai 2021 au matin

Université Populaire Européenne Site de Bischwiller 5 rue des Casernes 67240 Bischwiller

Contacts des bénévoles

06 20 60 02 99 / 06 79 05 20 03 / 06 83 55 50 04 / 06 86 98 14 62

Anny Charles Martine Christian

Courriel : **bischwiller@upe-alsace.fr** **Université Populaire Européenne Bischwiller**