

Osez découvrir l'Université Populaire du Berry !

Le passage de la vie professionnelle à celle de retraité est une étape importante de la vie qui interroge. « Ce n'est pas dans je ne sais quelle retraite que nous nous découvrirons : c'est sur la route, dans la ville, au milieu de la foule, choses parmi les choses, homme parmi les hommes » (J-P Sartre). C'est donc avec plaisir et enthousiasme que je vais continuer d'assumer mon rôle de président pour vous, pour partager nos savoirs.

Le Comité Directeur de l'UP du Berry a choisi pour thème de cette année : les découvertes. Découverte de soi, de personnages de Bourges grands découvreurs, de l'informatique et de la bureautique, des couloirs de la Justice, de la cuisine antillaise, des langues étrangères, de l'œuvre de Bob Dylan, de pays européens ou simplement de Menetou-Salon. Pour répondre à votre demande nous avons programmé également six rendez-vous œnologiques.

Ce que nous appelons cours prend la forme de conférence, de cours, d'atelier et même de voyage afin que chacun puisse trouver dans les sujets variés de la centaine de propositions la forme d'expression qui lui convient, simplement pour le plaisir d'apprendre. Nous vous invitons à adhérer à l'UP Berry pour soutenir notre action et à vous inscrire au préalable aux cours pour la faciliter.

Mais je ressens votre tristesse d'apprendre que Sybil de Germiny nous quitte pour une retraite bien méritée. Son sourire et ses compétences vont nous manquer. Un nouveau visage vous accueillera à la rentrée, celui d'Axelle Reboux déjà bien ancrée dans le milieu associatif berruyer.

Ce mot qui sera en première page n'est pourtant que la conclusion de notre travail que nous vous invitons à découvrir.

Dominique Paulin, Président de l'UP Berry

COMITE DIRECTEUR DE L'UNIVERSITE POPULAIRE 2015/2016

Président : Dominique PAULIN

Vice-présidents : Laurent ROULLIER et Thérèse LEGRAS

Secrétaire : Claudine VASLIN

Trésorier : Jacques VERILLAUD

Secrétaires adjointes : Joëlle MEAUME, Mauricette LEMOINE

Trésorier adjoint : Gilles BLANCHET

Chargé des relations extérieures : Dominique JOBIC

En 2015-2016, l'UP Berry c'est : 107 COURS

→ dont 38 NOUVEAUX

Inscrivez-vous dès le 7 septembre 2015

L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DU BERRY

C'est quoi, pour qui ?

L'Université Populaire du Berry est une association culturelle, loi 1901, qui a pour but de permettre à tous, sans condition d'âge ni de diplômes, l'accès à toutes les formes de savoir. Le partage du savoir est une des conditions de la liberté et de l'égalité ; il est en même temps créateur de lien social et une forme de fraternité.

Qui assure son fonctionnement ?

Le Comité Directeur composé de 10 membres bénévoles est aidé dans sa tâche par une secrétaire salariée. Les intervenants : universitaires, professionnels ou autodidactes passionnés proposent des cours, sorties, conférences, voyages dans une commune démarche de savoir partagé avec les auditeurs.

Comment l'UP est-elle financée ?

Les cotisations des adhérents et souscriptions aux cours assurent **80 %** de son autofinancement. Les **20 %** restants sont couverts par les subventions accordées par la ville de Bourges, le Conseil Départemental du Cher et la participation de certaines communes du Cher.

Existe-t-il d'autres UP ?

L'UP du Berry adhère à l'Association des UP de France (AUPF), dont elle est membre actif, et s'enrichit des échanges entretenus avec les UP de France et d'Europe.

Où et comment adhérer à l'UP Berry ?

Au secrétariat de l'UP : Maison des associations – 28 rue Gambon – 4^{ème} étage - 18000 Bourges

Par correspondance : Remplir le bulletin d'adhésion page 39, établir un chèque incluant le prix de l'adhésion et le montant total des cours à l'ordre de l'UP Berry et l'envoyer à l'adresse ci-dessus (joindre une enveloppe timbrée à votre adresse).

Quand ?

Toute l'année, à partir du 7 septembre 2015.

Tarifs :

Prix de l'adhésion : 15 € ; ou > 20 € pour une adhésion de soutien. Un reçu fiscal ouvrant droit à la réduction d'impôt prévue par la loi vous sera remis. Dans le cas général d'une déduction à 66%, votre carte d'adhésion à 15 € vous revient à 5 €.

Adhésion de groupe (10 personnes ou plus) : tarif préférentiel de 10 €/pers.

Adhésion-parrainage : votre adhésion est gratuite si vous présentez un nouvel adhérent à l'UP, qui paie sa carte au tarif normal de 15 €.

Prix des cours : voir tarif adhérent ou non adhérent mentionné dans la brochure pour chaque cours.

Tarif -25% : demandeurs d'emploi, RSA, étudiants de moins 30 ans. Il s'applique uniquement sur le prix de base du cours, à l'exclusion des fournitures, voyages, diners, ...
Ex : pour un cours avec dégustation : 22 €, dont dégustation 12 €. Prix de base du cours : 22 – 12 = 10 €. Tarif – 25% : 7€50 → l'adhérent paie 7€50 (prix de base du cours) + 12 € (dégustation) = 19€50.

Cas particulier : pour les habitants des communes du Cher concernées par la décentralisation de nos cours, se renseigner au secrétariat.

Formation professionnelle pour entreprise : prendre contact avec le secrétariat.

Intervention pour comité d'entreprise : prendre contact avec le secrétariat.

Désistement et annulation :

Aucun cours ne sera remboursé. Cependant en cas d'empêchement majeur signalé au secrétariat 7 jours avant le début du cours, un avoir sera consenti sur un prochain cours. L'adhérent peut aussi se faire remplacer par une autre personne sous réserve qu'elle soit adhérente ou qu'elle règle la différence entre les 2 tarifs si elle n'est pas adhérente. Si l'UP annule tout ou partie d'un module, elle rembourse au prorata du nombre de cours annulés.

Dans tous les cas l'adhésion reste acquise à l'UP.

Sauf précisions particulières un cours n'ouvre que s'il réunit au moins 7 inscrits.

Assurance :

Chaque adhérent doit souscrire une assurance « Responsabilité individuelle ». En aucun cas la responsabilité de l'Université Populaire du Berry ne saurait être invoquée.

Responsabilité pédagogique :

Elle incombe uniquement aux intervenants. La non-satisfaction des auditeurs en matière de contenu ou de qualité pédagogique ne saurait donner lieu à remboursement. Sachez toutefois que l'UP veille avec le plus grand soin au choix de ses intervenants.

Suivre des cours à l'UP entraîne l'acceptation pleine et entière des conditions évoquées ci-dessus.



Bon Cadeau
Pour toute occasion (anniversaire, fête, départ en retraite...)
Offrez les cours de l'UP BERRY !

PLAQUETTE-PROGRAMME, MODE D'EMPLOI

INTRODUCTION / PRESENTATION : p.2 et 3

CALENDRIER DES COURS :

septembre : p.10 ● octobre : p.10 ● novembre : p.15 ● décembre : p.20
janvier : p.23 ● février : p.24 ● mars : p.29 ● avril : p.33
mai : p.34 ● juin : p.36
dates à déterminer : p.37

CLASSEMENT THEMATIQUE DES COURS : p.6 à 9

[A] Arts	[L] Lettres et langues
[B] Bien être/santé	[R] Culture régionale
[C] Communication	[S] Sciences et techniques
[E] Environnement	[V] Art de vivre, culture et loisirs
[H] Droits et sciences humaines	

PRESENCE DE L'UP DANS VOTRE COMMUNE :

[LC] Le Chatelet	p.27	[SF] Saint-Florent	p.15, 27, 33
[MS] Menetou-Salon	p.14, 23, 30, 36	[SG] Saint-Georges	p.31
[SN] Sagonne	p. 37		

INDEX LEXICAL : p.5

BULLETIN D'INSCRIPTION : p.39

FICHE DE COURS, MODE D'EMPLOI

UP = Maison des associations, 28 rue Gambon, 18000 Bourges : voir salles à l'accueil

POUR TOUT RENSEIGNEMENT :

Ouverture du secrétariat (*secrétaire : Mme Axelle Reboux*) :

du lundi au vendredi de 15h30 à 18h30

Fermé pendant les vacances scolaires :

NOËL : du jeudi 24 décembre 2015 au dimanche 3 janvier 2016

HIVER : du samedi 6 février 2016 au dimanche 14 février 2016

PRINTEMPS : du samedi 2 avril 2016 au dimanche 10 avril 2016

INDEX LEXICAL

Access	p. 27	Diaporama	p. 13	Menetou-Salon	p. 22, 36
Anglais	p. 11, 12	Do-In	p. 10, 35	Ménopause	p. 32
Archéologie	p. 23	Droit à l'information	p. 34	Norvège du sud	p. 18, 32
Art(s)	p. 34	Droit des personnes	p. 34	Numérologie	p. 17, 29
Art floral	p.13, 22, 26	Droit et recherche vérité	p. 22	Olivier	p. 37
BAFFIER Jean	p. 20	DYLAN Bob	p. 19	Peinture	p. 12
Baroque	p. 34	Energie	p. 17	Pèlerinage	p. 14, 27
Base de données	p. 27	Epices	p. 24	Philosophie	p. 15
Bâtisseurs	p. 16	Espagnol	p. 10	Photo numérique	p. 15, 24
Bible	p. 23, 28	Ethiopie	p. 30	Poterie	p. 27
Boisbelle	p. 20	Ethique	p. 18	Psychiatrie	p. 29
Bourges	p. 16, 18	Examens	p. 35	Quincy (vins)	p. 29
Cathédrale	p. 16, 25	Excel	p. 16	Reboutement	p. 10, 21, 34
CESAiRE Aimé	p. 34	Expressions populaires	p. 14	Rhum	p. 25
Cher	p. 29, 31	Fatigue	p. 14	Roumanie	p. 29, 31
Chocolat	p. 21	Généalogie	p. 31	Sancerre (vins)	p. 32
Colopathie	p. 25	Hacking	p. 26	Santé	p. 14, 15, 22, 23, 25
Communication	p. 12, 37	Informatique	p. 20	Shiatsu	p. 10, 35
Compostelle	p. 14, 27	Institution judiciaire	p. 15	Sommeil	p. 19
Contes berrichons	p. 30	Italien	p. 11	Tai chi Chuan	p. 13
Corse (vins)	p. 19	LAPAIRE Hugues	p. 33	VAUCHE Max	p. 21
Cuisine antillaise	p. 15, 27, 33	Langues	p. 10, 11	Vichy	p. 31
Danses macabres	p. 18	Linux	p. 23	Vins	p. 13, 19, 26, 32
Découvertes	p. 24	Littérature	p. 14, 16	Vitraux	p. 16, 25
Défenses	p. 21	Magnétisme	p. 18, 30	Voyages	p. 21, 36, 35
Dégustation (vins)	p. 18, 26, 29	Mandala	p. 31, 33	Word	p. 11
Développement personnel	P. 15	Marchés financiers	p. 28	Yoga	p.11, 17, 21, 24, 26, 28



BIBLIOTHEQUE POUR TOUS

Lire 20 livres pour le prix d'1

C'est ce que propose

Culture et Bibliothèques Pour Tous

Prêts de Livres, de Nouveautés, Animations, Cercles de Lecture...

Nouveautés tous les mois

73 rue Mirebeau 18000 BOURGES - Tél : 02 48 24 97 51

bibliothequepour tous18@orange.fr

lundi, mercredi, jeudi, vendredi de 14h30 à 18h - samedi de 14h30 à 17h30 - mercredi de 10h30 à 18h (hors vacances scolaires)

Pour toute information, consulter le site www.cbpt18.fr



Présentation du programme 2015-2016 :

VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2015
à partir de 18 heures

Salle du Duc Jean, Hôtel du Département, Bourges

Lors de cette présentation, vous pourrez :

- rencontrer des Intervenants
- vous procurer la plaquette-programme
- adhérer et vous inscrire aux cours
- et partager le pot de l'amitié.

Avec le soutien du Conseil Départemental du Cher
et la complicité du BIVC



CLASSEMENT THEMATIQUE DES COURS :

ARTS			
04/11/2015	A.01	A la découverte des bâtisseurs de la cathédrale de Bourges dans les verrières	p.16
13/10/2015	A.02	Art floral : composition automnale	p.13
22/12/2015	A.03	Art floral : centre de table de Noël	p.22
23/02/2016	A.04	Art floral : inspiration de l'hiver	p.26
19/04/2016	A.05	Art floral : couronne de printemps	p.33
07/10/2015	A.06	Lumière et peinture	p.12
28/04/2016	A.07	Une approche de l'art baroque	p.34
03/02/2016	A.08	Le vitrail de la Nouvelle Alliance de la cathédrale de Bourges	p.25
03/02/2016	A.09	Le vitrail de la Nouvelle Alliance de la cathédrale de Bourges	p.25
26/02/2016	A.10	Les femmes de la Bible et quelques autres...	p.28
26/02/2016	A.11	Les femmes de la Bible et quelques autres...	p.28
27/11/2015	A.12	Conférence "Bob DYLAN et moi"	p. 19
19/11/2015	A.13	"Danse avec la mort" ou les danses macabres au Moyen-Age	p.18
BIEN ÊTRE/SANTÉ			
16/10/2015	B.01	De la fatigue à l'asthénie : la naturopathie vous offre des solutions !	p.14
27/11/2015	B.02	En route pour plonger dans les bras de Morphée	p.19
18/12/2015	B.03	Boostez vos défenses : des solutions naturelles...	p.22

05/02/2016	B.04	Comment préserver une bonne barrière intestinale ainsi qu'une bonne flore?	p.25
25/03/2016	B.05	La ménopause, un deuxième départ...	p.32
13/05/2016	B.06	Réussir ses examens avec les conseils de votre naturopathe !	p.35
15/06/2016	B.07	La vie est un éternel miracle d'équilibre...	p.36
05/10/2015	B.08	"Premier pas" vers le reboutement	p.10
14/12/2015	B.09	"Premier pas" vers le reboutement	p.21
01/02/2016	B.10	"Premiers pas" vers le reboutement	p.24
09/05/2016	B.11	"Premiers pas" vers le reboutement	p.34
18/03/2016	B.12	Découverte du Mandala	p.31
31/03/2016	B.13	Découverte du Mandala	p.33
05/02/2016	B.14	Découverte du yoga nidra	p.26
25/02/2016	B.15	Découverte du yoga nidra	p.28
02/10/2015	B.16	Découverte du yoga	p.11
12/11/2015	B.17	Découverte du yoga	p.17
11/12/2015	B.18	Découverte du yoga assis sur une chaise	p.21
21/01/2016	B.19	Découverte du yoga assis sur une chaise	p. 24
15/10/2015	B.20	Secrets de santé naturelle	p.14
14/01/2016	B.21	Secrets de santé naturelle	p.23
19/11/2015	B.22	Les merveilles du magnétisme	p.18
10/03/2016	B.23	Les merveilles du magnétisme	p.30
05/11/2015	B.24	"Que ton aliment soit ton premier médicament"	p.16
09/10/2015	B.25	Découverte du Tai chi chuan, art martial chinois et gymnastique de bien être	p.13
26/09/2015	B.26	Initiation au Shiatsu	p.10
21/05/2016	B.27	Initiation au Shiatsu	p.35
01/10/2015	B.28	Do-In : Méthode traditionnelle d'étirements et d'automassage	p.10
12/05/2016	B.29	Do-In : Méthode traditionnelle d'étirements et d'automassage	p.35
COMMUNICATION			
03/10/2015	C.01	Les grandes conceptions de la communication et leurs applications dans la vie quotidienne	p.12
	C.02	COMMUNICATION * Formation pour les entreprises, les collectivités, les associations, éligible aux fonds de la F.P.C.	p.37
12/10/2015	C.03	Organiser un diaporama	p.13
DROIT ET SCIENCES HUMAINES			
17/10/2015	H.01	Philosophie et développement personnel	p.15
12/01/2016	H.02	Découverte archéologique et interprétation de la Bible	p.23
20/11/2015	H.03	Introduction à la réflexion en éthique - l'exemple de l'éthique médicale	p.18

04/03/2016	H.04	Histoire de la psychiatrie dans le Cher	p.29
30/10/2015	H.05	Lumière sur l'institution judiciaire... et ses coulisses	p.15
18/12/2015	H.06	Le droit et la recherche de la vérité	p.22
22/04/2016	H.07	Droit à l'information et protection des personnes	p. 34
LETTRES ET LANGUES			
01/10/2015	L.01	Espagnol initiés niveau 5	p.10
06/10/2015	L.02	Anglais niveau pré-intermédiaire	p.12
01/10/2015	L.03	Anglais : atelier conversation	p.11
06/10/2015	L.04	Anglais : l'essentiel pour voyager	p.12
01/10/2015	L.05	Italien perfectionnement	p.11
02/11/2015	L.06	Littérature anglo-américaine	p.16
CULTURE RÉGIONALE			
17/11/2015	R.01	A la recherche de personnages de Bourges auteurs de découvertes importantes	p.17
02/12/2015	R.02	Jean BAFFIER, sa vie, son oeuvre	p.20
30/03/2016	R.03	Hugues Lapaire, poète et écrivain	p.33
11/03/2016	R.04	Contes et chants berrichons autour de la vigne et du vin	p.30
09/12/2015	R.05	Boisbelle, terre de liberté, Henrichemont, cité idéale.	p.20
SCIENCES ET TECHNIQUES			
02/11/2015	S.01	Comprendre la photographie numérique: de la technique à la prise de vue	p.15
30/11/2015	S.02	Histoire de l'informatique	p.20
07/12/2015	S.03	Découvrir les réseaux informatiques	p.20
11/01/2016	S.04	Découverte de Linux pour archi-débutants	p.23
22/02/2016	S.05	Découvrir l'Ethical Hacking	p.26
29/02/2016	S.06	Découvrir les marchés financiers avec les mathématiques	p.28
26/11/2015	S.07	Maintenance et protection du système Windows	p.19
18/01/2016	S.08	Photo numérique : traitement et classement des images	p.24
16/11/2015	S.09	Découverte : notions sur l' ENERGIE et applications usuelles	p.17
24/02/2016	S.10	Qu'est-ce qu'une base de données ?	p.27
01/10/2015	S.11	WORD : initiation	p.11
05/11/2015	S.12	EXCEL : initiation	p.16
ART DE VIVRE, CULTURE ET LOISIRS			
18/11/2015	V.01	Norvège des fjords et des églises en bois debout	p.18
23/03/2016	V.02	Norvège des fjords et des églises en bois debout	p.32
14/11/2015	V.03	Numérologie 1ère partie	p.17
05/03/2016	V.04	Numérologie 1ère partie	p.29
19/03/2016	V.05	Numérologie 2ème partie	p.32
22/04/2016	V.06	Voyage au pays d'Aimé Césaire	p.34

01/02/2016	V.07	La grande épopée du rhum à travers le monde	p.25
16/12/2015	V.08	Nouvelles tendances et créations chez les Maîtres-Chocolatiers : les bonbons de chocolat ou l'exaltation du produit	p.21
20/01/2016	V.09	Un moteur des grandes découvertes : la quête des épices	p.24
02/03/2016	V.10	Quincy fête ses 80 ans d'AOC	p.29
22/03/2016	V.11	Sancerre fête ses 80 ans d'AOC	p.32
22/05/2016	V.12	Mosaïque sur le sol yougoslave	p.35
25/11/2015	V.13	Les vins corses	p.19
17/03/2016	V.14	Initiation à la généalogie	p.31
14/10/2015	V.15	Le pèlerinage de Saint Jacques à Compostelle	p.14
24/02/2016	V.16	Le pèlerinage de Saint Jacques à Compostelle	p.27
02/03/2016	V.17	Roumanie, un pays à découvrir	p.29
16/03/2016	V.18	Roumanie, un pays à découvrir	p.31
12/12/2015	V.19	Petit voyage hivernal : à la découverte des chocolats de Max Vauché	p.21
11/06/2016	V.20	Voyage : Festival international des jardins à Chaumont-sur Loire	p.36
08/10/2015	V.21	Initiation à la dégustation des vins	p.13
23/02/2016	V.22	Le pinot noir en Bourgogne	p.26

PRESENCE DE L'UP DANS VOTRE COMMUNE :

LE CHATELET			
23/02/2016	LC01	Poterie et sculpture émaillée : travail de la terre, cuissons, raku	p.27
MENETOU-SALON			
14/10/2015	MS01	Expressions populaires françaises dans la littérature et l'histoire	p.14
09/03/2016	MS02	Etonnante Ethiopie	p.30
06/01/2016	MS03	Secrets de santé naturelle	p.23
04/06/2016	MS04	Bienvenue à Menetou-Salon	p.36
ST-FLORENT			
20/10/2015	SF01	Réaliser un repas antillais	p.15
23/02/2016	SF02	Réaliser un repas antillais	p.27
05/04/2016	SF03	Réaliser un repas antillais	p.33
ST-GEORGES SUR MOULON			
11/03/2016	SG01	Le Cher sous Vichy	p.31
SAGONNE			
	SN01	L'olivier, arbre de lumière	p.37

Septembre 2015

B.26

Samedi 26 septembre
9h à 11h30

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 18 €
Non adhérents : 21 €

Initiation au Shiatsu

Nicolas HADENGUE - Praticien et enseignant de shiatsu

Le shiatsu est une technique manuelle énergétique japonaise consistant à appliquer des pressions sur l'ensemble du corps d'un partenaire pour défatiguer, soulager les tensions, activer la vitalité. Atelier pratique, agrémenté d'éléments de médecine chinoise. Prévoir tenue souple, tapis de sol et coussin.

B.08

Lundi 28 septembre
18h30 à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 10 €
Non adhérents : 13 €

"Premier pas" vers le reboutement

Isabelle CARCEL

A la découverte du reboutement, son historique, ses techniques empiriques et ancestrales, ses applications et ses effets...

Octobre 2015

B.28

Jeudi 1 octobre
18h30 à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 14 €
Non adhérents : 17 €

Do-In : Méthode traditionnelle d'étirements et d'automassage

Nicolas HADENGUE - Praticien et enseignant de shiatsu

Méthode traditionnelle japonaise d'auto-massages, d'étirements et d'assouplissements. En libérant la circulation du ki, cela permet de retrouver : respiration harmonieuse, souplesse, vitalité et calme intérieur. Pratique douce, assis sur chaise. Atelier pratique agrémenté d'éléments de médecine chinoise. Prévoir une tenue souple.

L.01

Jeudi 1 octobre
18h30 à 20h

(26 cours hebdo)
Lieu : Bourges
Lycée Alain Fournier
Adhérents : 165 €
Non adhérents : 180 €
(paiement fractionné possible)

Espagnol initiés niveau 5

Rose SYTY - Professeur certifié d'espagnol

Cours d'espagnol s'adressant à des personnes ayant quelques connaissances de la langue. L'accent est mis sur la pratique orale en situations concrètes. Supports variés : audio, vidéo, écrit.

L.03

Judi 1 octobre

14h à 15h30

(20 cours hebdo)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 165 €

Non adhérents : 180 €

(paiement fractionné possible)

Anglais : atelier conversation

Annie CRINQUETTE - Titulaire licence d'anglais, formatrice d'adultes diplômée

Objectif : être capable de converser de manière claire et cohérente. Programme : entraînement à la prise de parole et à l'échange oral dans des situations de la vie courante au travers de conversations, jeux de rôle, dialogues, etc. Aide à la compréhension et l'expression orales au moyen de documents sonores. Programme adaptable aux besoins particuliers des auditeurs.

L.05

Judi 1 octobre

18h à 19h30

(20 cours hebdo)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 150 €

Non adhérents : 165 €

(paiement fractionné possible)

Italien perfectionnement

Jean REBUFFAT – Professeur, diplômé du C.I.L.S. de Sienne

Consolidation de l'apprentissage de l'italien et de la connaissance de l'Italie (presse, cinéma, chanson).

S.11

NOUVEAU

WORD : initiation

Manoda MOOKEN

Judi 1 octobre

14h à 16h (3 cours hebdo -

puis 08/10, 15/10)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 37 €

Non adhérents : 40 €

Découverte du clavier et du logiciel Word. Apprendre à réaliser une lettre, à la sauvegarder sur le disque dur et sur une clé USB et à l'imprimer. Apporter son ordinateur portable ainsi qu'une clé USB. Niveau conseillé : débutants.

B.16

Vendredi 2 octobre

14h30 à 16h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découverte du yoga

Annie ROUX - Professeur de yoga

Découvrir la détente, la gestion du stress pour un mieux-être au quotidien, en améliorant sa posture et en apprenant à respirer, aller vers la découverte de soi-même. Le yoga est une discipline holistique accessible à toute personne. Venir avec une tenue confortable et un tapis de sol.

C.01

Samedi 3 octobre

09h30 à 11h30 (9 cours mensuel - puis 7/11, 5/12, 9/01, 6/02, 5/03, 2/04, 7/05, 4/06)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 135 €

Non adhérents : 150 €

(paiement fractionné possible)

Les grandes conceptions de la communication et leurs applications dans la vie quotidienne

Joseph PARILLAUD - Psychosociologue, DEA en Sciences Humaines, ancien membre du Laboratoire de la Psychologie sociale de l'Université de Tours

L'objectif sera de présenter les apports des Sciences humaines pour éclairer et mieux gérer ses relations avec les autres. Seront notamment abordés travail en équipe, interactions... / rapports compétition / coopération, relations de pouvoir... / communication impactée par la performance du numérique. Descriptif plus complet disponible au secrétariat.

L.02

Mardi 6 octobre

18h30 à 20h

(26 cours hebdo)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 165 €

Non adhérents : 180 €

(paiement fractionné possible)

Anglais niveau pré-intermédiaire

Annie CRINQUETTE - Titulaire licence d'anglais, formatrice professionnelle

Objectif : Etre capable de comprendre un langage standard et s'exprimer simplement dans des situations de la vie quotidienne. Programme : élargissement des connaissances (grammaire, vocabulaire). L'accent sera mis sur la compréhension et l'expression orales. Supports audio et vidéo.

L.04

Mardi 6 octobre

14h à 15h30

(20 cours hebdo)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 150 €

Non adhérents : 165 €

(paiement fractionné possible)

Anglais : l'essentiel pour voyager

Annie CRINQUETTE - Titulaire licence d'anglais, formatrice professionnelle

Objectif : Etre capable de communiquer simplement en anglais lors de voyages d'agrément. Programme : kit de survie à l'étranger (phrases-type, vocabulaire pratique...) lors de situations type (hôtel, restaurant, magasins...). Accent mis sur la communication orale. Programme adaptable aux besoins des auditeurs. Public concerné : personnes ayant des connaissances élémentaires en anglais (niveau collège). Ce cours ne s'adresse pas aux personnes maniant parfaitement l'anglais ni aux vrais débutants.

A.06

Mercredi 7 octobre

14h à 16h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Lumière et peinture

France LE LOC'H - Professeur retraité d'Arts Appliqués

La lumière est, dans la conception d'une œuvre picturale, son élément essentiel. Elle se prête à des jeux complexes, subtils et variés qui révèlent et animent le sujet choisi. Nous le verrons à travers les œuvres de nombreux peintres.

V.21 **NOUVEAU**

Jeudi 8 octobre

19h à 21h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 26 €

Non adhérents : 30 €

(dont fournitures 8 €)

Initiation à la dégustation des vins

Jean-Marie GAY - Caviste Conseil indépendant depuis 1991

Mystérieux le vin ? Pas vraiment ! L'objectif de ce cours est d'apprendre l'art de déguster le vin pour en percer ses mystères. La partie pratique comprendra la dégustation d'un éventail de 6 vins.

Labus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

B.25 **NOUVEAU**

Vendredi 9 octobre

19h à 20h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découverte du Taï Chi Chuan, art martial chinois et gymnastique de bien être

Jean-François BILLEY - Enseignant Taï Chi Chuan, diplômé d'état

La pratique du Taï Chi Chuan permet l'ouverture des articulations pour une libre circulation de l'énergie. Après la conférence, les auditeurs pourront s'initier à cette pratique pendant 4 cours gratuits au sein de l'association ABACIE.

C.03

Lundi 12 octobre

18h à 21h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Organiser un diaporama

Frédéric OLIVIER - Ingénieur ENSSAT

La présentation d'un diaporama se doit d'être minutieusement préparée. Ce cours propose de vous rappeler les bases de la communication, avant d'aborder les problématiques d'organisation logistique, puis de finir sur l'organisation du contenu de votre présentation.

A.02 **NOUVEAU**

Mardi 13 octobre

15h à 16h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 33 €

Non adhérents : 37 €

(dont fournitures 12 €)

Art floral : composition automnale

Catherine JOYAUX CORSELLI - Fleuriste d'événement

Venez créer votre bouquet ! Sur un thème différent à chaque fois, et selon le rythme des saisons et des fêtes, vous pourrez apprendre les tours de main et astuces de notre métier.

Nous fournissons fleurs et accessoires, venez juste avec tabliers, sécateurs et ciseaux !

V.15

Mercredi 14 octobre

18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Le pèlerinage de St Jacques à Compostelle

René DURAND – Président de l'Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Berry »

Saint Jacques est honoré par un des plus célèbres pèlerinages : connaissances, histoire, légendes autour de Compostelle et conseils de préparation au pèlerinage.

MS.01

Mercredi 14 octobre

16h à 18h

Lieu : Menetou-Salon

Foyer Logement

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Expressions populaires françaises dans la littérature et l'histoire

Thérèse LEGRAS - Conférencière du patrimoine

Un voyage original dans le temps en découvrant les expressions populaires françaises. Si « impossible n'est pas français » nous pouvons « franchir le Rubicon » et en « baver des ronds de chapeau ».

B.20

Jedi 15 octobre

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Secrets de santé naturelle

Bernard BOURGOIN – Praticien de santé naturelle

"Il vaut mieux guérir bêtement que mourir scientifiquement" proverbe chinois. Apprendre des recettes simples et naturelles, comment pratiquer le drainage de l'organisme, ce qu'il faut faire du point de vue alimentaire, ce qu'il faut éviter...

B.01

Vendredi 16 octobre

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

De la fatigue à l'asthénie : la naturopathie vous offre des solutions !

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée Faculté de Médecine naturelle Paris XV

La Naturopathie, la réflexologie plantaire et les élixirs floraux proposent une approche différente dans le décryptage de la fatigue en se concentrant sur tous les dysfonctionnements qui peuvent épuiser nos réserves d'énergie et sur le rôle déterminant des micronutriments. En avant toute pour retrouver la forme !



Bon Cadeau

Pour toute occasion (anniversaire, fête, départ en retraite...)

Offrez les cours de l'UP BERRY !

H.01

Samedi 17 octobre
9h30 à 11h30

(9 cours mensuel - puis 14/11,
19/12, 16/01, 20/02, 19/03,
16/04, 21/05, 18/06)

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 135 €
Non adhérents : 150 €
(paiement fractionné possible)

Philosophie et développement personnel

Joseph PARILLAUD - D.E.A. de Philosophie de la Pratique et du Savoir,
formation de 3e cycle de Psychologie sociale

Se rencontrer et discuter autour de grands textes tirés de l'histoire de la philosophie pouvant apporter un éclairage sur les situations ordinaires de notre vie quotidienne, en permettant une réflexion partagée sur des sujets tels que : - les relations avec les autres - le dialogue et la solidarité - les rivalités et les conflits - les arts et le travail - le développement personnel et l'action concrète en fonction des priorités exprimées par les auditeurs.

SF.01

Mardi 20 octobre
18h30 à 23h

Lieu : Saint Florent sur Cher
Adhérents : 30 €
Non adhérents : 35 €
(dont fournitures 12 €)

Réaliser un repas antillais

Suzanne PAULIN

De l'apéritif au dessert, venez découvrir les nouvelles recettes de Tatïe Suzanne réalisées devant vous juste avant de les déguster et de les commenter. A la découverte de...? Venez et vous serez emballé !

H.05 **NOUVEAU**

Vendredi 30 octobre
18h30 à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

Lumière sur l'institution judiciaire... et ses coulisses

Eugène BANGOURA - Avocat au Barreau de Bourges, ancien Bâtonnier
Eric de Mongolfier - Procureur général

La qualité des interventions, apportant à la fois informations et questionnements, ponctuées de pointes d'humour complice créant une atmosphère de brèves de justice a enthousiasmé les auditeurs l'an passé. Trois nouveaux rendez-vous vous sont proposés les 30/10/15, 18/12/15, 22/04/16.

Novembre 2015

S.01

Lundi 2 novembre
18h15 à 19h45

(4 cours - puis 9/11, 16/11,
23/11)

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 42 €
Non adhérents : 48 €

Comprendre la photographie numérique: de la technique à la prise de vue

Jacques THOMAS

Ce cours vous apportera les éléments techniques nécessaires à la connaissance technologique et à la maîtrise d'un appareil photo numérique. Seront étudiés les types et fonctions des éléments le constituant, leurs incidences sur la prise de vue pour améliorer sa production photographique.

L.06

Littérature anglo-américaine

Barbara THOMAS-RICHARD,
diplômée Littérature américaine (Université américaine)

Mardi 3 novembre
9h30 à 11h

(20 cours hebdo)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 150 €

Non adhérents : 165 €

(paiement fractionné possible)

Thème de l'année : le Canada. Conversation en anglais autour de textes écrits par des auteurs des deux continents. Niveau souhaité: des participants pouvant facilement lire l'anglais et suivre des conversations courantes en anglais.

A.01 **NOUVEAU**

A la découverte des bâtisseurs de la cathédrale de Bourges dans les verrières

Mathijs SCHEVAERT - Titulaire maîtrise d'Histoire (Université Paris IV Sorbonne)

Mercredi 4 novembre
18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Un diaporama nous emmène à la découverte des bâtisseurs de la cathédrale de Bourges, tels qu'ils se représentent dans les verrières en donateurs : architecte, maçon, charpentier, verrier, forgeron et fondeur de cloche.

B.24

"Que ton aliment soit ton premier médicament"

Bernard BOURGOIN - Praticien de santé naturelle

Jedi 5 novembre
18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

"Que ton aliment soit ton premier médicament" nous disait déjà le grand médecin grec Hippocrate il y a 2500 ans...

S.12 **NOUVEAU**

EXCEL: initiation

Manoda MOOKEN

Jedi 5 novembre
14h à 16h (4 cours - puis
12/11, 19/11, 26/11)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 45 €

Non adhérents : 48 €

Réaliser un tableau simple avec des formules de calcul, savoir figer les colonnes titre/ligne, titre, faire un graphique.

Apporter son ordinateur portable ainsi qu'une clé USB. Niveau conseillé : débutants.

B.17

Jedi 12 novembre

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découverte du yoga

Annie ROUX - Professeur de yoga

Découvrir la détente, la gestion du stress pour un mieux-être au quotidien, en améliorant sa posture et en apprenant à respirer, aller vers la découverte de soi-même. Le yoga est une discipline holistique accessible à toute personne.

Venir avec une tenue confortable et un tapis de sol.

V.03

Samedi 14 novembre

15h à 18h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 15 €

Non adhérents : 18 €

Numérogie 1ère partie

François DUBOIS

Les nombres sont utilisés dans notre société pour leur valeur quantitative, le tout numérique nous submerge... La numérogie aborde les NOMBRES avec leur VALEUR QUALITATIVE et leur SYMBOLISME. Elle permet avec la date de naissance d'interpréter la destinée numérogie d'une personne.

S.09

NOUVEAU

Lundi 16 novembre

18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Découverte : notions sur l'ENERGIE et applications usuelles

Dominique VASLIN - Professeur retraité de Sciences et Technologie

Quelques rappels, mais peu de formules ; quelques expériences et des révélations étonnantes. Comment économiser l'énergie ? Applications à la vie courante. Combustibles (essence, gazole). Chauffage, eau chaude ; pompes à chaleur. Logement : isolation, éco-construction. Eclairage.

R.01

NOUVEAU

Mardi 17 novembre

18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 15 €

Non adhérents : 18 €

A la recherche de personnages de Bourges auteurs de découvertes importantes

Roland NARBOUX

Quelques personnalités fortes de Bourges sont à l'origine de découvertes (ou d'inventions) et sont totalement inconnues de la population. C'est le cas de Louis Moynet à qui nous devons le chronomètre, ou de Julien Mamet ou encore de Martin père et fils sans oublier les Bourdaloue et quelques surprises.

V.01

Mercredi 18 novembre

14h à 15h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 8 €

Non adhérents : 11 €

Norvège des fjords et des églises en bois debout

Jacques VERILLAUD - Geneviève VERILLAUD

La Norvège du sud, assez proche de la France et pourtant bien différente ! Après une courte présentation de découverte de la construction des « stavkirker » (églises en bois debout) datant du Moyen Age, un film vidéo vous fera découvrir quelques lieux typiques de ce pays.

A.13

Jeudi 19 novembre

17h à 19h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

"Danse avec la mort" ou les danses macabres au Moyen-Age

Isabelle RENAULT - Conférencière du Patrimoine

A partir du cimetière des Saints Innocents où la danse est représentée en 1424, le thème connaît un succès qui se propage à travers toute l'Europe.

B.22

Jeudi 19 novembre

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Les merveilles du magnétisme

Bernard BOURGOIN - Praticien de santé naturelle

Le magnétisme peut produire des soulagements durables et parfois définitifs sur de nombreux problèmes. Il est à la portée de tous.... "Tous les savoirs sont égaux en droit" Michel Serre.

H.03

NOUVEAU

vendredi 20 novembre

18h à 20h

(2 cours - puis 04/12)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 18 €

Non adhérents : 21 €

Introduction à la réflexion en éthique - l'exemple de l'éthique médicale

Alain VERNET - Docteur en Philosophie, D.U. d'éthique clinique et hospitalière, Master droit de la santé

La réflexion en éthique est devenue incontournable dans le domaine médical et hospitalier. Mais de quoi parle-t-on ? Quelles sont les différentes conceptions de l'éthique ?

V.13

Mercredi 25 novembre
18h à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 35 €
Non adhérents : 38 €
(dont fournitures 25 €)

Les vins corses

Sylviane DUPIN - Club œnologique Amphores
Claude BOUQUET - Club œnologique Amphores

Les vins corses et leurs caractères : les cépages, les terroirs, présentation des principales AOP (en vin rouge, vin blanc et Muscat du Cap Corse). Ce cours sera suivi d'une dégustation.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

S.07

Jeudi 26 novembre
18h à 20h

(2 cours - puis 03/12)
Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 22 €
Non adhérents : 25 €

Maintenance et protection du système Windows

Dominique VASLIN - Professeur retraité de Sciences et Technologie

Améliorez votre connaissance de Windows et optimisez le système. Suppression d'applications inutiles, nettoyage de la base de registres, mises à jour. Conseils pour l'utilisation d'un antivirus et d'un pare-feu. La 2ème séance est prévue pour l'approfondissement. Apportez votre ordinateur portable, ainsi qu'une clé USB.

A.12 **NOUVEAU**

Vendredi 27 novembre
14h30 à 16h15

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 15 €
Non adhérents : 18 €

Conférence "Bob DYLAN et moi"

Jean Jacques ASTRUC - Auteur, éditeur de musique

Ponctué de projections vidéo, l'intervenant qui l'a connu nous conte sous forme d'anecdotes les grands moments de cet artiste majeur : génie à 20 ans, poète, prophète, imposteur, hors-la-loi, comédien, martyr, born again... A plus de 70 ans son œuvre est toujours en construction. "On a tous en nous quelque chose de Bob Dylan". Faites un bout de chemin avec lui, entrez dans la légende !!!

B.02

Vendredi 27 novembre
18h à 19h30

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

En route pour plonger dans les bras de Morphée

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

Le sommeil...une fonction vitale ! Selon les situations et les déficits identifiés par des tests précis que je pratique durant mes soins, il pourra être utile de renforcer ses apports alimentaires par une complémentation personnalisée, notamment en vitamines, ou par des compléments précurseurs des neurotransmetteurs.

S.02

Lundi 30 novembre

18h à 21h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Histoire de l'informatique

Frédéric OLIVIER - Ingénieur ENSSAT

Pour comprendre le présent, il faut connaître le passé. Ceci est aussi valable pour le monde informatique. Ce cours vous fera découvrir, avec des maquettes animées, le fonctionnement des premières machines, et vous permettra de faire le lien avec le monde connecté actuel.

Décembre 2015

R.02

NOUVEAU

Jean BAFFIER, sa vie, son œuvre

Anne-Catherine LARDEAU - Guide-conférencière

Mercredi 2 décembre

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

"Né en 1851, dans une famille de vigneron il se désigne lui-même comme "ouvrier-sculpteur" et proclame avec énergie ses racines paysannes. Son itinéraire de Nevers à Paris le ramène toujours vers sa "petite patrie" à la confluence du Berry, du Bourbonnais et du Nivernais. Son œuvre sculptée qui compte une centaine de pièces-dont certaines monumentales-ne peut pas occulter un aspect plutôt polémique de sa personnalité: ses écrits nationalistes et régionalistes, souvent outranciers et parfois en patois...

S.03

NOUVEAU

Découvrir les réseaux informatiques

Frédéric OLIVIER - Ingénieur ENSSAT

Lundi 7 décembre

18h à 21h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Rien n'est dur, tout est simple. Ceci s'applique tout particulièrement au monde des réseaux informatiques. Ce cours vous propose d'en découvrir les bases, de manière à les démystifier et vous permettre de sécuriser simplement vos accès Internet.

R.05

Mercredi 9 décembre

19h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 8 €

Non adhérents : 11 €

Boisbelle, terre de liberté - Henrichemont, cité idéale.

Françoise GAUDRAT

Principauté indépendante au cœur du Royaume de France, Boisbelle a su conserver tous ses privilèges jusqu'à la Révolution. Acquis par Sully en 1605, le célèbre ministre d'Henri IV tentera d'y réaliser son rêve de cité idéale.

B.18

Vendredi 11 décembre

14h30 à 16h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découverte du yoga assis sur une chaise

Annie ROUX - Professeur de yoga

Découvrir la détente et installer un mieux-être au quotidien, en améliorant sa posture et en apprenant à respirer. Cette pratique est accessible à tous, en particulier aux personnes ayant des difficultés à pratiquer sur un tapis.

V.19

Samedi 12 décembre

Lieu : Bracieux

Détails et conditions :

demander au secrétariat de l'UP

Adhérents : 65 €

Non adhérents : 70 €

Petit voyage hivernal : à la découverte des chocolats de Max Vauché

Dominique PAULIN

De la plantation à la dégustation, Max Vauché, Maître artisan chocolatier, vous propose un parcours initiatique... chocolaté expliquant sa démarche solidaire envers les producteurs de Sao Tomé. Vous découvrirez aussi la reconstitution d'un laboratoire de 1848 et serez émerveillé par ses créations. Un repas « campagnard » sera servi à Bracieux.

Le prix comprend le transport, la visite guidée de la chocolaterie et les dégustations, le repas de midi à l'exclusion de toute autre prestation. Date limite des inscriptions le 16 octobre 2015.

Voyage

B.09

Lundi 14 décembre

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

"Premier pas" vers le reboutement

Isabelle CARCEL

A la découverte du reboutement, son historique, ses techniques empiriques et ancestrales, ses applications et ses effets.

V.08

NOUVEAU

Mercredi 16 décembre

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

(dont fournitures 12 €)

Nouvelles tendances et créations chez les Maîtres-Chocolatiers : les bonbons de chocolat ou l'exaltation du produit

Sylviane DUPIN

Nouvelles tendances et créations chez les Maîtres-Chocolatiers : les bonbons de chocolat ou l'exaltation du produit. De plus en plus, le bonbon de chocolat permet aux artisans de donner libre cours à leur créativité en recherchant des origines, des crus, des associations harmonieuses et originales de goût, de texture... avec les différentes expressions du chocolat. La dégustation permettra d'apprécier diverses créations de compositeurs en chocolat.

B.03

**Vendredi 18 décembre
18h à 19h30**

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

Boostez vos défenses : des solutions naturelles...

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

Le système immunitaire c'est quoi ? Que faut-il conseiller d'intéressant et d'efficace pour éviter la survenue des infections ? Bonne nouvelle : il existe des solutions naturelles et pertinentes sur le front de l'immunité.

H.06 **NOUVEAU**

**Vendredi 18 décembre
18h30 à 20h**

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

Le droit et la recherche de la vérité

*Eugène BANGOURA - Avocat au Barreau de Bourges, ancien Bâtonnier
Eric de MONTGOLFIER - Procureur Général*

La qualité des interventions, apportant à la fois informations et questionnements, ponctuées de pointes d'humour complice créant une atmosphère de brèves de justice a enthousiasmé les auditeurs l'an passé. Trois nouveaux rendez-vous vous sont proposés les 30/10/15, 18/12/15, 22/04/16.

A.03

**Mardi 22 décembre
15h à 16h30**

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 43 €
Non adhérents : 47 €
(dont fournitures 22 €)

Art floral : centre de table de Noël

Catherine JOYAUX CORSELLI - Fleuriste d'événement

Venez créer votre bouquet ! Sur un thème différent à chaque fois, et selon le rythme des saisons et des fêtes, vous pourrez apprendre les tours de main et astuces de notre métier.

Nous fournissons fleurs et accessoires, venez juste avec tabliers, sécateurs et ciseaux !

**"Assemblée
générale"**

>

**vendredi 22 janvier 2016
18h30**

MS.03 **NOUVEAU**

Mercredi 6 janvier
16h à 17h30

Lieu : Menetou-Salon
Foyer Logement
Adhérents : 10 €
Non adhérents : 13 €

Secrets de santé naturelle

Bernard BOURGOIN – Praticien de santé naturelle

"Il vaut mieux guérir bêtement que mourir scientifiquement" proverbe chinois. Apprendre des recettes simples et naturelles, comment pratiquer le drainage de l'organisme, ce qu'il faut faire du point de vue alimentaire, ce qu'il faut éviter...

S.04 **NOUVEAU**

Lundi 11 janvier
18h à 21h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 22 €
Non adhérents : 25 €

Découverte de Linux pour archi-débutants

Frédéric OLIVIER – Ingénieur ENSSAT

Linux est simple ! Il est surtout utilisable par le commun des mortels, malgré la croyance populaire. Il suffit de mettre le pied à l'étrier. Ce cours basé sur la distribution Ubuntu est émaillé de petits exemples simples qui vous permettront d'utiliser efficacement ce très beau système d'exploitation.

H.02 **NOUVEAU**

Lundi 11 janvier
18h à 21h

(5 cours - puis 26/01, 2/02, 1/03, 15/03)
Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 42 €
Non adhérents : 45 €

Découverte archéologique et interprétation de la Bible

Angelika KRAUSE - Pasteure

Edouard COTHENET - Abbé, professeur honoraire de l'Institut Catholique de Paris

Depuis le 19ème siècle les découvertes se sont multipliées dans tout le Proche Orient : déchiffrement de textes, fouilles archéologiques, etc. Quelle incidence pour notre lecture de la Bible ?

B.21

Jedi 14 janvier
18h30 à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 10 €
Non adhérents : 13 €

Secrets de santé naturelle

Bernard BOURGOIN - Praticien de santé naturelle

"Il vaut mieux guérir bêtement que mourir scientifiquement" proverbe chinois. Apprendre des recettes simples et naturelles, comment pratiquer le drainage de l'organisme, ce qu'il faut faire du point de vue alimentaire, ce qu'il faut éviter...

S.08

Lundi 18 janvier

18h à 20h

(2 cours - puis 25/01)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Photo numérique : traitement et classement des images

Dominique VASLIN - Professeur retraité de Sciences et Technologie

Classez et organisez vos photos avant de les archiver. Améliorez le cadrage et l'exposition de vos photos. Modifiez la taille des fichiers pour le web. Imprimez sous forme de vignettes ou plusieurs photos sur feuilles A4. Présentez vos photos sous forme de diaporama. Apportez votre ordinateur portable, et une clé USB.

V.09

NOUVEAU

Mercredi 20 janvier

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Un moteur des grandes découvertes : la quête des épices

Michel DUPIN

Comme l'or, les pierres précieuses et autres produits rares et de haute valeur, les épices ont été avidement recherchées. Elles sont consommées en Europe depuis l'Antiquité. Leur provenance : un Orient incertain, mystérieux et encore mythique à la fin du Moyen Age. Le cours abordera : le besoin d'épices, les circuits d'approvisionnement, les circonstances économiques et politiques qui les concernent au XVème siècle

B.19

Judi 21 janvier

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découverte du yoga assis sur une chaise

Annie ROUX - Professeuse de yoga

Découvrir la détente et installer un mieux-être au quotidien, en améliorant sa posture et en apprenant à respirer. Cette pratique est accessible à tous, en particulier aux personnes ayant des difficultés à pratiquer sur un tapis.

Février 2016

B.10

Lundi 1 février

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

"Premiers pas" vers le reboutement

Isabelle CARCEL

A la découverte du reboutement, son historique, ses techniques empiriques et ancestrales, ses applications et ses effets...

V.07

Lundi 1 février

18h30 à 21h

(2 cours - puis 07/03)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 35 €

Non adhérents : 42 €

(dont fournitures 15 €)

La grande épopée du rhum à travers le monde

Emmanuel BARCLAIS

Découvrir ou redécouvrir la grande épopée du Rhum à travers le monde (de la nouvelle Guinée au Mexique).

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

A.08

Mercredi 3 février

15h à 17h

(1 cours + 1h visite)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Le vitrail de la Nouvelle Alliance de la cathédrale de Bourges

Thérèse LEGRAS - Conférencière du patrimoine

La corrélation entre l'Ancien testament et le Nouveau testament, un thème d'une grande richesse iconographique.

A.09

Mercredi 3 février

18h15 à 20h15

(1 cours + 1h visite)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Le vitrail de la Nouvelle Alliance de la cathédrale de Bourges

Thérèse LEGRAS - Conférencière du patrimoine

La corrélation entre l'Ancien testament et le Nouveau testament, un thème d'une grande richesse iconographique.

B.04

Vendredi 5 février

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Comment préserver une bonne barrière intestinale ainsi qu'une bonne flore ?

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

Les causes sont multiple : mauvaise hygiène alimentaire, angoisse et nervosité, affections virales et bactériennes de l'intestin, intolérances alimentaires... Je vous propose 10 conseils simples pour guérir d'une colopathie fonctionnelle.

B.14

Découverte du yoga nidra

Annie ROUX - Professeur de yoga

Vendredi 5 février

14h30 à 16h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découvrir la relaxation profonde qui réduit la triple tension, physique, mentale et émotionnelle, et qui installe l'harmonie dans toutes les dimensions de la personnalité. Venir avec une tenue confortable et chaude, et un tapis de sol.

S.05

NOUVEAU

Découvrir l'Ethical Hacking

Frédéric OLIVIER - Ingénieur ENSSAT

Lundi 22 février

18h à 21h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Connaître la stratégie des attaquants pour mieux se défendre, tel est le principe du hacking éthique. Il s'agit ici de comprendre les faiblesses des réseaux informatiques et des machines connectées afin de savoir comment elles sont exploitées. Vous pourrez ainsi mieux protéger votre installation.

A.04

NOUVEAU

Art floral : inspiration de l'hiver

Catherine JOYAUX CORSELLI - Fleuriste d'événement

Mardi 23 février

15h à 16h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 33 €

Non adhérents : 37 €

(dont fournitures 12 €)

Venez créer votre bouquet ! Sur un thème différent à chaque fois, et selon le rythme des saisons et des fêtes, vous pourrez apprendre les tours de main et astuces de notre métier.

Nous fournissons fleurs et accessoires, venez juste avec tabliers, sécateurs et ciseaux !

V.22

NOUVEAU

Le pinot noir en Bourgogne

Jean-Marie GAY - Caviste Conseil indépendant depuis 1991

Mardi 23 février

19h à 21h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 33 €

Non adhérents : 38 €

(dont fournitures 15 €)

Ce cours permettra de comprendre l'évolution et le vieillissement de ce grand cépage rouge sur les trois côtes bourguignonnes à travers des dégustations ciblées.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

LC01

Mardi 23 février

10h à 13h

(2 cours - puis 22 mars 10h-17h)

Lieu :

Village potier des Archers

Adhérents : 80 €

Non adhérents : 90 €

(dont fournitures 40 €)

Poterie et sculpture émaillée : travail de la terre, cuissons, raku

Patrick CRULIS - Céramiste

Découverte du travail de la céramique et réalisation de poteries et de sculptures émaillées selon la technique du raku.

La 1ère séance est consacrée à la réalisation des pièces en argile et la 2ème séance à l'émaillage et aux cuissons rapides. Chaque auditeur repartira le soir de la 2ème séance avec ses céramiques terminées.

SF02

Mardi 23 février

18h30 à 23h

Lieu : Saint Florent sur Cher

Adhérents : 30 €

Non adhérents : 35 €

(dont fournitures 12 €)

Réaliser un repas antillais

Suzanne PAULIN

De l'apéritif au dessert, venez découvrir les nouvelles recettes de Tatïe Suzanne réalisées devant vous juste avant de les déguster et de les commenter. A la découverte de...? Venez et vous serez emballé !

S.10

NOUVEAU

Mercredi 24 février

14h30 à 16h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Qu'est-ce qu'une base de données ?

Jacques VERILLAUD

Le but du cours est de faire découvrir ce qu'est une base de données : structure, éléments qui la composent, utilisations possibles. Quelques exemples d'applications réalisées avec une base de données Access seront présentés.

Aucun pré-requis particulier en informatique nécessaire.

V.16

Mercredi 24 février

18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Le pèlerinage de Saint Jacques à Compostelle

René DURAND - Président de l'Association « Les Amis de Saint Jacques de Compostelle en Berry »

Saint Jacques est honoré par un des plus célèbres pèlerinages : connaissances, histoire, légendes autour de Compostelle, et conseils de préparation au pèlerinage.

B.15

Découverte du yoga nidra

Annie ROUX - Professeur de yoga

Jeudi 25 février

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Découvrir la relaxation profonde qui réduit la triple tension, physique, mentale et émotionnelle, et qui installe l'harmonie dans toutes les dimensions de la personnalité. Venir avec une tenue confortable et chaude, et un tapis de sol.

A.10

Les femmes de la Bible et quelques autres...

Thérèse LEGRAS – Conférencière du patrimoine

Vendredi 26 février

15h à 17h

(1 cours + 1 visite d'une heure)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Dans le grand livre de Dieu, immense, le nom des femmes n'est pas toujours inscrit; ce sont les hommes qui l'ont écrit et façonné avec leurs idées. " Trouver une femme c'est trouver le bonheur, c'est obtenir une faveur de Yahvé". Proverbes.

A.11

Les femmes de la Bible et quelques autres...

Thérèse LEGRAS – Conférencière du patrimoine

Vendredi 26 février

18h15 à 20h15

(1 cours + 1 visite d'une heure)

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Dans le grand livre de Dieu, immense, le nom des femmes n'est pas toujours inscrit; ce sont les hommes qui l'ont écrit et façonné avec leurs idées. " Trouver une femme c'est trouver le bonheur, c'est obtenir une faveur de Yahvé". Proverbes.

S.06

NOUVEAU

Découvrir les marchés financiers avec les mathématiques

Frédéric OLIVIER - Ingénieur ENSSAT

Lundi 29 février

18h15 à 20h15

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Une approche originale pour comprendre les marchés : les aborder sous l'angle des mathématiques où l'on découvre que les outils utilisés sont souvent les mêmes que pour le traitement des images et des fichiers de sons !

V.10 NOUVEAU

Quincy fête ses 80 ans d'AOC

Benoit ROUMET - Directeur du BIVC (Bureau Interprofessionnel des Vins du Centre)

Mercredi 2 mars

19h à 21h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Première AOC dans le Val de Loire, le vignoble de Quincy fête ses 80 ans d'AOC en 2016. L'occasion de revivre l'histoire de ce vignoble, de découvrir le fonctionnement d'une AOC et de déguster quelques nobles représentants de l'appellation.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

V.17 NOUVEAU

Roumanie, un pays à découvrir

Geneviève VERILLAUD

Mercredi 2 mars

14h à 15h15

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 9 €

Non adhérents : 12 €

La Roumanie découverte pendant le voyage UP 2015 s'est révélée différente de celle que les participants avaient imaginée avant leur départ. Présentation de la Roumanie avec projection de photos prises au cours du voyage.

H.04 NOUVEAU

Histoire de la psychiatrie dans le Cher

Alain VERNET - Psychologue, assistant de pôle - pôle Médoci-psychologique de l'Enfant et de l'Adolescent

Vendredi 4 mars

18h à 21h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 15 €

Non adhérents : 18 €

La psychiatrie dans le Cher n'a pas échappé à l'histoire générale de la discipline, mais avec des retards et des particularités : placements familiaux, naissance de l'art-thérapie, existence de 3 établissements – Bourges - Dun sur Auron – Chezal-Benoit.

V.04

Numérologie 1^{ère} partie

François DUBOIS

Samedi 5 mars

15h à 18h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 15 €

Non adhérents : 18 €

Les nombres sont utilisés dans notre société pour leur valeur quantitative, le tout numérique nous submerge... La numérologie aborde les NOMBRES avec leur VALEUR QUALITATIVE et leur SYMBOLISME. Elle permet avec la date de naissance d'interpréter la destinée numérologique d'une personne.

MS02

Mercredi 9 mars

16h à 17h15

Lieu : Menetou-Salon

Foyer logement

Adhérents : 9 €

Non adhérents : 12 €

Etonnante Ethiopie

Jacques VERILLAUD - Geneviève VERILLAUD

Que de surprises en découvrant ce pays, pauvre mais accueillant : mosaïque de peuples répartis en de multiples ethnies, couleurs des marchés où elles se côtoient, cohabitation pacifique des musulmans et des chrétiens orthodoxes, contraste entre les immeubles modernes et les moyens archaïques utilisés pour leur construction, etc.

Après une présentation générale, un film vidéo vous entraînera dans un voyage étonnant de Harar, un des grands lieux saints de l'islam, à Lalibela, la Jérusalem éthiopienne.

B.23

Jedi 10 mars

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Les merveilles du magnétisme

Bernard BOURGOIN - Praticien de santé naturelle

Le magnétisme peut produire des soulagements durables et parfois définitifs sur de nombreux problèmes. Il est à la portée de tous...." Tous les savoirs sont égaux en droit" Michel Serre.

R.04

NOUVEAU

Vendredi 11 mars

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Contes et chants berrichons autour de la vigne et du vin

Denis COUSIN

Après une brève introduction sur la vigne, les chants et contes de divers auteurs du XIX^e siècle à nos jours, la plupart en patois berrichon seront lus et chantés.

Il avait fait alors une grande démonstration de sa découverte à un congrès international d'astronomie. Mais personne ne l'avait cru à cause de son costume.

Le Petit Prince (1943)

Antoine de Saint-Exupéry

LIBRAIRIE

La Poterne

41 rue Moyenne - 18000 Bourges

TÉL. : 02 48 65 09 65 - Fax : 02 48 70 89 34

Un outil du savoir au service du bonheur de lire

SG01

Vendredi 11 mars

20h à 22h

(2 cours - puis 18 mars 2016)

Lieu :

Saint Georges sur Moulon

Centre socio-culturel

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Le Cher sous Vichy

Alain RAFESTHAIN – Auteur d'ouvrages sur la Résistance et l'occupation dans le Cher

Le premier cours présentera la vie quotidienne pendant l'occupation (les restrictions et le marché noir, la ligne de démarcation, la propagande et la censure, les prisonniers de guerre, l'administration...). Le deuxième cours abordera la collaboration, les persécutions, la délation...

V.18 **NOUVEAU**

Mercredi 16 mars

18h30 à 19h45

Lieu : *Bourges*

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 9 €

Non adhérents : 12 €

Roumanie, un pays à découvrir

Geneviève VERILLAUD

La Roumanie découverte pendant le voyage UP 2015 s'est révélée différente de celle que les participants avaient imaginée avant leur départ. Présentation de la Roumanie avec projection de photos prises au cours du voyage.

V.14

Jedi 17 mars

18h à 20h

Lieu : *Bourges*

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Initiation à la généalogie

Jean - Philippe GUILLON

Rechercher ses ancêtres, c'est devenir enquêteur, collectionneur, c'est se transformer en historien amateur. C'est aussi souhaiter transmettre l'histoire familiale par le biais de l'écriture.

B.12

Vendredi 18 mars

14h à 16h

Lieu : *Bourges*

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Découverte du Mandala

Annie ROUX – Professeur de yoga

Découvrir le mandala, son origine, son utilisation et ses bienfaits. Créer un mandala, dessin, coloriage, pliage, découpage, collage, libérer sa créativité dans la détente et la bonne humeur. Apporter feutres, crayons de couleur, règle, compas, ciseaux, colle.

V.05

Numérologie 2^{ème} partie

François DUBOIS

Samedi 19 mars

15h à 18h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 15 €

Non adhérents : 18 €

Le premier cours est consacré à l'étude numérologique de la destinée. Cette 2ème partie concernera, avec tous les prénoms et le nom l'étude de la personnalité. Destinée + personnalité permettront d'établir un thème complet. IMPORTANT : IL EST INDISPENSABLE D'AVOIR PARTICIPE AU 1er COURS cette année ou une autre année.

V.11 **NOUVEAU**

Sancerre fête ses 80 ans d'AOC

Benoit ROUMET - Directeur du BIVC (Bureau Interprofessionnel des Vins du Centre)

Mardi 22 mars

19h à 21h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 22 €

Non adhérents : 25 €

Parmi l'une des premières AOC dans le Val de Loire, le vignoble de Sancerre fête ses 80 ans d'AOC en 2016. L'occasion de revivre l'histoire de ce vignoble, de découvrir le fonctionnement d'une AOC et de déguster quelques millésimes de cette appellation.

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération.

V.02

Norvège des fjords et des églises en bois debout

Jacques VERILLAUD - Geneviève VERILLAUD

Mercredi 23 mars

19h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 8 €

Non adhérents : 11 €

La Norvège du sud, assez proche de la France et pourtant bien différente ! Après une courte présentation de découverte de la construction des « stavkirker » (églises en bois debout) datant du Moyen Age, un film vidéo vous fera découvrir quelques lieux typiques de ce pays.

B.05 **NOUVEAU**

La ménopause, un deuxième départ...

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

Vendredi 25 mars

18h à 19h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Soulager les désagréments durant la ménopause, bouffées de chaleur, troubles de l'humeur, adiposité abdominale naissante, c'est possible et sans risque. La ménopause n'est pas une maladie ! Elle ne doit pas être vécue comme une fatalité, bien au contraire...

R.03 **NOUVEAU**

Hugues Lapaire, poète et écrivain

Anne-Catherine LARDEAU - Guide-conférencière

Mercredi 30 mars

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

Hugues Lapaire, poète et écrivain : surnommé par Jean Baffier le « Tit chien fou », Hugues Lapaire, né à Sancoins le 26 août 1869 s'éteint à 97 ans. Il est poète, romancier et conteur. Sa plume littéraire et son œil observateur font de lui un collecteur de mémoire des coutumes locales en particulier la cuisine.

B.13

Découverte du Mandala

Annie ROUX – Professeur de yoga

jeudi 31 mars

18h à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 14 €

Non adhérents : 17 €

Découvrir le mandala, son origine, son utilisation et ses bienfaits. Créer un mandala, dessin, coloriage, pliage, découpage, collage, libérer sa créativité dans la détente et la bonne humeur. Apporter feutres, crayons de couleur, règle, compas, ciseaux, colle.

Avril 2016

SF03

Réaliser un repas antillais

Suzanne PAULIN

Mardi 5 avril

18h30 à 23h

Lieu : Saint Florent sur Cher

Adhérents : 30 €

Non adhérents : 35 €

(dont fournitures 12 €)

De l'apéritif au dessert, venez découvrir les nouvelles recettes de Tatïe Suzanne réalisées devant vous juste avant de les déguster et de les commenter. A la découverte de...? Venez et vous serez emballé !

A.05

Art floral : couronne de printemps

Catherine JOYAUX CORSELLI – Fleuriste d'événement

Mardi 19 avril

15h à 16h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 33 €

Non adhérents : 37 €

(dont fournitures 12 €)

Venez créer votre bouquet ! Sur un thème différent à chaque fois, et selon le rythme des saisons et des fêtes, vous pourrez apprendre les tours de main et astuces de notre métier. Nous fournissons fleurs et accessoires, venez juste avec tabliers, sécateurs et ciseau !

H.07

NOUVEAU

Droit à l'information et protection des personnes

Eugène BANGOURA – Avocat au Barreau de Bourges, ancien Bâtonnier
Eric de MONTGOLFIER – Procureur Général

Vendredi 22 avril

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

La qualité des interventions, apportant à la fois informations et questionnements, ponctuées de pointes d'humour complice créant une atmosphère de brèves de justice a enthousiasmé les auditeurs l'an passé. Trois nouveaux rendez-vous vous sont proposés les : 30/10/15, 18/12/15, 22/04/16.

V.06

Voyage au pays d'Aimé Césaire

Emmanuel BARCLAIS

Vendredi 22 avril

18h30 à 20h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 12 €

Non adhérents : 15 €

Découvrir ou redécouvrir Aimé Césaire. Lecture et projection d'un film autour de sa vie.

A.07

Une approche de l'art baroque

France LE LOC'H - Professeur retraité d'Arts Appliqués

Jedi 28 avril

18h30 à 20h30

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

A travers quelques exemples choisis dans l'architecture, la peinture, la sculpture et les arts décoratifs, tenter de mieux comprendre, regarder, goûter l'art baroque.

Mai 2016

B.11

"Premiers pas" vers le reboutement

Isabelle CARCEL

Lundi 9 mai

18h30 à 20h

Lieu : Bourges

Maison des associations

Salle à demander à l'accueil

Adhérents : 10 €

Non adhérents : 13 €

A la découverte du reboutement, son historique, ses techniques empiriques et ancestrales, ses applications et ses effets...

B.29

Jeudi 12 mai
18h30 à 20h

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 14 €
Non adhérents : 17 €

Do-In : Méthode traditionnelle d'étirements et d'automassage

Nicolas HADENGUE - Praticien et enseignant de shiatsu

Méthode traditionnelle japonaise d'auto-massages, étirements et assouplissements. En libérant la circulation du ki, il permet de retrouver : respiration harmonieuse, souplesse, vitalité et calme intérieur. Pratique douce, assis sur chaise. Atelier pratique agrémenté d'éléments de médecine chinoise. Prévoir une tenue souple.

B.06 **NOUVEAU**

Vendredi 13 mai
18h à 19h30

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

Réussir ses examens avec les conseils de votre naturopathe !

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

Réussite scolaire : comment mettre toutes les chances de son côté ?

Pour soutenir l'étudiant en période d'examen ou de concours demandant de longs efforts intellectuels, si la fatigue cérébrale s'installe, on peut utiliser des compléments et des plantes qui n'ont pas d'effet dopant ou accoutumant.

B.27

Samedi 21 mai
09h à 11h30

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 18 €
Non adhérents : 21 €

Initiation au Shiatsu

Nicolas HADENGUE - Praticien et enseignant de shiatsu

Le shiatsu est une technique manuelle énergétique japonaise consistant à appliquer des pressions sur l'ensemble du corps d'un partenaire pour défatiguer, soulager les tensions, activer la vitalité. Atelier pratique, agrémenté d'éléments de médecine chinoise.

Prévoir tenue souple, tapis de sol et coussin.

V.12 **NOUVEAU**

Du 22 mai au 29 mai

Voyage

Mosaïque sur le sol yougoslave

Jacques VERILLAUD

L'UP Berry propose cette année une mosaïque étonnante ! Mosaïque de pays d'abord avec la découverte de la Croatie, de la Bosnie-Herzégovine et du Monténégro. Mosaïque de thèmes ensuite : mer, îles, montagne et lacs, villes, monuments de tous styles, âges et cultures et, bien sûr, découverte de plats de la cuisine locale. Détails, prix et conditions à demander au secrétariat de l'UP.

MS04

Samedi 4 juin
15h

Lieu : Menetou-Salon
Rendez-vous Place du Haut
à côté de Cheu L'Zib
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

Bienvenue à Menetou-Salon

Marie-Hélène COUSIN - passionnée d'histoire
Jean-Claude GORDET - passionné d'histoire

Découverte de l'histoire et de la vie de la commune en parcourant les rues du village et en terminant par une visite inhabituelle au château.

V.20

NOUVEAU

Samedi 11 juin

Lieu : Montrichard -
Chaumont sur Loire
Adhérents : 125 €
Non adhérents : 135 €

Festival international des jardins à Chaumont-sur Loire

Dominique PAULIN

Le voyage commence dans les caves troglodytes de Montrichard où vous participerez à un atelier œnologique. Après le traditionnel déjeuner nous visiterons le château de Chaumont-sur-Loire et terminerons par le festival international des jardins. Le prix comprend le transport, la visite de cave et l'atelier œnologique, le repas de midi, la visite guidée du château, l'accès au festival des jardins et au domaine de Chaumont à l'exclusion de toute autre prestation. Modalités de paiement, se renseigner au secrétariat. Limite des inscriptions le vendredi 11 mars 2016.

Voyage

B.07

NOUVEAU

Mercredi 15 juin
18h à 19h30

Lieu : Bourges
Maison des associations
Salle à demander à l'accueil
Adhérents : 12 €
Non adhérents : 15 €

La vie est un éternel miracle d'équilibre...

Barbara CHARPAGNE - Naturopathe diplômée de la Faculté de Médecine Paris XV

L'équilibre acido-basique est une notion fondamentale qui fait partie de l'hygiène de vie quotidienne. Le maintien ou le rétablissement de l'équilibre métabolique est l'un des premiers objectifs de la Naturopathie...



Bon Cadeau
Pour toute occasion (anniversaire, fête, départ en retraite...)
Offrez les cours de l'UP BERRY !

C.02

Les grandes conceptions de la communication et leurs applications dans la vie quotidienne (au bureau, dans l'entreprise...)

Joseph PARILLAUD - psychosociologue, titulaire d'un DEA en Sciences Humaines, ancien membre du Laboratoire de Psychologie sociale de l'Université de Tours

L'objectif sera de présenter les apports des Sciences humaines pour éclairer et mieux gérer ses relations avec les autres. Seront notamment abordés travail en équipe, interactions... / rapports compétition / coopération, relations de pouvoir... / communication impactée par la performance du numérique. Descriptif plus complet disponible au secrétariat.

C.02

COMMUNICATION

*** Formation pour les entreprises, les collectivités, les associations, éligible aux fonds de la Formation Professionnelle Continue. Tarifs entreprise.**

Programme précis, contenus, conditions possibles d'organisation (durée, lieux, dates, coût...) seront définis avec les organisations intéressées à partir des besoins et des objectifs spécifiques qu'elles exprimeront. Pour l'étude et la mise en œuvre d'une intervention possible, prendre contact avec le secrétariat de l'UNIVERSITE POPULAIRE au 02 48 65 44 87.

SN01

Lieu : Sagonne

Adhérents : 8 €

Non adhérents : 11 €

L'olivier, arbre de lumière

Michel MARC – Agrégé de l'Université

L'olivier est un arbre mythique en raison de sa symbolique, de son importance culturelle et alimentaire. Le cours essaiera d'en explorer l'histoire, la géographie et le rôle culturel grâce à une présentation PowerPoint.

2015 • 2016

Bulletin d'adhésion et d'inscription aux cours de l'Université Populaire du Berry

Ce bulletin, à utiliser en cas d'adhésion et/ou d'inscription par correspondance,
est à découper et à retourner dûment rempli à :

UP DU BERRY :
MAISON DES ASSOCIATIONS - 28, RUE GAMBON - BOURGES

M. Mme Mlle Date de naissance :

Nom : Prénoms :

Profession :

Adresse complète :

.....

Tél. domicile : Tél. port. :

Courriel :

N'oubliez pas de joindre une enveloppe timbrée à votre adresse

NOM DU MODULE	CODE	COÛT
.....
.....
.....
.....
.....
.....
Ci-joint un chèque de :	Total : + adhésion ⁽¹⁾ Total général :

⁽¹⁾ Adhésion individuelle normale : 15 €
Adhésion individuelle de soutien : à partir de 20 €

Courriel : upberry.bourges@gmail.com
Site : <http://upberry.org/>



