

## FICHE D'INSCRIPTION - ANNÉE 2019/2020

Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance : .....

Courriel : ..... @ ..... (obligatoire)

Tél. fixe : .....

Tél. portable : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Auditeur : n° adhérent : \_\_\_\_\_ Déjà inscrit les années précédentes :  oui  non

INTITULÉ DE L'ACTIVITÉ	CODE	PRIX
<del>La paiement de la carte de membre est obligatoire pour participer aux activités</del>	<del>CO99</del>	€
<del>Carte de membre Adultes 10 €</del>	<del>CO99</del>	€
<del>Carte de membre Enfants (-de 16 ans) 8 €</del>	<del>CO98</del>	€
		€
<b>TOTAL À PAYER (1 règlement par activité)</b> moins 15% sur la 3ème activité, sur le tarif le plus bas		Total (activité + carte de membre) €

GRATUIT

**Mode de règlement :**

Chèque 1 : ..... CB : .....

Chèque 2 : ..... Espèces : .....

Coupon Sport : ..... Autre : .....

*Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts. Si le minimum requis des participants n'est pas atteint, l'activité est soit annulée et remboursée, soit maintenue avec l'accord des participants en diminuant le nombre des séances. L'inscription à une activité est définitive, seul un désistement suite à un appel téléphonique au secrétariat, au plus tard 10 jours avant le début du cours, pourra donner lieu au remboursement. Aucune absence ne donnera lieu à un remboursement, seul un justificatif médical transmis au secrétariat sous 8 jours permettra l'obtention d'un avoir à hauteur de 50 % des séances non effectuées.*

**Date et signature**

Le \_\_\_\_\_

**ATTENTION :** Tous les cours débiteront la semaine du 23 septembre, sauf indication contraire dans la brochure ou nombre d'inscrits insuffisant (dans ce cas vous serez informés par le secrétariat). **19**

## S'INSCRIRE

### SOIT PAR COURRIER

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

Remplissez votre fiche d'inscription page 19.  
Retournez-la accompagnée du règlement  
par chèque (coups + carte de membre).

### (POSSIBILITÉ DE PAYER EN 2 FOIS)

Envoyez deux chèques

- 1<sup>er</sup> chèque,

(50 % de l'activité + carte de membre)  
Encaissé en octobre 2019.

- 2<sup>e</sup> chèque,

(50 % de l'activité) Encaissé en février 2020.

### SOIT PAR INTERNET

[www.alep.asso.fr](http://www.alep.asso.fr)

Vous inscrire en effectuant un paiement en ligne.  
Détails des activités, dates, horaires, lieux  
réactualisés au jour le jour.

### SOIT VOUS RENDRE AU SECRÉTARIAT

44 rue Ampère - 68000 COLMAR

Les tarifs des activités sont calculés au plus juste pour un nombre minimum de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts. Si le minimum requis des participants n'est pas atteint, l'activité est soit annulée et remboursée, soit maintenue avec l'accord des participants en diminuant le nombre des séances. L'inscription à une activité est définitive, seul un désistement suite à un appel téléphonique au secrétariat, au plus tard 10 jours avant le début du cours, pourra donner lieu au remboursement. Aucune absence ne donnera lieu à un remboursement, seul un justificatif médical transmis au secrétariat sous 8 jours permettra l'obtention d'un avoir à hauteur de 50 % des séances non effectuées.

## SOMMAIRE

LANGUES	4-5
HISTOIRE / LETTRES / PHILOSOPHIE	5
VOYAGES	6
CONFÉRENCES	7
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL	8
MULTIMEDIA	9
GASTRONOMIE	10
ART - ARTISANAT	11-12
REMISE EN FORME	13
AQUA GYM	14
DANSE	14
HIPIPIPIPI	15
SPORTS - LOISIRS - RANDONNÉES	16
JEUNES / ENFANTS / BÉBÉS	17-18
MUSIQUE / INSTRUMENTS	18

### HORAIRES D'OUVERTURE DU SECRÉTARIAT

#### Période d'inscriptions

Du 29 août au 27 septembre 2019

Lundi, Mardi, Jeudi  
de 10h00 à 12h00 et de 16h00 à 19h00

Mercredi  
de 15h00 à 18h00

Vendredi  
de 10h00 à 12h00 et de 15h00 à 18h00

#### A partir du 30 septembre et hors congés scolaires

Lundi, Mardi, Jeudi  
de 08h30 à 12h00 et de 14h00 à 19h00

Mercredi de 15h00 à 18h00  
Vendredi de 08h30 à 12h00

### CONGÉS SCOLAIRES

Les activités seront interrompues durant les périodes de congés scolaires, sauf consignes particulières données par l'animateur.

TOUSSAINT : du 21 octobre au 3 novembre 2019

NOËL : du 23 décembre 2019 au 5 janvier 2020

HIVER : du 17 février au 1er mars 2020

PRINTEMPS : du 10 avril au 26 avril 2020

Dernière semaine de cours : du 15 au 20 juin 2020

# L'UNIVERSITÉ POPULAIRE DE COLMAR - ALEP

Parce que l'histoire de l'éducation populaire est intimement liée aux différents courants de pensées qui l'ont construite, chaque association qui s'en réclame porte une conception particulière de ses pratiques qui lui permettent de répondre, à sa manière, aux questions de société...

L'éducation populaire est un projet politique et une démarche, reposant sur deux piliers d'égale importance : la pensée et l'action.

L'objectif de contribuer à l'émancipation individuelle et collective, l'attachement à une pédagogie active reposant sur le principe que chaque personne est porteuse de savoirs, tous étant sa-chants et apprenants, la reconnaissance du droit à l'expérimentation, le coût des activités calculé sans but lucratif en s'inscrivant dans une visée

d'intérêt général, sont autant de points de vigilance pour la conduite de notre association.

Notre université populaire s'adresse naturellement et indifféremment à tous les publics, avec une volonté de brassage, ce qui ne l'empêche pas de porter une attention particulière aux plus fragiles pour lutter contre les discriminations : elle est un des leviers pour lutter contre les inégalités, elle promeut toutes les mixités et toutes les formes de culture...

Comme le disait Nelson Mandela (1918-2013) : « L'éducation est l'arme la plus puissante que l'on puisse utiliser pour changer le monde. »

*Christian GRAND - Président UP Colmar*

## LIEU DES ACTIVITÉS

### **COLLÈGE BERLIOZ**

42 rue Ampère - 68000 COLMAR

### **MAISON DES ASSOCIATIONS (MANUFACTURE)**

6 route d'Ingersheim - 68000 COLMAR

### **STUDIO DANSE**

1 route de Strasbourg - 68000 COLMAR

### **PISCINE JEAN-JACQUES WALTZ**

2 rue Robert Schuman - 68000 COLMAR

### **GYMNASE JEAN-JACQUES WALTZ**

2 rue Robert Schuman - 68000 COLMAR

### **SALLE LADHOF**

43 A rue du Ladhof - 68000 COLMAR

### **GRILLEN**

### **(SALLE DES MUSIQUES NOUVELLES)**

19 rue des Jardins - 68000 COLMAR

## **ATTENTION**

**Début des cours**

**SEMAINE DU 23 SEPTEMBRE 2019**

Sauf indication contraire dans la brochure ou si le nombre d'inscrits est insuffisant. Dans ce cas vous serez informés par le secrétariat avant la date de démarrage.

## S'INFORMER

**Sur le Web :** [www.alep.asso.fr](http://www.alep.asso.fr)  
Informations, programme, bulletin d'inscription

**Par téléphone :** 03.89.23.36.72

En tenant compte des périodes d'ouverture du Bureau. Veuillez nous excuser si nos lignes sont occupées lors de la forte affluence pendant la période des inscriptions.

**Par courriel :** [alep@alep.asso.fr](mailto:alep@alep.asso.fr)

Pour vous assurer que nos courriels ne soient pas mis au rebut en qualité de «spam», ajoutez notre courriel dans le carnet d'adresses de vos contacts.

## INFOS PRATIQUES

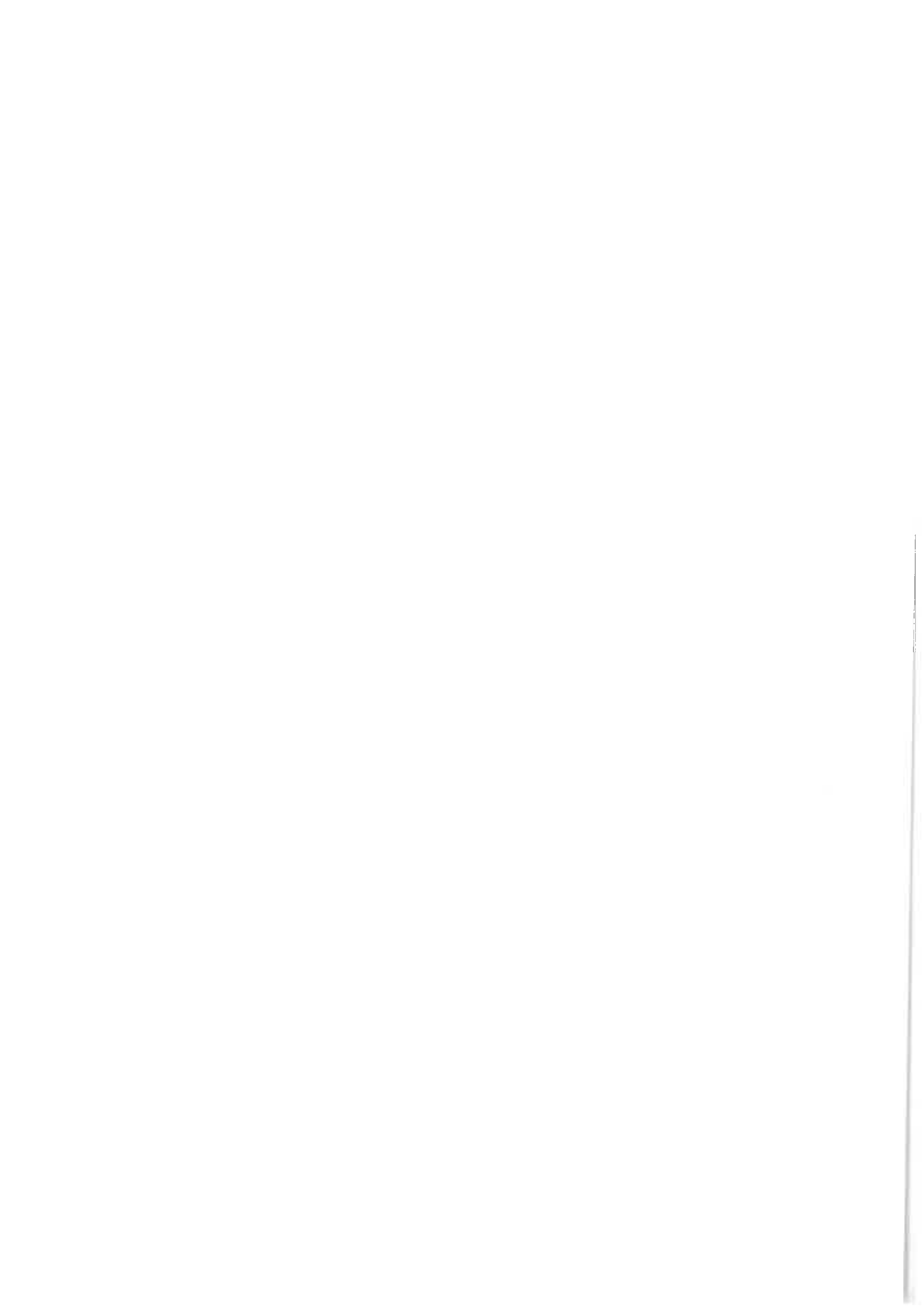
Votre adhésion individuelle est obligatoire pour participer aux activités. Elle est valable toute l'année scolaire. Les inscriptions sont validées par ordre d'arrivée du paiement. Les prix des activités sont calculés au plus bas pour un nombre minimal de participants, afin de pouvoir couvrir les coûts (animateurs, salles, frais divers). Si le nombre minimal de participants n'est pas atteint, l'activité est, soit annulée et remboursée, soit maintenue en diminuant le nombre des séances. Les cours sont interrompus pendant les congés scolaires, sauf exception.

## CARTE DE MEMBRE

Si une même personne s'inscrit à plusieurs activités, la carte de membre n'est à régler qu'une seule fois.

**ADULTES : 10 €**

**ENFANTS : 6 € (- de 16 ans)**



Les conférences s'engagent que la responsabilité de leurs auteurs

## APPRIVOISER SES ÉMOTIONS

APPRENDRE À S'EXCITER

la conférence de 2h00 - 8€

Pourquoi dans notre société les émotions dérangeantes et sont-elles jugées comme positives ou négatives ? De quoi cela nous coupe-t-il ? Pourquoi chaque émotion nous transmet un message. Lequel ?

**Lundi 7 octobre 2019 19h00** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Mazzena SAMSEL

**Lundi 14 octobre 2019 19h00** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Mazzena SAMSEL

**Lundi 4 novembre 2019 19h00** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Mazzena SAMSEL

**LES BENEFITS DU VÉGÉTARIANISME**  
Comment et pourquoi réduire sa consommation de viande ? Impact sur l'organisme. Par quoi remplacer la viande ? Impact sur l'environnement...

**Mercredi 16 oct 2019 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Anita BLENNER

**RESPONSABILITÉ DE NOS PATHOLOGIES**  
Responsable de nombreuses pathologies : migraines, dépression, fatigue, arthrose, calculs biliaires et ténus, maladies inflammatoires. Causes et traitements, quels aliments sont alcalinisants ou acidifiants ?

**Mercredi 13 nov 2019 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Anita BLENNER

**LE SYNDROME IMMUNITAIRE**  
LE GLUTEN ET LES COMPLÈMENTS ALIMENTAIRES. Pour une protection optimale contre les virus et les allergies. Vitamines et oligo-éléments indispensables à l'organisme.

**Mercredi 27 nov 2019 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Anita BLENNER

**LA SÉRIÉ PARADOXES DE LA NUTRITION**  
La santé dans l'assiette, les changements alimentaires passent par une prise de conscience. Pourquoi commencer un repas avec du cru ? Quelle eau ? Pourquoi, comment réduire les protéines animales ?

**Mercredi 18 déc 2019 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Anita BLENNER

**POUR UNE PRISE DE CONSCIENCE GLOBALE : « JE SUIS CE QUE JE MANGE, JE SUIS CE QUE JE PENSE, JE SUIS CE QUE JE CROIS. »** Toute les solutions à nos maux sont en nous.

**Mercredi 15 jan 2020 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Anita BLENNER

**VENIR DÉCOUVRIR COMMENT L'ARTISTE PEINTRE FRANCA GRILLO A RÉUSSI À DONNER DU BIEN-ÊTRE À DES FEMMES GRÂCE À SES VÊTEMENTS ET SES ACCESSOIRES DITS « ÉNERGÉTIQUES »**

**Mardi 12 novembre 2019 19h00** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Franca GRILLO

**LA PROSTITUTION** POURQUOI ET COMMENT COMBATTRE CETTE VIOLENCE

Dans le cadre de la Journée Internationale pour l'élimination des violences faites aux femmes.

**Mercredi 20 novembre 2019 18h30** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Dominique RENGIER

**ADAPTATION DE L'ÉNERGÉTICISME À LA SOCIÉTÉ** la conférence de 2h00 - 8€

Pères, fils, mères, hommes, tous doivent faire face à des attentes. Favoriser une meilleure communication entre les deux sexes.

**Jeudi 28 novembre 2019 19h00** CROXX Berlioz Bâta **la conférence de 2h00 - 8€**  
Pascal BOLLENBACH

**TROUBLES DE LA RÉCUPÉRATION. PARCOURS PMA** la conférence de 2h00 - 11€

La place de la sophrologie. Freins inconscients ou causes biologiques, la sophrologie peut vous accompagner mentalement et physiquement sur le parcours souvent éprouvant de la PMA.

**Vendredi 8 nov 2019 18h30** DPOXX Manu. **la conférence de 2h00 - 11€**  
Virginie ISNER LAEMMEL

**TRAVAILLER SON SOMMEIL** la conférence de 2h00 - 11€

Rôles du sommeil, troubles du sommeil, conséquences de la dette du sommeil... Comment la sophrologie peut vous aider ? Conseils et exercices faciles à expérimenter.

**Vendredi 29 nov 2019 18h30** DPOXX Manu. **la conférence de 2h00 - 11€**  
Virginie ISNER LAEMMEL

**MIEUX GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN** la conférence de 2h00 - 11€

Comprendre le fonctionnement du stress. Le détecter et acquiescer des techniques rapides de gestion du stress pour mieux contrôler ses émotions.

**Vendredi 10 jan 2020 18h30** DPOXX Manu. **la conférence de 2h00 - 11€**  
Virginie ISNER LAEMMEL



