

2024*2025

Programme



UNIVERSITÉ
POPULAIRE
des SAVOIRS
& SAVOIR-FAIRE

CHARAVINES

100%
GRATUIT

- Découvrir, pratiquer, créer...
Les ateliers
- Partager, prendre soin...
Bien être
- Comprendre, débattre
Connaissances

Se sentir bien, comprendre, agir

Se sentir bien, comprendre et agir. Ces trois verbes tracent le chemin vers un horizon souhaitable qui verrait tout habitant reconnu dans sa capacité à participer à nos destins communs :

- Avant tout se sentir bien avec les autres, avec son cadre de vie, avec soi-même, c'est indispensable pour aller de l'avant.*
- Comprendre : nous vivons dans un monde de plus en plus complexe, nous avons tant de choses à apprendre, à connaître pour bien appréhender ce qui nous arrive et trouver notre place.*
- Agir : nos vies trouvent leurs saveurs et prennent sens au travers de nos actions, pas forcément de grands projets, mais cette somme de réalisations et de découvertes qui nous font ressentir épanouissement et estime de nous-mêmes, car utiles.*

Notre Université Populaire des Savoirs et des Savoir-Faire s'inscrit dans cet horizon.

C'est une proposition originale qui trouve sa place parmi la grande diversité des offres d'activités proposées par le tissu associatif, dans le cadre des services d'accueil municipaux ou dans les projets du CCAS.

La singularité de ce projet est double :

- Les propositions émanent toutes des envies des habitants ou d'amis de notre commune. Au départ nous trouvons toujours le plaisir de partager un savoir, un savoir-faire, une expérience, un centre d'intérêt ou une passion.*
- Tout est gratuit et affaire de dons : les intervenants sont bénévoles, les ateliers sont proposés gratuitement à quiconque veut participer. Seule compte la qualité de l'échange ainsi ouvert.*

Le programme 2024-25 comprend à la fois des propositions déjà présentées lors des éditions précédentes et des nouveautés que je vous invite sans tarder à découvrir.

Une nouvelle fois je remercie très chaleureusement chacune et chacun des intervenants pour la générosité de leur engagement bénévole. Le monde est toujours plus beau quand nos vies se nourrissent de dons et de partages.

N'hésitez pas à les contacter pour vous renseigner, pour échanger et pour vous inscrire.

Je vous souhaite de beaux moments de découvertes.

Bruno Guillaud-Bataille
Maire de Charavines

Le programme 2024-25



DÉCOUVRIR PRATIQUER CRÉER... Ateliers			Page
<i>Cuisine, mieux manger et plaisir de cuisiner</i>	Adultes	Priscilla Bouvier	4
<i>Découverte du Qi Gong</i>	Adultes	Martine Ribeaud	5
<i>Boîte aux fuseaux</i>	Adultes	Chantal Royer	6
<i>Couture Zéro Déchet</i>	À partir de 16 ans	Dorothée Taupin	7
<i>Écriture créative partagée</i>	Adultes	Violaine Hollard	8
<i>Club Les p'tits philos</i>	6-11 ans	Nathalie Sibué	9
<i>Skate board</i>	Tout public	Guillaume Dalonneau	10
<i>Jeux de société</i>	Familles & adultes	Dominique Moreau	11
<i>Harmonica</i>	Tout public	Guy Dallaine	12
<i>Paillage compostage</i>	Tout public	Cathie Hartmann	13
<i>Sophrologie senior</i>	Adultes seniors	Fanny Joubert	14
EXPOSÉS, RENCONTRE AVEC...			
<i>Le développement neurologique de l'enfant</i>	Adultes	Lionel Fritz	15
<i>Orientation & parcoursup</i>	Adultes & jeunes	Benoît Brindel	16
Faites-vous connaître !			17
Charte de l'Université Populaire			18

Toutes les activités sont gratuites

Cuisine

Mieux manger et plaisir de cuisiner



Adultes



Atelier Cuisine, pour prendre plaisir à cuisiner et pour réduire sa consommation de produits industriels.

● Se retrouver autour d'un thème et une volonté de "mieux manger" et de prendre plaisir à cuisiner.

Thèmes proposés :

- ✓ **Je prépare mes goûters et petits déjeuners pour la semaine**
- ✓ **Je prépare des repas du soir pour la semaine en 2h** pour la famille
- ✓ **Spécial solo** : j'apprends à préparer et cuisiner pour une personne seule pour la semaine
- ✓ **Spécial ado** : apprendre l'autonomie et le plaisir de cuisiner à nos ados
- ✓ **Spécial débutant** : apprendre à faire un repas quand on n'a jamais cuisiné
- ✓ **Spécial parents/enfants** : prendre plaisir à cuisiner en famille
- ✓ **La cuisine light, la cuisine petit budget**, faire des bœufs...

Cycle indicatif d'un atelier tous les deux mois selon les disponibilités de la cuisine de la salle des Cèdres.

Priscilla Bouvier

Passionnée de cuisine, maman de 3 enfants, je travaille, et je souhaite proposer une cuisine saine et limiter les produits industriels à ma famille sans passer des heures à cuisiner.

J'ai envie de vous transmettre mon expérience et ma passion de la cuisine.

Conseillère Guy Demarle



Quand ? Où ?

Dates : mercredis ou samedis après-midi selon les disponibilités de la salle des Cèdres.

Durée des ateliers : de 2 à 3 heures.

Calendrier : merci de contacter l'intervenante

Lieu : cuisine de la salle des Cèdres

Contact & informations

Priscilla Bouvier

06 48 77 87 46

priscilla.fuchs@hotmail.fr

Découverte du Qi Gong

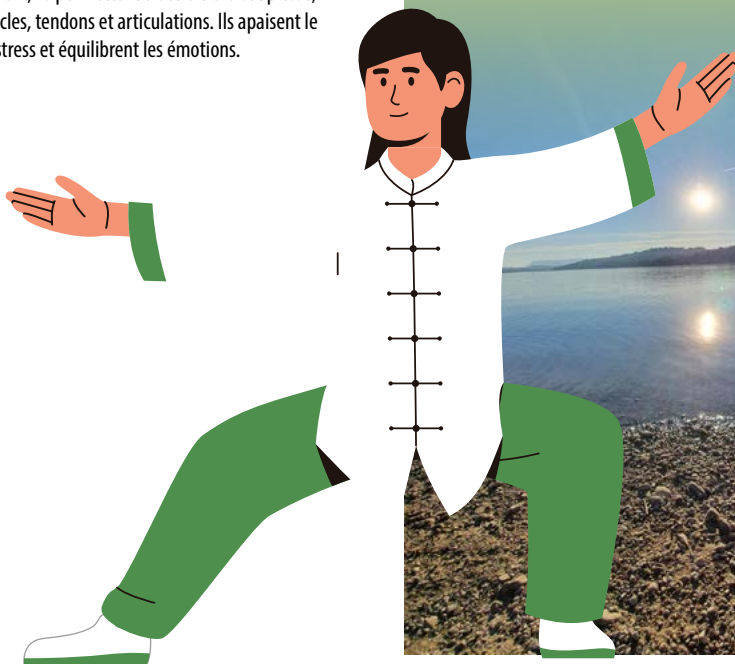


Atelier découverte

● C'est avec plaisir et en toute simplicité que je vous ferai découvrir une pratique de Qi Gong adulte telle qu'elle m'est enseignée au sein de l'Association Les Dragons du Lac bleu.

Ces mouvements, adaptés et recommandés à tous âges et conditions physiques, ont de nombreux effets bénéfiques.

Effectués régulièrement, ils permettent d'accroître la souplesse, de renforcer les muscles, tendons et articulations. Ils apaisent le mental, allègent le stress et équilibrent les émotions.



Martine Ribeaud

Association Les Dragons du Lac Bleu,
organisatrice d'ateliers de Qi Gong.

Quand ? Où ?

Lieu : salle annexe des Cèdres

Calendrier : mardis 12/11, 19/11, 26/11 et 3/12,
de 11h à 12h ou de 12h à 13h

Contact & informations

Martine Ribeaud

06 30 30 40 01

Dentelle aux fuseaux



Adultes

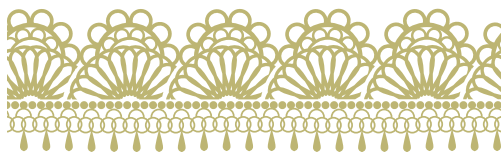


"Composer de la dentelle, c'est composer de la poésie en fil de lin." Jean Anglade

● En France la pratique de la dentelle serait originaire du Puy en Velay (43) au XV^{ème} siècle. La première école de dentelle apparaît en 1838 créée par Théodore Falcon qui donne une dynamique à cette pratique à la recherche de nouvelles techniques (le Cluny, la Guipure, la Craponne...).

La dentelle disparaît après la guerre faute de main-d'œuvre et face à la mécanisation mais elle réapparaît en 1974 avec la création du Centre d'Enseignement de la Dentelle au Fuseaux (CEDF).

Des formations apparaissent en vue de l'obtention d'un CAP et d'un BMA (Brevet des Métiers d'Art) ainsi qu'une reconnaissance au concours des meilleurs ouvriers de France en dentelle. Ce centre existe toujours et propose en plus de la formation et des stages, la réparation, la reconstruction et la création de dentelles.



Chantal Royer

Retraitée du CCAS de Grenoble, depuis plusieurs années j'occupe une partie de mon temps en pratiquant des travaux manuels.

J'ai appris très tôt les travaux d'aiguilles avec ma grand-mère et ma maman (tricot, crochet, broderie, couture). Ils ont fait partis de mes loisirs pendant de nombreuses années mais la découverte de la dentelle récemment a pris le dessus : elle est devenue mon passe-temps principal.

Je serai ravie de vous faire découvrir cet univers...



Quand ? Où ?

Je vous propose des ateliers « découverte » de 3h.

Chacun(e) peut intégrer ces ateliers en cour d'année car le travail reste très individuel.

Les vendredis 27/09, 18/10, 15/11, 6/12 et 20/12, de 14h à 17h, salle carrée de l'étage en mairie.

Contact & informations

Chantal Royer

06 09 37 01 31

chantalroyer@hotmail.fr

Couture zéro déchet



À partir de 16 ans



Ateliers couture

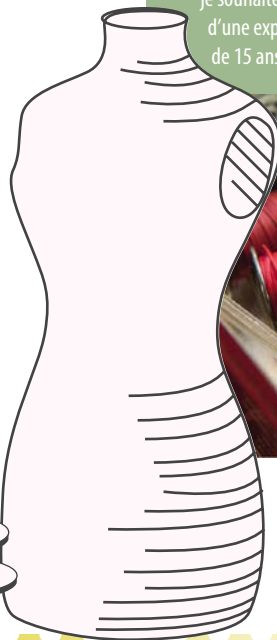
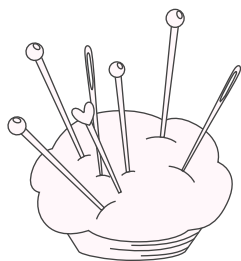
- La couture vous attire mais vous n'osez pas vous lancer seul(e).
- Vous avez des projets de couture « zéro déchet ».
- Vous souhaitez donner une seconde vie à des vêtements qui ne vont plus ou à des accessoires abîmés.

Rejoignez ce groupe une fois par mois, pour des séances de 3 heures.

Dorothée Taupin

Je suis tombée dans la couture quand j'étais petite ! Ma maman qui cousait pour le plaisir et une grand-tante couturière de profession m'ont donné goût à la création textile.

Après 27 années d'enseignant en tant qu'institutrice, c'est tout naturellement que je souhaite continuer à transmettre, forte d'une expérience accumulée depuis l'âge de 15 ans et d'un CAP obtenu en 2019.



Quand ? Où ?

Samedi matin 9h-12h.

Une fois par mois : première séance le 8 octobre, participation sur inscription.

Salle des permanences ou salle étages mairie selon disponibilité.

Contact & informations

Dorothée Taupin

07 69 68 46 50

Écriture créative partagée



Adultes



Liférer sa créativité... s'étonner de pouvoir...

- Mission : écrire pour ... s'écouter, s'oublier, se découvrir, se souvenir, s'amuser, partager de manière authentique sans aucun souci de performance et sans aucun jugement !
- Méthode : nous partons de propositions d'écriture très variées ; des jeux surréalistes aux déclencheurs incongrus de l'ouïpo en passant par des propositions plus méditatives ou plus poétiques qui permettent toutes de bien vite oublier que la page était blanche !
- Taille du groupe : limitée à 8 personnes

Violaine Hollard

• Animatrice d'ateliers d'écriture formée au coaching professionnel et à la CNV (communication non violente).



Quand ? Où ?

Le premier atelier d'écriture aura lieu le 9 octobre à 10h en salle des permanences.

Ensuite une fois par mois. Durée 1h30

Les mercredis 13/11, 11/12, 15/1, 19/2, 19/3, 16/4, 21/5, 11/6, de 10h à 11h30, salle des permanences.

Contact & informations

Violaine Hollard

06 27 49 00 99

delaplumealetre@gmail.com



Quelques graines d'éveil et de livres...

... pour le plaisir de s'ouvrir au monde, pour apprendre à penser, pour grandir...

- Les supports seront tantôt l'observation, de la nature, d'une activité, d'un objet, d'un phénomène..., tantôt un livre, une histoire.
- Au travers de la lecture à voix haute ou de l'observation, d'abord favoriser la concentration qui permet un regard à la fois curieux et apaisé sur le monde qui nous entoure, sur nos émotions, sur nos idées : montrer, expliquer...
- Ensuite proposer des questions pour guider attention et regard, mais aussi encourager les questions des enfants.
- A partir des questions inviter les enfants à discuter, les aider à s'exprimer, à s'écouter.
- Tenter de répondre aux questions : solliciter l'enfant, lui donner la parole, l'écouter, écouter la réponse de l'autre... cheminer par la réflexion et l'échange pour se faire son idée.

Nathalie Sibué

J'habite La Rochette, en Savoie.

Devenue Charavinoise par le cœur, j'ai envie de participer à cette nouvelle aventure culturelle que représente l'université populaire et je souhaite valoriser la lecture auprès des enfants.

- Licence de philosophie obtenue en 2021
- Assistante maternelle agréée, j'accueille des enfants de 5 mois à 8 ans.



Quand ? Où ?

Samedi 10h-10h45, 1 fois par mois.

Séances de 45 mn.

Pour le calendrier précis contacter l'intervenante.

Salle des réunions ou salle des permanences.

Contact & informations

Nathalie Sibué

selenee1971@gmail.com

Skateboard



Tout public



Initiation ou perfectionnement

- Le but est de s'amuser, apprendre les bases et progresser avec ce formidable jouet qu'est le skateboard.
- Tout le monde est bienvenu : enfants, ados, adultes, que vous souhaitiez utiliser le skate pour faire des figures ou comme moyen de locomotion.
- A chaque séance nous définirons quels sont vos souhaits et vos attentes et je m'adapterai afin d'y répondre : gérer les chutes, sa vitesse, sa trajectoire.
Monter, descendre les obstacles.
Savoir monter et régler son skate.
Apprendre des figures...

S'AMUSER !

- Chaque personne devra apporter son skate.
- **Prêt de matériel possible**
- Casque obligatoire pour les mineurs.

Guillaume Dalonneau

Pratiquant le skateboard depuis plus de 30 ans, je propose de partager cette passion avec vous quel que soit votre niveau, débutant, curieux, confirmé...



Quand ? Où ?

Une fois par mois, au skate park de Charavines, Plaine d'accueil.

Calendrier précis défini avec l'intervenant, n'hésitez pas à le contacter.

Contact & informations

Guillaume Dalonneau

06 89 20 20 20

guillaume.dalonneau@free.fr

Jeux de société



Tout public



Soirées jeux de société...

● Se retrouver ensemble autour de jeux de société pour découvrir, échanger et jouer en partageant les ressources de chacun.

● Séances les vendredis, un vendredi sur deux :

- de 18h à 20h30, créneau réservé aux familles et pour les enfants à partir de 6 ans, pour des jeux juniors (salle annex des Cèdres)
- de 20h30 à minuit, créneau pour adultes et adolescents pour des jeux de stratégie (salle annexe des Cèdres)
- 19h, pour les adolescents à partir de 19h (salle au 2^{ème} étage de la mairie, avec Christophe, animateur jeunesse)

Quand ? Où ?

Premières séances les vendredis 6 et 20 octobre, 3 et 17 novembr & 1er décembre).

● En partenariat avec le réseau des médiathèques du Pays Voironnais.

Dominique Moreau



Quand ? Où ?

Calendrier : n'hésitez pas à contacter l'intervenantou Myriam à la médiathèque. Réservation souhaitée à chaque séance.

Salle des permanences ou salle étages mairie selon disponibilité.

Contact & informations

Dominique Moreau

ingdom18@icloud.com



Ces réunions s'adressent aux adultes qui veulent connaître l'environnement de l'harmonica et quelques outils pour pratiquer l'autoformation.

- Histoire de l'harmonica, histoire du marine band.
- Harmonica diatonique et chromatique : différences et similitudes.
- Pour bien débiter, de quel harmonica faut-il jouer ?
- Technique de l'harmonica, tablature harmonica, le choix de la tonalité, les positions de l'harmonica diatonique
- Utilisation du logiciel musescore.



Guy Dallaine

- Apprentissage de l'harmonica chromatique de 1964 jusqu'en 1973.
- Reprise en 2015 au festival Georges Brassens de Charavines
- Depuis 2015 animation atelier d'initiation à la MJC de la Tour du Pin
- 2019 création de l'association « harmonica du lac à Charavines »
- Membre du bureau de la fédération « harmonica de France ».



Quand ? Où ?

Premier ou deuxième lundi du mois,
en fin d'après midi (19h ou 20h).

Salle des permanences ou salle étages mairie
selon disponibilité.

Contact & informations

Guy Dallaine

06 65 02 13 54

Harmonicadulaccharavines@gmail.com

Compostage et paillage



Tout public



*Vous souhaitez acquérir des connaissances et expériences pour démarrer
ou poursuivre un projet de compostage ?*

- Comment installer un site de compostage ? Quoi composter ?
- Compostage et jardinage : quels usages ?
- Le broyage des végétaux : quels équipements pour quels usages ?
- Compostage, paillage, utilisation du broyat : conseils et partages d'expériences.

Cathie Hartmann

Guide composteur du Pays Voironnais, certifiée et formée
sur les modules suivants :

- Définir et analyser la gestion domestique des déchets de cuisine et jardins.
- Broyage et paillage.
- Compostage autonome en établissement.
- Référente compostage du site des jardins partagés.



Quand ? Où ?

La programmation tiendra compte des souhaits et disponibilités des inscrits.

N'hésitez pas à contacter l'intervenante.

Selon la saison, nous nous retrouverons sur le site des jardins partagés ou en salle.

Contact & informations

Cathie Hartmann

cathiehartmann@bbox.fr

Sophrologie Séniors



Bien vieillir : un enjeu auquel la sophrologie peut répondre.

- Cette méthode douce emploie un ensemble de technique pour apaiser le corps et l'esprit.
- Vous pourrez apprendre quelques exercices simples de respiration, de relâchement musculaire et les bienfaits de la visualisation positive.
- La pratique régulière de la Sophrologie permet :
 - ✓ Lacher les tensions physiques et psychiques
 - ✓ Gérer son stress & ses émotions
 - ✓ Entraîner sa mémoire
 - ✓ Conserver une activité
 - ✓ Améliorer la qualité de sommeil
- **Si le vieillissement est inéluctable, ce qui change c'est la manière de le vivre.**

Fanny Joubert

- Sophrologue spécialisée en relaxation ludique pour les séniors, j'accompagne en individuel et en groupe des enfants et des adultes dans leur recherche de mieux être pour rayonner davantage à l'extérieur.
- Membre de la chambre syndicale de Sophrologie, je vous reçois sur rendez-vous en cabinet à Voiron ou à domicile (autour du lac de Paladru et alentours).



Quand ? Où ?

Je m'adapte selon vos dispo, je vous met une proposition de fréquence et horaire : 1^{er} lundi ou 2^e lundi du mois, 9h30 - 10h30 à définir.

Salle 3^e étage mairie, ou salle des réunions : **n'hésitez pas à contacter l'intervenant**

Contact & informations

Fanny Joubert

06 84 72 20 77

fjtsophrologie@gmail.com

www.fanny-joubert.com

Le développement neurologique de l'enfant



Soirée exposé et échanges

● Comprendre et Optimiser le Développement Neurologique de l'Enfant :

Une conférence essentielle pour les parents, les professionnels de la Petite Enfance, animateurs et éducateurs.

Vous travaillez avec des enfants en bas âge ou vous intéressez à leur développement ? Rejoignez-nous pour une conférence inédite qui éclaire sur les mystères du développement neurologique de l'enfant, de la gestation jusqu'à un an.

Animée par un expert en neurologie fonctionnelle, cette session de 50 minutes est une opportunité unique pour enrichir vos connaissances et affiner vos pratiques professionnelles.

Le développement du cerveau et du système nerveux commence bien avant la naissance.

Cette conférence débutera par une exploration fascinante du développement in utero, révélant comment l'environnement prénatal et les influences génétiques façonnent les premiers stades de la vie.

Comprendre ces mécanismes vous aidera à mieux saisir l'importance d'un environnement sain dès les premiers jours.

Lionel Fritz

- Praticien en neurologie fonctionnelle spécialisé.
- Sophrologue



Quand ? Où ?

Jeudi 14 novembre à 20h.

Lieu : Salle des réunions

Orientation dans l'enseignement supérieur et Parcoursup / Mon Master



Adultes



*En France chaque année, 3 millions d'étudiants sont inscrits dans l'enseignement supérieur.
Soit une augmentation d'1 millions d'étudiants en 25 ans.*

● Face à cette montée en puissance et la mise en place de plusieurs réformes (droit à la poursuite d'études, Réforme LMD, Parcoursup, Mon Master), l'enseignement supérieur a dû s'adapter, se réinventer.

Lors de cette conférence d'1h, nous présenterons l'organisation de l'enseignement supérieur (essentiellement le milieu universitaire). Les différents dispositifs mis en place depuis 20 ans, leur mode de fonctionnement, leurs avantages et les problèmes qu'ils suscitent.

S'en suivra un temps d'échange avec tous les participants où vous pourrez poser toutes vos questions. Nous pourrions vous apporter des conseils pour améliorer vos chances lors des phases d'admissions sur Parcoursup et Mon Master. Plateformes nationales dont la sélectivité est de plus en plus forte ces dernières années notamment sur certaines filières en tension.

Où et Comment candidater ? Quand ? Qui peut candidater ? Pourquoi tout le monde ne peut pas accéder à la formation de son choix ?
Je veux reprendre mes études, est-ce possible ? Comment fonctionne les listes d'attente ? Que se passe-t-il si aucun vœu n'est accepté ?

● Public concerné ?

Jeune bachelier / Les titulaires d'un bac+3 qui souhaitent entrer en master / Parents dont les enfants entre à l'université ou en Master / Adulte

Benoît Brindel

- Ancien enseignant et responsable de services à l'université de Grenoble Alpes
- Référent Parcoursup et Mon Master



Quand ? Où ?

Calendrier : en février ou mars, date à préciser.

Lieu : Salle à déterminer selon les disponibilités.

Contact & informations

Benoît BRINDEL

benoit.brindel@gmail.com



Vous souhaitez participer, faites-vous connaître...

Nous bénéficions tous d'expériences intéressantes à partager. Nous avons accumulé des savoirs, des savoir-faire, au cours de notre vie professionnelle, au cours d'un engagement associatif, lors de nos études ou formations, de voyages, voire simplement acquis dans nos loisirs.

Vous avez l'envie de partager, de transmettre ? Alors n'hésitez pas, faites-vous connaître ! Vous pouvez choisir la forme de participation correspondant le mieux à vos disponibilités. Par exemple pour un atelier une séance par mois ou une séance par trimestre. Vous pouvez aussi proposer un temps unique, pour un exposé ou pour un temps d'information et d'échange sur un sujet que vous connaissez bien.

Toutes les propositions sont les bienvenues : pratiques artisanales, jardinage, bricolage, pratiques artistiques, langues étrangères, usages du numérique... De même tous les champs du savoir peuvent être abordés, histoire, santé, économie, alimentation, droit. . .

Si votre proposition nécessite d'acheter du matériel l'acquisition sera bien sûr à la charge de la commune.

Pour proposer ou se renseigner, contact :

universitepopulaire@mairie-charavines.fr

LA CHARTE

de l'Université Populaire



1 ● L'université populaire des savoirs & savoir-faire de Charavines est ouverte à tous. L'accès aux propositions (ateliers, conférences, rencontres...) est toujours gratuit pour les publics.

2 ● L'université populaire des savoirs et savoir-faire repose sur des valeurs de liberté, d'égalité, de fraternité. Elle s'inscrit dans une volonté de promouvoir l'émancipation de chacun et de tous par les savoirs & savoir-faire. Elle cherche enfin à favoriser la capacité des habitants et citoyens à partager, à échanger et à agir ensemble.

3 ● L'animation des séances (ateliers, conférences, rencontres...) relève d'un engagement volontaire et donc gratuit (pas de prestation rémunérée).

4 ● L'engagement volontaire pourra toutefois faire l'objet de modalités de reconnaissance au travers du dispositif des pass en cours d'élaboration par la commune. Le cadre de cette reconnaissance sera défini par la commune pour l'ensemble des formes d'engagement similaires au service des « biens communs ».

5 ● Les intervenants volontaires qui par ailleurs proposent les mêmes contenus ou des contenus similaires dans un autre cadre (associations, prestations rémunérées, entreprises, auto-entrepreneurs...) sont autorisés à présenter leurs activités pour les participants qui souhaiteraient aller plus loin que ce que permettent les séances programmées dans le cadre de l'université populaire. Le cadre des interventions doit cependant toujours être très clair. En aucun cas l'absence d'inscription dans un cadre de prestation ne doit être un motif ou un critère de sélection ou de priorisation des participants accueillis dans le cadre de l'université populaire.

6 ● Les interventions et contenus proposés dans le cadre de l'université populaire ne doivent pas présenter un caractère de prosélytisme religieux ou sectaire ou de propagande partisane.

7 ● Les intervenants volontaires sont sincères et transparents quant aux qualités (titres, qualifications, expériences...) au titre desquelles ils animent les ateliers, conférences ou rencontres qu'ils proposent.



POUR PROPOSER OU SE RENSEIGNER,
contact : universitepopulaire@mairie-charavines.fr