

L'Université Populaire de Hoerdt vous propose des ateliers de qualité, grâce à son partenariat avec l'Université Populaire de la Krutenau.

Les ateliers sont ouverts à tous les publics, avec pour seule condition la soif d'apprendre et de découvrir.

## PROGRAMME 2023/2024



P. 08-09  
**SOPHROLOGIE**



P. 06  
**DESSIN**

P. 02  
**CONFÉRENCES**

P. 03  
**ATELIER VERRE CRÉATIF**

P. 04-05  
**AQUARELLE**

P. 07  
**MONTAGE VIDÉO**



P. 10-11  
**INFORMATIQUE**






# Conférences

JEAN-FRANÇOIS KOVAR



Venez découvrir ou redécouvrir « l'histoire de l'Alsace » par ce cycle de 6 conférences consacrées à l'Alsace durant la Seconde Guerre Mondiale.

 les dimanches	 17h30	 <b>Salle de conférences</b> Maison des Arts et du Patrimoine 12 rue de La Wantzenau
--	--	---

**UPHconf01** (+ date de la conférence choisie) **UPHconf02** pour le cycle complet

<b>08.10.23</b>	1939, les Alsaciens sont évacués
<b>15.10.23</b>	L'Alsace sous le joug nazi
<b>22.10.23</b>	Les Malgré-Nous
<b>21.01.24</b>	1940-1945, la Résistance alsacienne
<b>04.02.24</b>	1945-1953, l'épuration en Alsace
<b>18.02.24</b>	1953, le procès de Bordeaux

## TARIFS & RÉSERVATION

- **Tarifs par conférence** : 8€ / 4€ pour les étudiants et les demandeurs d'emploi / gratuit pour les moins de 16 ans.  
**Cycle complet** : 40€ / 20€ pour les étudiants et demandeurs d'emploi.
- **Réservation obligatoire** par mail : universitepopulaire.krutenau@laposte.net au plus tard 3 jours avant chaque conférence  
**Effectif minimum** : 8 participants






# Atelier verre créatif

SB CRÉATION

UPHfus01

Initiez-vous à la magie du verre lors de notre atelier d'initiation !  
Créez votre art de la table, bijoux, objets déco et plus encore...  
Aucune compétence préalable requise - Accompagnement personnalisé -  
Matériel fourni

 du mardi au vendredi	 9h30 ou 14h30 durée : 2h30	 SB Création - Kifuzsamuz 25 Rue de la République
--	--	---



## TARIFS & RÉSERVATION




- **Tarifs** : 30€ par personne à partir de 8 ans.
- **Inscription obligatoire** et règlement auprès des services de la mairie de Hoerdt  
☎ 03 88 68 20 10



# Aquarelle

ALEXIA LENTZ

Graine d'artiste ou aquarelliste en herbe, vous souhaitez vous initier à l'aquarelle ou approfondir vos compétences. Lors des différentes séances, vous apprendrez à développer et à maîtriser les nombreuses techniques à l'eau, tout en renouvelant votre créativité à travers différents thèmes d'inspiration.

 les lundis	 19h ou 20h selon le niveau choisi	 École élémentaire 26, rue d'Eckwersheim
---	---	---

**UPHaq01** (+ date de la séance) : cours « **débutant** » de 19h à 20h

18.09.23	Présentation de la technique aquarelle & premières mises en pratique
25.09.23	Ciels - 1 <sup>ère</sup> partie
02.10.23	Ciels - 2 <sup>ème</sup> partie
09.10.23	Mers & Océans - 1 <sup>ère</sup> partie
16.10.23	Mers & Océans - 2 <sup>ème</sup> partie
06.11.23	Campagnes
13.11.23	Montagnes
20.11.23	Bois & Forêts
27.11.23	Lacs & Rivières
04.12.23	Paysages exotiques
11.12.23	Jardins d'été
18.12.23	Jardins d'hiver
08.01.24	Météo - vent, pluie et beaux jours
15.01.24	Fleurs & Bouquets - 1 <sup>ère</sup> partie
22.01.24	Fleurs & Bouquets - 2 <sup>ème</sup> partie
29.01.24	Natures mortes & Objets
05.02.24	Animaux d'ici et d'ailleurs
12.02.24	Découvertes de techniques complémentaires (encres, acryliques...)
19.02.24	Découvertes de matériels aquarelles (papiers, pinceaux...)
11.03.24	Corps humain 1 <sup>ère</sup> partie - Techniques de dessin
18.03.24	Corps humain 2 <sup>ème</sup> partie - Techniques aquarelle
25.03.24	Portraits 1 <sup>ère</sup> partie - Techniques de dessin
08.04.24	Portraits 2 <sup>ème</sup> partie - Techniques aquarelle
15.04.24	Mouvements et déplacements
06.05.24	Architecture - Techniques de dessin
13.05.24	Villes modernes

27.05.24	Monuments
03.06.24	Abstrait, Moderne & Contemporain
10.06.24	Ciels nocturnes
17.06.24	Thème libre - création d'un projet personnel
24.06.24	Thème libre - finaliser un projet personnel

**UPHaq02** (+ date de la séance) : cours « **intermédiaire/avancé** » de 20h à 21h30

18.09.23	Ciels - technique de lavis
25.09.23	Ciels d'été
02.10.23	Ciels d'orage
09.10.23	Soleil couchant
16.10.23	Ciels nocturnes
06.11.23	Mers & Océans
13.11.23	Scènes maritimes
20.11.23	Tempêtes en mer
27.11.23	Campagnes
04.12.23	Bois & Forêts
11.12.23	Paysages de montagne
18.12.23	Sommets enneigés
08.01.24	Lacs & Rivières
15.01.24	Paysages exotiques
22.01.24	Floral - 1 <sup>ère</sup> partie
29.01.24	Floral - 2 <sup>ème</sup> partie
05.02.24	Bouquets
12.02.24	Natures mortes & Objets
19.02.24	Ombres & Lumières
11.03.24	Animaux communs
18.03.24	Animaux exotiques
25.03.24	Corps humain 1 <sup>ère</sup> partie - posture fixe
08.04.24	Corps humain 2 <sup>ème</sup> partie - posture en mouvement
15.04.24	Corps humain 3 <sup>ème</sup> partie
06.05.24	Portraits 1 <sup>ère</sup> partie - technique du dessin
13.05.24	Portraits 2 <sup>ème</sup> partie - poses photographiques
27.05.24	Portraits 3 <sup>ème</sup> partie - visages expressifs
03.06.24	Architecture - villes modernes
10.06.24	Architecture - villes historiques
17.06.24	Architecture - villes futuristes
24.06.24	Monuments



**TARIFS & RÉSERVATION**

- ▶ 15€ la séance.
- ▶ Effectif minimum : 3
- ▶ Effectif maximum : 10

Inscription obligatoire et règlement auprès des services de la mairie de Hoerdt  
☎ 03 88 68 20 10







# Dessin

ALEXIA LENTZ

Ce cours s'adresse aux artistes souhaitant découvrir, s'initier ou se perfectionner en dessin. Chaque thématique permettra d'aborder en profondeur la technique graphique au crayon à papier.

  
les lundis

  
de 18h à 19h

  
École élémentaire  
26, rue d'Eckwersheim

## OBJETS UPHdess01

(+ date de la séance choisie)

- 18.09.23 Géométrie des objets simples
- 25.09.23 Ombre & lumière
- 02.10.23 Géométrie des objets complexes
- 09.10.23 Perspectives
- 16.10.23 Composition simple
- 06.11.23 Nature morte

## PAYSAGES UPHdess03

(+ date de la séance choisie)

- 08.01.24 Les différents plans & perspectives
- 15.01.24 Marines
- 22.01.24 Campagnes
- 29.01.24 Montagnes
- 05.02.24 Exotiques
- 12.02.24 Bois & Forêts

## CORPS HUMAIN UPHdess05

(+ date de la séance choisie)

- 06.05.24 Géométrie du corps & Ombre et lumière
- 13.05.24 Corps de femme
- 27.05.24 Corps d'homme
- 03.06.24 Corps d'enfant
- 10.06.24 Pose & Mouvement
- 17.06.24 Illustrer une mise en scène

## ARCHITECTURE UPHdess02

(+ date de la séance choisie)

- 13.11.23 Géométrie architecturale
- 20.11.23 Perspectives
- 27.11.23 Ombre & lumière
- 04.12.23 Moderne & Ancien
- 11.12.23 Réalisation d'un simple bâtiment
- 18.12.23 Réalisation d'une ville

## PORTRAITS UPHdess04

(+ date de la séance choisie)

- 19.02.24 Géométrie du visage & Ombre et lumière
- 11.03.24 Visage de femme
- 18.03.24 Visage d'homme
- 25.03.24 Visage d'enfant
- 08.04.24 Les marques du temps
- 15.04.24 Pose & Expressions

## Thème libre

24.06.24 Finaliser un projet personnel

### TARIFS & RÉSERVATION

- ▶ 15€ la séance.
- ▶ Effectif minimum : 3  
Effectif maximum : 10
- ▶ Inscription obligatoire et règlement auprès des services de la mairie de Hoerdt - ☎ 03 88 68 20 10


UPHpho01




# Montage vidéo

PETIT OPUS MÉDIA - MICHEL WITASSE

Création d'une œuvre artistique par le montage vidéo de photos et de bandes sons.

  
les samedis

  
10h30  
durée : 1h30

  
École élémentaire  
salle informatique  
26, rue d'Eckwersheim

## SAVOIR MAÎTRISER UN LOGICIEL DE MONTAGE VIDÉO

Cycle de 3 séances

- 18.11.23 Explication, démonstration, initiation au montage - Lancement du projet
- 25.11.23 Définition du projet de montage - Recherche des outils (image - son - scénario - logiciels)
- 02.12.23 Réalisation du montage



### TARIFS & RÉSERVATION

- ▶ Cycle complet : 20€  
Effectif minimum : 8 participants
- ▶ Matériel nécessaire : ordinateur portable ou tablette  
Niveau demandé : pratique aisée de l'ordinateur



# Sophrologie

ALICIA BOUR

La sophrologie est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit ».

Elle s'adresse à toute personne cherchant à améliorer son existence et développer mieux-être et détente.



les lundis



12h15 - 13h30



Salle de conférences

Maison des Arts et  
du Patrimoine  
12 rue de La Wantzenau

**UPHsoph01** (+ date de la séance) : **CYCLE D' INITIATION**  
du 2 octobre au 11 décembre 2023

- 02.10.23 « Je m'observe et je respire »
- 09.10.23 « Je me reconnecte à mon corps et je me détends »
- 16.10.23 « Je diminue mon stress avec la respiration en carré »
- 06.11.23 « Deux mots, une respiration, pour mobiliser ce qui me fait du bien »
- 13.11.23 « Je renforce ma concentration en contact avec mon corps » partie 1
- 20.11.23 « Je renforce ma concentration en contact avec mon corps » partie 2
- 27.11.23 « Je renforce ma concentration en contact avec mon corps » partie 3
- 04.12.23 « Je renforce ma concentration en contact avec mon corps » partie 4
- 11.12.23 « Je renforce ma concentration en contact avec mon corps » partie 5



**UPHsoph02** (+ date de la séance) : **CYCLE DE PERFECTIONNEMENT 1**  
du 18 décembre 2023 au 25 mars 2024

- 18.12.23 « Je stimule ma vitalité » partie 1
- 08.01.24 « Je stimule ma vitalité » partie 2
- 15.01.24 « J'apaise mes ruminations mentales » partie 1
- 22.01.24 « J'apaise mes ruminations mentales » partie 2
- 12.02.24 « Je vis mieux avec mes « émotions » partie 1
- 19.02.24 « Je vis mieux avec mes « émotions » partie 2
- 11.03.24 « J'optimise mon sommeil »
- 18.03.24 « Je renforce le positif en moi »
- 25.03.24 « Je soulage ou vis mieux avec la douleur »

**UPHsoph03** (+ date de la séance) : **CYCLE DE PERFECTIONNEMENT 2**  
du 1<sup>er</sup> avril au 10 juin 2024

- 01.04.24 « Je mobilise mes capacités »
- 08.04.24 « Je me prépare sereinement à un événement futur »
- 15.04.24 « J'expérimente le goût par la sophrologie »
- 06.05.24 « Je me reconnecte à mes sens »
- 13.05.24 « Des exercices de respiration complémentaires » partie 1
- 20.05.24 « Des exercices de respiration complémentaires » partie 2
- 27.05.24 « Marche méditative »
- 03.06.24 « Sophrologie en musique »
- 10.06.24 « Sophrologie en mouvement sur musique »

### TARIFS & RÉSERVATION


- ▶ Cycle complet : 60€
- Effectif minimum : 8
- Effectif maximum : 20
- ▶ Inscription obligatoire et règlement auprès des services de la mairie de Hoerdt
- 📞 03 88 68 20 10




# Informatique

HERVÉ HARSTER

Se former à l'informatique, appréhender les nouvelles technologies - Se familiariser avec les réseaux sociaux, apprendre à communiquer, à s'informer et à effectuer des démarches en ligne - Savoir utiliser l'outil informatique en toute sécurité.

  
les jeudis

  
18h45 - 20h15

  
École élémentaire  
salle informatique  
26, rue d'Eckwersheim

**UPHinf01** (+ date de la séance) : **CYCLE 1**  
**Je débute en informatique** Cycle complet : 50€

## INTRODUCTION ET PRÉSENTATION

**UPHinf01/1** Tarif : 10€

**09.11.23** Cette première date est importante pour l'ensemble des participants. Elle introduit l'ensemble du programme : Présentation du manuel de formation en version numérique, du site de formation et du parcours de formation

## SAVOIR UTILISER SES APPAREILS (Windows, IOS et Android) **UPHinf01/2** Tarif : 20€

**23.11.23** Installer/désinstaller un programme : est-ce que je risque quelque chose ? Démarrer un logiciel, le fermer - Je fais quoi avec tous mes fichiers ?

**07.12.23** Gérer ses fichiers, dossiers - Sauvegarder ses documents - Les différents supports de sauvegarde

## INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX pour débutants **UPHinf01/3** Tarif : 20€

**21.12.23** Les bonnes pratiques de l'utilisation d'internet et des réseaux sociaux - Effectuer une veille thématique personnelle - Cas pratiques

**11.01.24** Les réseaux sociaux et leur utilisation - Accéder et utiliser les sites de la vie courante : impôts, banques, services administratifs - Participer à une visio conférence (famille, amis, autres) - Cas pratiques suivants les besoins des participants

## COMMUNIQUONS AVEC NOS DIFFÉRENTS APPAREILS **UPHinf01/4** Tarif : 10€

**25.01.24** Envoyer / recevoir du courrier à une ou plusieurs personnes - La gestion des pièces jointes. La gestion des contacts - Cas pratiques - Autres moyens de communiquer

**UPHinf02** (+ date de la séance) : **CYCLE 2**  
**Je me perfectionne en informatique** Cycle complet : 60€

## SAVOIR UTILISER SES APPAREILS (Windows, IOS et Android) **UPHinf02/1** Tarif : 20€

**08.02.24** Utilisation avancée des logiciels - Interaction entre mes différents appareils - Cas pratiques (2 séances)

## INTERNET ET LES RÉSEAUX SOCIAUX niveau avancé **UPHinf02/2** Tarif : 20€

**14.03.24** Utilisation avancée de mes réseaux - Cas pratiques

**04.04.24** Gestion de contenu, e-réputation - Comment éviter les pièges de l'Internet et des réseaux sociaux. Cas pratiques suivant les besoins des participants

## ET LA SÉCURITÉ

**UPHinf02/3** Tarif : 20€

**18.04.24** Une bonne protection commence par une révision - Vérifier l'état de son matériel - Les outils de diagnostic

**16.05.24** La sécurité sur Internet : les bonnes pratiques pour se protéger et rester vigilant - Faire des achats en toute sécurité sur Internet - Et ma vie privée ? Comment la protéger

**UPHinf03** (+ date de la séance) : **CYCLE 3**  
**Fin de cycle** Cycle complet : 10€

## ET DEMAIN Intelligence Artificielle et Robotique

Tarif : 10€

**30.05.24** Comment rester à niveau ? Comment évoluer avec notre monde numérique ? Des pistes, des idées, des solutions

- ▶ Il est fortement conseillé aux participants d'apporter leur propre matériel (ordinateur portable, smartphone, tablette).
- ▶ **NOUVEAUTÉ 2023 : Mise à disposition de fiches pratiques pour s'exercer.** Les participants pourront accéder au site internet du cours pour confirmer leur participation, récupérer des documents de cours et/ou d'information, répondre à des QCM et évaluer leurs connaissances suite aux différents cours, poser des questions, suivre l'actualité du numérique.
- ▶ Chaque début de cours fera l'objet d'une séance de 15 minutes de questions/réponses. Lors du bilan de fin de cycle, un diplôme sera remis à chaque participant.

## TARIFS & RÉSERVATION

▶ **Formation complète** : 100€ (cycle 1 + cycle 2 + fin de cycle)  
**Effectif maximum** : 10 participants

▶ **Inscription obligatoire** et règlement auprès des services de la mairie de Hoerd - ☎ 03 88 68 20 10

# Fiche d'inscription individuelle

À remettre ou renvoyer complétée, accompagnée **impérativement** du paiement à :  
Mairie de Hoerd - 1, rue de la Tour - 67720 HOERDT

NOM : \_\_\_\_\_ PRÉNOM : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_ COMMUNE : \_\_\_\_\_

TEL. : \_\_\_\_\_ MAIL : \_\_\_\_\_

## INSCRIPTION À (AUX) L'ATELIER(S) :

RÉFÉRENCE	INTITULÉ DE L'ATELIER	MONTANT
Adhésion obligatoire à l'Université Populaire de la Krutenau : (Individuel : 10€ / Couple : 15€ / Famille : 20€)		
Je soutiens l'Université Populaire, je fais un don de :		
MONTANT TOTAL :		

Mode de règlement uniquement par chèque à l'ordre de l'Université Populaire de la Krutenau

- J'autorise l'Université Populaire de Hoerd à diffuser mes coordonnées postales, téléphoniques ou adresse courriel aux intervenants de l'Université de Hoerd
- Je reconnais avoir pris connaissance du droit de rétractation offert aux consommateurs

DATE :

SIGNATURE :

## INFORMATIONS AUX ADHÉRENTS - CONDITIONS GÉNÉRALES

Conformément à l'article 34 de la Loi du 6 janvier 1978 et au Règlement Général sur la Protection des Données, vous disposez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de suppression des données qui vous concernent.

### Organisation des ateliers /conférences

Chaque conférence nécessite un minimum de participants. Si ce nombre n'est pas atteint, la conférence peut être annulée. Votre inscription préalable est par conséquent obligatoire. En cas d'annulation, les sommes encaissées donneront lieu à un remboursement ou un avoir pour une autre activité. Les absences ne peuvent donner lieu à aucun remboursement.

### Droit de rétraction du consommateur

En vertu des articles L121-18 à L121-20-2, L121-20-4, R121-1 et R121-1-1 du Code de la consommation, le consommateur qui achète un bien ou une prestation de service à distance dispose d'un délai de 14 jours francs pour changer d'avis sur son achat. S'il se rétracte, il n'a pas à donner de motifs, ou à payer des pénalités. Pour les prestations de services, le délai

court à partir de l'acceptation de l'offre. Le jour qui sert de point de départ ne compte pas. Lorsque le délai s'achève un samedi, un dimanche ou un jour férié ou chômé, il est prolongé jusqu'au premier jour ouvrable suivant. En cas de litige, c'est au consommateur de prouver qu'il a bien respecté le délai de rétractation légal. Il peut le faire par tout moyen. Toutefois, le droit de rétractation n'existe pas pour les contrats qui portent sur des prestations de restauration et de loisirs, qui sont fournies à une date ou selon une périodicité déterminée (exemple : conférences, visites-conférences, cours de cuisine, dîners conférences, etc.). En cas d'usage du droit de rétractation, l'Université Populaire de la Krutenau doit rembourser le consommateur.

### Remboursement

Les demandes de remboursement des auditeurs ne seront effectuées que selon les modalités suivantes : elles sont de droit en cas de décès d'un proche ou en cas d'hospitalisation ; elles sont laissées à l'appréciation du Président de l'Université Populaire de la Krutenau dans les autres cas. Une retenue de 20% sera alors appliquée.