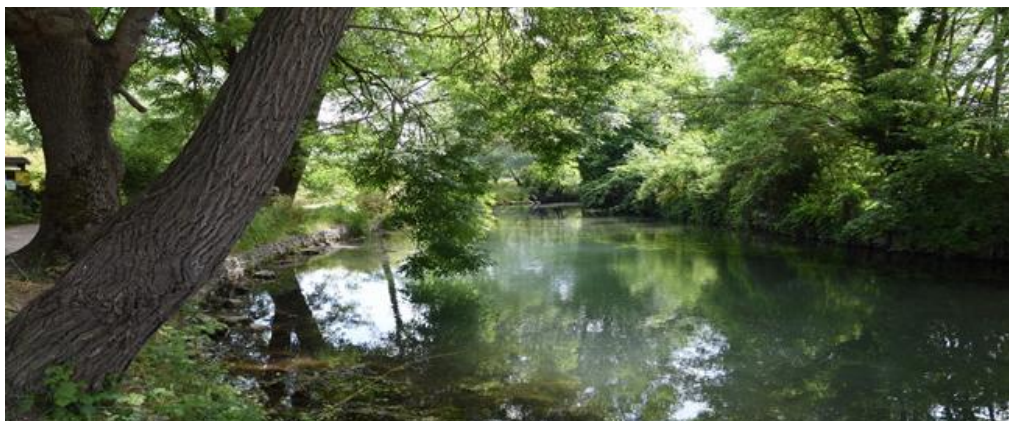




SE DISTRAIRE- SE CULTIVER – SE RENCONTRER

Les **A**mis
de l'UTL

**NOS
ACTIVITES
2023 / 2024**



LES AMIS DE L'UTL : Maison des Associations, 46 ter rue Sainte Catherine 45000 Orléans
Tel : 02 38 68 15 89 Portable 06 75 18 74 68 courriel : contact@lesamisdelutlo.fr

Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique



Nos activités sont organisées
et encadrées par nos
bénévoles, auxquels
s'ajoutent quelques
prestataires extérieurs.
Pour participer à nos
activités et à nos cours,
l'adhésion
AUX AMIS DE L'UTL est
obligatoire.

Son coût annuel est de 15 €
par personne.

Notre bulletin
d'inscription est
imprimable depuis notre site,
« www.lesamisdelutlo.fr »
ou disponible à notre
permanence.

Nos permanences ont lieu,
hors vacances scolaires,
4 rue Alsace Lorraine à
Orléans,
le mardi et le jeudi, de 14 h30
à 17h.

En cas d'insuffisance
d'inscription sur une activité,
celle-ci peut être annulée. Les
éventuels inscrits seront
intégralement remboursés.

Le calendrier de chaque
activité est consultable
sur notre site. En cas
d'absence à une ou plusieurs
séances nous n'effectuons pas de
remboursement.

Mot de la présidente

J'ai le plaisir de vous présenter le programme de nos activités 2023 / 2024.

Pour cette nouvelle saison il s'est enrichi avec les conférences de M. PILLER, éminent chercheur, qui vous expliquera l'évolution de la biologie et son impact sur la lutte contre les épidémies, des séances collectives de sophrologie et de l'aquagym.

Il est important de sortir pour ne pas se couper du monde extérieur, venez participer à nos différentes sorties, (château, jardin, exposition...) elles agrémenteront votre quotidien. Et, bien sûr, inscrivez-vous à nos activités pour varier votre plaisir et encourager nos animateurs.

Un grand merci à toutes celles et ceux, qui, par leur investissement, leur altruisme, leur dynamisme, nous permettent de vous offrir tout un panel d'activités à des tarifs abordables.

S'impliquer dans une association, c'est faire le choix de se rendre utile aux autres selon ses goûts, ses aptitudes et ses disponibilités. Pour que perdurent notre association, il est indispensable que s'impliquent de nouvelles personnes, afin d'anticiper les inévitables départs de celles et ceux qui ont donné de leur temps depuis de nombreuses années.

Je tiens également à remercier la Ville d'Orléans et le personnel de la Maison des Associations, toujours à l'écoute et disponible.

Bonnes vacances à tous.

Maryse Delarue.

SOMMAIRE

ACTIVITES SPORTIVES

- Marche (trois par semaine) p 4
- Randonnées p 4
- Golf p 4
- Aquagym *nouveau* p 4

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

- Mosaïque (émaux de Briare ou multi-matériaux) p 5
- Œnologie p 5
- Art Floral p 5
- Bridge p 6
- Sorties Dimanche + p 6
- Sorties insolites Paris et hors Paris p 6
- Abonnement au théâtre (CADO) p 6
- Cinéma des Carmes p 6
- Le Tarot p 7
- Cinémavie p 7
- Sophrologie *nouveau* p 7

ACTIVITES CULTURELLES

- Cycles de conférences p 8
- Epidémies et biologie *nouveau* p 9
- Dessin p 10
- Technique à l'eau P 10
- Les Echecs (cours et jeu) p 11
- Poésie et prose p 11
- Plaisir de lire p 11

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

- Projets de voyages et d'escapades p 12

Adresse des salles de cours :

Maison des Associations 46 ter rue Ste Catherine 45000 Orléans

Salle Yves Montand : 1 rue Charles Perrault 45000 Orléans

Auditorium du Musée des Beaux-arts : 1 rue Fernand Rabier 45000 Orléans

Piscine Victor Fouillade rue Jean Bouin 45000 Orléans

ACTIVITES SPORTIVES



MARCHES

Sur des circuits de 6 / 8 / 10 ou 12 km, en Sologne, Forêt d'Orléans ou bords de Loire, trois marches vous sont proposées par semaine.

Elles rassemblent, selon leur rythme, de nombreux adeptes à la découverte de la nature.

Marche n° 2 : Mercredi de 9 h à 12 h

Animateur : M. Brack André

Marches de 8/10 km et 11/13 km

Marche n° 3 : jeudi de 9 h à 12 h

Animateur : M. Dupire Hubert

8/10 km en terrain plat, forêt ou bords de Loire

Marche n° 4 : jeudi de 14 h 30 à 17 h

Animatrice : Mme Basseville Odile

Marches de 8/11 km

Calendriers, programmes et lieux de rendez-vous sur notre site.

Les marches débuteront la première semaine d'Octobre 2023

Inscription annuelle par marche : 8 €

LE GOLF

Cours de golf et accès aux divers parcours, ouverts à tous nos adhérents, quel que soit leur niveau, sur présentation de notre carte.

Partenariat avec le **GOLF DE MARCILLY**
Prestations proposées, coût et conditions d'inscription sur place ou sur notre site.

Golf de Marcilly / Domaine de la Plaine
45240 Marcilly en Villette tel 02 38 76 11 73

AQUAGYM

L'aquagym permet de renforcer le système musculaire, stimuler le rythme cardiovasculaire, améliorer le tonus respiratoire. De plus, l'aquagym présente l'avantage d'être une activité « non traumatisante ».

Une fois plongé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le sixième de son poids et tous les mouvements deviennent plus faciles. Les muscles travaillent plus intensément sans même que l'on s'en rende compte.

Séance hebdomadaire de 45 mn à la piscine V. Fouillade. Une séance le samedi à 14 h et une autre à 15 h.

Début des cours le 7 octobre 2023

Inscription annuelle : Tarif en cours

(Questionnaire de santé sur le site, à remplir)

LES RANDONNEES

Deux randonnées pédestres de 5 à 7 jours sont proposées. Une au printemps, l'autre à l'automne.

Réservées à nos adhérents vous trouverez tous les détails sur notre site dès qu'elles vous seront communiquées par mail.

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

OENOLOGIE

Elaboration du vin. Découverte des cépages et régions viticoles. Etude des appellations. Accords entre mets et vins.

Un cours une semaine sur deux, à la Maison des Associations, organisé le mercredi ou le jeudi de 10 h à 12 h suivant le niveau et la disponibilité de l'adhérent.

Planning sur notre site ou sur demande par mail.

Début des cours le 4 octobre (cours 1), 27 septembre (cours 2), 19 octobre (cours 3)

Inscription annuelle : 55 €

LA MOSAÏQUE

Dans une ambiance conviviale, venez-vous initier ou vous perfectionner **avec Karine Marin**. Elle vous guide, vous conseille et vous apprend à utiliser les différents outils et matériaux utilisés en mosaïque contemporaine et décorative

Vous pourrez travailler sur une réalisation en Emaux de Briare ou sur une œuvre en « multi-matériaux » qui demande moins de temps et de technique.

Cours deux fois par mois, le lundi de 14 h à 17 h à notre permanence.

Tarifs : 65 € pour 3 cours (multi-matériaux) ou cotisation annuelle : 150 €

L'ART FLORAL

Réalisation de bouquets et compositions florales

Savoir disposer les fleurs en fonction de leur couleur, de leur forme, de leur contenant c'est tout l'art floral.

Tous les participants réalisent la même composition mais chaque cours aborde une composition différente, suivant le thème, les tendances, la saison

*A partir de fleurs et de feuillages frais, dans la détente et la bonne humeur, **Mme Bouthier**, notre monitrice, vous guidera dans la création florale que vous emporterez.*

Cours un mercredi par mois de 14 h à 16 h

Inscription annuelle à l'activité : 8 € Premier cours le 18 octobre 2023

Plus participation financière à chaque séance, en fonction du coût des fleurs.

Mme Bouthier vous présentera cette activité le 27 septembre. Merci de vous préinscrire pour y participer.

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

DIMANCHE +



Dans une ambiance amicale, nous nous retrouvons, un dimanche par mois, pour passer une journée qui ne sera pas tout à fait ordinaire.

Sortie organisée en covoiturage. Sans aller

très loin, nous pouvons faire de belles découvertes et de belles rencontres.

Programme et coût des sorties à consulter sur notre site ou envoyé par mail.

Responsable de l'activité :

Mme Simone Catel

Inscription annuelle : 8 €

VISITES INSOLITES, PARIS ET HORS PARIS

Organisées et accompagnées par Colette Dehais, ces sorties culturelles inédites, avec conférencier des musées nationaux, permettent de découvrir la capitale de façon originale, par quartier ou par thème, ou à l'occasion d'un événement exceptionnel ou d'une exposition, éventuellement, visite d'un autre endroit que Paris. (ex : découverte d'une grande ville, comme Nantes, Caen, Le Havre....)

Le programme et le coût de chaque sortie sont consultables sur notre site et envoyés par mail à tous nos adhérents.

CINEMA DES CARMES

Tarif privilégié sur présentation de notre carte



BRIDGE Jeu de la carte

*Dans une ambiance décontractée et conviviale, sous la conduite de notre **professeur M. Benoit Ribault** vous devrez réfléchir, trouver la bonne stratégie, faire appel à votre mémoire Bref solliciter vos neurones*

Tous les mercredis de 14 h à 17 h, salle Yves Montand à Orléans

Première séance le 11 octobre 2023

Inscription annuelle : 70 €

CADO - Billetterie

Service consistant à obtenir des places pour la saison du CADO avant l'ouverture des abonnements au « grand public »

Inscription GRATUITE

CINEMAVIE

Un groupe de discussion entre cinéphiles. Limité à 15 participants allant régulièrement au cinéma.

Réunion le 3^e vendredi de chaque mois à la Maison des Associations 16 h à 18 h.

Première réunion le 15 septembre 2023

Inscription annuelle : 8 €

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES



Le TAROT

Jeu de carte très populaire, il vous permettra, dans la bonne humeur et la convivialité de passer de bons moments. En plus vous ferez appel à vos facultés de mémoire et de réflexion.

*Animé par **Marc Bourgeois** le mardi deux fois par mois, de 14 h 30 à 17 h, à la Maison des Associations. Ce sera un tarot d'initiation et de loisir, pas de compétition.*

La présence des joueurs à l'heure prévue, conditionnera le nombre de joueurs par table et les équipes seront tirées au sort à chaque séance.

Inscription annuelle : 10 €

Première séance le 10 octobre 2023

SOPHROLOGIE

*La **Sophrologie** permet à l'aide de techniques simples, comme la respiration, la visualisation, l'intégration du positif dans le corps et l'esprit, et des mouvements adaptés aux besoins de chacun **de changer de regard en positifant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure.***

La plupart des exercices sont faciles à reproduire dans le quotidien. La sophrologie s'adresse à tous et à tous les âges.

A une époque où le stress gagne toute la vie psycho-affective et professionnelle de l'individu, la Sophrologie permet d'apprendre à faire des pauses, se ressourcer rapidement, prendre du recul face aux événements négatifs, positiver.

La pratique régulière de la sophrologie Cayécédienne favorise le développement de la perception positive du corps, de l'esprit, des états émotionnels et des valeurs personnelles. Cette découverte permet, peu à peu, une transformation positive envers soi-même et envers les autres.

*Une séance collective, animée par **Mme VASLOT**, une semaine sur deux, à la Maison des Associations, le vendredi de 10 h 30 à 11 h 30. En fonction du nombre d'inscrits, un ou deux groupes seront constitués.*

Inscription annuelle : 108 € pour 11 séances

Première séance le 20 ou le 27 octobre 2023 (selon le groupe)

ACTIVITES CULTURELLES



NOS DEUX CYCLES DE CONFERENCES

Ouvertes à tout public

PROGRAMMES SUR NOTRE SITE ou SUR DEMANDE PAR MAIL

« Les conférences du mardi »

Recouvrent des domaines divers allant de l'art à la science, en passant par les questions sociétales.

Elles se déroulent à l'AUDITORIUM DU MUSEE DES BEAUX ARTS D'ORLEANS

De 14 h 30 à 16 h 30

La première conférence aura lieu le 3 octobre 2023

Droit d'entrée 5 € par conférence et par personne

Responsables de l'activité : Mrs Locker Daniel et Navailles Pierre

« Les conférences du lundi »

Quel Orient, Quel Occident,

Elles se déroulent à la Maison des Association à Orléans De 14 h 30 à 16 h 30

Axées sur l'histoire, les langues, la vie quotidienne du moyen et extrême Orient.

Comment définir ces zones, Orient et Occident ? Par la géographie ou par l'imaginaire ?

Ces conférences tentent d'ouvrir les frontières des pays en nous apportant de nouveaux prismes de lecture.

Première conférence Le 2 octobre 2023

Droit d'entrée 5 € par conférence et par personne ou 25 € pour les 9 conférences.

Responsable de l'activité : Mme Katouzian – Safadi Mehrnaz

ACTIVITES CULTURELLES

EPIDEMIES ET BIOLOGIE

M. Friedrich PILLER — Biochimiste, chercheur en Biologie

Les séances se dérouleront les lundis du second trimestre à la Maison des Associations de 14 h 30 à 16h

Les épidémies sont des maladies qui touchent un grand nombre des gens. Elles nécessitent une prise en charge (prévention, soin, réponse) individuelle et sociétale. Si certaines causes biologiques ou physiologiques de la maladie sont connues et comprises par la majorité des gens, la lutte contre l'épidémie pourrait en être facilitée.

La plupart des épidémies sont des maladies infectieuses qui se propagent très vite et affectent un grand nombre de personnes. Ce sont des problèmes auxquels notre société doit répondre très souvent en urgence. Ces réponses qui comportent un certain nombre de restrictions et contraintes dans notre vie quotidienne pourraient être mieux comprises, acceptées et/ou discutées pour ensuite être appliquées plus sereinement, si la biologie des agents pathogènes et la biologie de la réponse de notre corps à ces agressions étaient connues.

La Covid et toutes les discussions afférentes nous ont montré qu'une connaissance de base en biologie pouvait nous aider à lire les informations, à les sélectionner et parfois à diminuer les peurs inutiles. Les connaissances scientifiques et l'histoire de ces sciences nous permettent de nous familiariser avec le surprenant monde vivant qui nous entoure. Une mise à jour de nos connaissances sur notre environnement et sur les germes pathogènes et les réactions de notre corps contre ces microorganismes peuvent nous aider à jauger les approches sociétales et thérapeutiques face à ces microorganismes anciens et nouveaux. Afin de saisir les raisons des diverses polémiques, il nous faut mieux connaître les bases des nouveaux traitements comme les vaccins à ARN. Pour mieux apprécier la complexité de ces questions, nous voulons évoquer quelques bases de la biologie, de l'immunologie ainsi que de la virologie et de la vaccinologie. Nous souhaitons remettre ces thèmes dans le contexte de l'histoire générale et de l'histoire de la science

Première séance le 8 Janvier 2024

Inscription annuelle : 20 €

ACTIVITES CULTURELLES



DESSIN

Vous dessinez, griffonnez Venez acquérir de l'autonomie, développer votre sens artistique.

Etude des bases du dessin, mise en page, perspective ... cours pour confirmés ou débutants animé par Mme Claire Valentin.

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours 1 semaine sur 2 à la Maison des Associations, De 14 h à 16 h le vendredi

Début des cours le 6 octobre 2023

Inscription annuelle : 100 €



TECHNIQUE A L'EAU

L'objectif de ce cours est d'apprendre à maîtriser un éventail de techniques, (aquarelle, encre, gouache ...) permettant à chacun de s'épanouir et de laisser éclater sa sensibilité.

Cours animé par Mme Claire Valentin.

Matériel non compris dans la cotisation.

Cours 1 semaine sur deux à la Maison des Associations. Un cours le vendredi de 16 h 15 à 18 h 15 pour le groupe 1 et un autre créneau le jeudi de 10 h à 12 h pour le groupe 2

Début des cours le 6 octobre 2023

Inscription annuelle : 100 €

ACTIVITES CULTURELLES

POESIE ET PROSE

OSEZ LA POÉSIE

*Tout ce qui nous entoure peut devenir poésie
Elle est beauté, élégance,
Donne liberté à nos écrits
D'y faire chanter nos souvenirs, nos errances*

*Elle est rêverie, évasion, elle est lyrique,
Elle mêle l'irréel et le réel dans l'imaginaire,
Elle nous enflamme sur une douce musique,
Elle est parfois mystère et souvent lumière.*

*Qu'elle soit en vers ou en prose
La poésie est magique et plaisir, si on l'ose !*

Dans une ambiance décontractée et conviviale, nous nous réunissons sous la conduite de notre professeur de lettres. Il nous révèle chaque mois un auteur et nous invite à écrire à notre tour.

Cours le premier lundi du mois, à la Maison des Associations de 14 h à 16 h 30

Première séance le 2 octobre 2023

Inscription annuelle : 100 €

Responsable de l'activité : Mme Coco

PLAISIR DE LIRE

La lecture est une source de bienfaits pour nos cellules grises. Nourrir son imaginaire, voyager dans le temps et l'espace, analyser puis débattre.

Tel est le plaisir de lire

Rencontres le 1er et 3e jeudi du mois à la Maison des Associations de 10 h à 11 h 30.

Première séance le 5 octobre 2023

Inscription annuelle : 8 €

Responsable de l'activité : Mme Bricout



LES ECHECS

Initiation et jeu.

*Activité en partenariat avec USO échecs.
Les échecs offrent une solution ludique pour stimuler l'activité mentale par une pratique demandant des efforts de concentration, de calcul et de mémoire...*

Le cerveau comme le corps doit être entretenu.

Cours chaque vendredi de 14 h 30 à 17 h à la Maison des Associations,

Début des cours le 22 septembre 2023

Inscription annuelle : 43 €

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

Organisation de circuits ou séjours de quelques jours à 2 semaines pour découvrir de nouveaux horizons, de nouveaux lieux d'histoire et de mémoire.

PROJETS 2023 / 2024

Proposition de Mme Marie Claude Juan :

* **La NORVEGE** de Bergen aux îles Lofoten (pendant les nuits blanches). Vous découvrirez les plus beaux sites et villes de la Norvège et surtout ses paysages parmi les plus époustouflants **8 jours en juin 2024**

* **L'ITALIE de Bari à Catane.** Un circuit dans les Pouilles et la Calabre avec la traversée du détroit de Messine pour admirer Taormine et Catane **15 jours en Septembre 2024**

* **MALTE** Pour profiter des températures clémentes et de la beauté de cette île. Chaque hiver, le front de mer de la Valette se transforme en une véritable féerie de Noël **Décembre 2024**

Proposition de Mme Colette Dehais :

* **VILLES D'ART ET LACS DU NORD DE L'ITALIE.** A la rencontre de villes d'art devenues célèbres pour la beauté de leur architecture et la qualité de leurs savoir-faire. Cet itinéraire de Turin à Pavie, via Milan, Stresa, Bergamo, nous entraînera également à la découverte des plus beaux lacs italiens. **Avril 2024**

* **CAP SUR LA POLYNESIE** Loin des clichés, à la rencontre de la culture maorie, son histoire, ses traditions, ses coutumes, mais aussi ses musées et son artisanat : sculpture, tissage, costumes et danses tout en parcourant 4 de ses îles les plus renommées : Tahiti, Moorea, Raiatea, Tahaa, et leurs paysages de rêves. **15 jours en mai 2024**

* **Escapade à LONDRES** A l'occasion du bicentenaire de la National Gallery et son exceptionnelle exposition Van Gogh, visites du British Museum, abbaye Westminster, château Windsor... **Octobre 2024**