



SE DISTRAIRE - SE CULTIVER - SE RENCONTRER

*Les **A**mis
de l'UTL*

NOS
ACTIVITES
2024 / 2025



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 mail : contact@lesamisdelutl.fr
Site : <https://lesamisdelutl.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 18 € par personne.*

*Notre bulletin d'inscription est imprimable depuis notre site, « <https://lesamisdelutl.fr> » ou disponible à notre permanence, **4 rue Alsace Lorraine à Orléans**, mardi et jeudi, de 14 h30 à 17h, hors vacances scolaires.*

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

Vous trouverez dans ces pages une présentation succincte des activités que nous vous proposons pour 2024/2025, qui, je l'espère, vous offriront de réelles opportunités de détente et de loisir.

Nous avons reconduit les activités de la saison précédente et en avons ajouté de nouvelles. A vous de les découvrir !

N'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions, elles seront toujours les bienvenues. C'est pour vous et avec vous que notre association sera en perpétuelle évolution.

Je tiens à remercier, une nouvelle fois, le personnel de la Maison des Associations pour toute l'aide qu'il nous apporte, sans oublier tous nos bénévoles grâce auxquels nous existons.

En espérant vous retrouver nombreux, je vous assure, ainsi que toute l'équipe qui m'entoure, de mon entier dévouement

Bel été à toutes et tous,

Maryse Delarue.

Adresse des salles de cours :

Maison des Associations 46 ter rue Ste Catherine 45000 Orléans

Salle Yves Montant : 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

SOMMAIRE

ACTIVITES SPORTIVES

- Marches (trois par semaine) p 4
- Aquagym p 4
- Golf p 4
- Randonnées p 4

ACTIVITES SOCIO-CULTURELLES

- Œnologie p 5
- Séances de stimulation cognitive *nouveau* p 5
- Bridge p 5
- Sorties Dimanche + p 6
- Visites insolites Paris et hors Paris p 6
- Abonnement au théâtre (CADO) p 6
- Cinéma des Carmes p 6
- Le Tarot p 6
- Cinémavie p 7
- Art Floral p 7
- Sophrologie p 7

ACTIVITES CULTURELLES

- Poésie et prose p 8
- Conversations en Espagnol *nouveau* p 8
- Plaisir de lire p 8
- Dessin p 9
- Technique à l'eau p 9
- Les Echecs (cours et jeu) p 9
- Cycles de conférences p 10
- Biologie (les cellules de notre corps) p 11

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

- Projets de voyages p 12

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 : Mmes James et Merser

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

Marche n° 4 : jeudi de 14 h 30 à 17 h

Animateur : Mme Basseville Odile

Marches de 9/11 km et une plus courte qui reprend une partie du parcours.

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

Les marches débuteront la première semaine d'Octobre 2024

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 au golf sur notre site.

Plus d'ample renseignement à l'accueil du golf 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 »

Séance hebdomadaire à la piscine V. Fouillade, le samedi de 14 h 30/ 15 h 30

Début des Cours le 5 octobre 2024

Inscription annuelle 110 €

Consignes et règlement intérieur sur notre site



LES RANDONNEES

Trois randonnées pédestres de 5 à 7 jours sont proposées. Une au printemps, deux 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

Animés par Mr Bourrée, trois cours sont proposés :

Groupe A, le jeudi de 10 h à 12 h. Fabrication du vin. Découverte des cépages et régions viticoles de France. Etude des appellations. Accord entre mets et vins....

Groupe B, le mercredi de 10 h à 12 h. Programme identique au groupe A

Groupe C, le mercredi de 10 h à 12 h. Discours plus approfondi sur les typicités des cépages et la nature des terroirs viticoles français. Etude plus détaillée des appellations. Approche des vignobles étrangers. Dégustation à l'aveugle. Accord entre mets et vins.

Un cours une semaine sur deux, à la Maison des Associations, suivant le niveau et la disponibilité de l'adhérent.

Inscription annuelle : 55 € Planning sur notre site

NOUVEAU STIMULATION COGNITIVE

La stimulation cognitive est la sollicitation méthodique de facteurs cognitifs et psychosociaux. Elle contribue à préserver la plasticité cérébrale et s'inscrit dans le cadre d'une approche pédagogique globale : cognitive, psychologique et sociale.

Mme Boré, vous proposera jeux, exercices et thématiques culturelles.. Elle aura pour objectifs de stimuler vos fonctions cognitives (attention, concentration, langage ...)

Une séance d'une heure deux fois par mois avec maximum 10 participants. Un ou deux groupes seront constitués, le mardi de 10 h à 11 h et 2e groupe de 11 h 15 à 12 h 15.

Inscription annuelle : 80 € Planning sur notre site Première séance le 2 octobre 2024



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 Montant à Orléans

Première séance le 9 octobre 2024

Inscription annuelle : 75 €

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 des sorties à consulter sur notre site.

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....)

Réunion de présentation des sorties, chaque trimestre, à la Maison des Associations, **pour les personnes inscrites à l'activité**.

Inscription annuelle : 10 €



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 ~~15~~ 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 € Planning sur notre site

CINEMA DES CARMES

Tarif privilégié sur présentation de notre carte d'adhérent.

Inscription gratuite

CADO

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

Inscription gratuite

ACTIVITES SOCIO CULTURELLES

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 positivant toute chose afin d'aborder plus sereinement le monde qui nous entoure.***

La pratique régulière de la sophrologie Caycédienne 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.

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

*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 : 115 € pour 10 séances Planning sur notre site

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.*

Le mercredi de 14 h à 16 h 15

*Inscription annuelle à l'activité : 10 €
Plus participation financière à chaque
séance en fonction des fleurs*



Mme Bouthier vous présentera cette activité le 18 septembre. Merci de vous préinscrire auprès de notre secrétariat, pour y participer.

CINEMAVIE

Un groupe de discussion entre cinéphiles. Limité à 15 participants allant régulièrement au cinéma. Réunion le 3^e vendredi de chaque mois de 16 h à 18 h

Inscription annuelle: 8 € Responsable de l'activité : Mme Liliane Stein

ACTIVITES CULTURELLES

NOUVEAU



CONVERSATION EN ESPAGNOL

Nous vous proposons un cycle de **discussion en Espagnol**. Ce cycle s'adresse aux personnes ayant une bonne compréhension de la langue.

Sous l'égide de Mme Cristina Pons de la Calle, vous échangerez, dans la bonne humeur, sur l'actualité ou la culture.

Une semaine sur deux, le lundi, à la Maison des Associations de 15 h 30 à 17 h 30

Première séance le 7 octobre 2024

Inscription annuelle : 20 €

Correspondante de l'activité : Mme Delahaie

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 une fois par mois, le vendredi, à la Maison des Associations de 14 h 15 à 16 h 15

Inscription annuelle : 110 €

Responsable de l'activité : Mme Rassier



PLAISIR DE LIRE

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 30 à 12 h

Première séance le 3 octobre 2024

Inscription annuelle : 8 €

Responsables de l'activité : Mme Bricout et Mr Fournier

ACTIVITES CULTURELLES



LES ECHECS *Initiation et jeux.*

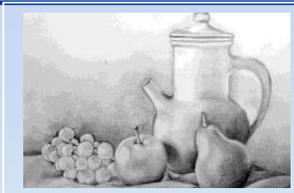
Activité en partenariat avec USO échecs.

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 16 h 30 à la Maison des Associations,

Inscription annuelle : 45 € Début des cours le 20 septembre 2024



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, le vendredi, à la Maison des Associations, De 14 h 15 à 16 h

Inscription annuelle : 105 € Début des cours le 11 octobre 2024



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 2, le vendredi, à la Maison des Associations,

Groupe 1 de 10 h à 12 h **groupe 2**, de 16 h 15 h à 18 h

Inscription annuelle : 105 €

Début des cours le 11 octobre 2024

ACTIVITES CULTURELLES



NOS DEUX CYCLES DE CONFERENCES

Ouvertes à tout public

[PROGRAMMES ET PLANNINGS SUR NOTRE SITE](#)

« 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 8 octobre 2024

Dépliant de présentation téléchargeable depuis notre site

[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,

Comment définir ces zones ? Par la géographie ou par l'imaginaire ? Ces conférences tentent d'ouvrir les frontières des pays en nous apportant de nouveaux prismes de lecture. Nos conférences illustreront les coupures introduites par l'histoire, les chemins créés par le commerce et les intérêts. Les humains établissent des liens entre/par les livres, les traductions, la musique. Ces échanges conduisent parfois à des sentiments de supériorité et parfois à des sentiments de fraternité.

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

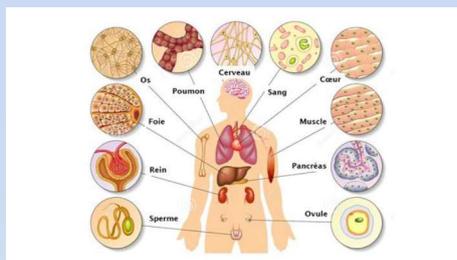
Première conférence Le 30 septembre 2024 / Dépliant téléchargeable sur notre site

[Droit d'entrée 25 € par an et par personne ou 5 € par conférence](#)

ACTIVITES CULTURELLES

BIOLOGIE

M. Friedrich PILLER – Biochimiste, chercheur en Biologie



Les cellules de notre corps : Leurs structures, leurs fonctions, leurs vies.

L'être humain, comme tous les organismes, est un ensemble de petites entités microscopiques : les cellules. Dans un corps humain il y a plus de 10 000 milliards de cellules d'environ 200 types différents, chacun avec des fonctions caractéristiques. Malgré leur diversité, l'organisation interne des cellules de notre corps est très semblable car elles sont toutes issues de l'ovocyte fécondé. De plus, toutes ces cellules doivent coopérer entre elles dans notre organisme pour former des tissus et les organes avec leurs activités spécifiques. Si cette coopération entre deux types de cellules est interrompue, les cellules périssent. La plupart des cellules de notre corps se renouvellent constamment mais elles ont une espérance de vie différente qui varie énormément entre les différents types de cellules.

Dans la série des dix cours proposés, la structure et le fonctionnement des cellules vont être décrits (biologie cellulaire). Ensuite les coopérations entre cellules et la composition et le fonctionnement des tissus et des organes vont être présentés (physiologie) ainsi que les origines et les conséquences des dysfonctionnements (pathologie). Une meilleure connaissance des cellules et de leurs interactions amène à comprendre le fonctionnement normal et pathologique de notre corps.

Les séances se dérouleront les lundis du premier trimestre 2025 à la Maison des Associations, de 14 h 30 à 16 h

Programme détaillé et planning sur notre site.

Inscription annuelle : 20 €

EVASION CULTURELLE PAR LES VOYAGES

PROJETS 2025

Les voyages sont de plus en plus difficiles à organiser, il nous faut nous adapter aux exigences des tour-opérateurs qui doivent, eux, répondre à celles des compagnies aériennes et des correspondants locaux. La situation politique sur place peut également évoluer défavorablement et nous inciter à annuler une destination. Les destinations ci-dessous, sont des projets de voyage. Réservés à nos adhérents vous trouverez tous les détails sur notre site dès qu'ils seront confirmés.

Propositions de Mme Marie Claude Juan :

** **Grenade, Antequera, Málaga** Triplé culturel sous le soleil andalou ! Nichée au pied de la Serra Nevada, Grenade est un bijou orné d'une pierre précieuse, la citadelle de l'Alhambra. Antequera est une ville d'une grande richesse culturelle. En plus de ses plages et de ses jardins ensoleillés, Málaga réjouit par l'éclectisme de ses musées.*

Mai 2025

** **Marrakech et les oasis** Marrakech pour vous imprimer de sa lumière, de son ambiance, de ses monuments et jardins. Puis la nature se révélera dans toute sa splendeur lors du circuit, voici Ouarzazate, Zagora, les villages berbères.... Ce voyage vous conduira dans un pays lumineux pour une plongée dans les décors fascinants de l'une des plus belles régions du Maghreb.*

Décembre 2025

Propositions de Mme Colette Dehais :

** **Escapade en Franche-Comté** - Nous vous proposons de découvrir une région méconnue, en cheminant sur les traces de nombreux personnages célèbres comme Victor Hugo, Pasteur, les Frères Lumières, Gustave Courbet, Claude-Nicolas Ledoux, Rouget-de-Lisle, Vauban, Paul-Emile Victor et bien d'autres.*

La Franche Comté, région spécifique de grande richesse culturelle compte quatre sites classés à l'Unesco.

Juin 2025

** **Escapade culturelle à Londres** Cette escapade exclusive vous permettra de découvrir, en plus des sites emblématiques de la capitale londonienne, un thème rarement abordé. En effet, à l'occasion des 150 ans de la mort de Napoléon III. Une journée sera consacrée à des visites privatives sur les lieux de son exil et de sa mort, ainsi que de l'impératrice Eugénie et du Prince impérial.*

Octobre 2025