

# Info-UIA94

de Créteil et du Val-de-Marne

Bulletin de liaison de l'Université Inter-Âges 6, place de l'Abbaye 94000 Créteil - Tél. 01 45 13 24 45

## ÉDITO DU PRÉSIDENT

« Le bonheur est la seule chose qui se double quand on le partage » Albert Schweitzer

**N**ous commençons une nouvelle année universitaire qui nous l'espérons tous, sera plus sereine et se déroulera dans une ambiance rappelant celle de l'avant COVID

Depuis de nombreux mois toute l'équipe des salariés et bénévoles du siège a suivi obstinément un chemin souvent tortueux qui parfois devait être guidé à la lueur de l'étoile du berger. C'est ainsi qu'Inlassablement la plupart des obstacles ont été franchis pour arriver à construire la nouvelle programmation 2021 – 2022. C'est aussi avec plaisir que nous constatons que tous nos professeurs nous sont restés fidèles et que de nouveaux professeurs nous ont rejoints

À ce jour, nous enregistrons le même nombre d'adhérents que l'année précédente à la même date, mais malheureusement le nombre d'inscriptions aux cours est moindre.

Cette situation budgétairement difficile va nous amener à mettre en place une gestion plus rigoureuse de notre fonctionnement. Il faut savoir en effet que le résultat positif de l'exercice 2020 -2021 est principalement dû à un salarié en arrêt de travail depuis plus de 10mois, un autre salarié en chômage partiel pendant la fermeture des locaux, et enfin à 4 mois de gratuité des loyers du siège grâce à un soutien exceptionnel de Créteil Habitat.

A l'instar d'autres associations type UIA ou UTL, nous relançons activement nos activités en espérant retrouver au plus vite notre rayonnement des années précédant la crise sanitaire.

Bien sûr nous devons encore respecter les règles sanitaires nationales et le port du masque lors de tous nos cours et conférences. Dès qu'il sera possible d'alléger ces mesures, nous ne manquerons pas de vous en informer.

Il reste deux mois d'étude avant les fêtes de fin d'année, que nous vous souhaitons les plus studieuses, agréables et enrichissantes possibles

En attendant nous avons pu enfin réaliser notre projet de voyage en Sardaigne avec 41 adhérents, projet annulé l'année précédente pour cause de confinement ... ce fut là encore que du bonheur !



**C**'est aussi dans cette démarche de découverte, de partages et de recherche des connaissances de diverses civilisations que 41 adhérents ont participé début octobre au voyage organisé par l'UIA en Sardaigne

*Michel Teissèdre*

## LE BEAU VOYAGE EN SARDAIGNE



**A**près avoir repoussé 3 fois ce voyage à cause d'un ennemi indésirable: le Coronavirus, nous avons pu enfin découvrir l'une des plus grandes îles de la Méditerranée : **la Sardaigne**.

Terre sauvage aux richesses naturelles exceptionnelles (plages, eaux limpides, villages traditionnels), la perle de la Méditerranée possède également un héritage culturel intéressant, notamment avec la mystérieuse civilisation **nuragique** qui a existé pendant le premier âge de bronze.

La Sardaigne a connu une histoire riche, faite d'invasions et de conquêtes, de dominations diverses jusqu'à l'intégration à la république italienne. Ainsi villes et villages ont été façonnés par l'histoire, offrant aujourd'hui aux visiteurs des richesses innombrables. **Alghero, Castel Sardo, Bosa**, sont autant de "villes-musées" que nous avons découvertes.

Les routes sardes conduisent toutes à un village perché, à une superbe église romane, à un étonnant nuraghe, à une plage aux eaux vert émeraude, à un golfe entouré d'oliveraies, à une baie enfouie dans le maquis ou à une crique secrète.

Nous avons aimé :

- Déguster la cuisine sarde faite de soupes, de charcuterie, de viande, de fromages de brebis, d'huile d'olive et bien-sûr de pâtes.
- Découvrir le « **tombeau des géants** » de **Codduvecciu**, monument funéraire, sépulture collective appartenant à la culture nuragique
- Parcourir **la Maddalena**, île aux airs de paradis avec ses rochers sculptés et érodés par les vents qui constituent les derniers morceaux de granit rose qui unissaient la Sardaigne et la Corse.
- Connaître l'artisanat local : travail du liège, fabrique de couteaux
- Faire une photo du fameux **rocher de l'Éléphant à Castelsardo**, curiosité naturelle sculptée par le temps
- Arpenter les rue d'**Orgosolo** qui avec ses 150 peintures murales vous racontent l'histoire d'un village-musée
- Vivre l'atmosphère mystérieuse de **Su Nurexi**, ensemble nuragique monumental unique au monde. Les **Nuraghi (nuraghes)** sont les traces les plus visibles d'une partie très spécifique de la préhistoire **sarde**. Les premières formes de Nuraghi datent de 1800 av JC. Un Nuraghe est une forme architecturale très traditionnelle, une tour ou un ensemble de tours comportant plusieurs espaces intérieurs. En général, elles trônaient au centre d'un village, mais leur usage réel reste encore inconnu à ce jour
- Passer un moment en dehors du temps, manger avec les bergers sardes et découvrir leur vie, leur culture, leurs chants et leurs danses. Parmi les spécialités sardes nous avons goûté le **Su Porchettu**, cochon de lait à la broche, les **Culurgiones**, pâtes fraîches farcies au fromage, ou encore le Pecorino, le fromage incontournable souvent accompagné du **pain Carasau**, fin et croquant
- Explorer la **grotte de Neptune**, merveille géologique, découverte par un marin au XVIII<sup>e</sup> siècle
- Admire la fameuse **Costa Smeralda** développée par le prince Karim Aga Khan autour de la station balnéaire de **Porto Cervo**,

La Sardaigne est une île qui fait rêver et surprend le visiteur par ses contrastes naturels, ses lumières et ses couleurs.

Notre guide, Francesca, a su avec gentillesse et compétence, nous faire découvrir **SON** île qu'elle aime tant et dont elle est si fière. Le beau temps nous a accompagnés pendant ces 8 jours.

Le séjour s'est déroulé dans une agréable ambiance. Chacun par sa bonne humeur, par sa ponctualité, a contribué au succès de ce voyage.

*Evelyne Ronxin*

# CONFÉRENCES ET VISITES

Des modifications de dernière heure peuvent survenir.  
Vous avez besoin de renseignements sur ces conférences et visites :  
téléphonez au 01 45 13 24 45

L'adresse de l'UIA Mél. : [contact@uia94.fr](mailto:contact@uia94.fr)  
Site internet : <https://uia94.fr>

## NOVEMBRE 2021

Lu 08 14h30 CG	Anatole France, prix Nobel de littérature en 1921	M. Guini	MDCVA	Fontenay-sous-Bois
Me 10 14h00 VCP	Napoléon	M <sup>me</sup> Amiot Defontaine	Gde Hall de la Villette	Paris
Ma 16 14h30 CG	Pierre Bruegel dit "Bruegel l'ancien"	M <sup>me</sup> Testamark	NECC	Maisons-Alfort
Ma 16 10h30 VCP	Balade d'1/2 journée découvrir la Chine dans le 13 <sup>e</sup> arrondissement	M. Schramm		Paris
Je 18 09h00	Les nouvelles façons d'investir et le financement participatif	Table ronde	UPEC/MIEE	Créteil
Je 18 14h30 CG	L'enivrante origine de la vigne et du vin : ou les coulisses d'une histoire complexe	M. Marinval	Salle G. Duhamel	Créteil
Ve 19 14h30 CG	Mayflower, aux origines des États Unis d'Amérique	M. Jarry	Cinéma Le Forum	Boissy-saint-Léger
Lu 22 14h30 VCP	Sur les pas d'Offenbach, Bizet, Rossini, Verdi dans le quartier des théâtres du XIX <sup>e</sup> s.	M <sup>me</sup> Amiot Defontaine		Paris
Me 24 17h30 CG	Olivier de Serres le "Père de l'agriculture française" quel regard 4 siècles plus tard	M. Sauvart	ENVA	Maisons-Alfort
Je 25 14h30 CG	Politiques musicales sous le III <sup>e</sup> Reich : musiques officielles, musiques interdites à l'intérieur de l'Allemagne Nazie	M <sup>me</sup> Petit	Médiathèque de l'Abbaye	Créteil
Ve 26 14h30 VCP	Légendes du Père Lachaise	M <sup>me</sup> Dumas		Paris
Ma 30 14h30 CG	1 <sup>ère</sup> conférence du cycle L'âme des villes, "Paris en littérature et en musique"	M. Roy-Camille	NECC	Maisons-Alfort
Ma 30 14h30 VCP	St Cloud : de Bonaparte à Napoléon à travers les collections	Conf. du Musée	Musée des Avelines	Saint Cloud

## LIEUX DE CONFÉRENCES

### ALFORTVILLE :

- Médiathèque POC, 82, rue Marcel Bourdarias

### BOISSY-SAINT-LÉGER :

- Cinéma Le Forum, La Haie Griselle

### BONNEUIL-SUR-MARNE :

- Espace Louise Voëlckel Rue du 8 mai 1945

### CHOISY-LE-ROI :

- Salle le Royal 13, avenue Anatole France

### FONTENAY-SOUS-BOIS :

- Maison du Citoyen 16, rue du Révérend Père Aubry

### CRÉTEIL :

- Espace Jean Ferrat 21, rue Charles Beuvin
- Salle Duhamel 7, avenue Georges Duhamel
- CRR Marcel Dadi 2-4, rue Maurice Déménitroux
- Médiathèque Nelson Mandéla 3, place de l'Abbaye
- UPEC/MIEE Mail des Mèches rue Poète et Sellier

### LE PLESSIS-TRÉVISE :

- Espace Paul Valéry 72,74 avenue Ardouin

### LIMEIL-BRÉVANNES :

- Atelier Barbara 22, rue Alsace Lorraine

### MAROLLES-EN-BRIE :

- Salle des fêtes Place Charles De Gaulle

### MAISONS-ALFORT :

- École Nationale Vétérinaire d'Alfort, (ENVA) 7, av. du Général de Gaulle.
- NECC, 107, avenue Gambetta.
- Théâtre Claude Debussy, 118, av. du Général de Gaulle.

### SUCY-en-BRIE :

- Espace Jean-Marie Poirier 1, esplanade du 18 juin 1940

### VILLECRESNES :

- Salle du conseil de la Mairie Rue du lieutenant Dagorno

CG conférences gratuites pour les adhérents  
5 euros pour les non-adhérents

VG Visites gratuites  
VCP Visites conférences payantes

### CNRS

Inscription obligatoire [ballutaud@gmail.com](mailto:ballutaud@gmail.com)  
3 rue Michel-Ange Paris 16<sup>e</sup>

### UPEC MIEE

Inscriptions : [www.u-pec.fr](http://www.u-pec.fr)  
Mail des Mèches Créteil

## PARTENARIAT AVEC LE CSC REBÉRIOUX

L'Association MJC MONT MESLY MA-DELEINE REBERIOUX, recherche des bénévoles pour ses ateliers socio-linguistiques.

Ces ateliers s'appuient sur des cours au sein des locaux de l'association, ainsi que

sur des sorties régulières dans les espaces sociaux, des déplacements et la venue d'intervenants extérieurs, afin de développer les compétences communicatives orales et écrites nécessaires à une bonne autonomie.

Actuellement ils ont cinq groupes d'ap-

prenants répartis en fonction de niveaux et de besoins différents. Les formateurs actuels accompagneront les nouveaux bénévoles dans le cadre d'interventions en binômes.

Pour tous renseignements contacter Amoura au 06 41 20 77 42

# DÉCEMBRE 2021

Je	02	14h30	CG	<b>La Marquise de Pompadour, favorite, politicienne et mécène</b>	M. Soleranski	Salle G. Duhamel	Créteil
Ve	03	14h30	CG	<b>Tombeaux et temples divins en Égypte</b>	M. Parmentier	Cinéma Le Forum	Boissy-saint-Léger
Ma	07	14h30	CG	<b>2<sup>e</sup> conférence du cycle L'âme des villes, "Venise en littérature et en musique"</b>	M. Roy-Camille	Théâtre Debussy	Maisons-Alfort
Me	08	17h30	CG	<b>La thyroïde, une glande en forme de papillon</b>	M. Dubayle	ENVA	Maisons-Alfort
Me	08	15h00	VCP	<b>La Préfecture de Créteil</b>	M. Vaillant	Préfecture	Créteil
Je	09	09h00		<b>Nos amis les animaux</b>	Table ronde	UPEC/MIEE	Créteil
Me	15	14h30	VCP	<b>Salle des ventes Drouot Les passages des panoramas, Jouffroy et Verdeau</b>	M <sup>me</sup> Girot		Paris
Je	16	14h30	CG	<b>Histoire du jouet de l'antiquité aux années 50</b>	M <sup>me</sup> Guini-Skiliar	Médiathèque de l'Abbaye	Créteil

## ADRESSES DES RENDEZ-VOUS POUR LES VISITES

Sites	Métro	Adresses		Rendez-vous
<b>Découvrir la Chine</b>	Tolbiac	59, rue	de Tolbiac	devant la BNP
<b>Grande Halle de la Vilette</b>	Porte de Pantin	21, av Jean Jaurès	devant la Gde Halle sous le péristyle face à la Fontaine aux lions	
<b>Légendes du Père Lachaise</b>	Père Lachaise	6, rue de Picpus	devant l'entrée principale Bd de Ménilmontant	
<b>Musée des Avelines</b>	Boulogne-Pont de St Cloud	60, rue Gounod	à l'entrée du Musée	
<b>Préfecture de Créteil</b>	Créteil Préfecture		devant la Préfecture	
<b>Quartier des Théâtres</b>	Gds Boulevards	7, bd Montmartre	devant le Théâtre des Variétés	
<b>Salle des ventes Drouot</b>	Richelieu Drouot, Le Peletier, Notre Dame de Lorette	12, rue Chauchat	station Richelieu Drouot, sur la ligne 9 sortie 3 Bd Montmartre	

## COURS COMMENÇANT EN NOVEMBRE ET DÉCEMBRE POUVANT ACCUEILLIR DES ADHÉRENTS

Lundi	08/11	14h00	Méditerranée au cœur de l'histoire du monde et des civilisations	M. Julien	Maison du combattant	Maisons-Alfort
Lundi	08/11	14h30	Stendhal, Baudelaire	M <sup>me</sup> Grimaldi	Maison du combattant	Créteil
Mardi	09/11	09h00	Histoire des relations internationales	M <sup>me</sup> Lutard	Collège Amédée Laplace	Créteil
Vendredi	12/11	10h00	L'eau sculpte les paysages de France	M. Feterman	Maison du combattant	Créteil
Mardi	16/11	16h00	Enjeux du monde contemporain	M. Delorme	Visioconférence	
Mercredi	17/11	09h30	Tradition religieuse en Asie	M. Guyen	Visioconférence	
Jeudi	17/11	09h30	Au cœur du film	M. Lubczanski	Maison des Associations	Créteil
Jeudi	18/11	09h00	Yoga des yeux	M <sup>me</sup> Abadie	CSC Jean Ferrat	Créteil
Jeudi	18/11	10h00	Analyse mathématique au XIX <sup>e</sup> siècle et physique quantique	M. Chevalier	Maison des associations	Sucy-en-Brie
Jeudi	18/11	14h00	Amazones de la modernité : l'art au féminin aux XIX et XX <sup>e</sup> siècles	M <sup>me</sup> Lorand	MDCVA	Fontenay-sous-Bois
Vendredi	19/11	14h30	Voyage musical dans l'Europe médiévale	M <sup>me</sup> Ibos Augé	Maison du combattant	Maisons-Alfort
Vendredi	19/11	09h30	Espace et Astronomie	M. Lesueur	Maison du combattant	Maisons-Alfort
Vendredi	19/11	09h00	Actualités géopolitiques	M <sup>me</sup> Lutard	Collège Amédée Laplace	Créteil
Vendredi	19/11	10h30	Art de la préhistoire	M. Legendre	Visioconférence	
Mardi	23/11	10h00	Cosmologie	M. Fric	Stade Marcel Laveau	Boissy-St-Léger
Jeudi	25/11	10h00	Écrivains du Nobel	M. Guini	MDCVA	Fontenay-sous-Bois
Jeudi	25/11	10h00	Avancer en âge heureux	MM. Perrin et Senninger	Maison des Associations	Créteil
Vendredi	26/11	10h00	Fêtons l'anniversaire de quelques écrivains	M. Guini	Médiathèque	Limeil-Brévannes
Vendredi	03/12	10h00	Histoire de l'art Russe de 1850 à nos jours	M <sup>me</sup> Milbach	L'atelier Barbar	Limeil-Brévannes

## INFORMATIQUE PÉDAGOGIQUE

<b>Aller plus loin avec Windows 10</b>	Jeudis	en 4 séances à partir du	02/12	de 09h00 à 12h00
<b>Atelier SOS et Apple et Smartphone</b>	Lundis	annuel		de 09h30 à 12h00
<b>Dépannage PC</b>	Lundis	en 4 séances		de 14h00 à 17h00
<b>Dépannage PC par internet</b>	cours particulier sur rendez-vous (voir les fiches techniques)			
<b>Maîtriser son ordinateur,</b>	cours particulier sur rendez-vous (voir les fiches techniques)			
<b>Tout faire avec son Smartphone</b>	Mardis	en 4 séances à partir du	16/11	de 09h30 à 12h00

## LES TREIZE DESSERTS DE NOËL EN PROVENCE

Cette tradition remonterait au début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Elle varie dans sa composition selon les villes et les villages.

Ces treize desserts renferment des symboles moraux ou religieux. Ils doivent être servis sur une même table et dégustés après un « gros souper » accompagnés de vin cuit théoriquement avant d'aller à la messe de minuit.

Ils se composent de :

### PÂTISSERIE

Le Pompo : à base de fleur de farine, d'huile d'olive, d'eau de fleur d'oranger et de cassonade.

### CONFISERIES

- Nougat blanc aux amandes, mais aussi aux noisettes pignons ou pistaches,

- Nougat noir au miel et amandes de Provence (le meilleur pour moi est celui de Signe),

- Cedrats confits (plante originaire d'Asie). Celui de Corse est délicieux,

- Pâte de coings,

- On peut aussi servir des calissons d'Aix, de la confiture de pastèque etc.



### FRUITS SECS

- Ils sont appelés « il pachichoi » les mendiants,

- Noix on peut mettre des noisettes,  
- Amandes,  
- Figues sèches,  
- Raisins secs.

Ces ingrédients doivent être récoltés en été et séchés en prévision de Noël.

### FRUITS FRAIS

- Poires d'hiver,  
- Pommes,  
- Oranges ou mandarines ou clémentines,  
- Dattes que l'on peut farcir de pâte d'amandes,

On peut également retrouver des fruits locaux comme les arbrouses ou les sorbes.

Maintenant que la table est dressée bonne dégustation mais soyez raisonnables avec le vin cuit.

## TABLE RONDE "DE LA VULGARISATION A LA MEDIATION SCIENTIFIQUE"

C'est à l'occasion des 30 ans de la Fête de la Science, que l'UPEC a tenu le 14 octobre le premier des « Rendez-vous » de la nouvelle année universitaire sur le thème de « La vulgarisation et médiation scientifique ». La réunion s'est tenue (avec bonheur !) en présentiel dans l'amphithéâtre de la Maison de l'Innovation et de l'Entrepreneuriat Étudiant (MIEE).



Le terme de vulgarisation est fréquemment employé par certains chercheurs, journalistes ou médiateurs scientifiques comme synonyme de médiation scientifique. Si la vulgarisation apparaît comme une pratique ancienne et porteuse d'une idéologie politique historiquement située, de nouvelles formes de médiation scientifique apparaissent aujourd'hui, afin de répondre à de nouveaux enjeux sociaux : animation culturelle scientifique, débats publics prenant place dans les

controverses socio-scientifiques, recherche participative et/ou citoyenne, débat sur les sciences ouvertes, protection des lanceurs d'alerte...

Les trois experts présents ont débattu des enjeux des médiations scientifiques et de leurs impacts sur les pratiques des professionnels du secteur, les pièges à éviter et leviers d'action, ou encore les enjeux de formation.

### L'intégrité des débats est dès à présent consultables sur le POD de l'UPEC

Rappelons que ces Rendez-vous, ouverts à tous les publics, sont une opportunité d'échanger avec des spécialistes et d'obtenir les points de vue d'enseignants-chercheurs de l'UPEC, d'experts issus du monde institutionnel économique et politiques, et d'anciens étudiants.

Sont au programme des prochains RV : les

- 18 novembre :

**Les nouvelles façons d'investir et le financement participatif**

- 9 décembre :

**Nos amis les animaux**

- 20 janvier 2022 :

**E-santé, le numérique au service de la justice sociale**

- 10 février :

**Formations et politique publiques : quelles synergies ?**

- 17 mars :

**Les bienfaits du jardinage et de la permaculture**

- le 14 avril :

**L'Europe à la conquête de la planète Mars**

- 19 mai :

**Être étudiant en 2022 : quels engagements ?**

### INFORMATIONS PRATIQUES

Les Rendez-vous sont accessibles sur inscription, avec pass sanitaire actuellement, en présentiel ou distanciel. Accueil avec petit-déjeuner à 8h30 – conférence de 9h à 10h30

En espérant vous retrouver prochainement à l'un de ces prochains Rendez-vous MIEE

*Jacques Perrin*

## UP - UTA - UIA - UO - UTL ? QUE DE SIGLES!

Monsieur Dominique BREILLAT, professeur à la Faculté de Droit et des Sciences sociales de Poitiers nous avait fait une conférence à la Cité des Sciences et nous allons pouvoir différencier les sigles, car leurs caractéristiques ne sont pas tout à fait les mêmes.

### U.P

#### OU UNIVERSITÉ POPULAIRE :

Leur « père » est le pasteur luthérien danois Nicolas Grundtwig (1783-1872).

Ses objectifs : Droit de l'individu à la culture, à la formation, il visait les classes défavorisées afin de leur donner la possibilité de connaître leur pays. Il est vrai qu'à cette période les pays scandinaves ont connu de vrais bouleversements. Grundtwig se serait inspiré de Condorcet qui, en 1792, alors qu'il était en prison, écrivit « l'esquisse d'un tableau historique des progrès de l'esprit humain » où il affirme sa croyance en un progrès indéfini de l'esprit humain.

La première Université fut celle de RÖDDING en 1844 et a ce caractère de protestantisme militant qui est l'apanage de ces universités.

En 1864 naît la première université en Norvège et celle de Suède en 1868

L'Allemagne commencera en 1879 mais développera son réseau après la première guerre mondiale. Les entreprises créent elles aussi des universités populaires au sein même de leurs structures. Elles sont basées sur quatre niveaux : primaire, secondaire, tertiaire, quaternaire. C'est une formation cohérente mais le mot « Université » n'est pas prononcé c'est « École » « VOLKSCHULLER ».

Elles offrent un éventail de thèmes, pas d'examen donc pas de compétition mais un développement personnel pour tous : enfants et adultes.

Tout cela a lieu en Europe du Nord que se passe-t-il en Europe du Sud ? Il y a quelques Universités Populaires mais elles sont laïques bien qu'il y ait des catholiques. Jean Mace (1815-1894) fonda la Ligue de l'Enseignement en 1866, il y eut aussi la création de la Bourse du Travail où les ouvriers pouvaient se rencontrer pour discuter. La guerre de 1870 va porter un coup d'arrêt à l'extension de ces initiatives surtout que la République a bien du mal à s'imposer.

Jules Ferry (1832-1893) va promulguer la loi de 1881 sur l'enseignement obligatoire mais seulement pour les enfants.

Cependant au 1<sup>er</sup> Congrès en 1904 il y eut 69 Universités présentes, en 1914 on en dénombrait 200.

La guerre va marquer le déclin des Universités populaires en France.

Simone Weil (1909-1943) va essayer de les relancer. Mais elles ne reprendront de façon significative qu'à partir de 1960.

A l'heure actuelle elles sont surtout implantées dans le Nord et surtout l'Est de la France. Elles ont gardé leur objectif initial : partir d'une volonté d'intervenir dans une tranche d'âge de la population où l'État ne s'est pas assez impliqué en particulier dans la culture. Mais elles se méfient de l'État quand il s'y ingère. Il est à noter qu'il n'y a pas de Ministre de la Culture dans l'Europe du Nord alors que nous en avons dans celle du Sud.

### UTL - UIA - UO - UTA - UPT

Ces nouvelles Universités vont prendre en quelque sorte le relais des UP mais en visant une autre tranche d'âge, ceux qui n'entrent plus dans le monde du travail et qui ont besoin d'une autre structure. Elles furent créées par Pierre Vellas, professeur de droit constitutionnel à la Faculté de Toulouse, l'une des plus anciennes Facultés de France et siège des Jeux Floraux.

En 1973 il crée cette première Université dans un souci de santé publique : les activités intellectuelles sont nécessaires pour rester en bonne santé. Ce fut un franc succès. Certaines vont se créer d'une façon autonome.

D'autres vont fonder une Union **UFUTA** (Union Française des Universités de Tous Âges dont nous faisons partie) qui regroupe à l'heure actuelle des **UTL** (Université du Temps Libre) des **UIA** (Université Inter-Âges), des **UO** (Université Ouverte) des **UTA** (Université de Tous Âges) et des **UPT** (Université Pour Tous).

Cette Union permet d'avoir des relations permanentes et d'établir des contacts avec celles d'autres pays. Ces pays sont regroupés sous le sigle **AIUTA** (Association Internationale des Universités de Tous Âges). Le Président en est François Vellas, fils du fondateur.

Ces Universités ont à cœur de proposer de nombreuses activités avec des intervenants très qualifiés afin de pouvoir parfaire les connaissances de leurs adhérents.

Chaque Université a pour objectif de participer à l'épanouissement de la personne humaine.

## Info-UIA 94

Publication de l'Université Inter-Âges de Créteil et du Val-de-Marne

6, place de l'Abbaye 94000 Créteil  
Tél. 01 45 13 24 45

Mél. : [contact@uia94.fr](mailto:contact@uia94.fr)  
Site internet : <https://uia94.fr>

Directeur de la publication : M. Teissèdre

Comité de rédaction : T. Aliouat J. Perrin,  
E. Ronxin, M. Teissèdre

Mise en page : J-L. Lavigne

Impression : Université Inter-Âges  
6, place de l'Abbaye BP 41  
94002 Créteil Cedex

## LA SOPHROLOGIE C'EST QUOI ?

La sophrologie offre la possibilité à chacun de stimuler, en toute autonomie, différentes capacités qui sont peu exploitées comme se détendre, se concentrer, gérer ses émotions ...

À l'aide de différentes techniques respiratoires, la sophrologie vous invite à relâcher les tensions musculaires de votre corps, partie par partie, de la tête aux pieds.

La sophrologie permet de libérer les tensions, de créer une harmonie entre le corps et l'esprit. Elle permet de dissoudre nos sentiments négatifs et de stimuler nos émotions positives.

Progressivement on se déconnecte de l'extérieur pour se concentrer sur le bien être intérieur. Cette méthode

douce permet de parvenir à un état de très grand calme pour être et agir à son meilleur niveau.

La sophrologie donne à chaque personne les moyens d'être plus calme donc plus disponible. Elle a pour but de connaître davantage ses points forts pour améliorer son bien-être personnel et ses rapports aux autres.

**La sophrologie se pratique en position assise, debout ou allongée, elle se pratique en séance de groupe ou individuelle, dans sa tenue vestimentaire habituelle. Il s'agit de s'accorder un temps pour "souffler", mettre de côté les tensions, activer le meilleur de soi ...**

T. Aliouat