

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

Chapeau bas... aux professeurs pour leur engagement



Depuis maintenant plus d'un an, tous nos professeurs ont répondu présents pour assurer leurs cours sous une forme inhabituelle à savoir en distanciel.

Pour ce faire, Mathilde notre gestionnaire socio culturel a maintenu en permanence les liens avec les professeurs afin de poursuivre la programmation et l'adapter au mieux aux nouvelles exigences. Notre gestionnaire - informaticien Régis a déployé progressivement un soutien technique très efficace aux professeurs pour la mise en œuvre de plusieurs nouveaux outils d'interface de communication répondant aux noms de : Zoom, Big Blue Button, Skype, Teams ...

Prenant la mesure du changement, nos professeurs se sont « mis en quatre » dès les premiers jours de confinement pour soutenir et aider les élèves dans l'utilisation de ces interfaces qui étaient jusqu'alors peu ou pas connus de nombreux adhérents. Ce challenge a été relevé avec succès pour environ 85 % des cours, assurant ainsi la continuité de nos activités tout au long de ces derniers mois pour le moins perturbés.

Notons au passage que certains cours qu'on aurait pu croire impossible en visio comme la cuisine ont été très appréciés, ainsi que les cours d'aquarelle, les activités artistiques et de langues avec de réels échanges « en ligne » améliorant tant le vocabulaire que les expressions

Néanmoins, nous savons que tous les élèves n'ont pas pu suivre pleinement leurs cours, ce malgré nos efforts, sachant que parallèlement il nous fallait assurer la « survie » de notre association.

C'est pourquoi nous tenons à féliciter et remercier tous les professeurs et leurs élèves d'avoir su s'adapter à ces nouvelles formes de travail.

Nous espérons vivement qu'à l'aube de la prochaine année universitaire, la situation sanitaire aura favorablement évolué et que nous pourrons retrouver les locaux auxquels nous étions habitués, rétablir des relations socio-culturelles épanouissantes et enfin faire sourire notre rentrée de septembre.

Dans cette perspective, nous avons presque terminé la nouvelle programmation 2021-2022 avec le même niveau d'activités que précédemment (environ 160 cours et plus de 75 conférences). Ce nouveau programme sera disponible comme les années précédentes à partir de la mi-juin ; les inscriptions seront ouvertes début juillet.

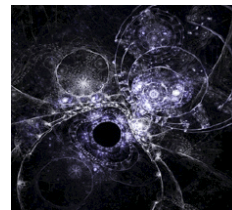
D'ici là, un contact régulier avec vous est possible grâce aux messages envoyés tous les vendredis rappelant les activités de l'UIA et les conférences de la semaine ; ceci en complément du site <https://www.uia94.fr> que nous vous invitons à continuer de consulter assidument.

Au plaisir de vous retrouver prochainement de plus en plus sereins.

Michel Teissèdre

Avancer en âge heureux dans un monde imprévisible et chaotique

« Tout en ce monde est imprévisible. Si j'ai appris une chose de la vie, c'est bien celle-là » Nury Vittachi



A mi-chemin des deux cours (de chacun 6 séances) sur le bonheur donnés précédemment à l'UIA, je vous propose quelques pistes de réflexion dans la situation de crise actuelle.

Trois concepts sont ici regroupés :

Celui de l'avancée en âge, celui du bonheur – thème central de ces dernières années de cours – et celui du monde imprévisible et chaotique.

De tout temps le monde a été imprévisible et plus ou moins chaotique

(cf. mon article « La complexité, un appel à la vie » Info-UIA n° 97 accessible sur le site UIA, rubrique Archives), mais avec la Covid, il nous paraît encore plus complexe, imprévisible et plus chaotique et en conséquence, perçu à juste titre, comme un frein à notre quête du bonheur. En fait nous vivons actuellement depuis plus d'un an, **une crise systémique**, car vécue dans un monde globalisé économique, écologique, social, migratoire, technologique (masques, respirateurs, lits, vaccins ...), et politique. Toutes ces dimensions sont reliées entre elles par une logique consumériste et de maximisation des profits, dans un contexte d'une mondialisation dérégulée.

D'autres difficultés liées à l'avancée en âge

Maladie et autres épreuves de la vie peuvent encore être source d'une déstabilisation supplémentaire.

Pour éviter de tomber dans le piège de la lassitude, de l'accablement, voire de désespoir, nous devons relever un véritable défi, en apprenant à développer nos ressources intérieures, et faire de cette crise une opportunité pour développer nos capacités d'adaptation et changer notre regard sur le monde ainsi que nos comportements.

Quant au bonheur

Nous nous contenterons de rappeler « les huit caractéristiques des surdoués du bonheur », présenté lors d'une conférence UIA par le professeur Antoine Pelissolo, à savoir : ils sont généralement contents de ce qu'ils vivent, ont une vie sociale riche, pratiquent la gratitude, apportent de l'aide aux autres, sont optimistes, savourent l'instant présent, ont une activité physique régulière, et des objectifs et projets porteurs de sens.

C'est de l'avancée en âge que nous traiterons ici,

En faisant le choix d'examiner essentiellement **les déterminants psychologiques et émotionnels**, excluant de facto les facteurs environnementaux, la vitalité - abondamment traités dans les magazines de santé et la littérature spécialisée - ainsi que ceux relatifs à la vie spirituelle et au sens de la vie, dimension souvent oubliée et pourtant reconnue essentielle au point de contribuer significativement à la prolongation d'une vie de qualité.

Parmi les déterminants psychologiques nous retiendrons : le

pouvoir d'agir (empowerment), la satisfaction des besoins d'autonomie et d'appartenance sociale, la confiance dans notre capacité à « maîtriser » notre vie, la gestion des buts personnels, la maturité psychosociale et l'optimisme.

Quant aux déterminants émotionnels : le sourire authentique, le rire, l'humour, les pensées et les émotions positives – *Antoine Pelissolo conseille de nourrir 3 fois plus d'émotions positives que d'émotions négatives ; d'où une extrême vigilance par rapport aux informations diffusées par les médias !* – et la pleine conscience (cf. les cours UIA de méditation pleine conscience).

Tous ces points seront repris et approfondis dans le prochain cours (6 séances) qui sera co-animé avec le docteur Frank Senninger, en complément bien sûr des autres cours de bien-être et de psychologie enseignés par ailleurs à l'UIA.

En conclusion, pour « Avancer en âge, heureux, dans un monde imprévisible et chaotique », il nous faut **regarder en face la réalité pour l'accepter telle qu'elle est, et nous comporter non pas en victime, mais en être-pensant et agissant, usant de toute notre intelligence de sénior**. Aussi ne perdons donc pas de temps à nous rebeller contre l'impossible, agissons sur le possible qui nous est offert pour en tirer le meilleur parti.

Jacques Perrin
coach de vie

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
Site internet : <https://uia94.fr>

VISIO-CONFÉRENCES MAI 2021

Je 06 14h30 CG	Le nouveau télescope spatial JWST	M. Martin	CSC Jean Ferrat	Créteil
Ve 07 14h30 CG	SEIS pour InSight : écouter battre le cœur de Mars	M. Laudet	Cinéma Le Forum	Boissy-Saint-Léger
MA 11 14h30 CG	Comment figurer les saisons en musique ? Autour des 4 saisons de Vivaldi	M. Griot	NECC	Maisons-Alfort
Ma 18 17h00 CG	Réussir c'est permis	MM. Perrin/Senninger	UPEC/MIEE	Créteil
Ve 21 14h30 CG	La fédération de Russie du Tsar Poutine	M. Schellhorn	Cinéma Le Forum	Boissy-Saint-Léger
Ma 25 14h30 CG	Le Romantisme en Europe	M ^{me} Testamarck	Théâtre Debussy	Maisons-Alfort
Me 26 17h30 CG	L' intelligence artificielle menace-t-elle nos emplois ?	M ^{me} Ravier	ENVA	Maisons-Alfort
Je 27 14h30 CG	Les Nouvelles tendances de l'architecture contemporaine	E. Bedrossian et S. Tessandier	Théâtre Debussy	Maisons-Alfort

RÉUSSIR C'EST PERMIS

Une nouvelle conférence sur le thème de la réussite sera animée par Franck et Jacques en visio zoom le mardi 18 mai prochain (17h-18h).

Les idées des conférences précédentes rapportées par Stéphanie Feng (chargée d'orientation et d'insertion professionnelle à l'UPEC) dans son article figurant page 2 du dernier info-UIA n°117 seront actualisées compte tenu de :

- l'évolution de la Covid, le 3^{ème} "confinement" avec ses conséquences psychologiques, plusieurs milliers d'étudiants ont utilisé "un chèque psy"
- la performance de l'astronote Thomas Pesquet à bord

de la toute nouvelle capsule américaine Crew 2 à destination de l'ISS. un modèle de prise de risques assumés - la réussite de Glass Marcano, jeune vénézuélienne issue d'un programme d'insertion sociale et révélée par un concours musical, qui s'est trouvée récemment à diriger l'orchestre national de Lyon.

La conférence sera *enregistrée (son et image) par l'UPEC avec Stéphanie Feng comme modératrice de la visioconférence qui, nous l'espérons, sera suivie par très nombreux adhérents UIA au côté "virtuel" des étudiants en licence UPEC.

* consultable sur notre site uia94.fr

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
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

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

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
3 rue Michel-Ange Paris 16^e

UPEC MIEE

Inscriptions : www.u-pec.fr
Mail des Mèches Créteil

VISIO-CONFÉRENCES JUIN 2021

Voir les annonces et réservations sur le site de l'UIA

<https://uia94.fr>

Chaque semaine un mail est adressé aux adhérents.

Nous ne savons pas quand les Musées seront autorisés à recevoir du public ni dans quelles conditions.

Dès que possible nous reprendrons les propositions de visites qui vous ont été proposées

INNOVATION NUMÉRIQUE DE LA SECTION UIA DE MAISONS-ALFORT

Dans le cadre du "PRINTEMPS DES ARTS", la Section UIA de Maisons-Alfort ne pouvant réaliser cette année son exposition au Théâtre DEBUSSY, du fait de la situation sanitaire, a dû s'adapter.

Pour vous faire découvrir et apprécier, de chez vous, les œuvres des Ateliers Artistiques de l'UIA, nous avons donc créé pour la première fois une exposition virtuelle en partenariat avec l'Office Municipal de la Culture de Maisons-Alfort.

Les Ateliers d'Aquarelle, de Dessin-peinture-aquarelle, d'Encadre-

ment d'Art, de Mosaïque, de Portrait-dessin et couleur et de Peinture Chinoise ont enrichi cette exposition de 179 créations. Nous présentons également une sélection de 27 tableaux ainsi qu'un entretien filmé de M^{me} Jeanine Puydoyer, artiste reconnue et ancien professeur d'anglais très appréciée à l'UIA, à qui nous avons voulu rendre hommage à cette occasion.

Nous tenons à remercier tout particulièrement les professeurs et leurs élèves ainsi que la fille de M^{me} Jeanine Puydoyer, M^{me} Anne Lemaire, pour leur collaboration très active et très précieuse qui a

permis à ce projet d'aboutir.

L'exposition est accessible sur une plateforme numérique dédiée du 5 mai 2021 au début de l'été à l'adresse suivante :

<https://omc-maisons-alfort.fr/pda-expositionuia>

Vous pourrez également laisser un message aux artistes sur le livre d'or de l'exposition virtuelle.

Bonne Visite
Artistiquement vôtre

Christine Mailfait
Présidente de la section UIA
de Maisons-Alfort

ERRATUM

ERRATUM DANS L'ARTICLE

"RENOUVELLEMENT DU COMITÉ DIRECTEUR DE LA SECTION DE L'UIA DE MAISONS-ALFORT"

Le nom et la fonction de la rédactrice de l'article avait été omis. C'était M^{me} MAILFAIT Christine, la nouvelle Présidente de la Section UIA de Maisons-Alfort.

CHRISTIANE N'EST PLUS

Christiane Emeras a succombé à l'assaut du Covid 19.

Membre de l'UIA depuis une vingtaine d'années, elle était impliquée dans la vie locale de Boissy-Saint-Léger, tenant le stand de la section Plateau Briard à la fête des Associations de septembre. Elle apportait aussi son aide à l'atelier de travaux manuels que nous avons instauré à

la fête départementale des Solidarités début décembre chaque année à Boissy.

Christiane aimait le Moyen Age. Elle avait suivi les cours de Mme Nortier, de Mr. Deremble et participait avec un groupe d'amies aux voyages d'études de l'art.

Elle emporte toutes ces belles

images dans cet ailleurs, nous laissant le souvenir de son sourire, de son humour.

Nous présentons nos bien sincères et chaleureuses condoléances à Marc, son époux atteint également de la pandémie et qui va sortir seul, les jours prochains de l'hôpital après plus de deux mois de lutte contre la maladie.

LE COURS DE CUISINE CRÉATIVE À L'UIA JE PARTAGE AVEC VOUS NOTRE CARTE 2020-2021

LES ENTRÉES

- Royale de moules et crémeux de potiron
- Sardines condimentées en conserve, Gambas flambées au whisky, jus de tête et artichauts
- Carpaccio de saumon, pommes à l'huile et condiments
- Saint-Jacques en carpaccio couleurs printanières

PLATS

- Fricassée de volaille au lait de coca et riz sauté en persillade
- Lasagnes à la bolognaise et champignons`
- Tataki de canard Thaï-landais et bouillon corsé au foie gras
- Risotto de canard et artichauts - Tartiflette dans les règles de l'art
- Daurade entière grillée et vierge acidulée, semoule de céleri et jus de volaille

- Saumon sans beurre, sans huile



LÉGUMES

- Pressé de céleri et pommes aux algues, choux de Bruxelles au beurre d'agrumes
- Macédoine de légumes pour petits et grands enfants.

DESSERTS

- Velouté d'amandes et abricot
- Tartes fines aux pommes (avec pâte feuilletée maison)
- Le chocolat et la mangue à l'assiette
- Choux crémeux au caramel beurre salé

Notre Chef, Florian Pereira, vous invite à partir du 6 mai à 6 nouvelles séances de 2h les jeudis et vendredis de 9h30 à 11h30. (Voir détails dans le site internet)

Je vous encourage à nous retrouver pour partager et toucher à toutes les étapes des recettes : Entremet passion comme un pro, noisette d'agneau fondant, épeautre et vrais jus, Thon en tataki, déclinaisons de tomates et mayo.

Chacun dans sa cuisine et le vendredi, on déguste ces bons et beaux petits plats en famille.

Venez aussi nous rejoindre l'année prochaine pour partager ensemble les recettes et bonnes pratiques du chef et de nous tous.

Jacqueline

VIVE LES STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES !

La vie est curieuse, surprenante et tellement enrichissante.



Quand on est petit, on a qu'une envie : GRANDIR !

L'adolescence pointant son nez, on est partagé, grandir pour les bons côtés, et en même

temps, rester un peu PETIT pour continuer à être protégé.

Et une fois GRAND, donc forcément plus âgé, on aimerait bien rajeunir, pouvoir avoir le temps de savourer et découvrir de nouvelles connaissances, le monde est si vaste et sans limite ...

Heureusement, l'UIA de Créteil et du Val de Marne permet d'exaucer une bonne partie de nos vœux tout au long de l'année, mais contrairement aux collégiens, lycéens et étudiants de tous poils, heureux d'être en vacances, **NOUS**, les adhérents-étudiants, sommes emballés de ressortir nos trousse, cahier et ordinateur (distanciation et confinement obligent) pour nous lancer

dans une ou deux semaines de stages.

L'offre est variée et on retrouve avec joie « son prof » et ses compagnons-stagiaires tous les jours par écrans interposés. C'est merveilleux !

Alors, en conclusion, osez sauter le pas avec bonheur et rejoignez-nous pour continuer dans le plaisir à apprendre, comprendre et partager, comme certains d'entre - nous l'ont déjà fait lors des dernières vacances scolaires (d'OCTOBRE/d'HIVER et de PRINTEMPS) et, essayez-le(s) stage(s) dès l'année universitaire prochaine.

Gwenola FREUSLON

L'UIA SUR LE TERRAIN AVEC L'APPUI DES COMMUNES DU PLATEAU BRIARD

Malgré les confinements successifs qui ont imposé la fermeture des salles et malgré la difficulté à rencontrer nos correspondants du fait des règles de sécurité sanitaire, notre section est toujours présente sur le terrain, les partenariats avec les Villes du Plateau Briard continuent : des liens se tissent et même de nouveaux projets émergent.

À **Boissy**, notre ville partenaire historique qui a vu naître notre section voici 20 ans déjà et qui nous accompagne chaque année, deux conférences ont été organisées conjointement et ont marqué notre collaboration :

- Le 5 octobre 2020, la ville invitait ses habitants ainsi que les adhérents UIA à une conférence préparatoire à la visite prévue par le CCAS à l'Atelier Lumière (Paris). La conférence « De Monet à Chagall, une immersion dans la couleur » donnée par M^{me} Nathalie Lorand, conférencière à l'UIA, a rencontré un beau succès ; malheureusement, la visite à Paris n'a pu se faire pour cause de re-confinement.
- Le 12 mars dernier, une seconde conférence soutenue par la municipalité a pu être donnée en visio dans le cadre de la semaine des droits de la femme : « Les Femmes et les Sciences » présentée par M^{me} Colette Guillopé, professeur émérite.

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

Site internet : <https://uia94.fr>

Directeur de la publication : M. Teissèdre

Comité de rédaction : R. Estournet,
M. Jaquin, G. Freuslon, Jacqueline,
C. Mailfait, J. Perrin, M. Teissèdre

Mise en page : J-L. Lavigne

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

Les Boisséens y étaient invités par le Centre Culturel. Rappelons que les conférences UIA organisées à Boissy sont systématiquement annoncées dans le magazine mensuel culturel « Boissy Sortir ». Pour cette année, comme pour la précédente, la Mairie de **Limeil-Brévannes** qui apporte un soutien important à l'UIA a souhaité voir croître l'offre d'activités culturelles de notre section. Pour y répondre, nous avons mis en place un second cours lié aux arts et à leur histoire ; une nouvelle salle nous avait été attribuée pour cela. Ce cours, donné par M. François Legendre s'est bien déroulé mais...en visio. Alors, nous persévérons et pour la saison prochaine, nous vous réservons de belles surprises avec, en plus des cours de M. Legendre, un nouveau cours toujours dans le domaine des arts et de l'histoire, et un autre avec un nouveau thème littéraire à la Médiathèque, cours que nous avons souhaité aussi passionnants que ceux de cette année qui ont rencontré votre agrément.

Notre activité à **Sucy** est à présent pérennisée et notre présence est reconnue, la section ayant été admise membre du Comité d'animation seniors de la Ville, lieu de consultation et de coordination des acteurs de la vie socio-culturelle. Les Sucyciens sont régulièrement informés de toutes les conférences de la section du Plateau Briard dans les pages du mensuel culturel « Sortir à Sucy. Tout comme à **Villecresnes**, où un nouvel élan a été donné au partenariat avec l'UIA. Les élus que nous avons rencontrés avec notre Président, ont souhaité marquer ce tournant par l'organisation d'une conférence destinée à un large public : « L'aventure Citroën : expéditions et voitures de légendes », événement relayé sur le web auprès des Villecresnois via les réseaux sociaux de la Ville. La conférence a

bien eu lieu mais, une fois de plus cette année...en visio.

A **Santeny** aussi nous savons que nous pouvons compter sur un soutien constant de la municipalité qui, chaque fois que sollicitée, a répondu favorablement à nos projets (visite des lieux historiques du village, par exemple) et à nos propositions de communication auprès des Santeinois.

Nous avons aussi comme interlocuteurs les élus de **Mandres-les-Roses** et de **Périgny**, communes qui nous soutiennent toujours notamment en communiquant auprès de leurs habitants : le programme de la section UIA du Plateau briard figure systématiquement dans les annonces de la saison culturelle de ces communes qui de par leur plus petite taille n'ont pas les structures à même d'accueillir des conférences ou des ateliers.

Enfin, cette année, nous avons pu mieux faire connaître notre association auprès de la municipalité de **Marolles** qui nous a chaleureusement reçues et des projets se dessinent déjà pour l'an prochain. Une fidèle adhérente marollaise de notre association nous apporte son aide et nous l'en remercions.

Toutes ces communes nous aident d'une manière ou d'une autre, font de leur mieux pour que leurs habitants connaissent, voire accèdent plus facilement aux activités proposées par l'UIA et pour cela nous leur en savons gré.

Nous remercions vivement tous les Elu(e)s et tous nos interlocuteurs des services municipaux ainsi que leurs équipes techniques qui nous accueillent dans leurs salles, nous aident concrètement à mettre en œuvre chaque année un programme d'activités de proximité pour les habitants du Plateau Briard mais aussi pour tous les adhérents de notre UIA que nous sommes heureux d'accueillir.

Mihaela Jaquin et Renée Estournet,
co-présidentes de la section UIA du Plateau Briard