

À propos de l'Université Populaire

L'Université populaire de la Côte et du pied du Jura (UPCJ) est une institution active dans la formation continue pour adultes, destinée à encourager et à répandre le goût du savoir. Son objectif est de donner accès à la formation à toute personne, sans exception, souhaitant développer ses connaissances et nourrir ses réflexions pour le plaisir d'apprendre tout au long de sa vie. En tant que lieu d'échange humain, elle a à cœur de participer au développement de la vie sociale, économique et culturelle de la région.

Aucun titre n'est exigé pour l'admission aux différents cours proposés. Vous pouvez découvrir l'offre de formation riche et variée dans ce programme de la saison 2024/2025, fruit de nombreuses heures de réflexion et de planification de son comité. Les cours sont dispensés par des enseignant·e·s et des spécialistes de domaines les plus divers. Le Comité espère que vous trouverez matière à étancher votre soif de savoir et à cultiver vos talents. Il vous y invite chaleureusement.

Ruth Almagbaly, Présidente

PS: soutenez notre mission d'utilité publique en devenant membre de notre association avec une cotisation annuelle de CHF 20.-.

Découvrez notre nouveau site
sur www.upcj.ch
ou en scannant ce code QR



2



Nos nouvelles conditions générales
sur www.upcj.ch/conditions-generales
ou via le code QR

INFORMATIONS

Pour ses 70 ans d'existence, l'UPCJ se modernise avec une nouvelle plateforme pour vous faciliter l'accès et l'inscription à nos différents cours, conférences, ateliers et visites.

En effet, à partir de l'année scolaire 2024/2025, les inscriptions aux cours se feront impérativement via notre site Internet **www.upcj.ch** ou par courriel à **cours@upcj.ch**. Aucune inscription ne pourra se faire par téléphone. L'inscription en ligne sera traitée par ordre de réception et confirmée par courriel. Le prix du cours devra être acquitté avant la première leçon. Pour ce faire, **une facture sera adressée par voie électronique**, confirmant ainsi définitivement l'inscription.

Les membres de notre association recevront une facture à part pour payer leur cotisation. Nous les remercions chaleureusement pour leur fidélité et leur soutien.

3

Pour que nous puissions continuer à vous proposer des cours à la hauteur de vos attentes et à des tarifs intéressants, nous avons adapté notre politique des prix et opté pour un tarif unique pour tous.

En scannant le code QR à la page 2 de ce programme, vous accédez directement à notre **site Internet** pour consulter notre programme et vous inscrire. De même, afin de trouver de plus amples informations concernant nos **conditions générales** n'hésitez pas à scanner le code QR à la page 2 ci-contre.

Notre but reste inchangé depuis 1954: proposer aux personnes de tous horizons de nouvelles expériences culturelles et éducatives à des prix abordables. Nous souhaitons que cela continue encore longtemps et espérons vous rencontrer lors d'une de nos activités proposées.

	Grande conférence de rentrée – Le Vieux Collège et l'école du Centre-Ville de Nyon: histoires et architectures	
1.	Le Moyen-Orient: état des lieux	
2.	Troubles de la mémoire: peut-on les prévenir? Comment?	
3.	L'orientalisme	
4.	Entre Ciel et Terre: Voyage au Cœur d'Israël	
5.	La voix de Paléo!	
6.	Qui en veut à mon potager?	
7.	Balade « Les arbres nourriciers & médicinaux »	
8.	Visite des studios de la RTS à Lausanne	
9.	Femmes à côté de la plaque	
10.	Découverte de la forêt et de ses habitants	
11.	Visite du rucher-école de la Société d'apiculture de Nyon	
12.	Plaisir de créer avec l'aquarelle (débutant)	
13.	Plaisir de créer avec l'aquarelle (avancé)	
14.	Atelier de vitrail selon la méthode Tiffany	
15.	Atelier « Récolter les jeunes pousses »	
16.	Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina	
17.	Femmes peintres impressionnistes	
18.	Nutrition anti-inflammatoire – Comment lutter contre l'inflammation grâce à l'alimentation?	
19.	Introduction à la Pleine conscience	
20.	Introduction à l'Ennéagramme – Un outil de connaissance de soi et de transformation personnelle	
21.	Soleil et Lune: en connaître un rayon...	
22.	Le parfum et son histoire	
23.	Espagnol	
24.	À la découverte de l'hypnose et de l'auto-hypnose	
25.	Peut-on s'émanciper de toute domination? Introduction à la pensée de Marx, Arendt et Marcuse	
26.	Écrire à la première personne	
27.	Tibet and its History – from the Tibetan Empire to the 21st Century	
28.	Premiers pas au jeu de Bridge	

	19h00-20h30	jeudi 10.10.2024	Nyon	p. 6
	19h00-21h00	mardi 05.11.2024	Nyon	p. 7
	19h00-20h15	jeudi 28.11.2024	Nyon	p. 8
	19h00-21h00	mardi 10.12.2024	Nyon	p. 9
	19h00-20h30	mardi 21.01.2025	Nyon	p. 10
	19h00-20h30	jeudi 06.02.2025	Nyon	p. 11
	19h00-20h45	jeudi 13.03.2025	Nyon	p. 12
	13h30-16h30	jeudi 26.09.2024	Aubonne	p. 13
	10h30-12h00	jeudi 21.11.2024	Lausanne	p. 14
	14h00-15h30	mardi 25.03.2025	Nyon	p. 15
	9h30-11h30	samedi 03.05.2025	Trélex	p. 16
	14h00-15h00	mardi 06.05.2025	Prangins	p. 17
	18h00-20h00	les lundis 04.11-09.12.2024	Nyon	p. 18
	18h00-20h00	les mercredis 06.11-11.12.2024	Nyon	p. 19
	9h00-12h00 et 13h30-16h30	samedi 09.11.2024	Nyon	p. 20
	9h00-16h00	samedi 05.04.2025	Gingins	p. 21
	18h45-20h15 18h45-21h45	les mardis 01.10-26.11.2024 * et le 03.12.2024	Nyon	p. 22
	19h00-20h30	les mercredis 30.10-27.11.2024	Nyon	p. 23
	19h00-20h30	les jeudis 31.10-14.11.2024	Nyon	p. 24
	9h30-12h30 et 13h30-16h30	samedi 02.11.2024	Nyon	p. 25
	9h00-13h00	les samedi 23 et 30.11.2024	Nyon	p. 26
	19h30-21h00	les mardis 07.01-11.02.2025 (sauf le 21.01.2025)	Nyon	p. 27
	19h00-20h30	les mercredis 08- 22.01.2025	Nyon	p. 28
	19h30-21h00	les jeudis 09.01-06.03.2025 *	Nyon	p. 29
	9h00-12h00	les samedis 18.01-01.02.2025	Nyon	p. 30
	19h00-20h30	les mercredis 26.02-19.03.2025	Nyon	p. 31
	19h00-20h30	les mardis 04-25.03.2025	Nyon	p. 32
	19h00-20h30	les lundis 24 et 31.03.2025	Nyon	p. 33
	9h30-16h00	samedi 05.04.2025	Nyon	p. 34

Grande conférence de rentrée Entrée libre **Le Vieux Collège et l'école du Centre-Ville de Nyon : histoires et architectures**

Conférence donnée par **Catherine Schmutz Nicod**, historienne de l'architecture et du patrimoine, qui connaît particulièrement bien l'histoire des édifices de la ville de Nyon, sur laquelle elle travaille depuis une dizaine d'années.

Le Vieux Collège de Nyon présente une architecture tout à fait remarquable. Inauguré en 1790, c'est le bâtiment scolaire le plus majestueux de son époque dans le canton de Vaud. Il témoigne de la volonté politique communale d'alors de concevoir l'enseignement comme une priorité.

La conférence présentera l'histoire de ce bâtiment, ainsi que celle de son voisin, l'école du Centre-Ville, édifiée en 1908 dans un style appelé régionaliste. Nous évoquerons également l'évolution de l'éducation à Nyon, avec l'enseignement mutuel selon la méthode Lancaster, ou encore l'arrivée des filles dans les classes.

6

Date	Jeudi 10 octobre 2024
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, salle de la Colombière, rue de la Colombière 18
Prix	Entrée libre
Conditions	Inscription obligatoire via notre site Internet Chapeau à la sortie



1. Le Moyen-Orient : état des lieux

Conférence donnée par **Patrick Ringgenberg**, diplômé en sciences religieuses, docteur en histoire et chercheur associé à l'IRCM (Université de Lausanne).

Depuis l'attaque du Hamas contre Israël le 7 octobre 2023, le Proche-Orient connaît l'une des crises les plus importantes de ces dernières décennies, mettant en évidence rivalités géopolitiques, religieuses, économiques, parfois bien au-delà de la sphère moyen-orientale.

La Turquie, héritière d'empire, joue un jeu d'équilibriste entre l'Occident, la Russie, les pays musulmans, les Palestiniens et Israël. L'Iran, défenseur constant de la cause palestinienne, subit une crise sociale et économique sans précédent, alors que l'Arabie saoudite se lance dans des projets pharaoniques et l'écriture d'un nouveau roman national. Cette conférence propose un tour d'horizon des grandes questions qui agitent le Moyen-Orient aujourd'hui.

7

Date	Mardi 5 novembre 2024
Heure/Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, Gymnase, nouveau bâtiment (Atrium), rte de Divonne 8
Prix	CHF 30.-
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



2. Troubles de la mémoire : peut-on les prévenir ? Comment ?

Conférence donnée par la D^{re} **Rebecca Dreher**, spécialiste en gériatrie et en médecine interne FMH, et **Alexia Deslex**, neuropsychologue FSP.

L'espérance de vie ne cesse d'augmenter en Suisse. Cette bonne nouvelle est accompagnée d'une espérance de vie sans incapacité physique ou cognitive qui s'accroît également. Malgré cette évolution réjouissante, la crainte de perdre son autonomie et de devenir dépendant·e demeure. Même si l'apparition de troubles cognitifs augmente avec l'âge avancé, ceci n'est pas une fatalité. Au contraire, des études récentes montrent une diminution de l'incidence.

Cette présentation abordera la question des facteurs de risques pour l'apparition de troubles neurocognitifs et mettra l'accent sur les facteurs de risques modifiables tout au long d'une vie. Il n'est jamais trop tard pour la prévention. L'importance du diagnostic précoce, les espoirs thérapeutiques et les prises en charge non médicamenteuses seront également discutés.

8

Date	Jeudi 28 novembre 2024
Heure / Durée	de 19h00 à 20h15
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 10 participant·e·s



3. L'orientalisme

Conférence donnée par **Patrick Ringgenberg**, diplômé en sciences religieuses, docteur en histoire et chercheur associé à l'IRCM (Université de Lausanne).

« L'un des ressorts de mon livre L'Orientalisme (1978) est là : j'ai essayé de montrer que des disciplines culturelles qui paraissent neutres et apolitiques reposent sur une histoire tout à fait sordide d'idéologie impérialiste et de pratique colonialiste. »

Edward Said

L'étude occidentale de l'Orient ne serait-elle qu'une entreprise cynique de contrôle des populations orientales? Et qu'en est-il de l'étude « orientale » de l'Occident? Les thèses de Said ont fait l'objet de nombreuses critiques, mais le débat qu'il a lancé est toujours d'actualité, et il a été encore ravivé par la crise contemporaine à Gaza, faisant apparaître derrière les positionnements (géo)politiques des préjugés orientalistes ou occidentalistes. À travers des exemples empruntés aux médias et au cinéma, cette conférence propose de montrer la complexité du débat sur l'orientalisme et sur l'occidentalisme.

9

Date	Mardi 10 décembre 2024
Heure/Durée	de 19h00 à 21h00
Lieu	Nyon, Gymnase, nouveau bâtiment (Atrium), rte de Divonne 8
Prix	CHF 30.-
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



4. Entre Ciel et Terre : Voyage au Cœur d'Israël

Kevin Bonzon, pasteur et explorateur infatigable des terres saintes d'Israël, a parcouru à huit reprises Jérusalem, la Mer Morte, Bethléem et la Galilée, développant ainsi une affection profonde pour cette région emblématique et son riche héritage spirituel.

Dans cette conférence, plongez dans les profondeurs géographiques, spirituelles et culturelles de la Terre Sainte à travers ses yeux. Découvrez les paysages enchanteurs de Jérusalem, ville aux mille histoires où les pierres racontent les récits bibliques et les empreintes du passé se mêlent à la modernité.

Cette immersion abordera également les dimensions religieuses et culturelles de la Terre Sainte, tout en effleurant légèrement les aspects politiques qui façonnent cette région complexe. Que vous soyez passionné d'histoire, de spiritualité ou simplement curieux de découvrir de nouveaux horizons, cette conférence vous promet une expérience inoubliable au cœur d'Israël, terre de contrastes et de rencontres.

10

Date	Mardi 21 janvier 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



5. La voix de Paléo!

Mik Clavet, Québécois de souche et Nyonnais d'adoption!

Eh oui, cette voix qui résonne sur la plaine de l'Asse au début de chaque concert sur la Grande scène et qui introduit l'artiste attendu.

Oui, c'est moi ce gars!

Dans la rue ou ailleurs, j'entends souvent « Hey c'est le gars de Paléo! »
Oui c'est vrai mais... pas que!

Arrivé il y a plus de 30 ans, Paléo fait certes partie de ma vie, mais les présentations sur la Grande scène ne se font que pendant 6 jours au mois de juillet. C'est donc dire que j'ai aussi une autre vie durant le reste de l'année.

11

Cette rencontre nous donnera justement l'occasion d'en voir les différentes facettes.

Voilà, le rendez-vous est donné. J'espère que j'aurai le plaisir de vous voir pour qu'on puisse échanger.

Date	Jeudi 6 février 2025
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Ferme du Manoir, pl. du Château, salle du Conseil communal
Prix	CHF 30.-
Conditions	Minimum 15 participant·e·s



6. Qui en veut à mon potager ?

Conférence donnée par **Christian Linder**, collaborateur technico-scientifique dans le groupe Entomologie-Nématologie à Agroscope-Changins à Nyon.

Les potagers qui réjouissent le jardinier amateur de leurs produits riches et variés sont des lieux où l'on se ressource et se dépense physiquement. Mais ce sont également de véritables champs de batailles où s'affrontent une foule d'organismes qui y trouvent leur nourriture, leurs partenaires et s'y reproduisent parfois aux dépens des fruits et légumes soigneusement entretenus. Ces dégâts, souvent mineurs, entraînent néanmoins leurs lots de frustration et de nombreux questionnements : qui en veut à mes carottes ? Pourquoi mes haricots ne lèvent-ils pas correctement ? Quelles sont ces bestioles qui envahissent mes choux ?

Connaître son ennemi et reconnaître ses amis sont deux grands principes qui permettent en agronomie de contrôler et limiter les dommages aux cultures. Cette conférence présentera tout d'abord les principaux ravageurs qui s'attaquent aux fruits et légumes de nos jardins puis les nombreux auxiliaires qui participent à leur contrôle. Des moyens de lutte complémentaires et essentiellement biologiques seront également évoqués. Finalement, les principes de précaution à respecter lors de l'utilisation occasionnelle de produits phytosanitaires au jardin potager seront rappelés.

12

Date	Jeudi 13 mars 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h45
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 30.–
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



7. Balade « Les arbres nourriciers & médicinaux »

Yvonne Pahud, enseignante, spécialiste et consultante en gastronomie des plantes sauvages comestibles et fleurs, vous guidera vers les arbres de chez nous.

Tout au long de notre balade, vous apprendrez à connaître lesquels sont nourriciers et médicinaux.

Vous allez acquérir de bonnes notions de base de botanique des feuillus et des conifères. Vous saurez ainsi identifier les principaux arbres en connaissant les règles de détermination. Vous pourrez programmer vos futures cueillettes selon les saisons et progresser de manière autonome avec vos mini-guides, en fonction des recettes gustatives et médicinales que vous aurez envie de réaliser.

13

Le cours aura lieu en accord avec la nature et sa météo, merci de vous équiper confortablement. Attention aux tiques, les chaussettes par-dessus le pantalon sont efficaces.

« Je me réjouis de vous guider »

Date	Jeudi 26 septembre 2024
Heure / Durée	de 13h30 à 16h30 , rendez-vous à 13h20 sur le parking de l'Arboretum
Lieu	Aubonne, Arboretum du Vallon de l'Aubonne, ch. de Plan
Prix	CHF 50.-, plus l'entrée à l'Arboretum CHF 8.- / 10.- cash
Matériel	Prendre un crayon gris pour les notes et votre téléphone portable pour les photos. CHF 6.- pour les 2 mini-guides, à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 8, maximum 12 participant·e·s



8. Visite des studios de la RTS à Lausanne

Lors de la visite guidée, vous découvrez les différentes chaînes de la Radio Télévision Suisse – RTS, de la Première à Espace 2, en passant par Couleur 3 et Option Musique.

Vous aurez également l'opportunité de vous rendre dans le studio d'enregistrement depuis lequel sont diffusées les émissions La Matinale et Forum de la Première.

Vous aurez la possibilité de voir et d'écouter des émissions en direct et peut-être rencontrer et discuter avec celles et ceux qui vous accompagnent chaque jour sur les ondes.

Date	Jeudi 21 novembre 2024
Heure / Durée	de 10h30 à 12h00 environ , rendez-vous à 10h20 devant l'entrée du bâtiment de la RTS
Lieu	Lausanne, RTS, av. du Temple 40
Prix	CHF 25.–
Conditions	Minimum 10, maximum 25 participant-e-s



9. Femmes à côté de la plaque

Balade en ville de Nyon, commentée par **Catherine Schmutz Nicod**, conservatrice au Château de Nyon.

Partez à la découverte de divers lieux emblématiques de l'histoire des Nyonnaises.

Cette visite entre le château et le quartier de Rive permettra de mettre en lumière des personnages représentatifs de la vie quotidienne mais aussi des groupes de femmes. Ainsi, la vie de lavandières, de musiciennes, d'artistes et d'ouvrières sera évoquée. Des thèmes comme l'éducation des filles, la garde des enfants ou la bienfaisance seront aussi abordés.

La balade débutera à la place du Château et se terminera à la place Terribilini.

15

Date	Mardi 25 mars 2025
Heure/Durée	de 14h00 à 15h30 , rendez-vous à 13h50 devant l'entrée du Château de Nyon
Lieu	Nyon, pl. du Château
Prix	CHF 25.-
Conditions	Minimum 10, maximum 20 participant-e-s



10. Découverte de la forêt et de ses habitants

Sortie animée par **François Mathey**, garde-forestier du triage de la Dôle et ornithologue amateur.

La forêt couvre 1 / 3 de notre territoire et offre un habitat à plus de 40 % des espèces se trouvant en Suisse. La connaissez-vous vraiment ?

Au cours d'une promenade initiatique d'environ 2 heures, vous aurez l'occasion de découvrir la forêt, son histoire, son avenir, les différentes fonctions que notre société attend d'elle, la vie et ses habitants et plus particulièrement les oiseaux.

En cas de mauvais temps, la visite sera reportée.

Date	Samedi 3 mai 2025 (ou 17 mai 2025 en cas de report)
Heure / Durée	de 9h30 à 11h30 , rendez-vous à 9h20 au départ de la piste Vita
Lieu	Trélex, parcours Vita Nyon-Trélex, rte de Saint-Cergue
Prix	CHF 30.–
Matériel	Chaussures confortables conseillées
Conditions	Minimum 10, maximum 20 participant-e-s



11. Visite du rucher-école de la Société d'apiculture de Nyon

Partez à la découverte des abeilles mellifères aux côtés de **Bernard Jeangros**, apiculteur et conseiller apicole.

Cette visite vous permettra de faire connaissance avec le monde fascinant des abeilles, l'organisation d'une colonie et les produits de la ruche.

Vous aurez l'occasion de découvrir l'intérieur d'une ruche et de déguster du miel.

Vous êtes prié de venir avec des habits couvrant pieds, jambes et bras. Une protection pour la tête sera mise à disposition.

En cas de mauvais temps, la visite sera reportée.

17

Date	Mardi 6 mai 2025 (ou 13 mai 2025 en cas de report)
Heure / Durée	de 14h00 à 15h00 , rendez-vous à 13h50 à l'entrée du Château de Prangins
Lieu	Prangins, av. Général Guiguer 3, rucher-école de la Société d'apiculture de Nyon
Prix	CHF 25.-
Matériel	Habits couvrant pieds, jambes et bras
Conditions	Minimum 8, maximum 10 participant-e-s



12. Plaisir de créer avec l'aquarelle (débutant)

Dalila Imadalou, enseignante en Arts Visuels depuis plusieurs années à l'école Club Migros et à l'Adac, propose de stimuler votre potentiel créatif grâce à l'aquarelle.

Le besoin de créer est en chacun de nous ! Créer, c'est se sentir exister, aller à la rencontre de soi, se connecter à son être profond.

Picasso a dit : « L'art lave notre âme de la poussière du quotidien. »

Laisser la création entrer dans sa vie quotidienne à travers la peinture permet d'extérioriser ses émotions, de matérialiser ses sentiments et d'apporter bien-être, épanouissement et confiance. L'aquarelle est une pratique assez rapide à apprendre, qui nécessite très peu de moyens, mais dont la possibilité de création est immense et très diversifiée !

En quelques séances, vous apprendrez le langage pictural de techniques, de formes et de couleurs qui vous permettra de stimuler votre potentiel artistique, de retrouver la confiance et le plaisir de créer, tout en atténuant la crainte et la peur qui vous inhibe.

Votre première immersion dans le monde de l'aquarelle consiste à prendre connaissance du matériel à utiliser, à pratiquer la maîtrise du geste du pinceau et à explorer les différentes étapes du processus créatif.

18

Dates	Les lundis, du 4 novembre au 9 décembre 2024
Heure / Durée	de 18h00 à 20h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle de dessin
Prix	CHF 250.-
Matériel	Prendre un bloc de papier pour aquarelle, une boîte d'aquarelle, un crayon gris et une gomme
Conditions	8 participant·e·s



13. Plaisir de créer avec l'aquarelle (avancé)

Dalila Imadalou, enseignante en Arts Visuels depuis plusieurs années à l'école Club Migros et à l'Adac, propose de stimuler votre potentiel créatif grâce à l'aquarelle.

Le besoin de créer est en chacun de nous ! Créer, c'est se sentir exister, aller à la rencontre de soi, se connecter à son être profond.

Picasso a dit : « L'art lave notre âme de la poussière du quotidien. »

Laisser la création entrer dans sa vie quotidienne à travers la peinture permet d'extérioriser ses émotions, de matérialiser ses sentiments et d'apporter bien-être, épanouissement et confiance. L'aquarelle est une pratique assez rapide à apprendre, qui nécessite très peu de moyens, mais dont la possibilité de création est immense et très diversifiée !

Si vous avez pratiqué cette discipline auparavant, ce cours vous permettra de mettre à jour vos connaissances picturales, de stimuler votre potentiel artistique, et de retrouver la confiance et le plaisir de créer, tout en atténuant la crainte et la peur qui vous empêchent de reprendre les pinceaux.

19

Dates	Les mercredis, du 6 novembre au 11 décembre 2024
Heure / Durée	de 18h00 à 20h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle de dessin
Prix	CHF 250.-
Matériel	Prendre un bloc de papier pour aquarelle, une boîte d'aquarelle, un crayon gris et une gomme
Conditions	8 participant·e·s



14. Atelier de vitrail selon la méthode Tiffany

Catherine Hervé, créatrice, animera cet atelier au cours duquel vous réaliserez un miroir selon la méthode Tiffany.

Ce cours vous permettra de découvrir toutes les étapes et procédés de l'art du vitrail avec la méthode créée par l'Américain Louis Comfort Tiffany (1848-1933).

1. Initiation au travail du verre: coupe manuelle et polissage à la meule
2. Sertissage au ruban de cuivre
3. Soudure au fer à souder avec des baguettes à base d'étain

20

Les personnes ayant déjà suivi le cours de l'année dernière sont les bienvenues pour une nouvelle réalisation.

Date	Samedi 9 novembre 2024
Heure / Durée	de 9h00 à 12h00 et 13h30 à 16h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (Collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, salle de travaux manuels
Prix	CHF 120.-
Matériel	CHF 30.- à 50.- à payer directement sur place à l'animatrice
Conditions	Minimum 8, maximum 10 participant-e-s



15. Atelier « Récolter les jeunes pousses »

Cours pratique sur le terrain animé par **Yvonne Pahud**, enseignante, spécialiste et consultante en gastronomie des plantes sauvages comestibles et fleurs.

Tout au long de notre balade, nous nous référerons à 2 mini-guides. Vous apprendrez à utiliser une clé d'identification des familles de plantes, puis grâce à cette bonne base, vous pourrez découvrir les plantes sauvages comestibles. Vous saurez quelles sont les confusions possibles et vous pourrez récolter en toute quiétude.

Vous apprendrez à :

- Choisir votre lieu de cueillette
- Identifier les plantes toxiques sans risque de confusion
- Identifier les plantes sauvages comestibles de saison
- Aiguiser votre sens de l'observation et du... doute
- Cueillir en conscience et bienveillance envers la plante
- Cuisiner les plantes récoltées et les déguster sur place

21

Le cours aura lieu en accord avec la nature et sa météo, merci de vous équiper confortablement. Attention aux tiques, les chaussettes par-dessus le pantalon sont efficaces. Attention! Prévoir un bon petit-déjeuner, notre repas de midi sera décalé sur l'après-midi.

« Je me réjouis de vous guider »

Date	Samedi 5 avril 2025
Heure / Durée	de 9h00 à 16h00
Lieu	Gingins, Centre aéré des Allévays, à gauche de la rte Blanche
Prix	CHF 120.-
Matériel	Prendre un sac de récolte en toile et de petits sachets en plastique ou des boîtes, une paire de ciseaux, du papier pour vos notes et un stylo permanent ou un crayon, une assiette creuse, couverts et verre. CHF 6.- pour les 2 mini-guides, à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 10, maximum 15 participant·e·s



16. Italiano per tutti – Lingua, cultura & cucina

Cours donné par **Sefora Morel**, enseignante de latin au Gymnase, et d'italien pour adultes, licenciée en langues, littérature et spectacle à l'Université de La Sapienza de Rome.

Si vous rêvez de visiter "il Bel Paese", ce cours est pour vous ! Il vise à vous donner les connaissances de base utiles pour voyager en toute autonomie et pourquoi pas, instaurer des liens avec les gens du pays.

L'élément fondamental pour connaître la culture italienne étant sa cuisine, notre cours se terminera par un atelier de cuisine d'une durée de 3 heures pour vous apprendre les secrets culinaires et partager un repas convivial tous ensemble.

Cours de 8 séances, prolongeable au trimestre suivant.

22

Dates	Les mardis, du 1^{er} octobre au 3 décembre 2024 (sauf les 15.10 et 22.10, vacances scolaires)
Heure / Durée	de 18h45 à 20h15 (du 01.10 au 26.11) de 18h45 à 21h45 (03.12, atelier cuisine)
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée et cuisine
Prix	CHF 300.–
Niveau requis	Fin A1 / début A2
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s et env. CHF 20.– pour les denrées alimentaires à payer directement à l'enseignante. Pour le dernier cours, prendre un tablier de cuisine
Conditions	Minimum 7, maximum 10 participant-e-s



17. Femmes peintres impressionnistes

Cours donné par **Cristina Palma**, historienne de l'art, diplômée à l'université de Florence et spécialisée dans l'histoire de l'art contemporain, commissaire d'expositions et auteure de catalogues sur l'art des 19^e et 20^e siècles.

Le mouvement impressionniste est aujourd'hui largement connu du grand public. Expositions, manifestations itinérantes, expériences vidéo immersives, ont permis aux images des peintures impressionnistes de se diffuser partout et sous toutes les latitudes. Mais si les scènes de Manet, les paysages de Monet, les ballerines de Degas sont reconnaissables entre toutes, qu'en est-il des femmes peintres qui ont exposé aux côtés de leurs collègues masculins ?

Ce cours vise à retracer la vie des principales femmes peintres qui ont participé au mouvement impressionniste. Après une introduction historique sur ce mouvement et sur les conditions particulières faites aux femmes désireuses d'entreprendre l'étude des beaux-arts, des cours monographiques suivront, chacun consacré à l'analyse de la carrière artistique de Berthe Morisot, Eva Gonzales, Mary Cassat et Marie Bracquemond.

23

Le cours sera illustré par de nombreuses photos et un résumé des sujets abordés sera distribué à la fin.

Dates	Les mercredis, du 30 octobre au 27 novembre 2024
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 150.–
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



18. Nutrition anti-inflammatoire – Comment lutter contre l’inflammation grâce à l’alimentation ?

Cours donné par **Rita Colancecco Nanchen**, nutrithérapeute diplômée, passionnée de cuisine et formatrice pour adultes depuis de nombreuses années.

« Que ton alimentation soit ta première médecine »

Hippocrate, médecin grec de l'Antiquité (5^e siècle av. J.-C.)

Vous souhaitez comprendre les mécanismes de l'inflammation dans le corps, connaître ses causes et ses conséquences néfastes pour la santé lorsqu'elle n'est pas traitée ?

Vous aimeriez savoir quels sont les aliments pro-inflammatoires à éviter et quels sont les aliments anti-inflammatoires ?

Vous désirez repartir avec des solutions nutritionnelles efficaces, simples et applicables au quotidien, accompagnées de recettes savoureuses ?

Ce cours est fait pour vous ! Que vous soyez directement concerné-e ou que cela touche l'un-e de vos proches, vous découvrirez comment garder ou retrouver une bonne santé grâce à une alimentation anti-inflammatoire.

24

Dates	Les jeudis, du 31 octobre au 14 novembre 2024
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 90.–
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



19. Introduction à la Pleine conscience

Cours donné par **Laurence Bovay** et **Nadine Rogivue**: instructrices de méditation de pleine conscience (réduction du stress) et formées en MBCAS (Mindfulness Based Cognitive Approach for Seniors) par Brigitte Zellner Keller (Yverdon) et l'Université libre de Bruxelles.

La pleine conscience est un art de vivre, de cultiver une présence attentionnée à tout instant et de prendre le temps d'être avec ce qui est là, de façon bienveillante et sans jugement.

La pratique de méditation de pleine conscience invite à :

- Aborder et partager les expériences de vie liée à la période de vie senior notamment
- Réduire le stress malgré les difficultés physiques, affectives, psychosociales
- Entraîner son attention à une plus grande qualité de présence
- Réduire ses pensées négatives
- Apaiser ses émotions en situation difficile
- Se mettre en mouvement avec douceur
- Gagner en sérénité et en sagesse

25

Cette qualité de présence s'entraîne au travers de pratiques de méditation laïque, assise, allongée ou en mouvement.

Date	Samedi 2 novembre 2024
Heure/Durée	de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 120.–
Matériel	Prendre un tapis de yoga. Habits confortables
Conditions	Minimum 8, maximum 12 participant-e-s



20. Introduction à l'Ennéagramme – Un outil de connaissance de soi et de transformation personnelle

Cours donné par **Kristine Skamanga**, thérapeute et formatrice en Ennéagramme et médecine symbolique®, passionnée par l'humain dans toutes ses dimensions, par les philosophies et médecines orientales, indiennes et chinoises.

*« Sur le chemin des hommes qui veulent savoir,
il existe 9 portes secrètes »*

Giordano Bruno (1530)

Venez découvrir cet outil passionnant! Particulièrement puissant pour comprendre notre fonctionnement, découvrir nos désirs d'âmes, nos potentiels d'évolution. Et une clé pour déverrouiller nos freins inconscients et aller à la rencontre de notre dimension spirituelle.

Hérité d'un savoir ancestral sur le fonctionnement de notre psyché, l'origine de l'Ennéagramme est encore mystérieuse. On sait par contre qu'il a été transmis de manière orale par les pères du désert et les soufis.

26

Dates	Les samedis 23 et 30 novembre 2024
Heure / Durée	de 9h00 à 13h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1 ^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 160.-
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



21. Soleil et Lune : en connaître un rayon...

Cours donné par **Jean Aellen**, enseignant.

À y regarder de plus près, ces deux astres familiers qui éclairent nos jours et nos nuits sont fascinants, mystérieux. De tous temps, on les maudit, on les implore, on les vénère.

Mais que savons-nous vraiment de notre proche étoile, source de vie, de notre satellite naturel où nous avons posé les pieds ?

Du Soleil, qui atteint actuellement son pic d'activité, le cours permettra de mieux comprendre son fonctionnement interne et ses manifestations : taches, protubérances, vent stellaire, éruptions...

27

On parlera aussi d'orages magnétiques, du réchauffement climatique et de la crise énergétique. De la Lune, au-delà de ses caractéristiques, nous verrons quelle est son influence sur la Terre et comment elle joue un rôle si important pour nous. Enfin, ne l'oublions pas, le Soleil a parfois rendez-vous avec la Lune...

Dates	Les mardis, du 7 janvier au 11 février 2025 (sauf le 21.01.2025)
Heure/Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 125.-
Conditions	Minimum 10 participant·e·s



22. Le parfum et son histoire

Cours donné par **Anne-Lise Eggimann**, D^{re} en sciences politiques.

Lors de ces trois séances de cours, nous parcourrons l'histoire du parfum à travers les siècles. Nous nous arrêterons sur les usages qui ont été faits de ce produit en constante évolution. Nous verrons également la façon dont il va se démocratiser, mode et marketing obligent!

Une partie pratique permettra aux participants de tester leur capacité à reconnaître des odeurs.

Dates	Les mercredis, du 8 au 22 janvier 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 80.–
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



23. Espagnol

Cours donné par **Lourdes Rosell Tor**, enseignante ELE (espagnol comme langue étrangère).

Objectifs :

- Travailler l'expression et l'interaction orales afin d'arriver à gérer des situations quotidiennes et exprimer des opinions.
- Développer les compréhensions écrite et orale de la langue à partir de textes, dialogues, articles, vidéos et écoutes actives.
- Connaître les coutumes et traditions du pays.

29

Pendant le cours, l'enseignante parlera en espagnol pour donner à l'étudiant la possibilité de s'immerger dans l'apprentissage de cette langue.

Cours de 8 séances, prolongeable au trimestre suivant.

Dates	Les jeudis, du 9 janvier au 6 mars 2025 (sauf le 20.02 2025, vacances scolaires)
Heure / Durée	de 19h30 à 21h00
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 250.–
Niveau requis	A2
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 7, maximum 10 participant-e-s



24. À la découverte de l'hypnose et de l'auto-hypnose

Je m'appelle **Véronique Breda** et je suis maîtresse praticienne en hypnose. J'accompagne mes clients pour les aider à traverser les aléas que la vie met sur leur route et j'organise des ateliers pour faire découvrir l'hypnose et l'auto-hypnose au grand public.

- L'hypnose et l'auto-hypnose, ça vous intéresse ?
- Vous avez décidé de prendre soin de vous ?
- Vous souhaitez acquérir quelques techniques simples à utiliser chez vous ?
- Vous voulez expérimenter des états d'hypnose en toute sécurité ?

30

Ce cours est fait pour vous. En groupe, nous explorerons différentes façons d'atteindre des états de conscience non ordinaires pour se connecter à soi. Ce sera l'occasion d'expérimenter les premiers ingrédients qui constituent l'état hypnotique et de se les approprier pour les utiliser au quotidien.

Le programme est composé d'un peu de théorie, de moments d'échange, de multiples exercices pratiques et d'expériences hypnotiques guidées.

Dates	Les samedis, du 18 janvier au 1^{er} février 2025
Heure / Durée	de 9h00 à 12h00
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 180.–
Matériel	Prendre un tapis de yoga. Habits confortables. Support de cours à la charge des participant·e·s, à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 8, maximum 12 participant·e·s



25. Peut-on s'émanciper de toute domination ? Introduction à la pensée de Marx, Arendt et Marcuse

Cours donné par **Yann Grin**, enseignant de philosophie au Gymnase de La Cité à Lausanne.

La possibilité ou non de l'émancipation est indissociable de l'idée de domination et de la condition humaine. Mais de quelle domination s'émancipe-t-on ? Qui s'émancipe de quoi ? Pourquoi et comment s'émanciper ? Peut-on séparer la domination de la condition humaine ?

L'émancipation est un problème hautement politique qui dépend de la manière dont se dessine la domination. Nous aborderons d'abord la manière dont Karl Marx (1818-1883) peint un mouvement vers l'émancipation à travers son analyse de la société capitaliste. Puis nous penserons, avec Hanna Arendt (1906-1975), à la condition de l'Homme moderne à travers ses concepts de travail, d'œuvre et d'action. Sa critique de la pensée de Marx et de la modernité dessinera en filigrane les conditions politiques d'une action libre. Enfin, nous terminerons par le « gourou » des soixante-huitards, Herbert Marcuse (1898-1979), de l'École de Francfort, qui rapproche Marx de la psychanalyse freudienne pour proposer une raison émancipatrice érotique.

31

Le cours de quatre séances introduira les problèmes et concepts de Marx, Arendt, Freud et Marcuse au travers d'extraits de textes.

Dates	Les mercredis, du 26 février au 19 mars 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 100.–
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignant
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



26. Écrire à la première personne

Cours donné par **Marie-France Purro**, enseignante à la retraite de français-histoire au CECG Mme de Staël (secondaire II) à Genève.

« Ainsi, lecteur, je suis moi-même la matière de mon livre. »

Montaigne (1533-1592)

Pourquoi écrire à la première personne ?

Une raison évidente est le besoin de se raconter. On parle alors d'autobiographie, à savoir un récit rétrospectif en prose qu'une personne réelle fait de sa propre existence, en mettant souvent l'accent sur l'histoire de sa personnalité.

Cependant, un texte à la première personne n'est pas forcément autobiographique. Il peut s'agir d'une autofiction, un genre littéraire oscillant entre récit réel et fiction. On trouve aussi nombre d'œuvres où le personnage principal ne représente pas l'auteur, l'autrice. Celui ou celle qui parle appartient à la fiction ; sans compter les romans à plusieurs voix où les points de vue alternent et parfois s'opposent.

Ces différents textes ont des points communs : le narrateur, la narratrice appartient à l'histoire, le point de vue est interne et forcément subjectif. Des notions comme la mémoire, les souvenirs, les sentiments, les confidences, voire les aveux, apparaissent fréquemment.

« Je est un autre. »

Arthur Rimbaud (1854-1891)

32

Dates	Les mardis, du 4 au 25 mars 2025
Heure / Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, EP Nyon Léman (collège du Rocher), ch. de Prélaz 5, bâtiment A, 1^{er} étage, salle de conférence 2
Prix	CHF 100.-
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



27. Tibet and its History – from the Tibetan Empire to the 21st Century

Conferences by Dr **Amy Heller**, researcher affiliated with the Tibet team of the Centre for Research on the Civilisations of East Asia (CNRS/ Paris) and the University of Bern, Institute for Science of Religions.

Overview of Tibetan history from the Tibetan Empire to the present day (600-2024 CE). Illustrated by archaeological artefacts, works of Tibetan Buddhist art (textiles, sculptures, paintings) and secular and sacred architecture which show the development of Tibetan civilisation over the centuries and help reflect on the political and religious future of Tibet.

First session

7th to 16th century: the Empire, the introduction and flourishing of Buddhism in Tibet.

Second session

17th to 21th century: the establishment of the government by the Dalai Lama, followed by the Chinese invasion of Tibet and its aftermath.

Cours en anglais – Course in english

33

Dates	Les lundis 24 et 31 mars 2025
Heure/Durée	de 19h00 à 20h30
Lieu	Nyon, Établissement secondaire de Nyon-Marens, rte du Stand 5, bâtiment principal, salle au rez-de-chaussée
Prix	CHF 60.–
Matériel	Photocopies à la charge des participant-e-s à payer directement à l'enseignante
Conditions	Minimum 10 participant-e-s



28. Premiers pas au jeu de Bridge

Bachar Abouchanab, champion suisse à plus d'une reprise et membre de l'équipe nationale suisse, vous invite à découvrir ce jeu captivant et passionnant.

Quel que soit votre âge, il vous convie à la table de bridge pour jouer et vous amuser.

Dans une ambiance conviviale, les exercices proposés vous amènent à réfléchir et utiliser votre logique pour gagner le coup!

Vous comprendrez alors pourquoi le bridge devient un excellent ami de votre cerveau.

Plus vous jouez, plus vous aurez envie de jouer.

Une pause de 1h30 est prévue pour le repas. Venez avec votre pique-nique et passez un moment d'échange avec les autres participant·e·s.

Date	Samedi 5 avril 2025
Heure / Durée	de 9h30 à 16h00
Lieu	Nyon, Bridge Club de Nyon, rue de la Combe 23
Prix	CHF 75.–
Conditions	Minimum 12 participant·e·s



Organisation de l'UPCJ

L'Université populaire de la Côte et du pied du Jura est une organisation à but non lucratif gérée entièrement par des personnes bénévoles qui ont un intérêt pour la formation et la culture.

Bureau du Comité

Ruth Almagbaly, présidence
Françoise Burgi, support administratif
Gisèle Christe, programme des cours
Lilly Steimer, gestion des cours et trésorerie

Membres

Ulrike Bevers
Pierre Burgi
Jean Delacrétaz
Ascension Llanos
Daniela Rinaldi

Contact

Université populaire de La Côte et du pied du Jura
Rue de Rive 52
1260 Nyon

contact@upcj.ch
www.upcj.ch

Notre association est membre de la Fédération des Universités populaires du Canton de Vaud et de l'Association des Universités populaires suisses.