

PROGRAMME 2E SEMESTRE 2026



Apprendre

Progresser

Se surprendre

Passez de l'envie à la pratique

Envie d'essayer, de comprendre, de créer ?

L'Université Populaire du Pays-d'Enhaut vous propose des cours ouverts à toutes et tous pour acquérir des repères concrets... et repartir avec du tangible.

Apprendre autrement, ensemble

Ici, on vient pour découvrir, pratiquer et échanger. L'Université Populaire du Pays-d'Enhaut propose une palette de cours et d'activités pour s'inspirer, progresser et vivre des moments conviviaux tout au long du semestre.



**Université
Populaire
Pays-d'Enhaut**

Case postale
1660 Château-d'Œx
www.uppe.ch | info@uppe.ch
077 470 86 14

DÉCOUVREZ NOS COURS

03.09 Internet et smartphones pour les seniors et les débutants, les 4 jeudis de septembre, 16h00-18h00

Pour utiliser internet et son smartphone sans stress

12.09 Randonnée à la découverte de la géologie | 10h00 - 15h00

Dans nos montagnes, même le fromage raconte l'histoire des roches

13.09 Nage en eau vive : confiance & sécurité | 13h30 - 17h30

Maîtriser les bases pour se déplacer efficacement et en sécurité

26.09 Mon carnet d'artiste : premiers pas | 08h00 - 12h00

Stage immersif pour lancer un carnet vivant et profondément personnel

02.10 Atelier de vannerie : un abri pour les oiseaux | 13h30 - 17h30

Réalisez une cabane à oiseaux en osier, décorative et fonctionnelle

03.10 Mon panier en osier : initiation à la vannerie | 08h00 - 17h30

Réalisez votre panier en osier de A à Z : beau, utile et durable

10.10 Partage littéraire | 10h00 - 12h00

Pile ou face : une femme, une époque : partage autour de Catherine Colomb et de la bourgeoisie lausannoise des années 1920-1930

16.10 Découvrir le Hang par le jeu : initiation créative | 17h00 - 19h00

Des jeux musicaux pour développer l'écoute, le toucher et la musicalité

27.10 Atelier de cuisine : la patate dans tous ses états | 18h00 - 21h00

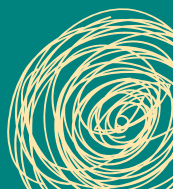
Recettes créatives, astuces et tours de main pour sublimer la pomme de terre

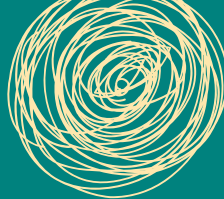
31.10 Atelier joaillerie : votre création, votre style | 08h00 - 17h00

Une expérience guidée avec votre bijou unique à la clé



Fabriquer sa peinture naturelle 08h00 - 12h00	07.11
Apprendre les techniques traditionnelles et repartir avec sa peinture	
Le pain au levain, pas à pas 13h00 - 18h00	13.11
Atelier pratique pour maîtriser les bases et gagner en régularité	
Partage littéraire 10h00 - 12h00	14.11
La Paix des ruches, femmes en tension : partage autour d'Alice Rivaz, entre amour, foyer et vie professionnelle	
Atelier nutrition, bien manger pour toute la famille 18h00 - 20h00	19.11
Bien manger sans se compliquer la vie, en tenant compte de tous	
Premiers secours pédiatriques : comment réagir 18h00 - 22h00	27.11
Apprenez les gestes qui sauvent	
Aromathérapie : les réflexes de l'hiver 19h00 - 21h00	04.12
Prévention, confort respiratoire, immunité : découvrir les huiles essentielles utiles et sécurisées	
Partage littéraire 10h00 - 12h00	05.12
Ronce-Rose : rire, raisonner, s'émerveiller avec cette pépite contemporaine aussi drôle qu'émouvante	
Atelier cuisine : pâté en croûte : le grand classique 18h00 - 21h00	08.12
Techniques essentielles, astuces et finitions pour réussir à coup sûr	
Prendre soin de ses articulations par la nutrition 18h00 - 20h00	10.12
Des choix concrets pour réduire l'inconfort et préserver la mobilité	
Atelier joaillerie : votre création, votre style 08h00 - 17h00	12.12
Une expérience guidée avec votre bijou unique à la clé	





**SE RECENTRER
EXPLORER
CRÉER**

**INSCRIVEZ-VOUS
DES MAINTENANT**



Information et inscription
via le QR Code, par mail à info@uppe.ch
ou par téléphone au 077 470 86 14

