

CULTURE & SORTIES

La saison culturelle fleurit toute l'année !
Les rendez-vous sont à cueillir dès le mois de septembre.

In-Utile, un parcours photographique

Exposition photo itinérante
Du 6 au 24 septembre
à la Faculté d'éducation de Nîmes
Du 26 septembre au 28 octobre
au LIRMM, Campus St Priest - Montpellier

Le photographe Max Casa présente son travail réalisé lors des représentations dans les différents campus du spectacle In-Utile, un parcours chorégraphique créé par Leonardo Montecchia, artiste en résidence en 2015/2016 à l'UM.

L'expo voyagera sur 8 lieux pendant l'année universitaire (FdE Nîmes, LIRMM, Veyrassi, BU Richter, BU sciences, IUT Béziers, IUT Nîmes et IES).

Sous le signe des femmes

Exposition photo
En septembre
Campus Triolet, bât. 7

À l'Université de Montpellier, la journée des femmes dure tout le mois de mars et au-delà : un *Mois des femmes* émaillé de nombreux événements culturels, de rencontres et de débats. Max Casa, photographe professionnel, en propose une restitution sous une forme originale. Un moment convivial pour lancer une rentrée placée « sous le signe des femmes... ».

Journées européennes du patrimoine et Journées du 1 % artistique

Visites & conférences
Samedi 16 et dimanche 17 septembre

Les Journées européennes du patrimoine permettent au grand public de découvrir des lieux prestigieux chargés d'histoire. Cette année, la thématique est « Jeunesse et Patrimoine ». Au programme : visites du bâtiment historique de la Faculté de médecine, de la Faculté de droit et science politique, du droguier de la Faculté de pharmacie, visite thématique au Jardin des plantes, cycle de conférences.

La quatrième édition des « Journées du 1 % artistique » s'inscrira dans le cadre des « Journées européennes du Patrimoine 2017 ».

Signes particuliers

Exposition photo itinérante
Dès le jeudi 21 septembre au Jardin des plantes de Montpellier

Ils s'appellent Oneil, Xueping, Malika ou encore Vera. Des étudiants de l'UM s'exposent à visages ouverts contre le racisme : une expo singulière réalisée par le photographe Karl Joseph. À voir dès le 21 septembre au Jardin des plantes de Montpellier, puis sur de nombreux sites de l'UM : Faculté de médecine de Montpellier, Faculté de médecine de Nîmes, IUT de Montpellier, Faculté d'éducation de l'Université de Montpellier, Maison des étudiants Aimé Schoenig.



Village des sciences

Du samedi 7 au lundi 9 octobre
Faculté d'éducation et espace Génopolys

Pendant la Fête de la science, un Village des sciences se déploie à la Faculté d'éducation et à l'espace Génopolys. Le menu : partage des savoirs pour mieux comprendre le monde qui nous entoure, pimenté de nombreuses animations pour illustrer une science captivante et ludique. Tous les publics sont concernés.

... La Maison des étudiants Aimé Schoenig présente

Rencontre / programmation culturelle
Lundi 25 septembre à 19h
MdE Aimé Schoenig, campus Richter

Les Maisons des étudiants ? Deux lieux, la MdE Triolet et la MdE Schoenig, permettent aux étudiants d'accéder à la vie culturelle, sportive et associative de l'université. La MdE Aimé Schoenig de Richter présente sa programmation : une floraison de dates et de rendez-vous ouverts aussi aux personnels !

Fête de la science

Expos, conférences, ateliers
Du samedi 7 au dimanche 15 octobre

Une semaine pour ouvrir les échanges entre les chercheurs et les citoyens. Au programme : expositions, conférences, ateliers pédagogiques ou encore journées portes ouvertes dans les laboratoires de recherche.

Armelle Caron, sortie de résidence

Vernissage exposition
Jeudi 12 octobre à 12h30
Bibliothèque universitaire des sciences, campus Triolet

Avez-vous vu ces questions peintes à l'aquarelle sur fond blanc, placardées en différents lieux de l'université ? « *Un artiste est-il un chercheur ?* » ; « *Faut-il que l'art réponde à une attente ?* » ; ou encore « *L'artiste donne-t-il à voir ou à penser ?* ». À peine sortie de sa résidence à l'UM, la plasticienne Armelle Caron vous propose sa version de la thématique « Graphique » qu'elle a explorée en 2016-2017.



« BON SPECTACLE »
OU « BON LECTURE »
POUR SE CULTIVER HORS DE L'UM

Une fois par an, les agents de l'UM peuvent demander un « bon spectacle » ou un « bon lecture » d'une valeur de 25 €, sous conditions.

Les « Jeudis de l'UM »

Cycle de conférences
Reprise le jeudi 19 octobre à 18h
avec Nicolas Saby, mathématicien
Amphi Charles Flahault,
Institut de botanique de Montpellier

Variété des thèmes, variété des lieux : chaque mois un nouveau rendez-vous dans une des facultés, écoles ou instituts de l'UM. Enseignants et chercheurs de l'UM vous servent de guides dans leurs disciplines : un rendez-vous placé sous le signe de la découverte et de l'échange, autour de thématiques universitaires mises à la portée de tous.

Salon « Champignons et plantes d'automne »

Conférences, échanges et visites
Samedi 21 et dimanche 22 octobre
de 10h à 18h
Faculté de pharmacie de Montpellier

Organisé chaque année par la Faculté de pharmacie, un salon dédié à l'automne : exposition de champignons frais, de baies et plantes, des spécialistes pour en discuter, des conférences et une visite du musée de pharmacie.

De nombreuses aides :
pour vos vacances, vos loisirs,
votre restauration méridienne,
les études de vos enfants...

Bons de rentrée scolaire

Du 1^{er} septembre au 15 novembre

Vous avez des enfants scolarisés de la 6^e à la terminale ? Les bons de rentrée scolaire peuvent vous donner un coup de pouce au moment de la rentrée pour vos fournitures scolaires, librairie-papeterie, informatique, sports-loisirs, textile... Bons de rentrée scolaire de 15 à 60 € selon le revenu fiscal de référence.

Accueil périscolaire

Si vous ne bénéficiez d'aucune aide similaire pour la garderie de l'école (matin et soir) en dehors des horaires scolaires, une aide vous est proposée par l'université en fonction du quotient familial.

Déjeuner à tarif préférentiel

L'UM a établi des conventions avec 11 restaurants administratifs ainsi qu'avec le CROUS pour les restaurants universitaires. Renseignez-vous !

LES ASSISTANTES SOCIALES DE L'UM

Deux assistantes sociales sont à votre écoute en cas de difficultés liées à la vie quotidienne. Elles vous proposent accompagnement, informations et conseils. Elles reçoivent sur RDV dans leurs locaux (campus Triolet et site centre-ville) pour des entretiens en toute confidentialité.

AIDES SOCIALES



Université de Montpellier
www.umontpellier.fr/personnels

Itinéraires variés et multiples – qu'ils soient en mode actif, ludique ou méditatif : mille et un rendez-vous pour bien démarrer l'année universitaire, c'est ce que vous propose ce nouvel agenda, pour mieux s'épanouir dans son travail comme dans ses loisirs. Je vous souhaite une excellente rentrée 2017-2018, riche d'art, de culture, de sport, de projets et de rencontres.

Philippe Augé
Président de l'Université de Montpellier

Personnel en situation de handicap

Un besoin, un conseil pour participer aux activités ?
N'hésitez pas à contacter le service Handiversité.

Toutes vos infos sur la vie à l'UM...

www.umontpellier.fr/personnels
vprs@umontpellier.fr



Bien dans son UM !
Au menu, sophrologie et méditation, mais aussi des espaces de conseil, des rencontres, des conférences : pour réfléchir à sa carrière, préparer un projet professionnel, parler de ses difficultés...



Ateliers de sophrologie, méditation, relaxation...

Reprise dès octobre
Sophrologie, méditation de pleine conscience, pause bien-être... Un programme pour maîtriser ses émotions, développer la confiance en soi, se relaxer.

Semaine de la qualité de vie au travail

Du lundi 9 au vendredi 13 octobre
Organisée à la base par le réseau Anact-Aract, la semaine pour la qualité de vie au travail met en lumière actions concrètes et réflexion menées autour du développement de la qualité de vie au travail. L'UM se met à l'unisson et vous propose un programme varié : conférence sur le travail, atelier avec un intervenant du cours Florent pour apprendre à poser sa voix et développer son expressivité, expérience « vis ma vie à l'UM »....

Un coach à votre écoute

Vous accompagner dans votre pratique professionnelle : c'est la mission du coach professionnel de l'université. Un changement professionnel, des circonstances difficiles, un nouveau poste ? Améliorer ses performances, retrouver sa motivation, mieux gérer son temps et ses priorités... Le coach professionnel peut vous aider dans de nombreux domaines.

Springboard

Ateliers pour les femmes enseignantes et enseignantes-chercheuses
Reprise dès octobre

Le programme « Springboard® », tremplin pour la réussite des femmes, est déployé depuis quatre ans par l'UM. Mieux aborder sa carrière, avoir plus confiance en soi et savoir mieux se valoriser et communiquer... Plus d'une trentaine de femmes de l'université a pu en bénéficier à ce jour.



Se cultiver le corps et se muscler les neurones : à l'UM, c'est possible. Petit panorama rapide des activités qui vous sont proposées dès la rentrée...

Sports Arts Loisirs

Sport en stock

L'université vous propose une quarantaine d'activités physiques : à vous de choisir !

- Sports collectifs : beach volley, basket-ball, handball, rugby, softball / baseball, volley-ball, futsal
- Sports de combat : aikido, boxe anglaise, boxe française, judo, karaté, taekwondo
- Entretien physique : fitness, footing, zumba, gymnastique, musculation, yoga, step, haltérophilie
- Danse : danse modern jazz, danse rock'n'roll, danse salsa, zumba
- Sports nautiques : natation, waterpolo, aviron
- Sport de raquette : tennis, tennis de table, badminton
- Autres sports : athlétisme, escalade, golf, VTT, cyclisme, ultimate

Sorties & événements sportifs

De nombreux événements SUAPS durant l'année, plongée sous-marine, raid VTT, planche à voile, etc...

Ateliers de pratique artistique

À partir d'octobre et tout au long de l'année

Musique électronique, dessin, théâtre, atelier d'écriture...
Des ateliers tous horizons pour tisser des liens tous azimuts, pour développer d'autres compétences, pour s'offrir un moment dédié à la créativité et l'épanouissement. Ils sont proposés gratuitement et encadrés par des professionnels.

Sports et loisirs associatifs

Sport, sorties, musique et bien d'autres activités (volley, tennis, danse, gym, théâtre, chorale, peinture, qi gong, ...) : retrouvez les propositions des associations et personnels sur le web...

Lecture sans frontières dans les BU... et ailleurs

- Le Monde, L'Équipe, Midi Libre, Maisons Côté Sud... les bibliothèques universitaires mettent de nombreux journaux à votre disposition sous forme numérique. Texte intégral consultable depuis tous les postes des universités de Montpellier et à distance.
- Vocabulaire numérique : c'est la plateforme multimédia du célèbre éditeur de méthode d'apprentissage linguistique. Pour progresser en anglais, allemand ou espagnol à grande vitesse, grâce aux documents en VO, aux quiz, aux conversations karaoké...
- Empruntez des livres (en anglais et en français), des BD, des DVD, des livres audio : vous êtes automatiquement inscrits et vous pouvez les faire venir d'un seul clic dans les BU à proximité de votre lieu de travail : <http://opac.biu-montpellier.fr>
- Un service de questions-réponses accessible 24h/24, 7j/7 : <https://boomerang.biu-montpellier.fr>

Tarifs réduits tous azimuts

Le service d'action sociale et de loisirs propose des tarifs réduits pour de nombreuses activités : festivals, cinéma, piscine, squash, bowling, laser game, patinoire, aquarium, planétarium, serre amazonienne, parcs pour enfants...

Pratiquer une activité sportive ou culturelle hors de l'UM

Adultes : 32 € / an et par agent
Enfants : 30 € / an et par enfant
Pour un abonnement de 6 mois minimum / sous conditions



Gérer son stress

Vous souhaitez apprendre à mieux gérer vos réactions face au stress ? Mieux vous affirmer et mieux communiquer ? Une initiation au qi gong, la gymnastique traditionnelle chinoise de mouvements lents, d'exercices respiratoires et de concentration, associée à la sophrologie, vous permettra d'expérimenter des outils pratiques pour une meilleure gestion de vos émotions et de votre concentration.



Santé bien-être

Prévention

Journées de dépistage bucco-dentaire, audition, tumeurs cutanées...

Des consultations de dépistage vous sont régulièrement proposées : troubles de l'audition avec la réalisation d'un audiogramme, dépistage bucco-dentaire effectué par des étudiants de la Faculté d'odontologie, dépistage des tumeurs cutanées en collaboration avec le CHU de Montpellier...

Ateliers cuisine

Partager un moment convivial, échanger des astuces pratiques et nutritionnelles en dégustant un plat que vous aurez préparé en un temps record, avec un minimum de matériel, pendant la pause méridienne... Un atelier de cuisine animé par une diététicienne-nutritionniste.

Tout au long de l'année, des ateliers et des journées de dépistage sont proposés sur votre lieu de travail. Dès septembre.

Bien assis devant votre écran ?

Prévention des troubles musculo-squelettiques

Vous travaillez sur écran ? Vous ressentez des tensions musculaires en fin de journée ? Des ateliers ludiques avec des exercices pratiques pour bien s'installer à son poste de travail et mieux prévenir les tensions musculaires vous sont proposés régulièrement.

Visites médicales gratuites et confidentielles

La visite médicale périodique est obligatoire et sur convocation... Mais elle peut aussi être programmée à votre demande. Les visites sont gratuites, confidentielles et dans le respect du secret médical.

