



UNIVERSITÉ POPULAIRE  
TRICASTINE

## *Lettre d'Information de Janvier 2023*



# Bonne année à tous !

Même si l'équilibre fragile du monde qui nous entoure peut aussi être synonyme d'inquiétude pour certains d'entre nous, que cela ne nous empêche pas d'être attentifs à notre famille, à nos proches, à tous ceux que nous aimons.

Que cette année 2023 soit porteuse d'espoir, de santé, de joie, de douceur et de rêves pour vous tous !

Nous serons heureux de vous retrouver en ce début du mois de janvier.

L'équipe de l'Université Populaire Tricastine



## **Commission programme**

**Fin janvier, la commission programme va entamer son travail de recherche pour vous offrir, à la rentrée prochaine, mais oui déjà ! un nouveau programme toujours plus varié.**

**Vous pouvez nous guider dans les choix que nous faisons : dites-nous ce que vous voudriez voir dans ce futur programme.**

**Que vous appeliez pour nous faire une proposition, que vous souhaitiez être porteur d'une activité, toutes vos idées seront les bienvenues.**

**Vous pouvez nous joindre par e-mail, par téléphone ou en assistant à une de nos conférences.**

**N'hésitez pas !**



## **Réunions des UP de Drôme - Ardèche - Gard**

**Le 1er décembre l'UP Tricastine a reçu la coordination des UP de Drôme-Ardèche et Gard. Cette réunion semestrielle permet d'échanger sur nos UP, nos fonctionnements et les partages que nous pouvons avoir entre nous.**

**Accueillie par JM Catelinois, maire de Saint Paul Trois Châteaux, une trentaine de personnes a participé aux travaux. La plupart des UP note un bon redémarrage des adhésions et activités sans toutefois atteindre les niveaux d'avant la pandémie Covid. Un fort intérêt est maintenant porté aux problèmes environnementaux.**

**La prochaine réunion est prévue à Montélimar.**

**Nous vous rappelons qu'avec votre adhésion à l'UP Tricastine vous pouvez vous inscrire à trois activités proposées par les autres UP, notamment les plus proches comme Nyons, Montélimar ou Pont-Saint-Esprit.**



## **Fonctionnalités nouvelles du site internet de l'UPT**

**Vous pouvez dès maintenant :**

- Vous désinscrire d'une activité de manière autonome à partir de votre Compte dans la rubrique "Mes inscriptions". Il suffira de cliquer sur " se désinscrire" puis de valider votre choix à l'ouverture de l'écran suivant qui vous propose de "continuer". La désinscription ne peut se faire qu'en respectant les conditions d'annulation et de remboursement inscrites dans le règlement intérieur de l'association (accessible dans le site internet).**
- Payer à nouveau vos inscriptions aux activités pour donner suite à l'échec de votre paiement en ligne par Carte Bancaire. Pour cela, à partir de votre Compte dans la rubrique "Mes inscriptions" il suffira de cliquer sur l'icône "Payer" et de recommencer le processus habituel de paiement. Notez qu'en**



**cliquant sur une seule icône "Payer" vous pourrez régulariser tous vos paiements en retard.**



## **Reports et annulations**

**Nous sommes au regret de vous informer que nous avons dû annuler ou reporter des activités et ce, indépendamment de notre volonté :**

- La conférence du 2 janvier à 18h sur les perspectives démographiques est reportée à une date ultérieure.**
- L'atelier informatique sur Wordpress débutant le 3 janvier est annulée.**
- La conférence "La musique et l'eau" prévue le 11 janvier est reportée au 26 avril.**

## **Il reste de la place ...**

**Activités du lundi 09 janvier 2023 au mardi 31 janvier 2023**

Programme complet, adhésion et inscription sur notre [nouveau site](#)



## Conférence : la mémoire

509

Lundi 09 janvier 2023 à 18:00

Se souvenir est une fonction indispensable à notre vie de tous les jours. Nous faisons en permanence un tri entre ce qui doit être retenu et ce que l'on oublie, volontairement ou inconsciemment. Notre cerveau analyse, interprète, nous fait agir en fonction de nos expériences passées. La mémoire immédiate et à long terme est une fonction essentielle de notre pensée. Les progrès récents dans la connaissance du fonctionnement cérébral permettent de mieux comprendre comment on retient ou pas : des événements, des gestes, des concepts, des raisonnements. Nous essayerons d'en tirer quelques techniques de mémorisation volontaire.

**Tarif :** 4.00 €

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



Comment et pour quoi faire appel à France Services ?

705

Jeudi 12 janvier 2023 à 10:30



## Atelier de Phytothérapie familiale : hypertension

506

Mercredi 11 janvier 2023 à 14:30

Emeline Bouchet naturopathe iridologue depuis plus de 10 ans, certifiée Master en 2014 et formatrice depuis 2015 à Valence et à Montpellier, vous propose 3 ateliers. Des problèmes de santé usuels y seront développés : la sinusite (23/11), l'hypertension (11/1) et l'arthrose (15/3). Les plantes, sous diverses formes (sèches, extraits, huiles essentielles...), en rapport avec ces problèmes seront étudiées. Vous aurez bien sûr l'opportunité de les tester, les sentir et les manipuler.

crédit photo : senivpetro - fr.freepik.com

**Tarif :** 10.00 €

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



Visite : Gerflor à Saint-Paul-Trois-Châteaux

817

Vendredi 13 janvier 2023 à 08:30

France Services est là pour répondre, gratuitement, à la demande des citoyens afin d'améliorer l'accès aux services publics : impôts, immatriculation de véhicules, RSA, permis de construire, retraite, services en ligne en rapport avec les ministères, Pôle emploi, l'assurance maladie, l'assurance retraite et bien d'autres.

Il y a environ 2200 agences en France et celle de Saint-Paul est ouverte depuis janvier 2022.

Vous avez des questions, une démarche à faire, France Services est là pour vous aider.

Céline Saurel viendra vous présenter France Services, vous expliquera son fonctionnement et ce que vous pouvez venir demander.

**Tarif : 0.00 €**

Sophie Roche

Gerflor, une grande entreprise industrielle au rayonnement international, est située sur le territoire de Saint-Paul-Trois-Châteaux depuis plusieurs décennies. Vous connaissez tous, sans doute, leurs revêtements de sols... Cette visite vous permettra de découvrir l'entreprise innovante et en croissance constante, son outil de production et toute la gamme de produits utilisés dans de nombreux domaines, exportés bien au-delà de nos frontières.

**Tarif : 5.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



L'autre Inde

219

Lundi 16 janvier 2023 à 18:00

Annie Sorrel.

L'Inde est d'une infinie diversité. Savez-vous par exemple, que parmi les 29 Etats de la République fédérale indienne, il en existe sept, isolés à l'Est du Bangladesh après la partition de l'Inde. Ces Etats, restés longtemps isolés et interdits au tourisme, ont gardé des particularismes qui illustrent l'extrême variété de la mosaïque indienne. Par des incursions au Meghalaya, Assam et Arunanchal Pradesh, je vous propose de découvrir



Atelier de sophrologie

511

Mercredi 18 janvier 2023 à 14:30

Faire de la sophrologie pour s'occuper de soi comme on s'adonne à un sport, comme on veille à la qualité de son alimentation ou de son sommeil pour préserver sa qualité de vie et sa santé. Durant 6 séances, Virginie nous propose un travail sur la vitalité : la respiration (la connaissez-vous vraiment ?), notre corps nous parle (que nous dit-il ?), la relaxation (un art au quotidien ?), le stress (ami ou ennemi ?). Tout un programme méthodologique (découverte, entraînement, acquisition) pour renforcer et préserver sa santé.

quelques aspects et problématiques de ces régions

**Tarif : 4.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



Visite : les archives départementales du Gard **221**

Vendredi 20 janvier 2023 à 08:00

Savez-vous ce que gèrent des Archives départementales ? Souhaitez-vous connaître leur fonctionnement ?

L'Université Populaire Tricastine vous propose d'aller aux Archives départementales du Gard à Nîmes.

Le matin sera consacré à une visite accompagnée des archives. L'après-midi, vous pourrez, pour ceux qui le souhaitent, consulter en salle de lecture les documents qui vous intéressent.

Une réunion aura lieu à Saint-Paul quelques jours avant afin de préparer vos recherches.

**Tarif : 5.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)

**Tarif : 60.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



Conférence : les oiseaux du Tricastin **607**

Lundi 23 janvier 2023 à 18:00

Après la conférence, une sortie de terrain permettra de réaliser des observations et de mettre en pratique la reconnaissance de plusieurs espèces grâce à des critères simples.

Le lieu sera précisé ultérieurement.

**Tarif : 4.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)





## L'intérêt d'un serveur de données personnel 411

Mardi 24 janvier 2023 à 14:00

Avec la multiplication des écrans à la maison (ordinateurs, tablettes, smartphones, TV connectées), il devient intéressant de centraliser nos fichiers dans un serveur de données (NAS). Une fois le serveur branché à votre réseau, vous pourrez partager, diffuser et synchroniser des fichiers sur tous vos appareils connectés.

Que ce soit pour lire une vidéo sur votre TV, créer un espace de stockage partagé ou pour sauvegarder vos documents importants, un serveur de données est une solution adaptée.

**Tarif :** 5.00 €

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



## Une poétesse oubliée de La Garde Adhémar, Thérèse Soulet (1865-1934) 225

Lundi 30 janvier 2023 à 18:00



## Tests ADN et généalogie génétique 223

Mercredi 25 janvier 2023 à 18:00

Claude Mansuy.

C'est au 19ème siècle que l'ADN a été découvert mais ce n'est que dans les années 1950 qu'il a vraiment commencé à être étudié.

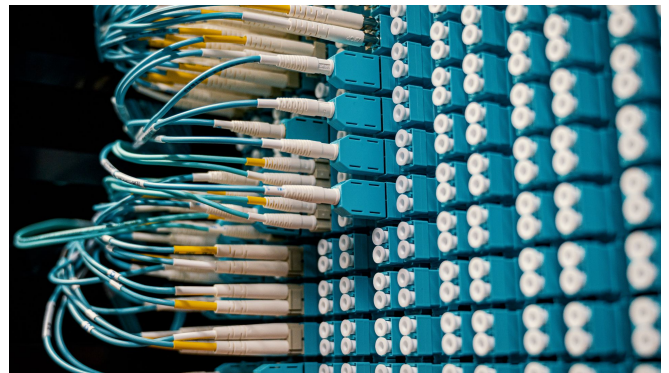
Les premiers tests ADN vont être utilisés dans des affaires policières, en médecine, puis en généalogie.

Vous avez envie de connaître ce qui se cache derrière ces techniques. Vous recherchez vos origines, une ascendance inconnue, de nouveaux cousins, ... ?

Afin de répondre à ces questions, Claude Mansuy développera ce qu'on appelle la généalogie génétique en s'appuyant sur les différents tests ADN.

**Tarif :** 4.00 €

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



## Objets connectés : faut-il y succomber ? 413

Mardi 31 janvier 2023 à 14:00

Bernard Hernandez, historien.

Elle était oubliée. Femme de caractère, jugée indépendante et excentrique par les Lagardiens, elle détonnait dans une société rurale. Sous le pseudonyme de Frigouleto, elle signait des poèmes en occitan et en français.

Il n'y a pas d'archives privées conservées. Elle est seulement connue des collectionneurs qui traquent les 23 cartes postales qu'elle a fait éditer entre 1908 et 1914. Cependant, à partir des rares traces publiques, de l'administration et de la presse, l'historien peut saisir cette personnalité exceptionnelle.

La conférence vous fera partager la redécouverte de cette «félibresse» originale et le minutieux travail d'investigation de la recherche historique.

**Tarif : 4.00 €**

Domotique, montre, télévision, alarme, réfrigérateur, voiture, assistant vocal, objets connectés pour lutter contre la perte d'autonomie... les objets connectés envahissent notre quotidien grâce à la convivialité de leur utilisation par l'intermédiaire d'un smartphone mais aussi de la voix.

Cet atelier permettra d'aborder leur principe de fonctionnement, d'analyser leurs avantages et leurs inconvénients.

**Tarif : 5.00 €**

[En savoir plus ... s'inscrire](#)

[En savoir plus ... s'inscrire](#)



07 86 03 55 42

uptricastine@orange.fr

38 Avenue de Général de Gaulle  
26130 St-Paul-Trois-Châteaux

uptricastine.fr

Conformément à la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous pouvez à tout moment accéder aux informations personnelles vous concernant et détenues par l'Université Populaire Tricastine, et demander leur modification ou leur suppression en envoyant un mail à [uptricastine@orange.fr](mailto:uptricastine@orange.fr).