



Samedi 27 Juin 2026 : l'UPVH présente son programme de la saison 2026-2027. Il est encore possible que quelques activités bougent, mais 95 % des annonces sont fiables. Les inscriptions s'ouvriront le mercredi 2 septembre (voir ci-contre).

Ce sommaire permet dès aujourd'hui, avant l'ouverture du site et l'édition du livret, d'avoir une idée précise du contenu de cette nouvelle saison. Composez dès aujourd'hui votre menu...et profitez de ces activités avec autant de plaisir que celui que nous avons trouvé en bâtissant ce programme.

**L'Assemblée Générale de l'UPVH est prévue
le vendredi 13 novembre 2026 à 18h30
Maison des Associations - TAIN**

*Dans ce document, seule la première séance de chaque module est mentionnée.
Des changements sont possibles : vérifier les mises à jour sur notre site*

Pour nous contacter :

Par courriel contact@upvh.fr (moyen à privilégier)

Par téléphone **07 71 05 07 72** (laisser un message)

Suivez notre actualité :

sur notre site internet : upvh.fr

sur les réseaux  facebook et  Instagram

• Mieux dormir : physiologie, pièges et bonnes pratiques

Conférence – Vendredi 27/11/26

• Les maladies neurodégénératives

Conférence – Vendredi 02/10/26

• Reste jeune ou cache-toi : regards sur la vieillesse

Conférence gesticulée – Jeudi 07/01/27

• Atelier "Corps en mouvement"

Atelier 5 séances – Lundi 14/09/26

• Souffle sonore, chants collectifs et intuitifs

Atelier 3 séances – Samedi 06/03/27

• La méditation, concepts et pratique

Atelier 2 séances – Lundi 12/10/26

• Énergie et fluidité par le mouvement

Module 8 séances – Mardi 26/01/27

• Les gestes qui sauvent

Module 1 séance – Vendredi 04/12/26

• Confection d'une pharmacie naturelle

Atelier – Lundi 25/01 ou Samedi 17/02/27

• Balade bucolique à la découverte des plantes comestibles et médicinales de notre terroir

Sortie – Samedi 24/04 ou Jeudi 20/05/27

**Les détails du programme et les modalités d'inscription
dès le 1^{er} août sur notre site internet upvh.fr
et à partir du 15 août dans le livret**

En ligne : sur le site à partir du **mercredi 2 septembre**

En présentiel à la MMPT :

le **mercredi 2 septembre** de 9h à 16h

le **samedi 5 septembre** de 9h à 16h

le **samedi 12 septembre** de 9h à 12h

Lors des permanences à la MMPT :

Les **lundis 21 et 28 septembre**,

et **5 octobre** de 17h30 à 19h

Pour les permanences suivantes, voir sur le site



ARTS ET LETTRES

Arts, littérature et philosophie

- **Initiation au dessin**
Atelier 4 séances – Vendredi 06/11/26
- **Initiation au pastel sec**
Atelier 4 séances – Vendredi 08/01/27
- **Initiation au dessin (anatomie)**
Module 3 séances – Mercredi 07/10/26
- **Initiation à l'aquarelle**
Module 3 séances – Mercredi 27/01/27
- **Initiation « Carnet de voyage »**
Module 2 séances – Mercredi 26/04/27
- **Atelier dessin au stylo Bic**
Atelier 1 séance – Samedi 13/03/27
- **Initiation au vitrail Tiffany**
Atelier 1 séance – Jeudi 18/03/27
ou Mardi 23/03/27
- **Les techniques contemporaines du travail du verre**
Conférence - Jeudi 11/03/27
- **Atelier d'écriture de création/littérature**
Module 5 séances – Samedi 09/01/27
- **Humanistes**
Spectacle – Jeudi 04/02/27
- **Répétition de l'Orchestre d'Harmonie Tournon-Tain**
Spectacle – Vendredi 22/01/27
- **Atelier Analyse de films**
Module 1 séance – Jeudi 11/02/27
- **Nature, art et science : à la poursuite du beau et du vrai**
Conférence - Jeudi 18/03/27
- - -
- **XVIIIème biennale d'art contemporain à Lyon**
par UPAVAL – Samedi 05/12/26



LANGUES

Les modules de langues comptent 23 séances

Langues

- **Débutant :**
Le mardi à 14h30 à partir du 06/10/26
- **Intermédiaire :**
Le mardi à 10h30 à partir du 06/10/26
- **Débutant/intermédiaire :**
Le jeudi à 9h à partir du 01/10/26
- **Conversation :**
Le jeudi à 10h30 à partir du 01/10/26

Anglais

Italien

Voyage

- **Voyage en Pays Comtois**
Voyage du lundi 24 au jeudi 27/05/27



NOUVELLES TECHNOLOGIES - INFORMATIQUE

Nouvelles Technologies - Informatique

- **Randonner en sécurité avec son smartphone**
Module 1 séance – Vendredi 06/11/26
- **Découverte du FabLab "Pass'Tech" de Tournon**
Visite 1 séance – Mercredi 14/10/26
- **Passer à Linux et aux logiciels libres**
Conférence – Lundi 02/11/26
Atelier – Mardi 10 ou Mardi 17/11/26
- **L'habitat intelligent et les objets connectés**
Module 1 séance – Lundi 18/01/27
- **Du bon usage l'Intelligence artificielle**
Conférence – Lundi 10/05/27



VIE QUOTIDIENNE - ART DE VIVRE

Jardinage et bricolage

- **Taille et soins aux arbres fruitiers**
Module 2 séances – Samedi 28/11/26
- **Taille des rosiers et autres arbustes**
Module 2 séances – Samedi 06/02/27
- **Dépannage de petit matériel électrique de maison**
Atelier 5 séances – Mercredi 04/11/26
- **Entretien et petites réparations de vélo**
Module 3 séances – Jeudi 05/11/26

Cuisine

- **La pâte feuilletée pour tous**
Atelier 1 séance – Samedi 10/10/26
- **Cuisiner le couscous**
Atelier 1 séance – Samedi 07/11/26
- **Nems au porc et poulet à l'ananas**
Atelier 1 séance – Samedi 30/01/27
- **Faire des macarons**
Atelier 1 séance – Samedi 06/02/27

Loisirs créatifs

- **Dentelle aux fuseaux**
Atelier 24 séances – Vendredi 02/10/26
- **Tricot, crochet et convivialité**
Module 10 séances – Vendredi 25/09/26
- **Fleurs en papier géantes**
Atelier 2 séances – Mercredi 17/03/27
- **Atelier d'origami (Niveau supérieur)**
Atelier 1 séance – Mercredi 28/10/26
- **Décoration printanière**
Atelier 1 séance - Samedi 03/04/27
- **Création de boucles d'oreille en résine**
Atelier 2 séances – Lundi 15/03 ou 22/03/27
- **Vannerie déco en clématite**
Atelier 1 séance – Samedi 13/03/27

Couture

- **Couture à l'année**
Module 1 (9 séances) : Lundi 05/10/26
Module 2 (9 séances) : Lundi 12/10/26
- **Couture au trimestre (3 séances/trimestre)**
1^{er} trim : Ven 09/10/26 / 2^{ème} trim : Ven. 08/01/27
3^{ème} trim : Ven. 02/04/27



CITOYENNETÉ - ÉDUCATION – SOCIÉTÉ

Citoyenneté, Éducation, Société

- **Les routes de la soie**
Conférence – Mardi 06/10/26
- **La prévention des inondations sur ArcheAgglo**
Visite – Samedi 10/10/26
Conférence – Samedi 10/10/26
- **La station d'épuration Romans-Valence-Agglo**
Visite – Mardi 13/10/26
- **Visite du journal Dauphiné Libéré**
Visite – Jeudi 15/10/26
- **Visite des Spahis de Valence et son musée**
Visite – Lundi 09/11/2026
- **Condorcet, Philosophe des Lumières**
Conférence – Mercredi 27/01/27
- **Scénario AfTerres50 : comment se nourrir demain ?**
Conférence – Mardi 09/02/27
- **La qualité de l'eau de la nappe alluviale du Rhône**
Conférence – Vendredi 19/02/27
- **La sécurité sociale de l'alimentation**
Conférence gesticulée – Samedi 06/03/27
- **Alimentation : un système alimentaire à la dérive**
Conférence – Mardi 09/03/27
- **Au cœur de la vallée du bijou**
Visite – Jeudi 13/05/27
- **Visite d'une exploitation maraîchère bio**
Visite – Mercredi 19/05/27 ou Jeu.03/06/27

Découvertes

- **Œnologie**
Initiation : Module 4 séances - Mardi 03/11/26
Perfectionnement : Module 2 séances – Mardi 17/11/26
- **Sécurité routière et code de la route**
Module 1 séance – Jeudi 28/01/27
- **Sécurité, mobilité et agilité à vélo**
Module 1 séance – Samedi 03/04/27
- **Tournage sur bois**
Atelier 1 séance – Samedi 03/10/26



SCIENCES - NATURE – ENVIRONNEMENT

Science, Nature et environnement, Transition écologique

- **Le Synchrotron ESRF de Grenoble**
Visite – Lundi 28/09/26
- **Énergitude et Citoyennification**
Conférence gesticulée – Lundi 12/10/26
- **Visite du site CNR de Bollène**
Visite – Jeudi 22/10/26
- **CNR : le Rhône pour origine**
Conférence – Jeudi 12/11/26
- **Lecture de carte topographique et orientation en randonnée**
Module 1 séance – Lundi 23/11/26
- **L'espace et la Terre. Les phénomènes astronomiques observables**
Conférence – Jeudi 17/12/26
- **Nucléaire, solaire, pas l'ombre d'un doute**
Conférence – Mardi 19/01/27
- **Travaux de restauration écologique du Rhône**
Conférence – Mercredi 24/03/27
- **La ferme Expérimentation d'Etoile**
Visite – Lundi 11/05/27
- **L'énergie sous toutes ses formes ?**
Atelier – Jeudi 13/05/27
- **La forêt domaniale de Lente**
Visite – Lundi 1er et Mardi 02/06/27
- **Le pique-nique de l'énergie solaire**
Atelier et débats – Samedi 05/06/27



HISTOIRE - PATRIMOINE – CIVILISATION

Histoire Patrimoine et Civilisation

- **Notre-Dame d'Ay : chapelle et château**
Visite guidée – Lundi 12/10/26
- **Colonisation : l'histoire française (2ème partie)**
Conférence – Vendredi 16/10/26
- **Géopolitique : L'Afrique, un continent en désordre**
Conférence – Mardi 20/10/26
- **À la découverte de St Donat**
Visite – Mardi 03/11/26
- **La traite des esclaves dans les sociétés des ports de l'Atlantique**
Conférence – Lundi 16/11/26
- **François Chaboud, fabricant de briques et révolutionnaire du XIXème siècle**
Conférence – Mardi 01/12/26
- **Les Niko autour du monde**
Diaporama video – Samedi 05/12/26
- **Témoignage sur la guerre d'Algérie**
Spectacle – Mardi 06/04/27
- **Le Haut-Vivarais, pays de la langue d'oc**
Conférence – Vendredi 09/04/27
- **Les canaux de Valence**
Sortie – Mercredi 28/04/27
- **Nous, français venus d'ailleurs**
Conférence débat - Mardi 18/05/27
- **Le moulinage de Coux et le moulin de la Pataudée**
Visite – Mardi 22/05/27
- **Un voyage dans le temps en pays de Bugey, Pérouges et l'abbaye d'Ambronay**
Sortie UPAVAL – printemps 2027



Documentaires

FILMS DOCUMENTAIRES et débat

- **"L'usage du monde"** de Agnès Fouilleux
Mercredi 07/10/26
- **"Furcy, né libre"** de Abd al Malik
Mercredi 18/11/26

"Je verrai toujours vos visages" de Alice Dion
Mercredi 13/01/27

"Mélancolie ouvrière" de Gérard Mordillat
Mercredi 03/03/27

"Glasgow contre Glasgow" + "Sans queue ni tête"
de Julien Brygo - Mercredi 12/05/27

Documentaires