



## VIE QUOTIDIENNE - ART DE VIVRE

Page 8

Consom-  
mation

- **Consommation : pièges et arnaques**  
Module 1 séance - Mardi 12/01/21  
Module 1 séance - Mardi 30/03/21

Jardinage et bricolage

- **Mon potager naturel au fil de l'année**  
Atelier-Visite - Samedis 10/10/20, 13/03 et 12/06/21
- **Taille et soins des arbres fruitiers**  
Module 2 séances - Samedi 28/11/20
- **Taille des rosiers et autres arbustes**  
Module 2 séances - Samedi 16/01/21
- **Bâtir des murs en pierres sèches**  
Module 3 séances - Samedi 10/04/21
- **Dépannage de petits et GROS électroménagers**  
Module 5 séances - Mercredi - 04/11/20
- **Initiation au forgeage des métaux**  
Module 3 séances - Samedi 16/01/21
- **Initiation à la peinture et patine sur meuble**  
Module 2 séances - Mardi 06/04/21  
Module 2 séances - Mardi 04/05/21

Cuisine

- **Réaliser vos pognes et Saint-Genix**  
Module 2 séances - Ven-Sam 19 et 20/03/21
- **Confection d'une bûche de Noël**  
Module 1 séance - Samedi 21/11/20
- **Réaliser son pain**  
Module 2 séances - Ven-Sam 26 et 27/03/21
- **Réaliser un couscous**  
Module 1 séance - Samedi 28/11/20
- **Cuisine Japonaise**  
Module 1 séance1 - Samedi 07/11/20

Tricot, couture  
et dentelle

- **Initiation a la dentelle aux fuseaux**  
Module 24 séances - Vendredi 09/10/20
- **Tricot et convivialité**  
Module 11 séances - Vendredi 16/10/20
- **Couture à l'année, au trimestre**  
Module 9 séances - Lundi 05/10/20
- **Couture au trimestre**  
Module 3 séances - Lundi 19/10/20



Ce programme a été conçu avant la crise que nous connaissons. **Au vu de la situation post-Covid actuelle, ce programme a subi de nombreux changements. Nous vous invitons à vérifier sur le site les informations relatives aux activités.**  
Les activités que nous mettrons en œuvre le seront dans le strict respect des règles sanitaires.

### Pour nous contacter :

Par téléphone **07 71 05 07 72**

Par courriel **contact@upvh.fr**

### Suivez notre actualité :

sur notre page  **facebook**

**Vous trouverez  
tous les détails du programme,  
les modalités d'inscription  
et la date de l'Assemblée Générale  
dès la fin août sur notre  
nouveau site internet**

**upvh.fr**

*Dans ce document, seule la première séance de chaque module est mentionnée.*



## Pratiques artistiques

- **Initiation au dessin**  
Module 4 séances- Mercredi - 14/10/20
- **Initiation à la peinture acrylique**  
Module 3 séances - Mercredi - 20/01/21
- **Initiation à l'aquarelle**  
Module 3 séances - Mercredi - 24/03/21
- **Atelier de technique vocale**  
Module 12 séances - Samedi - 07/11/20
- **Atelier d'écriture**  
Module 5 séances - Lundi - 04/01/21
- **Danses écossaises Niveau 2**  
Module 12 séances - Mardi - 03/11/20

## Histoire de l'Art

- **Femmes peintres et sculpteurs**  
Module 2 séances - Jeudi 12/11/20
- **Artistes novateurs**  
Module 2 séances - Jeudi - 25/02/21
- **Visite du musée de Valence**  
Visite - Samedi - 20/03/21
- **Changeons d'air : Allons à l'opéra**  
Module 2 séances - Mardi 08/12/20

## Littérature &amp; cinéma

- **Madame de Sévigné, la femme du XVII<sup>ème</sup> siècle**  
Module 2 séances - Jeudi - 29/04/21
- **Chez Madame de Sévigné**  
Visite - Samedi - 22/05/21
- **L'âge d'or de la comédie musicale américaine (1930-1960)**  
Module 1 séance - Samedi - 09/01/21
- **Films "Comédie musicale"**  
5 films - Mercredi ou lundi - 30/09/20

## Philosophie

- **Qu'est-ce que l'esthétique ?**  
Module 3 séances - Lundi - 01/03/21
- **Philosophie et psychologie : deux dimensions de la pensée occidentale**  
Module 3 séances - Mardi - 05/01/21
- **Café philo**  
Module 6 séances - Mercredi - 07/10/20



## Science

- **Manger aujourd'hui, quel casse-tête !**  
Conférence - Vendredi 22/01/21
- **La révolution du microbiote**  
Conférence - Mercredi 28/04/21
- **L'air intérieur des habitations : le radon**  
Conférence - Mardi 19/01/21
- **La lune : Influences, réalités et croyances**  
Conférence - Jeudi 12/11/20
- **Le nombre d'or**  
Module 1 séance - Lundi 11/01/21
- **Visite du jardin La Terre Pimprenelle**  
Visite - Mardi 18/05/21

## Nature et Environnement

- **Rencontre avec un apiculteur**  
Visite - Lundi 21/06/21
- **L'Arbre et la Forêt**  
Conférence - Mardi 04/05/21  
Sortie - Samedi 29/05/21
- **Découverte des gorges de la Daronne**  
Sortie - Dimanche 21/04/21

## Transition écologique

- **Énergies renouvelables, nouveaux défis de demain**  
Conférence - Vendredi 26/03/21
- **L'énergie éolienne terrestre**  
Conférence - Lundi 23/11/20
- **La biodiversité sauvage en agriculture**  
Visite - Vendredi 21/05/21
- **Que deviennent nos déchets domestiques ?**  
Visite - Jeudi 05/11/20
- **Objectif zéro déchet**  
2 modules - Mardi 10/11/20, Mardi 30/03/21
- **Produire son électricité pour la consommer**  
Visite - Samedi 24/10/20 , Samedi 17/04/21
- **Permaculture : une solution à la crise écologique ?**  
Conférence - Lundi 22/02/21
- **Une vitrine de permaculture à Tournon**  
Visite - Samedi 24/04/21



## SANTÉ - BIEN-ÊTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

- **Reconnaissance des plantes sur le terrain en automne**  
Sortie - Samedi 17/10/20
- **Gemmothérapie**  
Atelier - Samedi 03/04/21
- **Le foie, chef d'orchestre de notre santé**  
Conférence - Vendredi 06/11/20
- **Accès aux soins en France : un problème**  
Conférence - Jeudi 04/03/21
- **L'Ennéagramme : un outil pour mieux se connaître et mieux comprendre l'autre**  
Ateliers de 2 séances  
Samedi-Dimanche 28 et 29/11/20  
Samedi-Dimanche 27 et 28/02/21  
Samedi-Dimanche 05 et 06/06/21
- **La graphologie : sa genèse, son mode d'investigation, son usage**  
Module 4 séances - Mercredi 04/11/20
- **Comprendre et canaliser son stress**  
Module 4 séances - Samedi 14/11/20
- **Tai Chi Éventail et Double Bâtons**  
Conférence - Dim 27/09/20  
**Tai Chi Éventail débutants :**  
Module 10 séances - Dimanche 11/10/20  
**Tai Chi Éventail et Double Bâtons confirmés :**  
Module 10 séances - Dimanche 11/10/20
- **Le système circulatoire**  
Atelier - Samedi 30/01/21
- **Le système respiratoire**  
Atelier - Samedi 12/12/20
- **Huiles essentielles : perfectionnement**  
Atelier - Samedi 09/01/21



## CITOYENNETÉ - ÉDUCATION - SOCIÉTÉ

### Citoyenneté

- **Catastrophitude et citoyennification**  
Conférence gesticulée - Mardi 10/11/20
- **Énergitude et citoyennification**  
Conférence gesticulée - Vendredi 16/04/21
- **« Le monde d'après »**  
Conférence - Mercredi 07/04/21
- **Action, réflexion sur « le monde d'après »**  
Samedi 06/03/21

### Éducation

- **Materner ou éduquer**  
Conférence - Samedi 06/02/21
- **Les écrans et nos enfants : quels effets sur leur développement affectif et cognitif ?**  
Conférence - Samedi 13/03/21
- **Quelle famille !?**  
Spectacle - Samedi 13/02/21

### Société

- **Découverte d'un territoire résilient : Biovallée**  
Sortie-Visite - Mardi 20/04/21
- **Transports-déplacements en vallée du Rhône.**  
Table ronde - Jeudi 18/03/21
- **" Les accueillants"**  
Documentaire - Mercredi 14/10/20
- **Usine Trigano à Tournon**  
Visite - Mardi 13/04/21
- **Entreprise Ekibio à Peaugres**  
Visite - Date à déterminer
- **Travail sans dessous de sens**  
Conférence gesticulée - Vendredi 07/05/21

## FILMS DOCUMENTAIRES

Cinq séances sont programmées

Les mercredis 14/10/20, 25/11/20  
27/01/21, 17/03/21 et 19/05/21





## HISTOIRE - PATRIMOINE - CIVILISATION

Histoire

- **Les FTP (Francs Tireurs Partisans) en Rhône-Alpes**  
Conférence - Jeudi 08/10/20
- **L'éducation des enfants pauvres à Lyon aux XVII<sup>ème</sup> et XVIII<sup>ème</sup> siècles**  
Conférence - Vendredi 20/11/20
- **L'éducation des filles sous l'Ancien Régime**  
Conférence - Vendredi 02/04/21
- **Manger, quelle histoire !  
Les Français à table du XII<sup>ème</sup> siècle à aujourd'hui**  
Pack 2 séances - Mardi 01/12/20
- **Histoire des Terres Australes Françaises**  
Conférence - Jeudi 07/01/21
- **Des hommes et des bagnes**  
Conférence - Jeudi 14/01/21
- **Les filles de Marianne**  
Conférence - Vendredi 26/02/21
- **Témoignage sur la guerre d'Algérie**  
Spectacle - Jeudi 22/04/21

Géopolitique

- **La Chine face au monde**  
Conférence - Mardi 13/10/20
- **- Le Moyen-orient au lendemain de la première guerre mondiale**  
- **Sunnites et Chiïtes au Moyen Orient**  
Pack 2 séances - Mardi 26/01/21

Patrimoine et Civilisation

- **Charles Forot, poète, éditeur ardéchois**  
Conférence - Vendredi 11/05/21
- **La Maison Charles Forot à Saint Félicien**  
Visite - Vendredi 21/05/21
- **Les cités ouvrières de Roussillon-Salaise**  
Visite - Mardi 11/05/21
- **Le quartier Arménien de Valence et le Centre du Patrimoine Arménien**  
Visite - Vendredi 29/01/21
- **Patrimoine industriel d'Annonay : Annonay, ville du cuir**  
Visite - Vendredi 16/10/20
- **Résister à St Donat**  
Sortie - Samedi 10/04/21



## LANGUES

*Les modules de langues commencent début octobre*

Espagnol

Anglais

- **"Je sais mais je n'ose pas"** : Mercredi
- **Intermédiaire** : Mardi
- **Avancé** : Mercredi
- **Conversation** : Lundi / Mercredi
- **4/6 ans, 7/10 ans, 11/15 ans** : Mercredi
- **Activités en langue anglaise** : Sortie

LSF

Italien

- **Débutant** : Jeudi
- **Intermédiaire** : Jeudi
- **Conversation** : Jeudi

- **Débutant, intermédiaire** : Jeudi
- **Conversation** : Mardi

- **Langue des signes française** : Lundi / Jeudi
- **Comment communiquer avec une personne sourde ?**  
Conférence - Samedi 10/10/20

Russe  
Japonais

- **Russe débutant** : Jeudi
- **Japonais initiation** : Jeudi
- **Présentation de la langue et de la culture japonaises**  
Conférence - Lundi 03/05/21

## NOUVELLES TECHNOLOGIES - INFORMATIQUE



- **B-A-BA de l'ordinateur (L'ordinateur ? Même pas peur!)**  
Module 4 séances - Lundi - 02/11/20
- **B-A-BA de la navigation sur internet et de la messagerie**  
Module 3 séances - Lundi 07/12/20
- **La sphère Apple : sauvegarde et gestion des photos**  
Module 4 séances - Mardi - 05/01/21
- **Débuter dans le traitement du son**  
Module 3 séances - Mardi 10/11/20
- **Créer une présentation**  
Module 5 séances - Mardi - 03/11/20
- **Découvrir le tableur**  
Module 5 séances - Jeudi 03/12/20
- **Que font les objets connectés avec nos données ?**  
Conférence - Mardi 02/02/21
- **Comment utiliser un objet connecté : l'assistant vocal**  
Module 2 séances - Jeudi - 29/04/21