

la lettre de l'U.P.

Mars 2025 n° 89

www.upmontelimar.fr

Portrait de bénévole Episode 6 : Isabelle

Comment as-tu rejoint l'UP ?

Lorsque je suis arrivée à la retraite, je me sentais encore pleine d'énergie sur le plan physique et intellectuel. J'ai donc cherché sur Internet une activité de bénévolat et j'ai trouvé l'UP. Tout s'est passé très vite, j'ai rencontré des personnes qui ont permis mon intégration, et je les en remercie.

Après un premier contact en avril, je suis arrivée à l'UP en septembre 2017, c'est donc ma 7^e année.



Que fais-tu à l'UP en tant que bénévole ?

J'effectue plusieurs tâches où je peux utiliser mes compétences de secrétaire et formatrice informatique. J'ai également travaillé avec le responsable de la Communication, notamment pour la mise en place du nouveau site internet en 2020. A son départ, j'ai opté pour une co-responsabilité avec Tania et Christine. Par ailleurs j'assure la formation des bénévoles sur les outils informatiques utilisés à l'UP.

Aujourd'hui tu continues, pourquoi ?

J'aime ce que je fais, et j'ai encore de l'énergie à donner. Mais aujourd'hui je veux profiter un peu plus de mon temps libre. J'ai donc fait des choix dans mes tâches.

Retour sur nos activités



Expo : la mise en images du rebut

Nous avons inauguré le 6 février l'exposition "La mise en images du rebut", un tour du monde photographique des mille manières de prendre en charge les déchets. Chaque photo est commentée avec précision, et nous dit beaucoup des pays et des milliers d'« invisibles » qui vivent de la récupération, du tri, du nettoyage, de la revente au Vietnam, au Pérou, au Togo, en Turquie, en Inde, à Madagascar, mais aussi en France. Cette exposition résulte du travail de plusieurs années du groupe de recherches SUD (Sociétés Urbaines et Déchets)

Christine Gineys

Atelier : la fermentation en cuisine

Pour notre atelier de lacto-fermentation, une dizaine de participants se sont retrouvés dans une ambiance conviviale pour découvrir cette méthode ancestrale de conservation des aliments. Au programme : un peu de théorie sur les bienfaits de la lacto-fermentation, suivie d'une mise en pratique où chacun a pu préparer ses propres bocaux de légumes fermentés : un moment de partage instructif et gourmand qui a donné à tous l'envie de poursuivre l'expérience chez eux.

Suzon Berthelot-Miralles



Conférence : l'intelligence artificielle

C'est une salle pleine qui est venue se confronter à ce sujet ardu. Heureusement, Bertrand Merlier a réussi une opération de vulgarisation très performante pour nous faire comprendre comment ça marche, les progrès majeurs de ces 50 dernières années, les risques de son utilisation non contrôlée et les énormes ressources dont elle a besoin.

[lire la suite](#)

François Pruvost



A ne pas manquer en mars-avril



Expo de mars !

Du 12 au 31 mars, notre fidèle adhérent et formateur **André Charbonneau** expose ses aquarelles, dans le fil de notre thème « La France dans tous ses états » : il illustre les ports et bords de mer, en métropole et outremer (*horaires d'ouverture de la Maison des services publics*)

Vernissage **jeudi 13 mars** à 18h : [plus de détails](#)

Focus sur Brassens !

Une conférence musicale

Lundi 17 mars, une approche linguistique et musicale pour aborder ce troubadour des temps modernes.

Inscription [ici](#)

Un concert

Samedi 5 avril, une soirée « Balade en Brassensie », spectacle-hommage, original et tonique. Inscription [ici](#)

Concert Balade en Brassensie

12 € Samedi 5 avril 2025 à 20 h



Salle Saint-Martin
rue Bernard Cathelin
Montélimar



Montélimar

H

www.upmontelimar.fr

Ne pas payer sur son téléphone

Il reste encore des places !

406	<u>Projection-débat : Le Roi et l'oiseau de Paul GRIMAUD (1980)</u>	samedi	16h00	01/03/2025
420	<u>Projection-débat : La lisière de Eva TOURRENT (2023)</u>	vendredi	18h00	07/03/2025
315	<u>Elaborer une nature morte à l'aquarelle</u>	lundi	09h00	10/03/2025
215	<u>Atelier pratique autour de la gemmothérapie</u>	mardi	09h00	11/03/2025
421	<u>Les pratiques de lecture : du savoir lire au lire comme besoin, comme plaisir</u>	mercredi	18h30	12/03/2025
560	<u>Présentation des outils de Google</u>	jeudi	09h00	13/03/2025
511	<u>Georges BRASSENS orfèvre de la langue et troubadour des temps modernes</u>	lundi	18h30	17/03/2025
808	<u>La lune, réalité et croyances</u>	mardi	18h30	18/03/2025
217	<u>Un bon sommeil grâce à la sophrologie</u>	mardi	09h00	18/03/2025
205	<u>Voyage culinaire en Normandie : histoire, produits phares, recettes et dégustation</u>	mercredi	17h30	19/03/2025
561	<u>Utiliser Gmail, Agenda et Contact au quotidien</u>	jeudi	09h30	20/03/2025
309	<u>La musique à l'image</u>	jeudi	19h00	20/03/2025
227	<u>Petites et grandes actions pour accueillir la biodiversité chez soi</u>	vendredi	18h30	21/03/2025
803	<u>Les sciences : méthodes preuves et vérité</u>	mardi	18h30	25/03/2025
513	<u>Une journée à Saint Etienne</u>	jeudi	07h00	27/03/2025
316	<u>Le divertissement par le collage</u>	vendredi	09h30	28/03/2025

Inscriptions sur www.upmontelimar.fr (suivez le lien de chaque activité) Pensez à vous inscrire au moins 2 semaines avant car les activités n'ayant pas un nombre suffisant d'inscrits sont susceptibles d'être annulées.

Les prochaines sorties

Ce printemps, l'UP vous fait voyager !



27 mars : une journée à Saint-Etienne

10 avril : entre soieries et gastronomie à Lyon

27 mai : la résistance en Vercors

3 juin : les curiosités du Royans

Inscriptions au plus tard 2 semaines avant la date

*Directrice de la publication : Marianne CALLEMEYN
Rédaction et mise en page de ce numéro assurées par des bénévoles*