



SLUPT Infos

2026

Saint Laurent Université pour Tous

100, Avenue Général LECLERC
06700 – Saint-Laurent-du-Var
Tél. : 07 81 77 61 11
Courriel : contact@slupt.org
Site : www.slupt.org

Arlette OSTA
Présidente de SLUPT
06 60 61 27 07
ostarlette@gmail.com



*Bonne année 2026 de la part de la présidente, la vice-présidente,
tout le bureau et les administrateurs !*

Chers amis sluptiens et sluptiennes, avec **Victor Hugo**, nous pouvons dire : « *Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur.* »

Comme **Voltaire**, soyons optimistes : « *Une bonne année répare le dommage des deux mauvaises.* » Ici, à Slupt, nous enchaînons les bonnes années, émaillées de petits soucis personnels, de moments un peu trop éprouvants, de journées un peu plus moroses. Mais rapidement, une sortie en groupe, un verre partagé, une galette appréciée, une découverte culturelle nous met du baume au cœur et nous nous rendons compte de la chance que Slupt nous apporte par des rencontres sans cesse renouvelées et inédites, culturelles et amicales.

Proclamons avec **Albert CAMUS**, à ceux que nous aimons rencontrer, avec lesquels le partage de moments conviviaux est un cadeau, les vœux les plus importants pour chacun de nous « *En cette nouvelle année, on ne demande pas grand-chose : du travail et de la santé.* » Pour nous seniors, la santé est en premier mais aussi la diversité des activités, des rencontres, l'entretien de la curiosité et de la sérénité.

Enfin, comme **Madame De Sévigné**, crions bien haut : « *Que cette année vous soit heureuse ; que la paix, le repos et la santé vous tiennent lieu de fortune.* »

A l'instar de nos grands écrivains, c'est tout un ensemble de vœux et de pensées chaleureuses, s'envolant vers vous, amis de SLUPT, que les administrateurs clament avec moi, pour chacun des 300 adhérents de notre magnifique association.

A.O.



1

PERSONNALITÉS LIÉES À LA COMMUNE

- **César Ossola** (1848-1915), homme politique français, député des Alpes Maritimes.
- **Nikolaï Nikolaïevitch Ioudenitch**, (1862-1933), général russe, enterré au cimetière russe de Nice.
- La prestidigitatrice **Iona l'Enchanteresse** (Clémentine de Vère) (1888-1973).
- **Edmond Jouhaud** (1905-1995), général français l'un des quatre organisateurs du putsch d'Alger en avril 1961.
- **Lucien Teisseire** (1919-2007), cycliste sur route français y est né.
- **Léon Paolini** (1921-2010), cycliste sur route français y est né et décédé.
- **André Franquin** (1924-1997), scénariste et dessinateur, le créateur de Gaston Lagaffe, du Marsupilami, de Modeste et Pompon et dessinateur de Spirou et Fantasio.
- **Vic Nurenberg** (1930-2010), un footballeur luxembourgeois. Il s'est fait connaître à l'OGC Nice dont il est toujours le meilleur buteur de l'histoire.
- **Joseph Joffo** (1931-2018), écrivain français, auteur notamment d'*Un sac de billes*.
- **Éric Collado** (né en 1963 à Marseille), un humoriste français, y vit.
- **Christophe Barraud** (né en 1986), un économiste français, y a grandi.

ATTENTION ! CHANGEMENT DU PERMIS DE CONDUIRE !

Le 21 octobre 2025, le Parlement européen a voté en faveur d'une révision des règles européennes concernant le permis de conduire.

Le permis de conduire sera valide pendant 15 ans maximum pour les conducteurs de motos et/ou de voitures. Pour les personnes âgées de plus de 65 ans, les États membres de l'Union européenne auront la pleine liberté de diminuer la durée de validité du permis de conduire. Il ne vous sera pas demandé de repasser le permis de conduire une fois que le délai aura expiré. En revanche, une visite médicale devra obligatoirement être effectuée avant la délivrance et pour le renouvellement du permis.

Le permis numérique accessible sur smartphone est appelé à devenir progressivement le format principal au sein de l'UE. Ce permis de conduire numérique existe déjà en France depuis 2024. Il est accessible via l'application France Identité.

Pour en bénéficier, il faut disposer d'un smartphone compatible NFC, d'une carte nationale d'identité électronique (format carte bancaire, délivrée depuis août 2021), et de droits à conduire valides. Le permis numérique a la même valeur légale que le permis physique et peut être présenté même hors connexion.

Votre ancien permis de conduire au format « rose cartonné » à trois volets reste utilisable jusqu'au 19 janvier 2033, mais vous pouvez dès à présent demander son remplacement par le permis au format « carte bancaire ».

La bonne nouvelle pour tous est que les preuves s'accumulent pour suggérer que faire moins de 10 000 pas peut être tout aussi valable pour la santé. Les chercheurs ont constaté que les personnes faisant au moins 7 000 pas par jour avaient un risque de décès inférieur de 50 à 70 % pendant la période d'étude par rapport à celles faisant moins de **7 000 pas par jour**.

Une étude antérieure a démontré qu'en moyenne, environ 4 400 pas par jour suffisent à réduire significativement **la mortalité des femmes** pendant la durée de l'étude.



Lekerlis de Noël

*500 g de farine
300 g de miel
250 g de sucre
150 g d'amandes hachées
100 g d'écorce d'orange, citron confits
50 g de cannelle, c'est de trop
5 clous de girofle en poudre
1 dl de kirch
1 œuf
10 g de levure alsacienne
100 g de sucre glace*



Mettre la farine en couronne, mettre le miel fondu et bouillant au milieu, avec sucre, amandes hachées, écorces d'oranges, citrons, cannelle, clous de girofle en poudre, le kirch, l'œuf.

Quand le miel a perdu sa grosse chaleur, mélanger le tout (à la main) puis ajouter la levure alsacienne.

Cette pâte doit être un peu ferme, ou rajouter de la farine si nécessaire.

La rassembler en bloc, la fraiser, puis la rouler en boule, l'envelopper dans un linge humide et la laisser reposer au frais jusqu'au lendemain.

La diviser en 3 ou 4 morceaux, étaler chaque morceau au rouleau en lui donnant une épaisseur de 7, 8 mm. Cuire 12 mn à chaleur moyenne.

A la sortie du four les découper en rectangles, faire un glaçage avec le sucre glace mouillé avec un jus de fruit, l'étendre au pinceau. Le glaçage doit être consistant.

Michèle MARTIN

PETITS GÂTEAUX AUX ÉPICES

**Préparation : 30 mn
Cuisson : 15 mn
Four : 180°**

Ingrédients :

*250 g de farine
150 g de sucre en poudre
2 jaunes d'œufs
150 g de beurre
1 pointe de couteau de girofle en poudre
1/2 cuillère à café de cannelle
zeste d'un citron
50 g d'amandes mondées*

Turner le beurre en mousse. Ajouter le sucre, les épices et les jaunes d'œufs, puis la farine. Mélanger en une pâte bien homogène. L'abaisser sur 4 mm d'épaisseur et découper des rectangles de 7 cm de long sur 3 cm de large. Les badigeonner de blanc d'œuf légèrement battu et les décorer dans chaque coin, ainsi qu'au milieu, de moitiés d'amandes mondées. Disposer sur une plaque farinée, non beurrée, et faire cuire à 180° pendant 15 minutes.

Simone KARIM



Butterbredé - Etoiles au citron - Pains d'épices - Petits gâteaux aux épices



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

L'assemblée générale a eu lieu et Monsieur le maire a participé joyeusement en dialoguant avec les nombreux adhérents sur la vie de la commune, les travaux, l'importance de Slupt au sein de la ville.

THÉÂTRE ET GALETTE

Pour la reprise après l'interruption due aux fêtes, la « *Compagnie Vivons les Notes* » de Mandelieu La Napoule nous a interprété sa pièce « *Sixième sens et drapeau Mania* ».



Et pour terminer cette soirée, la traditionnelle *Galette des Rois* qui remporte toujours un franc succès !

LECTURES RECOMMANDÉES PAR LES CONFÉRENCIERS DE JANVIER ET FÉVRIER 2026

12 janvier Christophe BÉCAVIN

A consulter : <https://www.humancellatlas.org/>

15 janvier Bastien BAUDY

Alain Corbin, *Le miasme et la jonquille*, Paris, Flammarion, [1982], 2017.

Paul Gonnet (dir.), *Histoire de Grasse et de sa région*, Paris, Editions Horvath, 1984.

Emile Litschgy, *Nos ancêtres les Grassois*, Spéracèdes, Serre Editions, 1999.

Robert Muchembled, *La civilisation des odeurs*, Paris, Les Belles Lettres, 2017.

22 janvier Marie-Claude MELLIES

Cyril Aldred, *Akhenaton, roi d'Egypte*, Seuil, 1997.

26 janvier Ralph SCHOR

Ralph Schor, "La Libération des Alpes-Maritimes", *Nice Historique*, janvier-juin 2024

29 janvier Hervé PASQUA

Jean-François Mattéi, *L'ensablement de l'homme*, Cerf, Paris 2025.

5 février Gérard GEIST

Gérard Geist, *L'histoire oubliée des immigrés italiens à Nice et dans les Alpes-Maritimes*, édition Mémoires millénaires, Nice, 2024.

12 février Stéphanie GODIER

Collectif, *Cosmos L'univers des étoiles* - Edition GRÜND, 2009.

André Brahic et Isabelle Grenier, *Lumières d'étoiles*, Edition Odile Jacob, 2008.

Christophe Galfard, *L'Univers à portée de main*, Edition Flammarion, 2017.