

ACTIV'INFO

Septembre 2021



Chers adhérents, chères adhérentes,

C'est reparti pour une nouvelle année que nous espérons beaucoup plus sereine et remplie de moments de partages, d'échanges et de convivialité. Les directives gouvernementales nous imposent de nouvelles règles auxquelles nous devons nous adapter.

Attention, pour participer aux sorties et voyages, le pass'sanitaire est obligatoire et ceci dès la sortie aux Baux de Provence le 3 septembre 2021. En conséquence, vous voudrez bien nous faire parvenir votre attestation de vaccination par courrier, mail ou dépôt dans la boîte aux lettres. Celle-ci sera ainsi enregistrée pour l'année. Pour être valable, votre attestation doit comporter le QR code (si nécessaire, téléchargement sur Ameli.fr ou contactez votre caisse de Sécurité Sociale, votre pharmacie, le centre de vaccination où vous avez effectué votre seconde injection).

L'équipe Activ'sénior

Aquagym : Pour les adhérent(e)s inscrit(e)s à l'activité, merci de vous présenter au siège à partir du lundi 6 septembre 2021 afin de récupérer votre pass aquagym. En échange, une caution de 5 € en espèces vous sera demandée.

Pour les adhérents inscrits dans une activité sportive, merci de rapporter impérativement votre certificat médical au siège avant le jeudi 9 septembre 2021.

Nouveau : déjeuner spectacle aux ateliers magiques de
Dani Lary dimanche 24 octobre 2021

Au programme : visite de la ferme des Payres (élevage d'oies, dégustation), repas gastronomique aux ateliers magiques et spectacle « Rétro Temporis » de Dani Lary d'une durée de 1h30.



Inscription dès lundi 30 août 2021 : 70€ pour la journée.



Dans le prochain Activ'info, nous vous proposerons en détail 2 séjours :

- Balade alsacienne aux marchés de Noël du 5 au 7 décembre 2021
- Corso de Bormes les Mimosas les 12 et 13 février 2022

ACTUALITÉS

Date	Evènement	Descriptif	Où ?
Vendredi 3 Septembre 2021	Baux de Provence 	Visite du château et visite des Carrières de Lumières (Cézanne et Kandinsky seront à l'honneur) Déjeuner libre. Sortie en car. Inscription obligatoire au siège	Aux Baux de Provence Départ à 7h30 pl Dunkerque
Dimanche 24 Octobre 2021	Dani Lary 	Visite de la ferme des Payres, déjeuner puis spectacle aux ateliers magiques de Dani Lary Sortie en car. Inscription obligatoire au siège	A Barbières Départ à 10h30 pl Dunkerque

L'association offre des instants de loisirs dans différents quartiers de la ville de Valence (clubs). A votre disposition, divers jeux de cartes et de sociétés, possibilité de jouer aux boules à la Chamberlière et à Valensud.

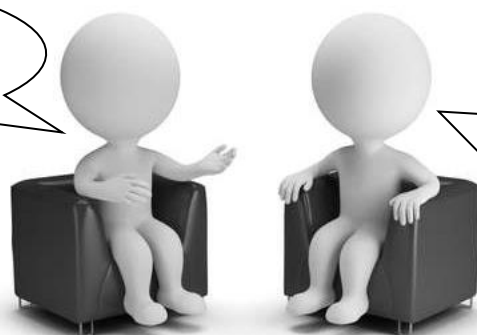
Ces instants loisirs sont ouverts à tous les adhérents de l'association, librement.

Chaque jour de la semaine un club est ouvert, aussi vous avez tout loisir de vous y rendre régulièrement ou occasionnellement quand vous le souhaitez.

Réouverture des clubs :

Club	Adresse	Jour et heure d'ouverture	Date de rentrée
Brunet	6 rue Belle Image	samedi de 14h à 17h30	samedi 11 septembre 2021
Salle d'activités	au siège 6 rue Brunet	mercredi de 14h à 17h	mercredi 8 septembre 2021
Chamberlière	MPT le Tambour 78 rue Jean Vilar	jeudi de 14h à 17h30	jeudi 9 septembre 2021
Châteauvert	MJC Châteauvert Places des Buissonnets	vendredi de 14h à 17h30	vendredi 17 septembre 2021
Grand Charran	MJC Grand Charran Parc B Delessert	mardi de 14h à 17h30	mardi 7 septembre 2021
Petit Charran	MPT Petit Charran Rue Henri Dunand	mardi et jeudi de 14h à 17h30	mardi 7 septembre 2021
Polygone	MPT Polygone Avenue de l'Yser	vendredi de 14h à 17h30	vendredi 17 septembre 2021
Valensud	Fondation Davin 95 rue P Corneille	lundi et jeudi de 14h à 17h30	lundi 13 septembre 2021

Je me sens seul (e), les journées sont longues !



Alors viens me rejoindre dans un club Activ'sénior ! Nous pourrions passer un moment sympathique ensemble.



Inscriptions à partir du lundi 30 août 2021 :

Ateliers/stages	quand	où	combien
Transfert de documents informatiques	mardi 9 novembre 2021 de 10h35 à 12h05	Salle informatique au siège 6 rue Brunet	15€ la séance
Gestion des photos sur informatique	du mardi 16 novembre au mardi 14 décembre 2021 de 10h35 à 12h05	Salle informatique au siège 6 rue Brunet	40€ les 5 séances
Gestion de la douleur	vendredi 15 octobre 2021 de 17h30 à 19h30	Salle d'activités 6 rue Brunet	20€ la séance
Sophrologie	du vendredi 19 novembre au vendredi 17 décembre 2021 de 18h à 19h	Salle d'activités 6 rue Brunet	40€ les 5 séances
Anglais	du jeudi 18 novembre 2021 au jeudi 24 février 2022 de 16h30 à 17h30 débutants, de 18h à 19h30 non débutants	Salle du parc Davin 95 rue Pierre Corneille	débutants 60€ les 12 séances de 1h, non débutants 90€ les 12 séances de 1h30
Yoga du rire	du mardi 9 novembre au mardi 14 décembre 2021 de 9h à 10h	Salle d'activités 6 rue Brunet	40€ les 6 séances
Self défense	du vendredi 19 novembre au vendredi 17 décembre 2021 De 14h à 15h	Salle d'activités 6 rue Brunet	40€ les 5 séances

Rappel : inscriptions en cours

Ateliers/stages	quand	où	combien
Stage informatique débutants	du mardi 14 septembre au mardi 14 décembre 2021 de 9h à 10h30	Salle informatique au siège 6 rue Brunet	80€ les 12 séances
Organiser ses dossiers informatiques	mardi 14 septembre 2021 de 10h35 à 12h05	Salle informatique au siège 6 rue Brunet	15€ la séance
Equilibre et prévention des chutes, en position debout ou assis	du mercredi 15 septembre au mercredi 13 octobre 2021 de 10h30 à 11h30	Salle d'activités 6 rue Brunet	40€ les 5 séances
Méditation	du mardi 21 septembre au mardi 19 octobre 2021 de 9h à 10h	Salle d'activités 6 rue Brunet	40€ les 5 séances
Informatique Android avancé	du mardi 21 septembre au mardi 19 octobre 2021 de 10h35 à 12h05	Salle informatique au siège 6 rue Brunet	40€ les 5 séances
Gestion du stress	vendredi 24 septembre 2021 de 17h30 à 19h30	Salle d'activités 6 rue Brunet	20€ la séance



Vous avez toujours la possibilité d'acheter vos tickets de cinéma au siège de l'association, à tarif préférentiel. Suite au confinement, leur durée de validité a été repoussée :

- **Pathé** : la validité initiale des billets au 30 novembre 2020 est reportée jusqu'au 31 octobre 2021. En vente au prix de 8,60€ au siège.
- **Pass écran** (pour le Navire, le Lux ...) : la validité des tickets est repoussée jusqu'au 31 décembre 2021. En vente au prix de 5,20€ au siège.

Information importante : soyez vigilants

Attention, des personnes mal intentionnées se font passer pour de **faux policiers** sous prétexte que vous avez été victime d'un piratage de votre carte bancaire. Ne donnez jamais vos références bancaires et contactez le commissariat.



Solidarité HABITATS Cohabitons

La rentrée est là ! Et c'est la période de création des duos pour Solidarité Habitats et son dispositif « **Cohabitons** » dans la Drôme ! Comme chaque année les offres et les demandes se multiplient avec de belles histoires à chaque fois !

Solidarité Habitats met en relation des personnes désireuses de trouver un hébergement de façon temporaire sur le territoire (stagiaires, étudiants, apprentis, etc...) avec des personnes, souvent âgées, voulant s'inscrire dans une démarche solidaire en proposant une chambre/un studio/un lieu de vie en contrepartie d'une aide ponctuelle (sorties, discussions...) mais surtout d'une **présence**.

« **Un hébergement en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle,** et d'une éventuelle participation financière. »

Solidarité Habitats se rend disponible pour prendre en compte les offres et les demandes pouvant répondre au dispositif de cohabitations intergénérationnelles.

« **La cohabitation est une vraie solution au sentiment de solitude des personnes âgées et aux difficultés de logements des plus jeunes et/ou travailleurs temporaires** ».

Pour tous renseignements, s'adresser à :
Solidarité Habitats

Tel : 06 31 74 48 88 / 04 75 55 34 42