

ACTIV'INFO

Novembre 2021

Pass'sanitaire obligatoire
pour tous les événements

Places encore disponibles :

⇒ **Journée shopping** au Perthus – la Jonquera : **samedi 13 novembre 2021** au



programme de cette journée temps libre au « Gran Jonquera » grand centre commercial avec plus de 300 marques offrant des réductions ; déjeuner libre et temps libre au Perthus. Transport en autocar grand tourisme. Coût 39€ pour la journée. Pass'sanitaire européen recommandé.

⇒ **Corso de Bormes les Mimosas** : **samedi 26 et dimanche 27 février 2022**

profitez d'un week-end sur le thème du mimosa avec au programme la visite thématique du Domaine de Rayol, la visite libre du charmant village de Bormes les Mimosas et son incontournable corso fleuri (attention pas de place assise). Logement en village-vacances *** offrant salons de jeux et de lecture, piscine couverte chauffée et hammam. Coût du séjour 210€, supplément chambre individuelle 36€



Le **marché de Noël** organisé avec nos partenaires dans nos locaux au siège et en salle d'activités aura lieu toute la journée du **mercredi 17 novembre 2021**.

Venez nombreux visiter les stands de Perle de Jument (cosmétiques au lait de jument, www.perle-de-jument.com), Paris-Friand (coffrets de chocolats), Distri ferme (paniers gourmands), les Crus du Rhône (coffrets de vins), Aloès fleurs (compositions florales et décorations de tables), Cadréa (cadres et tableaux), les tricots de Cilou (accessoires tricotés mains), les Jeux du K'dor (jeux de société), la Ferme de Genas (épicerie et bougies). Entrée libre



Inscriptions pour les stages et ateliers suivants :

- **Equilibre et prévention des chutes** devient une activité à l'année (jusqu'en juin 2022) le mercredi de 10h30 à 11h30 → 135€
- **Méditation** du mardi 9 novembre au mardi 7 décembre 2021 de 9h à 10h → 40€
- **Anglais** stage débutants, session de 12 séances les jeudis du 6 janvier au 24 mars 2022 de 16h30 à 17h30 → 60€
- **Gestion de la douleur** vendredi 21 janvier 2022 de 17h30 à 19h30 → 20€
- **Petite fabrique de Noël** les jeudis 18 - 25 novembre et 2 - 9 décembre 2021 de 14h à 16h en salle du parc Davin – 95 rue Pierre Corneille à Valence. Fabriquez vos décors de Noël dans une ambiance conviviale → 10€ les 4 séances
- Il reste quelques places disponibles pour les stages suivants : **gestion des photos sur informatique, transferts de documents informatiques, self défense, sophrologie**

Aux Jardins d'Arcadie, 12 chemin du Thon à Valence :

- **conférence sur les bienfaits de la spiruline avec Algoa spiruline**
jeudi 25 novembre 2021 à 15h. Au programme de ce temps d'échange gratuit et libre d'accès : explications, dégustation et vente.
 - **cycle de 3 conférences sur la mobilité et la sécurité des conducteurs seniors avec l'Automobile Club Association et Atouts Prévention.**
 - Atelier connaissances Code de la route : mercredi 17/11/2021 de 13h à 16h
 - Atelier connaissances les panneaux : mercredi 08/12/2021 de 13h à 16h
 - Atelier auto-évaluation : mardi 11/01/2022 de 13h à 16h
- Séances gratuites, sur inscription auprès d'Activ'sénior

Nouveautés au club du mercredi après-midi situé au siège – 6 rue Brunet.

Tous les mercredis, nous vous invitons à venir jouer à des jeux de société ou de cartes. À partir du 1^{er} décembre 2021, des ateliers à thèmes vous seront également proposés pour découvrir ou redécouvrir des activités pratiquées au sein de l'association. Venez passer un moment agréable en compagnie de nos intervenants bénévoles.

Mercredi Jeux de sociétés / cartes
10 nov 2021
17 nov 2021 marché de Noël
24 nov 2021
12 janv 2022
26 janv 2022
9 fév 2022
9 mars 2022
23 mars 2022
6 avril 2022
11 mai 2022
25 mai 2022
8 juin 2022
22 juin 2022

Mercredi Ateliers à thèmes
1 déc. 2021 : fabriquez des centres de table pour Noël (au crochet)
8 déc. 2021 : initiation au bridge
15 déc. 2021 : atelier créatif (thème Noël)
5 janv 2022 : jouez au scrabble
19 janv 2022 : jouez au tarot
2 fév 2022 : goûter crêpes
2 mars 2022 : réveillons nos neurones
16 mars 2022 : jouez avec vos petits enfants
30 mars 2022 : jouez au scrabble
13 avril 2022 : atelier créatif
4 mai 2022 : atelier crochet
18 mai 2022 : jouez à la coinche
1 ^{er} juin 2022 : réveillons nos neurones

Nouveautés :
inscriptions à partir du mardi 2 novembre 2021

⇒ **repas Activ'fourchette : vendredi 19 novembre 2021 à 11h45** notre cheffe vous propose un repas concocté par ses soins. Au menu : assiette de charcuterie, filet de bœuf, haricots verts et pommes de terre rôties au four, fromage sec ou frais, poire Belle Hélène, vin rouge et boisson chaude. Inscriptions entre le 2 et le 9 novembre → 13€

⇒ **atelier pâtisserie : mardi 23 novembre 2021 à 14h30 au siège de l'association** venez découvrir la recette des tuiles aux amandes grâce à une bénévole, pâtissez-les et repartez avec. Inscriptions → 3€

⇒ **repas au lycée hôtelier de Tain l'Hermitage : les jeudis 2 ou 9 décembre 2021 ;** rendez-vous sur place à 12h15 (covoiturage possible). Au menu : apéritif, assiette nordique (truite fumée, hareng, haddock), biche sauce grand veneur, purée de céleri et potimarron, bûchette de Noël, vin et café. Inscriptions → 23€

⇒ **sortie théâtre : samedi 4 décembre 2021 à 20h45** assistez à la représentation de la pièce de Francis Joffo « **Quelle Famille** » au Théâtre de la Ville. A l'affiche Jean-Pierre Castaldi et Armelle en autres se donnent la réplique dans cette brillante comédie à tiroirs écrite dans la grande tradition « boulevardienne ». Tout commence lorsque la mère de Michèle vient lui rendre visite avec la ferme intention de divorcer de son père. Les soucis ne font que commencer car bientôt c'est son grand-père qui lui annonce vouloir lui aussi quitter son épouse. Et voilà que sa fille tout juste rentrée de son voyage de nocces s'y met à son tour ! Mais que leur arrive-t-il tous ? Inscriptions → 29€, rendez-vous sur place

⇒ **sortie spectacle : mercredi 8 décembre 2021 à 18h30** assistez à la représentation du concert dessiné « **Noir sur Blanc** » au Train Théâtre à Portes lès Valence. La compagnie Zèbre à Trois propose un voyage au rythme des chansons, tel un D.J graphique, la main du dessinateur dépose sur l'écran des couleurs éclatantes, des traits, des lettres, du feutre, du sable, des pigments et compose en direct des tableaux instantanés. Inscriptions possibles avec ou sans vos petits enfants (à partir de 7ans) → 7€, rendez-vous sur place



Nouveautés :
inscriptions à partir du mardi 2 novembre 2021

⇒ **repas grenouilles : jeudi 9 décembre 2021** dégustez de savoureuses cuisses de grenouilles au restaurant Lou Viroulet à Champis (07). Au menu : apéritif, salade jambon cru foie gras, cuisses de grenouilles, gratin dauphinois, fromage blanc ou sec, coupe glacée ardéchoise, vin et café. Inscriptions → 35€.

Trajet en car : ramassage place Dunkerque à 10h45, à la MPT du Petit Charran à 11h10, à Châteauevert (chemin du Thon) à 11h20.

⇒ **sortie théâtre : samedi 15 janvier 2022 à 20h30** assistez à la représentation de la pièce de Manuel Montero « **Les hommes sont des femmes comme les autres** » au Théâtre du Rhône à Bourg lès Valence. Ce n'est pas toujours facile d'être une femme...

Stéphane, trentenaire célibataire et plutôt macho en fera la douloureuse expérience ... En se retrouvant dans la peau d'une superbe bombe latine pendant une nuit, Stéphane va se retrouver dans un imbroglio infernal avec la belle Joanna et son frère Bruno ; il devra se sortir de situations pour le moins très embarrassantes. Les ennuis commencent, et ils ne sont pas prêts de s'arrêter. Amour, quiproquos, rebondissements, exotisme et revolvers, tels sont les ingrédients de ce boulevard moderne aux dialogues percutants et au rythme effréné. Inscriptions → 25€, rendez-vous sur place



A découper

POUVOIR ASSEMBLÉE GÉNÉRALE du vendredi 26 novembre 2021

Si vous ne pouvez pas vous rendre à la MPT du Tambour à la Chamberlière à 14h30, merci de nous retourner le pouvoir ci-dessous :

Je soussigné(e) Mr/Mme _____, membre de l'association Activ'sénior sur l'année 2020-2021 et/ou 2021-2022, donne pouvoir à Mr/Mme _____ aux fins de me représenter pour prendre part à l'ensemble des délibérations, voter ou s'abstenir, et participer à tous les débats prévus à l'ordre du jour.

A _____, le _____
 Signature