



### PORTES OUVERTES

Saison 2022-2023

samedi 25 juin 2022 de 13h45 à 17h30 parc Davin 95 rue Pierre Corneille à Valence

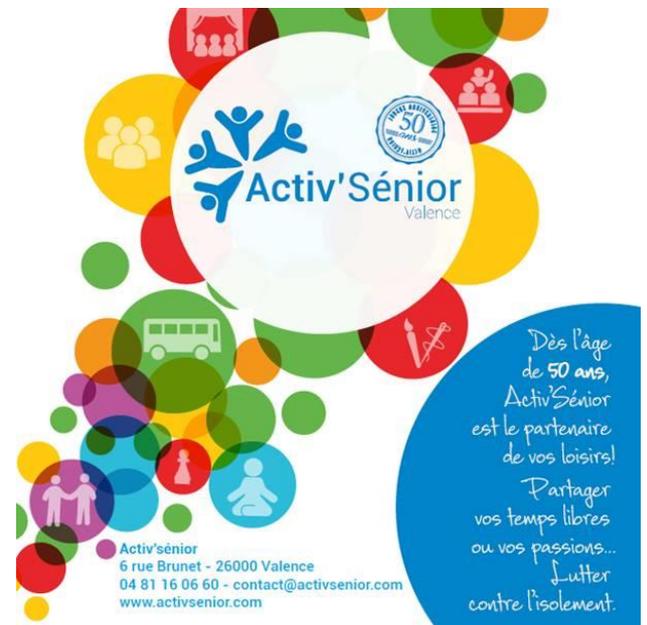
Venez découvrir plus de 20 activités, rencontrer les intervenants, profiter des essais et démonstrations, adhérer et vous inscrire.

#### Activités représentées :

Atelier créatif, rencontres autour des livres, chorale, couture, danse en ligne, échecs, équilibre et renforcement musculaire, équilibre et prévention des chutes, généalogie, informatique, marche nordique, méditation, mémoire en rythme, peinture/dessin, petites balades, pilates, pliage et collage, réveillons nos neurones, scrabble duplicate, scrabble duplicate informatique, self défense, sophrologie, stretching, taïchi, tarot, yoga, zumba...

#### Essais et démonstrations :

- 14h30-15h : Zumba  
Equilibre et prévention des chutes
- 15h-15h30 : Mémoire en rythme  
Taïchi  
Self défense
- 15h30-16h : Stretching  
Danse en ligne démonstration
- 16h-16h30 : Mémoire en rythme  
Taïchi  
Yoga
- 16h30-17h : Chorale Activ'mélodie  
Equilibre et renforcement musculaire



Toutes les activités et événements de l'association sont visibles sur le site internet [www.activsenior.com](http://www.activsenior.com)

Inscriptions au siège **à partir du mardi 7 juin 2022** pour :



⇒ **atelier pâtisserie : le clafoutis lundi 13 juin 2022 à 14h30.** Thérèse, bénévole au sein de l'association, vous propose sa recette du clafoutis aux cerises. Inscriptions → 3€.

⇒ **découverte de la marche nordique : lundi 20 juin 2022 de 9h30 à 11h dans le parc Davin.** Notre intervenante vous invite à découvrir les bienfaits de la marche nordique et d'essayer cette activité (prêt des bâtons). Inscription possible pour l'année 2022-2023 à l'issue de la matinée sur place. Initiation gratuite sur inscription au siège.



⇒ **repas Activ'fourchette dans le parc Davin : jeudi 23 juin 2022 à 11h45.** Au menu de ce repas en extérieur : apéritif, jambalaya (plat de Louisiane composé de saucisses, filets de poulet, dés de jambon, crevettes, écrevisses, riz, tomate, poivron, céleri, chorizo, oignon...) fromage, fruits de saison, vin, café, tisane ou thé. Inscriptions → 19€.



⇒ **parc de Courzieu : vendredi 8 juillet 2022.** Profitez d'une journée libre dans le parc animalier de Courzieu spécialisé dans les rapaces et les loups. Inscriptions → 40€ repas non compris. Possibilité de participer avec vos petits-enfants.

⇒ **journée libre à la mer : Sanary sur Mer mercredi 20 juillet 2022.** Organisez votre journée librement entre la plage, le port, le village et son marché classé parmi les plus beaux marchés de France. Inscriptions → 28€, repas non compris.



⇒ **Pont en Royans : mardi 26 juillet 2022 pour la journée.** Partez à la découverte du village et des maisons suspendues avec un guide de l'office du tourisme. Après le repas au restaurant, vous visiterez le musée de l'eau, suivi d'une dégustation. Inscriptions → 50€.



⇒ **Plateau ardéchois : mercredi 27 juillet 2022 pour la journée.** Sortie comprenant la visite libre de Coucouron et son marché, un temps libre au lac d'Issarlès (promenade autour du lac 5km/1h30, location de pédalos), puis la visite libre de la maison de site du Mont Gerbier de Jonc, naissance des sources de la Loire. Inscriptions → 28€, repas non compris.

⇒ **journée libre à la mer : La Grande Motte dimanche 28 août 2022.** Organisez votre journée librement entre la plage, le port et le village. Inscriptions → 28€, repas non compris.



## Il reste des places disponibles pour

⇒ **la visite de la ferme aux papillons à Die : samedi 11 juin 2022 après-midi.** Le jardin des découvertes est une ferme d'élevage et un centre d'observation où vivent en liberté, autour des visiteurs, des centaines de papillons exotiques. Inscriptions → 22€ visite guidée.



⇒ **la visite des grottes et du musée de Soyons : mardi 21 juin 2022 après-midi.**



La grotte de Néron, classée monument historique, permet la découverte de l'homme de Néandertal. Le Trou du Renard permet d'admirer un réseau de concrétions de calcaire. Le musée archéologique retrace l'histoire de l'occupation humaine locale depuis la préhistoire. Inscriptions → 18€ visites guidées.

⇒ **la journée libre au lac des sapins (Beaujolais Vert proche de Lyon) : dimanche 26 juin 2022.** De nombreuses activités sont possibles sur place : baignade, promenade autour du lac, bronzette, mini-golf, paddle, pédalo, kayak, accrobranche... Déjeuner libre : aire de pique-nique, snack ou restaurant. Petits et grands pourront passer une journée agréable à l'air pur et au rythme de vos envies. Inscriptions → 28€.



⇒ **journée à Narbonne : lundi 11 et mardi 12 juillet 2022 pour la journée.** Découvrez la ville de Narbonne en petit train avant de déjeuner aux Grands Buffets, restaurant atypique offrant un immense choix de plats à déguster à volonté. Inscriptions → 90€

### Info partenaires :

**Les jardins d'Arcadie**, chemin du thon à Valence, proposent

- aux adhérents d'Activ'sénior de participer à un atelier médiation animale avec des chevaux **jeudi 9 juin** à 15h en partenariat avec l'association « une nouvelle vie pour Melchior » qui accueille des poneys, ânes et chevaux maltraités, retraités ou en fin de vie.
- la découverte de la marche nordique aux résidents par l'intervenante d'Activ'sénior **lundi 13 juin** à 15h

Inscriptions au 04 75 81 00 81.

**Soliha Drôme** vous invite à découvrir des accessoires innovants et la domotique adaptés à votre logement **lundi 13 juin 2022 à 14h30** salle de la Chapelle 44 rue Faventines à Valence. Inscription au 04 75 79 04 45

**Exceptionnel !**

**Paris en fête**

**samedi 3 et dimanche 4 décembre 2022**



Entrez dans le fastueux château de Vaux le Vicomte et plongez au cœur de la magie de Noël. Profitez d'une croisière sur la Seine pour découvrir les plus beaux monuments parisiens. Admirez les illuminations de Noël de la capitale lors d'un tour panoramique de nuit. Terminez ce week-end par un déjeuner spectacle au Moulin Rouge et son french cancan.

Un séjour de 2 jours/1 nuit qui vous est proposé à 420€ tout compris.  
Possibilité de payer jusqu'en 6 fois.



**Aquagym** : merci de penser à rapporter votre carte d'accès à la piscine dès la fin des cours afin de récupérer votre caution.

Valence Agglo ne nous a pas communiqué les créneaux horaires pour la saison 2022-2023. Nous ne manquerons pas de vous informer dès que possible.

**Attention : l'accueil sera fermé jeudi 23 juin 2022 en raison du repas Activ'fourchette dans le parc Davin. Merci pour votre compréhension.**

### Concert de chorales samedi 2 juillet 2022

Venez encourager notre chorale Activ'mélodie au Centre Culturel de Fontlozier 95 avenue de la Libération de 13h45 à 16h30.

Concert gratuit ouvert à tous, en présence de la chorale Activ'mélodie, du groupe vocal Accueil loisirs de St Marcel les Valence, des choristes des Jardins d'Arcadie et de la chorale Au fil des notes de Bourg les Valence. Nous vous attendons nombreux.

