



Voici une nouvelle saison qui démarre avec son lot de loisirs, bienfaits pour votre santé, découvertes, évasions ... Toute l'équipe est impatiente de vous retrouver.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux adhérents qui ont fait le choix de nous rejoindre.

Le partage est une valeur forte de l'association que nous mettrons en œuvre au fil de l'année, dans une programmation riche et variée.

A très bientôt.



L'équipe Activ'sénior

Réouverture de l'accueil lundi 29 août 2022, du lundi au jeudi (fermé le vendredi) de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 au siège de l'association 6 rue Brunet à Valence.

Réouverture des clubs de quartiers à partir du lundi 12 septembre 2022.

Les activités annuelles recommenceront la semaine du 12 septembre.

Les inscriptions sont toujours possibles, dans la limite des places disponibles.

Toutefois, si votre choix se porte sur une activité qui affiche complet, n'hésitez pas à vous y inscrire en liste d'attente. Cela ne vous engage pas et grâce à ce procédé, nous avons pu mettre en place un troisième cours de danse, mais également de réveillons nos neurones.

Aquagym : vous avez été nombreux à vous sentir déçus face au peu de places disponibles. Fin juillet, Valence Agglo nous a informés que nous pouvions avoir quelques places supplémentaires sur certains créneaux horaires. Nous avons donc, avec plaisir, fait le nécessaire auprès de nos adhérents **inscrits en liste d'attente** pour valider leur place. D'où l'importance des listes d'attente...

Rappel : l'association n'accepte pas de règlement par carte bancaire.
Seuls les chèques et les espèces peuvent être pris en compte.



Inscriptions au siège **à partir du lundi 29 août 2022 :**

LES STAGES ET ATELIERS



⇒ **stage zumba gold (adaptée aux séniors) : les mardis, hors vacances scolaires, du 20/09/2022 au 31/01/2023 de 14h30 à 15h30 en salle d'activités.** Les cours sont basés sur une chorégraphie Zumba® facile à suivre qui permet de développer l'équilibre, la coordination et pratiquer une gamme de mouvements adaptés. Vous viendrez pour faire de l'exercice, vous repartirez revitalisés et en pleine forme. Inscriptions → 80€ les 16 séances. Un second stage sera proposé à la suite du premier.

⇒ **stage débutant en informatique : les mardis du 20/09/2022 au 18/10/2022 de 9h15 à 11h15 au siège.** Venez vous initier à l'informatique, sur votre propre ordinateur (dans l'idéal) ou avec un ordinateur qui vous est prêté durant le cours, et découvrir les bases. Inscriptions → 15€ les 5 séances. D'autres stages vous seront proposés en novembre.



⇒ **stage tablette ipad : les lundis du 03/10/2022 au 17/10/2022 de 10h à 11h au siège.** Venez vous initier à la tablette Apple, l'ipad et poser toutes les questions pour vous perfectionner dans l'usage de votre appareil. Inscriptions → 15€ les 3 séances.

⇒ **stage self défense : les vendredis de 14h à 15h en salle d'activités**
1^{er} stage du 06/01/2023 au 03/02/2023,
2^{ème} stage du 24/02/2023 au 24/03/2023.

Une méthode simple dont le but est d'acquérir des réflexes et des automatismes pour faire face à un agresseur. Vous vous sentirez ainsi en sécurité au quotidien.

Inscriptions → 40€ chaque stage de 5 séances.



⇒ **atelier de colorimétrie : le lundi 17 octobre 2022 de 10h15 à 11h45 en salle d'activités.** Quelles couleurs me vont le mieux ? La colorimétrie est l'art de choisir les couleurs en accord avec votre carnation de peau, la couleur de vos cheveux et les teintes de l'iris de vos yeux. Vos couleurs idéales vont illuminer votre visage, gommer les petites imperfections et vous rajeunir. Résultat : moral boosté et confiance en soi assurée ! Etes-vous prête à réaliser votre test de colorimétrie ? Inscriptions → 5€ la séance.

Inscriptions au siège **à partir du lundi 29 août 2022:**

LES SORTIES ET ÉVÉNEMENTS



⇒ **sortie à la foire de Beaucroissant : dimanche 11 septembre 2022**

pour la journée. Découvrez cette foire commerciale et agricole rassemblant 1500 exposants (matériel agricole, habitat, meubles, loisirs, camelots, animaux, fête foraine, outillage, véhicules, alimentation...). Inscriptions → 26€ ; journée et déjeuner libres.



⇒ **sortie dans les gorges de l'Ardèche : samedi 17 septembre 2022 pour la journée.**

Au programme de cette journée : déjeuner au restaurant à Vallon Pont d'Arc, visite des gorges en car avec arrêts photos aux belvédères (dont le Pont d'Arc et le cirque de la Madeleine), temps libre à St Martin d'Ardèche et sa plage du grain de sel, puis visite libre du charmant village médiéval d'Aiguèze qui surplombe la rivière du haut de sa falaise. Déjeuner au restaurant inclus (entrée, plat, dessert, vin, café). Inscriptions → 55€ tout compris

⇒ **repas Activ'fourchette : vendredi 23 septembre 2022 au siège (ouverture des portes à 11h45).** Au menu : assiette charcuterie/crudités, poulet rôti, frites, fromage blanc ou sec, dessert glacé, vin rosé, café – thé ou tisane. Inscriptions → 13€.



⇒ **sortie au Grau du Roi pour la braderie : dimanche 2 octobre 2022 pour la journée.**



Le centre-ville est animé et envahi par les commerçants participants qui décoorent leur boutique et proposent promotions et bonnes affaires. Profitez de la braderie, de la ville, des boutiques ou de la plage librement.

Inscriptions → 28€ ; journée et déjeuner libres.

⇒ **sortie à Tain/Tournon : jeudi 6 octobre 2022 pour l'après-midi.**

Vous commencerez votre demi-journée par la visite guidée du château-musée de Tournon, ancien château fort restauré et remanié situé sur les bords du Rhône, en plein cœur de ville. Le sommelier du caveau de la Maison Chapoutier vous recevra ensuite pour une visite du vignoble qui se poursuivra par la dégustation privilège de 4 vins (Crozes-Hermitage, Condrieu, Cornas, Hermitage). Inscriptions → 37€ tout inclus



⇒ **sortie au canal de Savière : dimanche 9 octobre 2022 pour la journée.**

Au programme : visite de la cuivrierie du Bugey (entre l'art et la matière... le cuivre et les métaux...), dégustation de vins de Savoie, déjeuner au restaurant (kir, petite friture, poulet aux écrevisses, gratin savoyard, fromage, framboisier, vin et café), temps libre, puis croisière sur le canal de Savière et le nord du lac du Bourget. Inscriptions → 70€ tout compris.



Il reste des places disponibles pour :



⇒ la **présentation des ateliers nutrition** : **vendredi 16 septembre 2022 au siège**. Une diététicienne nutritionniste présentera les 5 ateliers qui suivront en octobre et novembre 2022. A l'issue de cette réunion d'information, vous pourrez, si vous le souhaitez, vous inscrire pour l'ensemble des 5 ateliers. Inscription **gratuite mais obligatoire**.



⇒ la **sortie aux Carrières des lumières** : **lundi 19 septembre 2022 pour la journée**. Profitez d'un temps libre dans le village des Baux de Provence. Déjeuner libre. Dans l'après-midi visite des Carrières des Lumières avec pour thèmes cette année Venise et Yves Klein. Inscriptions → 40€

⇒ la **comédie musicale Eclats de rêves** : **dimanche 23 octobre 2022 à 14h30 au Palais des Congrès Sud Rhône Alpes de Châteauneuf sur Isère**. Pour ce nouveau spectacle intitulé *Retour...au saloon*, les choristes ont travaillé 26 chansons et pratiquement autant de chorégraphies. Inscriptions → 23,50€, **rendez-vous sur place**.



L'association propose plusieurs cours de **marche nordique**, dont un le jeudi de 14h30 à 15h30 destiné aux personnes ne pouvant marcher longtemps. Le cours ne dure qu'une heure au lieu de 1h30. La marche avec des bâtons permet de se muscler en douceur et de soulager ses articulations. C'est une pratique " ajustée " à la condition physique de chacun.

Nouvelle activité : l'association met désormais à disposition des **puzzles** dans la salle du **1^{er} étage de la maison Davin** (95 rue Pierre Corneille). Ils sont accessibles **les lundis après-midi** en même temps que le club sur **inscription obligatoire**. Si vous êtes adhérent, vous pouvez aller gratuitement stimuler vos neurones grâce à cette activité. La pratique du puzzle permet de lutter contre les pertes de mémoire et d'exercer ses capacités cognitives, elle permet également de se relaxer, ce qui est fondamental. Elle lutte ainsi contre le vieillissement cognitif et la démence à long terme. Les puzzles restent en place jusqu'à ce qu'ils soient terminés. Si vous souhaitez faire un **don** de puzzle, nous vous remercions par avance de vérifier qu'il soit bien complet. Vous pouvez le déposer au siège de l'association. Merci.



Evénements en cours de préparation, à suivre dans les prochains Activ'infos :

Evénement	Sept	Oct	Nov	Déc	Janv	Fev	Mars	Avril	Mai	Juin
Forum des associations	03/09									
Foire de Beaucaissant	11/09									
Gorges de l'Ardèche	17/09									
Carrières des Lumières	19/09									
Braderie au Grau du Roi		02/10								
Château de Tournon / cave Chapoutier		06/10								
Canal de Savières		09/10								
Loto		X								
Comédie musicale Eclats de rêves		23/10								
SYTRAD		27/10								
Cirque Imagine Lyon			10/11							
Assemblée Générale			25/11							
Musée des Confluences				7/12						
Marché de Noël de l'association				09/12						
Marché de Noël à Pérouges				11/12						
Théâtre : « Oscar »				17/12						
Concerts Trabucco					11/1				11/5	
2 jours à Marseille							25 et 26			
Holiday On Ice							12/3			
Zoo St Martin la Plaine								X		
Séjour en Andorre									2 au 6	
Séjour à Porquerolles										1 au 3

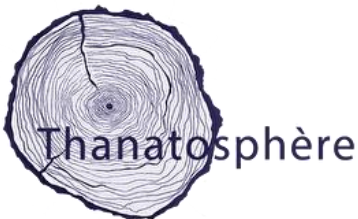
x dates non connues à ce jour, communiquées ultérieurement

« Selon l'adage « mieux vaut prévenir que guérir » ! Envie de faire le point sur votre futur ou sur votre nouvelle vie de retraité ? Besoin de clés pour profiter pleinement de votre avancée en âge ?

Le Centre de prévention de Bourg-lès-Valence est un outil précieux de repérage, de conseils et d'informations pour vous aider à préserver votre santé sur le chemin de la maturité.

Accompagné(e) d'un médecin et d'un psychologue vous réaliserez un bilan complet individualisé de votre situation d'un point de vue médical, psychologique et social. En fonction de votre histoire de vie, des conseils personnalisés vous seront prodigués. Des accompagnements complémentaires notamment sous la forme d'ateliers pourront aussi vous être proposés autour de différentes thématiques de prévention (sommeil, mémoire, nutrition, activité physique, aidant, gestion du stress etc.).

Ce bilan est intégralement pris en charge par votre caisse de retraite agirc-arcco. Intéressé(e)s ? Contact par téléphone au 04 75 55 55 26 ou dans les locaux situés au 8, place Alain Bombard à Bourg-lès-Valence. »



Temps d'échanges avec l'association Thanatosphère : jeudi 13 octobre 2022 de 14h à 16h salle du parc Davin

« L'association Thanatosphère a pour but d'aborder les thématiques liées au décès et aux rites funéraires sous un angle pédagogique pour informer et permettre aux personnes d'améliorer leurs possibilités de réflexion et de choix lorsqu'elles seront confrontées à leur propre mort ou à celle d'un proche.

Des rencontres thématiques sont organisées, ainsi que des espaces de parole pour aider les personnes à mieux vivre cet événement inévitable de la vie.

La thématique programmée ici est les directives anticipées et les dernières volontés. Une réunion interactive avec explications des directives anticipées, du testament, de la prévoyance obsèques. Ce sera aussi l'occasion de définir des intentions, pour soi, seul ou avec les proches, formalisées ou non. »

Inscription obligatoire, conférence gratuite.

