



Chers adhérentes, chers adhérents

Depuis 2015, je suis à vos côtés pour présider à la promotion de notre belle et grande association qu'est Activ sénior.

Avoir partagé avec vous a été une formidable et merveilleuse expérience humaine.

J'ai fait de très belles rencontres et je suis fière des différents succès que nous avons pu vivre ensemble.

Lors de la prochaine assemblée générale vendredi 10 novembre 2023, je quitterai mon poste de co-présidente ; aussi je profite de notre lettre mensuelle pour vous témoigner mes très sincères remerciements.

Un grand merci pour la confiance que vous m'avez accordée durant toutes ces années. Cependant, je continuerai mon mandat d'administratrice au sein du conseil d'administration.

La vie est faite de recommencement, de renouvellement, d'arrivées et de départs, tout évolue.

Je vous souhaite à toutes et à tous une bonne continuation, au plaisir de vous voir à notre assemblée générale.

Merci.

Nicole Many

ASSEMBLEE GENERALE

VENDREDI 10 NOVEMBRE 2023 à 14h30
à la Maison Pour Tous de la CHAMBERLIERE
78 rue Jean Vilar - 26000 VALENCE
Bus 10, arrêt Simone Signoret



ORDRE DU JOUR :
Présentation du bilan et du rapport d'activités 2022 - 2023
Approbation de l'exercice comptable du 1er juillet 2022 au 30 juin 2023
Renouvellement des administrateurs
Réalisations et projets pour l'année 2023-2024
Questions diverses
Verre de l'amitié

Rappel inscriptions en cours : il reste quelques places disponibles pour :



LES ATELIERS ET STAGES

⇒ **Stage long de self défense : les vendredis de 14h à 15h30 du 20 octobre 2023 au 9 février 2024 en salle d'activités.** De nos jours, les malveillances sont nombreuses. Il est important de s'en protéger en ayant les bons réflexes. Nous vous proposons un stage de 3 mois, encadré par 2 formateurs, pour apprendre les pratiques courantes en cas d'agression. Ce stage est accessible à tous et à toutes. Inscriptions → 110€ les 12 séances d'1h30.

⇒ **Atelier calendrier de l'avent : mercredis 8 novembre et 22 novembre 2023 de 9h à 12h au siège.** Apprenez à fabriquer un calendrier de l'avent original. La belle boîte décorative s'ouvre et devient un calendrier surprise !!! Inscriptions → 10€ les 2 séances



LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **sortie foire aux champignons à St Bonnet le Froid : samedi 4 novembre 2023.** Depuis le XIXe siècle, Saint-Bonnet-le-Froid est le théâtre d'une foire aux champignons, qui n'a pas perdu de son authenticité avec son marché aux cèpes secs (tradition séculaire dans tout le Massif Central). Au programme : marché du terroir et artisanal, dégustations, démonstrations, grilloir à châtaignes, exposition mycologique, exposition de sculptures en bois, tarte géante, animations musicales... Inscriptions → 20€/adhérent ; **journée et repas libres.**



⇒ **spectacle Biblio Tek au Théâtre de la Ville : samedi 23 décembre 2023 à 14h30.**



Entouré d'artistes d'exception, le chorégraphe Haspop, venu du Cirque du Soleil, propose un spectacle époustouflant. BiblioTEK réunit technicité et poésie pour nous plonger dans un univers onirique avec des réalisations à couper le souffle. Un spectacle pour toute la famille.

Inscriptions → 17€/adhérent, 10€/enfant de moins de 15 ans.

LES VOYAGES

Prix en baisse !

⇒ **séjour Montmartre – salon de l'agriculture : lundi 26 et mardi 27 février 2024.** Départ à 5h30 pour un trajet en TGV vers Paris. Visite libre du **musée Grévin** et ses célébrités de cire. Déjeuner au restaurant, puis visite guidée du quartier **Montmartre** (accès en funiculaire). Dîner spectacle au cabaret « Chez ma Cousine ». Vous passerez la nuit à Montmartre dans un hôtel **** à l'architecture atypique. Le lendemain, journée et repas libres au **salon de l'agriculture** de Paris. 1050 exposants et quelques 4000 animaux dans la plus grande ferme de France. Retour à Valence en TGV vers 20h. **Coût du séjour 485€** en chambre double (supplément de 65€ pour une chambre individuelle, nombre limité), possibilité de payer en plusieurs fois.



Infos partenaires :

Opticien à domicile : ne laissez pas votre vue vous gâcher la vie et continuez à profiter pleinement de votre retraite. Il s'occupe de tout et prend le temps lors de sa visite en effectuant un bilan visuel (évolution de votre vue) et en vous accompagnant dans le choix de votre future paire de lunettes parmi une sélection de plus de 120 montures.



Réunion de sensibilisation collective « **animation en santé visuelle** » gratuite **mercredi 8 novembre 2023 à 14h30 aux Jardins d'Arcadie** 12 chemin du Thon à Valence.

Opération agrumes 2023 :



Vente de caisses de fruits sains et sans traitement au profit de l'association VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE. Régalez-vous et faites le plein de vitamines tout en contribuant à une bonne cause, la recherche contre la maladie et l'accompagnement des patients.



Informations, commandes avant le 13 novembre, livraison à partir du 18 décembre et distribution au siège.

Nouveau : inscriptions au siège à partir du lundi 6 novembre 2023

LES ATELIERS ET STAGES

⇒ **Atelier pâtisserie : mardi 21 novembre 2023 à 14h au siège.** Venez découvrir la recette des chouquettes grâce à une bénévole, pâtissez-les et repartez avec. Un moment convivial en petit comité. Inscriptions → 3€.



⇒ **Atelier gestion du stress : mardi 21 novembre 2023 de 10h30 à 12h en salle du parc Davin.** Laisser le stress s'installer durablement peut nuire à la santé. Dans cet atelier, il sera abordé les différents outils qui vous permettront de trouver le bon équilibre pour vivre avec sérénité et apaisement. Inscriptions → 15€.



⇒ **atelier réflexion : mercredi 29 novembre 2023 de 14h30 à 16h au siège.** Vous échangerez, avec un philosophe, sur le thème « de quoi a-t-on besoin pour vivre mieux ? », suivant votre conversation et vos questions. Collation offerte en fin de séance. Inscriptions → 5€.



⇒ **Atelier pâtisserie : lundi 4 décembre 2023 à 14h30 au siège.** Apprenez avec une bénévole à fabriquer une buche de Noël pour ravir les papilles de votre entourage. Un moment convivial en petit comité. Inscriptions → 3€.



⇒ **atelier pliage de serviettes pour Noël : jeudi 7 décembre 2023 de 9h30 à 11h30 au siège.** Venez apprendre à plier vos serviettes en papier de façon décorative pour votre table de fête (possibilité d'apporter vos serviettes si vous voulez de la couleur). Inscriptions → 5€



Nouveau : inscriptions au siège à partir du lundi 6 novembre 2023

⇒ **Atelier petite fabrique de Noël : boîte surprise invités et pochettes cadeaux.** Apprenez à fabriquer une boîte surprise à offrir à vos invités et/ou votre entourage à Noël ainsi que des pochettes cadeaux originales pour les plus petits présents. 2 créneaux possibles :

- mercredis 6 décembre et 13 décembre 2023 de 9h à 12h au siège
- jeudis 7 décembre et 14 décembre 2023 de 14h à 17h à la salle du parc à Davin

Inscriptions → 5€ les deux séances.



⇒ **stage informatique cycle sécurité :**

1. Risques et bons usages sur internet - mardi 12 décembre de 9h à 10h30
2. Paiements en ligne en toute sécurité - mardi 19 décembre de 9h à 10h30

Inscription 5€ le cycle de 2 séances.



LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **repas Activ'fourchette : vendredi 24 novembre 2023.** Au menu : salade composée à base d'endives, hachis parmentier de boudin, fromage blanc ou sec, compote de pommes, vin rouge, boisson chaude. Inscriptions → 15€.



⇒ **sortie marché de Noël d'Aix en Provence : dimanche 3 décembre 2023.** Retrouvez 49 exposants de produits artisanaux, producteurs locaux, métiers d'arts, décorations de Noël, artistes ou encore spécialités gastronomiques ; mais également le marché des 13 desserts, la foire aux santons et de nombreuses animations.

Inscriptions → 36€/adhérent ; **journée et repas libres.**

⇒ **spectacle cirque d'Ukraine sur glace : dimanche 3 décembre 2023 à 14h30 à la patinoire du Polygone.** Profitez de plus d'une heure de bonheur, de rire et d'émotions grâce à d'incroyables numéros réalisés sur patins tels que le jonglage, les cordes à sauter, les monocycles mais également ceux sans qui le cirque ne serait rien : les clowns !

Inscriptions → 10€ au lieu de 33,50€ ; **placement libre.**



Marché de Noël Activ'sénior

Mercredi 6 décembre 2023

Nos partenaires vous invitent à découvrir leurs offres et idées de cadeaux à l'occasion des fêtes de fin d'année : vins, coffrets gourmands, bougies parfumées, tricots, livres, et bien d'autres...

Marché de Noël ouvert de 14h30 à 17h au siège et en salle d'activités.

