



Toute l'équipe d'Activ'sénior vous souhaite un bel été. Prenez soin de vous, tenez-vous au frais les jours de canicule et hydratez-vous. Nous vous retrouverons ainsi en pleine forme à la rentrée. Rappel : il est nécessaire de reprendre l'adhésion pour continuer à recevoir les informations de l'association afin de profiter des sorties, voyages, évènements organisés par Activ sénior. A partir du mois d'octobre, l'Activ info ne sera plus envoyé aux personnes n'ayant pas repris l'adhésion.

### Fermetures estivales : l'accueil sera fermé à partir du jeudi 1<sup>er</sup> août 2024. Réouverture lundi 2 septembre 2024.

Les clubs seront fermés juillet et août. Sauf :

- le lundi à 14h à Davin,
- le mardi à 14h au Petit Charran,
- le mercredi à 14h au siège  
qui resteront ouverts en juillet uniquement.



Il reste des places dans plusieurs activités dont :

- la **marche nordique** les lundis ou mardis de 9h30 à 11h, les séances sont principalement dans les parcs de Valence pour apprendre les bases de cette marche douce et reconnue très complète pour le corps. Sur le cours du mardi, des séances seront prévues en extérieur de Valence dans l'année. 150 € l'année.
- Les **promenades pédestres** qui ont lieu un mercredi tous les 15 jours aux alentours de Valence avec un dénivelé allant de 0 à 292 m. Le départ se fait place Dunkerque pour un transport en car (pas de co-voiturage). 110 € l'année
- le **stretching** : activité permettant de retrouver de l'élasticité musculaire et de la mobilité par des étirements passifs et des étirements dynamiques les mardis à 10h30 ou 16h15. 150 € l'année
- la **sophrologie** : grâce à la relaxation, cette méthode, permet de renforcer des valeurs positives et aide à développer des capacités de gestion du stress et des émotions négatives. Les jeudis de 10h à 11h. 150 € l'année



**Pour rappel**, dès lors que vous êtes inscrit à l'activité, vous aurez la possibilité de faire un essai en septembre (2 pour la marche nordique). Après l'essai, si l'activité vous convient, nous gardons votre règlement ; si ce n'est pas le cas, il vous sera rendu.

Possibilité de régler jusqu'à 5 fois par chèque.

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

## LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ **2<sup>ème</sup> date** pour le repas Activ'fourchette dans le parc Davin : **jeudi 11 juillet 2024** (ouverture des portes à 11h45). Partagez un moment convivial lors de ce déjeuner en extérieur : apéritif, couscous préparé sur place devant vous par un traiteur, fromage blanc ou sec, salade de fruits. Inscriptions → 15€.

**Attention, à l'occasion du repas dans le parc Davin, l'accueil sera fermé toute la journée du jeudi 11 juillet 2024.**

⇒ **sortie intergénérationnelle à Lyon : jeudi 18 juillet 2024.** Départ à 9h de Valence en direction de Lyon. Temps et déjeuner libre au parc de la Tête d'Or pour profiter des espaces végétaux, du zoo, du théâtre de Guignol...selon votre choix. A 15h30, visite libre du parc Mini World à Vaulx-en-Velin, le plus grand parc de miniatures animées en France. 4 500 m<sup>2</sup> de scènes de vie animées, de véhicules ferroviaires et routiers circulant de manière autonome, de paysages répartis en trois mondes (ville, campagne et montagne), qui évoluent au rythme du jour et de la nuit. De nombreuses anecdotes sont dissimulées dans les mondes : super héros, dessins animés, cinéma, séries TV et célébrités. Alors ouvrez l'œil ! Inscriptions → 38€ par adulte et 33€ par enfant de 4 à 17 ans.



**Forum des associations :**

**Samedi 7 septembre 2024 de 10h à 18h**

Nous serons présents au forum des associations de Valence.  
Le numéro de notre stand ne nous a pas encore été communiqué.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 28 juin 2024**

## LES ATELIERS ET STAGES



⇒ **cours d'italien : les mardis du 17 septembre au 17 décembre 2024 de 9h15 à 10h15 au siège.** Quel que soit votre objectif : démarrer l'italien, remettre à jour vos connaissances, commencer à acquérir du vocabulaire et les bases de la communication. Venez profiter de ce stage pour échanger dans une ambiance conviviale. Inscriptions → 54€ les 12 séances.

## LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **sortie fête des foins : samedi 3 août 2024.** Départ vers 5h45 de Valence en direction de la station des 2 Alpes. Venez vivre un moment authentique et convivial. Vous arriverez vers 9h45 pour assister au défilé traditionnel à 10h dans les rues de la station. Déjeuner libre. Puis à partir de 14h, démonstration des chevaux attelés, danses folkloriques, vide grenier, marché de producteurs et artisans locaux, animations traditionnelles : fabrication de sabot, trépigneuse, fabrication d'huile de noix, de jus de pommes, de pain... Départ à 16h30 pour un retour à Valence vers 19h45. Inscriptions → 32€ par adhérent.



⇒ **sortie foire aux oignons : jeudi 29 août 2024.** Départ vers 9h15 de Valence en direction de Tournon sur Rhône. Le car vous déposera à Tain l'Hermitage et vous traverserez par la passerelle piétonne. Venez assister à la 714<sup>ème</sup> foire aux oignons. Le centre-ville de Tournon devient un grand marché festif et coloré, une occasion de flâner entre les allées à l'ombre des platanes, un moment de détente. Organisé par le comité des fêtes de la ville, la foire à l'oignon

accueille de nombreux commerçants. Matériel agricole, voitures, vêtements, cosmétiques, maroquinerie, bijoux, animaux, fruits, légumes, charcuteries, tous les produits locaux et bien sûr le petit oignon de Tournon, on trouve de tout sur cet immense marché forain. Les camelots vous présentent le dernier objet révolutionnaire qui va changer votre quotidien à un prix défiant toute concurrence ! Départ à 18h pour un retour à Valence vers 18h40. Inscriptions → 15€ par adhérent.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 28 juin 2024**

## LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **sortie concours de chiens de berger : dimanche 8 septembre 2024.**

Départ à 10h30 de Valence en direction de Vaunaveys la Rochette. Vous assisterez au plus haut niveau de ce concours tout en obéissance et en vivacité où les meilleurs chiens de troupeau rivaliseront pour conduire les moutons et passer les épreuves. Animations toute la journée, vente de produits fermiers (mouton, farine, céréales). A midi, vous partagerez un repas paysan avec au menu salade, agneau (quelques parts de porc possibles), gratin dauphinois, fromage, tarte aux pommes ou glace. Retour à Valence vers 18h. Inscriptions → 35€ par adhérent, 30€ pour les enfants, repas inclus. Attention, n'hésitez pas à prévoir vos chaises pliantes car il n'y pas de places assises en bord de piste. Pour le repas vous serez installés à table.



⇒ **sortie Rochetaillée : vendredi 4 octobre 2024.** Départ à 7h30 de Valence en direction de Rochetaillée sur Saône. Vous commencerez votre journée par la visite guidée du château Belle-époque qui abrite les collections d'automobiles, de cycles, de motos anciennes et de transports en commun lyonnais d'Henri Malartre. Vous déjeunerez au restaurant avant de vous diriger vers l'embarcadère pour une promenade de 1h en bateau sur la Saône. Inscriptions → 80€ par adhérent, repas inclus.

⇒ **sortie spectacle Eclats de rêve : samedi 5 octobre 2024 à 15h au Théâtre du Rhône.**

Suivez les 70 choristes au répertoire international dans leur nouvelle comédie musicale « **la nuit porte conseil** ». Des harmonisations modernes, une mise en scène originale. Inscriptions → 22€ par adhérent, 7€ pour les enfants de moins de 12 ans. Rendez-vous sur place.



⇒ **sortie Baux de Provence : mercredi 9 octobre 2024.** Départ à 7h30 de Valence en direction des Baux de Provence. Commencez votre journée par la visite des Carrières des Lumières. L'Égypte des Pharaons, de Khéops à Ramsès II. Remontez le temps pour



redécouvrir l'Égypte des pharaons à travers les chefs-d'œuvre de cette civilisation mythique qui s'étend sur trois millénaires et fascine toutes les générations. Les Orientalistes : Ingres, Delacroix, Gérôme. Au XIXe siècle, les portes de l'Orient s'ouvrent pour les peintres occidentaux attirés par les mystères des terres lointaines. Puis déjeuner et temps libre dans le village des Baux. Retour à Valence vers 19h30. Inscriptions → 32€ par adhérent.

Attention marche à pied en pente



4/4

