

C'est parti pour une nouvelle saison remplie de bons moments et de convivialité.

Nous nous faisons une joie de vous accueillir et de vous concocter des activités, ateliers et stages, événements, sorties, voyages ... Un large choix qui vous permettra, nous le souhaitons, de trouver intérêt et satisfaction.

Tout au long de l'année, nous restons à votre écoute. N'hésitez pas aussi à utiliser la boîte à idées présente à l'accueil. Bonne rentrée à tous.

L'équipe d'Activ'sénior.

### Modalités d'inscription aux événements :

Lorsque vous recevez l'Activ'info, vous pouvez lire en haut de chaque page de **nouveautés**, la date de **pré-inscription** par téléphone. Il s'agit toujours du dernier vendredi du mois.

Dans ce numéro, ce sera **vendredi 30 août 2024**.

Ce jour-là, l'accueil physique reste fermé mais le standard téléphonique est exceptionnellement ouvert de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 → **04 81 16 06 60**

3 personnes sont présentes pour vous répondre (ce numéro dessert 3 lignes).

Si vous voyez un événement qui vous plaît dans ces pages, et pour lequel vous voulez vous inscrire, vous pourrez nous appeler ce jour-là.

Nous enregistrons votre **pré-inscription** (vous et 2 autres personnes au maximum).

Attention, ni les mails, ni les messages sur le répondeur ne sont consultés ce jour-là.

Ensuite, vous avez la semaine suivante (ce mois-ci **du lundi 2 au jeudi 5 septembre 2024**, sauf pour les participants au séjour Port Barcares qui ont jusqu'au 12 septembre) pour nous faire parvenir votre **règlement** ou venir au siège pour régler, par chèques (toujours un chèque par événement), espèces ou carte bancaire.

**A la fin de cette semaine consacrée aux paiements, si votre inscription n'a pas été validée par votre règlement, votre place est libérée.**

Les pré-inscriptions par téléphone ont lieu uniquement le dernier vendredi du mois. Néanmoins, les inscriptions se poursuivent par la suite, uniquement sur présentation du règlement, au siège, dans la limite des places disponibles.

**Nous vous recevrons avec plaisir au siège  
à partir du lundi 2 septembre 2024.**

**Rappel des horaires d'ouverture de l'accueil : du lundi au jeudi  
de 9h à 11h30 et de 14h à 16h30 (fermé au public le vendredi).**



## Info clubs :

Les clubs sont ouverts à tous les adhérents de l'association, gratuitement. Il s'agit de lieux dans les quartiers de Valence où vous trouverez à votre disposition des jeux de cartes et des jeux de société, mais aussi à certains endroits des puzzles et un terrain de pétanque. L'occasion de sortir de chez soi et de voir du monde. Il y a un club ouvert tous les jours, sauf le dimanche, pour vous recevoir régulièrement ou ponctuellement, même simplement pour discuter. N'hésitez plus !

Date de réouverture	Club	Jours	Heures	Adresse	Petit plus	Animateurs
Lundi 2 septembre 2024	Valensud	Lundis	De 14h à 17h30	Parc Davin 95 rue Pierre Corneille	Dans un parc, pétanque, puzzles	Claude Marie Hélène
Mardi 3 septembre 2024	Grand Charran	Mardis	De 14h à 17h30	MJC Grand Charran parc Delessert	Dans un parc	Gisèle Josette
Mercredi 4 septembre 2024	Siège	Mercredis	De 14h à 17h	Salle d'activités 6 rue Brunet	Salle climatisée	Michelle Françoise
Samedi 7 septembre 2024	Belle Image	Samedis	De 14h à 17h30	6 rue Belle Image	Centre-ville proche du pôle bus	Jean Claude Michelle
Jeudi 12 septembre 2024	Chamberlière	Jeudis	De 14h à 17h30	Au Tambour 78 rue Jean Vilar	Pétanque	Daniel Christiane
Vendredi 13 septembre 2024	Polygone	Vendredis	De 14h à 16h30	MPT Polygone avenue de l'Yser	Nouvelle salle lumineuse au rez de chaussée	Violette Michelle
Mardi 17 septembre 2024	Petit Charran	Mardis et jeudis	De 14h à 17h30	MPT Petit Charran rue Henri Dunand	Salle neuve climatisée	Francine François Jacqueline Jean Pierre
Vendredi 26 septembre 2024	Chateaufort	Vendredis	De 14h à 17h30	MJC Chateaufort Place des Buissonnets	Proche Jardins d'Arcadie et Cité des Aînés	Marie Lou Marie Agnes

Retenez dès à présent la date du **loto** de l'association : **samedi 26 octobre 2024 après-midi à Fontlozier.**



**Rappel : il reste quelques places disponibles pour :**

## 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 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.



## **Nouveauté 2024 - 2025 :**

### **Activité jeux de société**

Depuis le début des années 2000, la création de jeux a beaucoup évolué : auteurs, éditeurs et illustrateurs travaillent sur la création de jeux aux mécanismes innovants avec de belles finitions et du matériel de qualité.

L'équipe de la **ludothèque** vous propose un temps de jeux « accompagné », dans le but de découvrir ces jeux de société modernes, **les jeudis de 14h30 à 16h30**, tous les 15 jours, dans ses locaux (3 Pl. Alain Fournier, 26000 Valence).

Venez vous essayer aux meilleurs jeux de ces dernières années, à jouer en famille ou entre amis, pour un grand moment de convivialité, de partage et de remue-méninges.

**Places limitées, inscription au siège.  
Activité gratuite sur la saison 2024 - 2025**



## Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 30 août 2024

### LES ATELIERS ET STAGES

#### ⇒ stage informatique : cycle « smartphone – android »

1. Prendre en main son smartphone, les gestes utiles, les boutons, les fonctions de base - lundi 30 septembre de 9h à 10h30
  2. Applications smartphone : où et comment, lesquelles télécharger – lundi 7 octobre de 9h à 10h30
  3. Transferts photos smartphone-PC – lundi 14 octobre de 9h à 10h30
- Inscriptions → 25 € le cycle de 3 séances au siège.



#### ⇒ Stage long de self défense : les vendredis de 14h à 15h30 du 4 octobre 2024 au 17 janvier 2025, hors vacances scolaires, 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.

#### ⇒ Tea time anglais : jeudi 10 octobre 2024 de 14h30 à 17h – salle du parc 95 rue Pierre Corneille Valence. Venez pratiquer votre anglais dans une atmosphère détendue et bienveillante. La discussion se déroulera sur un sujet donné afin d'acquérir ou de revoir son vocabulaire dans un but non-scolaire et sans jugement autour d'un thé et d'un gâteau. Inscriptions → 5 € la séance.



### LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

#### ⇒ spectacle « Tout est dans la voix » : vendredi 4 octobre 2024 à 20h30 au Théâtre de la ville. Dans ce nouveau seule-en-scène musical et irrésistiblement drôle, Marianne James endosse le rôle de professeure de chorale et emmène les spectateurs à la découverte de leur voix.



Inscriptions → 25€ par adhérent, billets distribués au siège, rendez-vous sur place.



#### ⇒ repas Activ'fourchette : vendredi 18 octobre 2024 au siège (ouverture des portes à 11h45). Partagez un repas convivial, préparé et servi par les bénévoles, avec au menu : salade composée à base d'endives, brandade de morue, fromage blanc ou fromage sec, salade de fruits, vin blanc, boisson chaude. Inscriptions → 15€.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 30 août 2024**

## LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **sortie déjeuner spectacle au Domaine des Mylords : samedi 16 novembre 2024.**

Départ vers 06h en direction de **Tarascon**. Visite du Domaine des Mylords, vous découvrirez la sellerie et les écuries. Puis, présentation commentée du **Costume d'Arlésienne**.

Après la visite, **déjeuner spectacle** "Les Fêtes Françaises". Pendant votre repas, vous assisterez à des **numéros équestres** retraçant les événements festifs en France tout au long de l'année. Au menu : cocktail et tapenade, brandade de morue et tomates olives, gardiane de taureau, riz et légumes, crumble aux fruits, 1/4 de vin et café.

L'après-midi, vous assisterez à la projection et automates sur "**Le Monde de Daudet**". Découverte de la crèche animée sur un plateau scénique de 30 m<sup>2</sup> avec plus de 100 santons, déclinant les 25 histoires des « Lettres de Mon moulin ».

Arrivée prévue vers 21h15 à Valence.

Inscriptions → 87€ tout compris.



## LES VOYAGES

⇒ **carnaval de Nice et fête du citron à Menton : samedi 22 et dimanche 23 février 2025**

**JOUR 1 CARNAVAL DE NICE**

Départ matinal de Valence en autocar de Grand Tourisme\*\*\*\* en direction de Nice. Arrivée en fin de matinée. Dépose des bagages à l'hôtel. Déjeuner libre. L'après-midi, vous assistez à la Bataille des Fleurs : un spectacle unique au monde. Les chars décorés de compositions florales forment un cortège où personnages extraordinaires, musiques, senteurs et couleurs se mêlent pour le plaisir des yeux ! Installation à l'hôtel 3\* dans l'après-midi. Dîner libre. Le soir, Corso carnavalesque illuminé sur la place Masséna. Nuit.

**JOUR 2 FETE DU CITRON**

Petit-déjeuner. Route vers Menton. Découverte de l'Exposition Universelle aux Agrumes dans les Jardins Biovès. Déjeuner libre. L'après-midi, Corso de la fête des Citrons : spectacle de diverses troupes musicales et performances d'artistes qui se produiront entre les chars d'agrumes. Retour à Valence. Dîner libre. Arrivée prévue dans la soirée.



**Coût du séjour 320€** en chambre double (supplément de 40€ pour une chambre individuelle, nombre limité) ; possibilité de payer jusqu'en 6 fois.

**Les repas ne sont pas inclus. Places assises pour : la bataille des fleurs - le corso illuminé à Nice - le corso des fruits d'or à Menton**

**Promotion : attention nombre de places limité à 30 personnes**

## Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 30 août 2024

### ⇒ la Hollande en fleurs : du vendredi 4 au mercredi 9 avril 2025

**JOUR 1** Départ vers 5h30 de Valence en car vers le Nord de la France. **Repas libres en** cours de route. Arrivée en fin d'après-midi dans votre hôtel\*\*\* situé dans les alentours de Lille. Diner et nuit.

**JOUR 2** Petit-déjeuner. Route vers **Rotterdam**. Déjeuner au restaurant. Montée à la **tour Euromast**. A vos pieds s'étendent Rotterdam et son port, le plus grand de l'Europe. Visite de **Delft**, ville natale de Vermeer : son centre historique et ses canaux, la place du marché... Visite de la **faïence royale**, où l'on vous expliquera l'art ancien de la fabrication de cette porcelaine. Installation à l'hôtel\*\*\*\* situé dans les environs de Rotterdam. Diner et nuit.



**JOUR 3** Petit-déjeuner. Visite de la **criée aux fleurs d'Aalsmeer** : arrivage, vente en gros et aux enchères de fleurs coupées et plantes vertes. Route vers **Amsterdam**. **Tour en bateau** sur les canaux, la meilleure manière d'admirer le cœur du centre historique, les innombrables ponts, les maisons aux façades colorées. Déjeuner. Visite de **Zaanse Schans, le village aux moulins**. Diner et nuit à l'hôtel.

**JOUR 4** Petit-déjeuner. Visite de **Gouda**. La ville est bien sûr réputée pour son fromage, ses poteries et ses bougies mais également pour son centre historique. Promenade pédestre. Déjeuner au restaurant. Visite du **jardin extraordinaire de Keukenhof**, vitrine internationale du secteur de la floriculture néerlandais : 30 jardiniers, 7 millions de bulbes, 8 jardins d'inspiration avec des idées pour les jardiniers, la plus belle expo d'orchidées d'Europe. Retour à l'hôtel pour le diner et nuit.

**JOUR 5** Petit-déjeuner. Route vers **Bruxelles**. **Tour panoramique guidé** de la ville (les Quartiers Gouvernementaux, l'Atomium, le Pavillon Chinois, la Tour Japonaise, la Résidence privée du Roi...). Déjeuner au restaurant. **Visite guidée à pied du quartier historique** de Bruxelles. Route vers la France. Installation à l'hôtel \*\*\* situé à Metz ou alentours. Installation, diner et nuit.

**JOUR 6** Petit-déjeuner. **Visite guidée de Metz** avec ses ensembles architecturaux et monumentaux exceptionnels (dont la visite de la cathédrale Saint-Etienne). **Déjeuner libre**. Puis route du retour. **Repas libre**. Arrivée dans la soirée.



**Coût du séjour 1170€** en chambre double (supplément de 295€ pour une chambre individuelle, nombre limité) ; possibilité de payer jusqu'en 9 fois (130€/mois).

**Les repas des trajets aller et retour ne sont pas inclus, ni les boissons.** Nuitée dans 3 hôtels différents.

**Apportez votre carte d'identité à l'inscription**