



Les fêtes de fin d'années approchent à grands pas.
Nous vous souhaitons d'ores et déjà qu'elles soient joyeuses et remplies de bons moments partagés en famille.

Nous avons aussi une pensée particulière pour toutes les personnes qui sont seules ou qui traversent une période difficile.

Que chaque petite joie égaye vos cœurs.

L'équipe Activ'sénior

Marché de Noël Activ'sénior

Vendredi 6 décembre 2024

L'association Activ'sénior organise son marché de Noël vendredi 6 décembre 2024, avec une ouverture au public de 14h à 17h au siège et en salle d'activités de l'association, 6 rue Brunet à Valence. Ses partenaires et invités seront heureux de vous accueillir pour vous faire découvrir leurs savoir-faire. Vous trouverez au fil des stands des gourmandises (chocolat, vin, produits du terroir, paniers garnis), des créations artistiques et décoratives (bougies parfumées, décors, couture, tricot...), jeux de société et bien d'autres... Les associations Acadia et Agir Contre le Cancer seront présentes. L'occasion de vous faire plaisir ou de préparer vos cadeaux, mais aussi de faire une bonne action. **Entrée libre, ouverte à tous.**



**Attention, l'association sera fermée
du 23 au 27 décembre 2024.
Réouverture lundi 30 décembre.
Mercredi 1^{er} janvier 2025 sera fermé.**

Rappel : il reste quelques places disponibles pour :

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ spectacle « **Mission Noël** » au Bongo : **dimanche 22 décembre 2024 à 14h30**. Soyez acteur pendant 1h d'un spectacle participatif familial mêlant comédie musicale, arts du cirque et magie ! **Inscriptions → 12€ par personne** (tarif spécial), billets distribués au siège, rendez-vous sur place 15 rue des plaines à St Marcel les Valence.

LES VOYAGES

⇒ **séjour de 3 jours à Barcelone : du lundi 28 au mercredi 30 avril 2025**



JOUR 1 Dès votre arrivée, accueil par votre **guide francophone** et déjeuner au restaurant. Départ pour un **Tour Panoramique** de Barcelone, les maisons espiègles de Gaudí cohabitent paisiblement avec l'architecture gothique. En fin de journée, installation à l'hôtel situé en centre-ville de Barcelone, dîner et nuit.

JOUR 2 Visite guidée du quartier gothique. Déjeuner au restaurant. Visite guidée de la Sagrada Familia (intérieur). En fin de soirée, retour en direction de votre hôtel. Dîner et nuit.



JOUR 3 Visite panoramique de la **colline de Montjuïc et du Pueblo Español**, créé pour l'exposition Universelle de 1929.

Déjeuner Paëlla dans un restaurant dans le Pueblo Español. Trajet retour.



Coût du séjour 600€ en chambre double (supplément de 149€ pour une chambre individuelle, nombre limité) ; possibilité de payer jusqu'en 7 fois.

Certaines **activités** à l'année n'affichent pas complet. Il reste quelques places pour : atelier créatif, chorale, danse en ligne, marche nordique, méditation, promenades pédestres, scrabble duplicate, sophrologie et zumba. Si vous souhaitez commencer l'une d'elle en 2025, sachez que vous bénéficiez d'un **tarif spécial** pour la période de janvier à juin. Il en est de même pour l'adhésion.

Infos partenaires :



>> **Les parapluies de Cherbourg** : le chef d'œuvre de Jacques Demy, entre rires et émotions, copie restaurée de cette comédie musicale mythique, sur la musique originale de Michel Legrand, avec Catherine Deneuve, toute jeune.
Mer 4 déc - 14h / Sam 7 déc. - 16h / Dim 8 déc. - 16h

>> **Charlie et la chocolaterie** : le film de Mel Stuart (1971, en copie restaurée) d'après Roald Dahl où l'on retrouve l'excentrique Willy Wonka dans une comédie musicale endiablée, sucrée, acidulée, chocolatée !
Mer 11 déc. 14h / Sam 14 déc. 16h

LUX est un partenaire des avantages adhérents, un tarif spécial vous est réservé !



Partager son domicile, une autre idée de la solidarité

Solidarité Habitats met en relation des personnes désireuses de trouver un hébergement de façon temporaire sur le territoire (stagiaires, étudiants, apprentis, etc...) avec des personnes, souvent âgées, voulant s'inscrire dans une démarche solidaire en proposant une chambre/un studio/un lieu de vie en contrepartie d'un aide ponctuelle (sorties, discussions...) mais surtout d'une présence.
« Un hébergement en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle et d'une éventuelle participation financière. »

Solidarité HABITATS 06 31 74 48 88, contact@solhab.eu

Nouvelles activités :

⇒ le **yoga sur chaise** s'adapte à toute personne, quel que soit son âge ou sa souplesse. Cette pratique inclut des mouvements doux et des postures réalisées en position assise, permettant ainsi de bénéficier des bienfaits du yoga sans nécessiter de se mettre au sol. Elle incorpore également des exercices de respiration, de concentration, de relaxation et de méditation.
Le lundi de 9h30 à 10h30 à la salle du parc Davin.

Inscriptions → 75€ pour 15 séances.

⇒ **mémoire en musique** vous propose de travailler votre mémoire, votre équilibre, votre coordination, votre concentration, votre confiance, votre mémorisation...de façon ludique, en musique et en chanson. Bonne humeur garantie ! Les vendredis de 14h15 à 15h15 en salle d'activités.

Inscriptions → 90 € pour 15 séances. Possibilité de régler en 4 fois



Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 29 novembre 2024 :

LES ATELIERS ET STAGES



⇒ **Atelier pâtisserie : jeudi 12 décembre 2024 à 14h30 au siège.** Elise partage avec vous la recette de son délicieux pain d'épices ; pâissez-le et repartez avec. Un moment convivial en petit comité. **Inscriptions → 6€.**

⇒ **stage informatique « Cycle débutant » :** (apporter son ordinateur portable si possible)

1. Fonctionnement de l'ordinateur + clavier et souris - lundi 13 janvier
2. Comprendre et utiliser Windows : les menus, les réglages - lundi 20 janvier
3. Manipuler les fichiers / dossiers, ranger son ordinateur - lundi 27 janvier
4. Révisions/exercices et entraînements - lundi 3 février

Tarif : 30 € le cycle de 4 séances (non divisible) de 9h30 à 11h30.



LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ **repas Activ'fourchette de Noël :**
vendredi 13 ou vendredi 20 décembre 2024 au siège. Au menu : apéritif et ses amuses bouches, foie gras sur lit de confit d'oignons et toast grillé, poularde farcie aux morilles et au vin jaune, gratin de cardons, fromage sec ou fromage blanc, bûche glacée, vin blanc moelleux et vin rouge, clairette, boisson chaude. **Inscriptions → 20€.**

⇒ **spectacle « concert du Nouvel An » au Théâtre de la Ville :**
samedi 4 janvier 2025 à 15h. Depuis ses débuts au Théâtre de la Ville où il a vu le jour, le Concert du Nouvel An a connu un succès grandissant pour devenir LE rendez-vous incontournable pour démarrer l'année. Retrouvons les talentueux musiciens de l'Orchestre Symphonique, dirigés par Didier Vadrot pour un concert digne de Musikverein de Vienne. Valses et polkas viendront résonner sous la coupole du Théâtre, pour la plus grande joie de toutes les générations. **Inscriptions → 21€**, billets distribués au siège, rendez-vous sur place.



⇒ **spectacle « La Cagnotte » au Théâtre de la Ville : samedi 11 janvier 2025 à 20h30.**



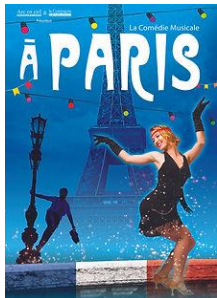
LA CAGNOTTE est une Comédie-vaudeville en cinq actes d'Eugène Labiche et Alfred Delacour, présentée pour la première fois à Paris, au théâtre du Palais-Royal, le 22 février 1864. Elle met en scène les péripéties hilarantes d'un groupe de personnages autour d'une cagnotte de loterie. L'intrigue est centrée sur six amis, qui se réunissent pour décider comment utiliser leur gain inattendu.

Inscriptions → 21€, billets distribués au siège, rendez-vous sur place.

Nouveau : pré-inscriptions par téléphone vendredi 29 novembre 2024 :

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

⇒ **rencontre « Arnaques à la consommation » : mardi 21 janvier 2025 à 14h30 aux Jardins d'Arcadie.** Didier Fabre, ancien commissaire à la direction générale de la concurrence et de la consommation, vous propose un échange autour des arnaques à la consommation. Il agrémentera son approche par des cas concrets vécus dans sa vie professionnelle. Venez vous informer sur les pièges à éviter en tant que consommateur car personne n'est à l'abri. **Inscriptions gratuites au siège**



⇒ **spectacle « A Paris » de la Compagnie Trabucco au Théâtre du Rhône : vendredi 24 janvier 2025 à 15h.** Montmartre, les titis, le Moulin Rouge, les saltimbanques, les danseurs, le cabaret... Au cœur de notre belle capitale, il s'en passe des choses ! Le spectacle « A Paris » est un parfait mélange de tout ça, saupoudré d'un peu de paillettes et de plumes. Le burlesque épichera le tout ! Le programme revisitera les grands noms de la chanson française pour votre plus grand plaisir. Les chansons de Paris, bien sûr ! Mais pas que !

Laissez-vous surprendre par cette nouvelle création qui vous promet surprise, rire, amour, de la danse et des voix exceptionnelles !

Inscriptions → 26€, billets distribués au siège, rendez-vous sur place.

LES VOYAGES

⇒ **séjour pour les marcheurs : du lundi 2 au jeudi 5 juin 2025**

Jour 1 : départ vers 7h pour arriver au village vacances *** de Grasse pour le déjeuner.

Après -midi : Randonnée demi-journée **GOURDON** et son panorama.

Depuis Gourdon, village perché sur les **gorges du Loup**, le groupe empruntera le chemin muletier qui monte à Cipières et qui emmène vers le plateau de Cavillone. De là s'offre un panorama exceptionnel sur la côte d'Azur...

Dénivelé : +150m - Temps de marche : 2 h 30 ; 3 accompagnateurs moyenne montagne



Jour 2 Randonnée journée : La **vraie route Napoléon**.

Cette journée s'effectue du côté d'Escagnolles, en grande partie sur la « vraie » route Napoléon que l'Empereur emprunta le 2 mars 1815 lors de sa remontée sur Paris, l'envol de l'aigle. Un voyage dans le temps, à une époque où cette zone grouillait de vie, de paysans et de bergers. Déjeuner pique-nique fourni.

Dénivelé : +300m - Temps de marche : 5h ;
3 accompagnateurs moyenne montagne

Jour 3 : Matinée Randonnée Saint CEZAIRE sur SIAGNE et ses oliviers.

De cet arbre au feuillage argenté, synonyme de soleil, de douceur et de paix, vous partirez à la découverte de l'olivier, cheminant dans un versant baigné de soleil entre le village médiéval de St Cézaire et la Siagne.

Dénivelé : +180m - Temps de marche : 2 h 45 ; 3 accompagnateurs moyenne montagne

Déjeuner au village vacances



Après-midi Excursion : Les Iles de Lérins, écrin de verdure, de fraîcheur et de sérénité.

A seulement 20 minutes de Cannes, **les Iles de Lérins** procurent pourtant un dépaysement total. Aller-retour avec un arrêt sur l'île Ste Marguerite, île tapissée d'une belle forêt de pins maritimes, bordées d'énormes eucalyptus et traversée par un sentier botanique. **Visite du fort**, bâti par Richelieu et

renforcé par Vauban. On y visite **la cellule du Masque de fer**, et le musée de la Mer. (N.B. : 300m de montée à pied pour accéder au fort). Guide tourisme pour la demi-journée.

Jour 4 : Matinée : Grasse City Trek. Vous partirez à la découverte du Patrimoine et de l'histoire de Grasse, ville d'Art et d'histoire.

A travers les ruelles et les escaliers, vous profiterez de vues

magnifiques sur le centre-ville. Vous finirez dans la vieille ville historique. **Visite guidée de la parfumerie Fragonard.**

3 accompagnateurs moyenne montagne.

Déjeuner au village vacances puis départ pour votre région en début d'après-midi.



Hébergement au village vacances Les Cèdres***, situé à 800m du centre historique de Grasse, dans un jardin méditerranéen. Télé et wifi dans les chambres, restauration sous forme de buffets. Piscine chauffée, mini-golf, terrain de pétanque, bar, animations tous les soirs.



Coût du séjour 540€ en chambre double (supplément de 80€ pour une chambre individuelle, nombre limité) ; possibilité de payer jusqu'en 7 fois.

