



Nous sommes à la recherche de bénévoles pour animer des ateliers cuisine et/ou pâtisserie, en petits groupes de 6 personnes maximum. Le principe est simple : cuisinez ensemble et partagez les plats réalisés dans un moment convivial.



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



⇒ **stage de yoga du rire : les vendredis du 14 mars au 18 avril 2025 de 15h30 à 16h30 en salle d'activités.** Venez prendre soin de vous en rigolant 😄 Le rire est bon pour votre santé : il détend, favorise le sommeil, travaille sur le diaphragme et l'estomac, renforce le système immunitaire, embellit (gymnastique fasciale) ...
Inscriptions : 30 € les 6 séances.

⇒ **sortie repas cuisses de grenouilles : jeudi 13 mars 2025.**

Le restaurant Lou Viroulet, situé à Champis, vous accueillera pour déguster un délicieux repas : apéritif, salade gourmande, cuisses de grenouilles, gratin dauphinois, omelette norvégienne, vins et café.

Inscriptions → 44€ transport compris.



⇒ **journée de visites à Aubenas : jeudi 27 mars 2025.** Vous commencerez la journée par la visite guidée du château d'Aubenas. Cet « édifice à métamorphoses » porte la marque des six familles seigneuriales qui l'ont habité depuis le XIII e siècle jusqu'à la Révolution. Classé monument historique depuis 1943, il est devenu récemment un centre d'art contemporain. Vous déjeunerez au restaurant, avant de vous rendre dans les ateliers de l'entreprise Clément Faugier. Cette société fondée en 1882, est spécialisée dans la transformation de châtaignes, principalement la crème de marrons et les marrons glacés. **Inscriptions : 75€ par adhérent.**



⇒ Il reste des places disponibles aussi pour les **séjours St Fargeau - Guedelon et le Puy en Velay**, n'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil.



SONDAGE : éventuellement, seriez-vous intéressés par des places au **Pathé** à 9€, au lieu de 10,90€, mais valables seulement 2 mois ?

**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone
uniquement vendredi 28 février 2025 de 9h à 11h30,
puis inscriptions au siège avec paiement :**

LES ATELIERS ET STAGES



⇒ **stage informatique « démarches sur internet » :**

1. Scanner des documents avec son smartphone - jeudi 20 mars de 10h30 à 11h30
2. Découverte plateforme "France Connect" - jeudi 27 mars de 10h30 à 11h30
3. Améli et Doctolib / Maïia - jeudi 3 avril de 10h30 à 11h30

INTERNET

Tarif : 15 € le cycle de 3 séances (non divisible).

Apporter son ordinateur portable si possible

⇒ **stage de découverte du macramé : jeudi 20 mars de 14h à 16h à Davin.**

Comment bien choisir mes fils et la bonne longueur pour démarrer un projet ? Quelle est la tension correcte pour que les nœuds soient jolis ? Comment combiner des nœuds pour créer des motifs ? Voici des questions que tout débutant en macramé se pose, et auxquelles on a voulu répondre dans ce cours.

Inscriptions : 5€ la séance, matériel compris.



⇒ **prévention santé présentée par le Docteur Paul VINCENT :**

lundi 24 mars 2025 de 10h à 11h au siège. Vous parlerez de l'importance du dépistage à temps de maladies chroniques, de l'importance de l'âge, des moyens de dépistage des différentes maladies.

Inscriptions : 5€ la séance.



⇒ **atelier tricot : jeudis 27 mars, 3, 10 et 17 avril 2025 de 14h à 17h à Davin.**

Envie d'apprendre le tricot ou de vous perfectionner ? Une bénévole vous accompagne sur 4 séances avec le projet de réaliser un snood (tour de cou).

Inscriptions → 20 € les 4 séances, matériel non compris.



⇒ **conférence nutrition présentée par le Docteur Paul VINCENT :**

lundi 14 avril 2025 de 10h à 11h au siège. Vous aborderez les différentes catégories alimentaires, les dépenses caloriques, l'équilibre des repas, les valeurs énergétiques des aliments et les régimes.

Inscriptions : 5€ la séance.

Concert solidaire de chorales au profit de France Alzheimer Drôme : dimanche 16 mars 2025

à 14h30 à la salle des fêtes Jean Giono (chemin du Clos, quartier St James) à Montélier.

3 chorales, dont celle de l'association, **Activ'mélodie**, avec 120 choristes, vous invitent à partager un bon moment pour la bonne cause. Participation libre, buvette sur place.

Informations au 04 75 79 17 08.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone
uniquement vendredi 28 février 2025 de 9h à 11h30,
puis inscriptions au siège avec paiement :**

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES



⇒ **repas Activ'fourchette : vendredi 21 mars 2025** au siège (ouverture des portes à 11h45). Notre équipe de bénévoles vous propose un repas concocté sur place : terrine de campagne sur lit de salade, endives au jambon, fromage blanc ou sec, crème dessert vanille, vin rouge, boisson chaude.
Inscriptions → 18€.

⇒ **Ardelaine : jeudi 24 avril 2025 (vacances scolaires).** Après un départ à 8h, vous ferez route vers St Pierreville pour vous tricoter une belle journée à Ardelaine. Vous découvrirez **les secrets de la laine**, du mouton au pull, au cœur d'une histoire millénaire. Vous pourrez sentir, toucher, carder, filer... vous déjeunerez sur place et partagerez un **menu pastoral** : salade de chèvre chaud au thym,



poitrine de porc d'Ardèche et son accompagnement, moelleux à la châtaigne saint pierreilloise, vin, café, tisane du jardin. Une seconde visite guidée vous attend après le repas, **la laine en révolution**. Au XIX^e siècle, l'Ardèche était l'un des départements les plus industrialisés. Vous en comprendrez les raisons en visitant l'ancienne filature et les premières machines qui ont bouleversé le travail des hommes. Détours par la **boutique** avant de rentrer.

Inscriptions : 66€ par adulte et 47€ par enfant de moins de 12 ans, tout compris.

⇒ **spectacle de Sarah SCHWAB au Théâtre du Rhône : vendredi 25 avril 2025 à 20h.**



Sarah Schwab est un phénomène vocal. « Du rêve à la réalité » est un spectacle unique d'imitations toutes plus bluffantes les unes que les autres. Dans une mise en scène scénarisée par Patrick Sébastien, c'est une succession époustouflante de **performances vocales**. À travers Céline Dion, Britney Spears, Véronique Sanson, Anastasia, Vanessa Paradis, Lady Gaga et des dizaines d'autres, un show original et inoubliable. Un talent rare, une voix exceptionnelle, Sarah Schwab, star des réseaux sociaux, elle vous étonnera avec plus de **200 voix différentes** maîtrisées à la perfection. **Inscriptions → 33€**, billets distribués au siège, rendez-vous sur place, covoiturage possible.

⇒ **Lubéron : mardi 20 mai 2025.** Vous prendrez la route à 7h30 en direction du Lubéron et commencerez la journée par la visite guidée de **Simiane la Rotonde** et de son château. Ce village de caractère, perché sur son lit de lavande, saura vous charmer... cette petite cité médiévale vous invite à la découvrir et à admirer son trésor, l'incroyable Rotonde, salle du XII^e siècle, au cœur du château féodal. Déjeuner au restaurant puis visite guidée de **l'Abbaye de Valsaintes** et de ses jardins. L'église, dernier vestige de la 4^e abbaye cistercienne de Provence se visite et s'anime au rythme du chant grégorien. Un jardin de roses, un jardin sec mais aussi un potager en permaculture sont à découvrir au fil des restanques. Retour



vers 20h. Inscriptions : 88€ par adhérent.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone
uniquement vendredi 28 février 2025 de 9h à 11h30,
puis inscriptions au siège avec paiement :**

⇒ **balade en bateau avec Les Canotiers : mercredi 25 juin 2025.** Rendez-vous à 13h15 à l'embarcadere sur le Rhône du parc Jouvet. Vous embarquerez pour une **balade commentée de 2h avec passage de l'écluse** de Bourg lès Valence. Avec le catamaran des Canotiers partez à la découverte du Rhône. Le nom de l'embarcation vient de la forme de la coque. C'est dans un bateau plus grand, et avec une motorisation hybride, que les Canotiers vous reçoivent, pour une expérience sans bruit et sans émission de carbone ! Délais court pour la validation du projet, n'hésitez pas à vous inscrire dès maintenant. **Inscriptions → 25€ par adulte et par enfant.**



LES VOYAGES

⇒ **séjour de 2 jours de thalasso au centre Thalacap aux Saintes Maries de la Mer : jeudi 2 et vendredi 3 octobre 2025.**

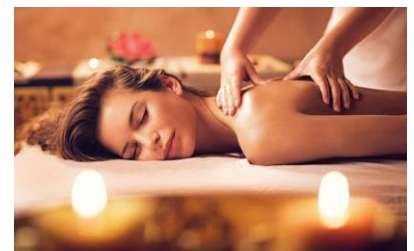
Jour 1 : départ à 9h30, en direction des Saintes Maries de la Mer pour un court temps libre et déjeuner libre dans le village. Vous reprendrez ensuite le car pour rejoindre le centre Thalacap, recevoir votre planning, votre sac curiste (peignoir, bonnet, serviettes) et la clé de votre chambre. Le séjour comprend 3 soins de thalasso : un massage du corps de 25mn, un enveloppement corporel aux algues reminéralisantes de 25mn et un bain hydro-massant aux cristaux de sel bio de 12mn. Accès libre à l'espace bien être durant tout le séjour, piscine d'eau de mer chauffée, sauna, hammam, cours de gym, cours d'aquagym.

Dîner au restaurant de l'hôtel, forfait boissons inclus.

Jour 2 : petit-déjeuner à l'hôtel puis continuation des soins suivant le planning reçu à l'arrivée et accès libre à l'espace bien être.

Reprise du car en fin de matinée pour retourner au centre-ville et profiter plus librement, de son charme, de ses restaurants, de sa plage, de ses visites culturelles et de ses commerces. La Cité balnéaire des Saintes Maries de la Mer se situe le long de la Méditerranée en plein cœur de la Camargue. Elle est peuplée de petites maisons blanches aux tuiles rouges autour de l'Église Notre-Dame-de-la-Mer du 12ème et 15me siècles. Elle est riche de sa culture gitane haute en couleurs représentée par la Statue noire Sara, digne de pèlerinages annuels.

Retour à Valence vers 19h.



Coût du séjour 310€ en chambre double (supplément de 80€ pour une chambre individuelle, nombre limité) ; possibilité de payer jusqu'en 7 fois.

Les 2 déjeuners ne sont pas compris.



**Nouveau : pré-inscriptions par téléphone
uniquement vendredi 28 février 2025 de 9h à 11h30,
puis inscriptions au siège avec paiement :**



**Séjour ANCV 2025 : Aux Issambres - la Gaillarde, sur la côte Varoise
du samedi 20 septembre au samedi 27 septembre 2025.**

Au programme de ce voyage :

- ✓ Visite de Ste Maxime en petit train durant 45 min sur les hauteurs de la ville pour admirer le Golf de St Tropez
- ✓ Visite de Fréjus à travers ses prestigieux monuments (aqueduc, théâtre, remparts). Petit temps libre avant un tour panoramique de St Raphael
- ✓ Visite de Gassin et Ramatuelle – visite guidée de la colline qui domine la baie de Pampelonne. Vue panoramique depuis les remparts de Gassin et Ramatuelle avec ses bougainvilliers
- ✓ Excursion journée à Grasse Gourdon et les Gorges du loup. Visite d'une parfumerie à Grasse. Village perché de Gourdon pour son panorama, visite d'une confiserie et promenade à Tournettes sur loup, village médiéval fortifié.
- ✓ Visite libre de St Raphael
- ✓ Visite pédestre de la vieille ville d'Antibes puis de son cap
- ✓ Excursion journée en Italie. Visite de Dolceacqua village typiquement italien et médiéval. Découverte et visite du vieux Menton.



**Les pré-inscriptions auront lieu par téléphone vendredi 28 février 2025 de 9h à 11h30 au
06 51 08 05 17 uniquement, pas d'inscription via le fixe – règlements et documents
précisés ci-dessous, seront à apporter obligatoirement au plus tard le jeudi 6 mars 2025 au siège de
l'association. Passée cette date, la pré-inscription sera annulée.**

Tarifs : **710 €** tout compris ou **500 €** tout compris avec l'aide ANCV (pour bénéficier de l'aide, justifier d'un revenu imposable inférieur au barème indiqué au siège ou sur demande). Tarif chambre seule : **94 €**

A apporter lors de votre inscription définitive :

- copie de votre carte d'identité recto-verso
- copie de votre avis d'imposition recto-verso 2024 sur les revenus de 2023
- possibilité de règlement jusqu'en 8 fois par chèque, mais en une fois en espèces, en CB ou chèques vacances.
- **en juillet**, une attestation de responsabilité civile vous sera demandée et il vous faudra prendre votre adhésion pour 2025-2026

**Important : il faut avoir + de 60 ans (si vous
êtes marié ou pacsé, l'un des 2 conjoints
doit avoir plus de 60 ans).**



Nouveau : **massage**

Un masseur tahitien propose, gratuitement, son savoir-faire, aux **hommes uniquement**.

Massage des jambes, bras, dos, sur chaise ou allongé.

Profitez des bienfaits du tiaré, monoï et crème de coco pour vous relaxer.

Les mercredis entre 10h et 11h au siège, séance de 30mn.

Inscription obligatoire au siège.



La **boîte à idées** installée à l'**accueil** connaît un grand succès et nous vous en remercions.

Nous continuons ici à donner une réponse à certaines de vos propositions :

- Rome : nous avons idée d'organiser un court séjour de visites à Rome et au Vatican en 2025 mais le jubilé papal nous a obligé à le reporter en 2026. Nous y travaillons donc avec enthousiasme
- Parc zoologique de Lunaret : après étude, nous avons estimé que cette structure est très proche de celle de Peaugres. Nous ne donnerons pas suite
- St Tropez : plusieurs festivals qui doivent être intéressants y sont organisés mais la durée de trajet ne permet pas de mettre en place cette sortie. Vous passeriez plus de temps dans le car que sur place
- Promenade sur le Rhône : comme vous le constatez dans les pages précédentes, une sortie commentée avec les Canotiers est prévue mercredi 25 juin 2025
- Réveillon du jour de l'an : nous en avons déjà organisé un il y a quelques années malgré les complications que cela implique mais le retour des participants n'a pas été positif. Nous préférons ne pas réitérer cette expérience
- Séjour aux cinq terres : effectivement, cette destination fait rêver. Mais le lieu n'est pas propice à un voyage pour nos adhérents car les visites ne sont pas accessibles à tous du fait des nombreux dénivelés
- Mastrou / vélorail : bonne idée, nous y travaillons pour 2026

