



Comme vous pourrez le constater lors de vos venues au siège, toutes les menuiseries du local ont été changées, pour votre confort et celui des deux salariées. Il reste encore à mettre le marquage au nom de l'association sur le vitrage. A ce sujet, nous remercions vivement le CCAS de la ville de Valence qui a financé entièrement le montant des travaux.

L'association remercie la chorale Activ'mélodie pour sa prestation lors du concert solidaire en faveur de France Alzheimer dimanche 16 mars à Montélier. Satisfaction générale, félicitations à tous les choristes et à la cheffe de cœur.



Il avait été émis l'idée de repeindre une salle à l'étage de la maison Davin en vue d'y placer des activités zen telles que yoga assis, sophrologie, Idogo... Les deux salariées, Laetitia et Céline se sont portées volontaires pour effectuer les travaux. Résultat superbe, tous nos remerciements pour cette réalisation.

Nous vous proposons un nouveau stage basé sur **la méthode Idogo**®, issue de la tradition énergétique chinoise. Les lundis du 19 mai au 30 juin 2025 de 15h à 16h dans notre nouvelle salle Zen à Davin.

Mais qu'est-ce que l'Idogo ?

Ce sont des exercices simples pratiqués avec un bâton en bois aux formes arrondies aux extrémités qui :

- Permet l'assouplissement de la nuque, des épaules et du dos
- Permet le centrage (alignement) du corps.
- Diminue la pression du poids du corps sur les genoux et les articulations
- Régule et intensifie la respiration
- A un effet auto portant

C'est une méthode douce qui s'adapte à l'état physique de chacun et peut être pratiquée à tout âge.

Cette activité étant méconnue, nous vous offrons la possibilité de venir la découvrir gratuitement le lundi 12 mai de 10h45 à 11h45.

Obligation d'inscription au 04 81 16 06 60.

Vidéo de démonstration
disponible au siège



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



⇒ **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.

⇒ **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.





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

Jour 1 : trajet puis 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 : continuation des soins.
Déjeuner et temps libre au village balnéaire.

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.**

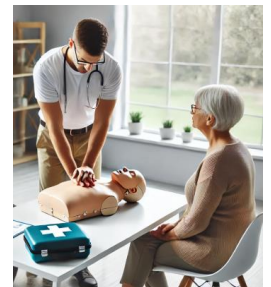


⇒ Il reste des places disponibles aussi pour les **séjours St Fargeau – Guedelon, le Puy en Velay**, n'hésitez pas à vous renseigner à l'accueil.

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

LES ATELIERS ET STAGES

⇒ **Stage « gestes qui sauvent » : mardi 22 avril 2025 de 14h à 17h en salle d'activités.** Les accidents de la vie courante ou de la route peuvent survenir à tout moment. Savoir réagir rapidement peut sauver des vies ! Ce stage vous permettra d'acquérir les bases essentielles des gestes qui sauvent et de gagner en confiance face à une situation d'urgence, en sachant réagir rapidement et efficacement pour porter assistance à une victime. En fin de stage, une attestation de participation vous sera délivrée par l'UNASS (formation, secourisme, solidarité). **Inscriptions : 10€ l'atelier.**



⇒ **Ateliers de prévention : "être serein au quotidien : dépasser les peurs, comprendre et agir" tous les mardis du 13/05 au 10/06 de 14h15 à 15h45 en salle d'activités.** Participez à 5 thématiques : dialoguer et comprendre l'origine de ses peurs, la notion d'équilibre et prévention des chutes, reconnaître et se protéger des escroqueries, communiquer dans une société en évolution, confiance en soi et pratique du self défense adaptée. **Inscription obligatoire gratuite pour les 5 ateliers (non divisibles).**



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

LES ÉVÉNEMENTS ET SORTIES

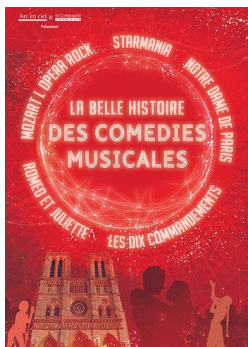


⇒ **repas Activ'fourchette : vendredi 11 avril 2025** au siège (ouverture des portes à 11h45). Notre équipe de bénévoles vous propose un repas concocté sur place : macédoine de légumes, blanquette de veau accompagné de riz blanc, fromage blanc ou sec, mousse au chocolat, vin rouge, boisson chaude.

Inscriptions → 20€.

⇒ **parc animalier de Lussas (près d'Aubenas) : vendredi 2 mai 2025 (pont scolaire).**

Venez découvrir ce petit parc animalier familial et convivial, pour vous offrir un moment magique au contact de près de 400 animaux. Alpagas, lamas, chameaux, dromadaires, chèvres, cochons, furets, lapins, cobayes, moutons, oies, canards, paons, perruches, pigeons, poneys, chevaux, ânes, poules, vaches... vous attendent. Vous pourrez entrer dans la plupart des enclos, caresser et nourrir les animaux. Le Parc vous propose également plusieurs animations gratuites qui rythmeront votre visite ! Le clou de la journée étant de pénétrer dans la volière et de nourrir à la main les perruches qui n'hésitent pas à se poser sur vous ! **Inscriptions : 33€ par adulte et 28€ par enfant de moins de 12 ans, déjeuner libre, snack et quelques tables de pique-nique sur place.**



⇒ **spectacle « La Belle Histoire des Comédies Musicales » de la compagnie Trabucco au Théâtre du Rhône : mercredi 7 mai 2025 à 15h.** Cette toute nouvelle création chantée par la Compagnie Trabucco sera l'occasion de découvrir et de redécouvrir les plus grandes chansons des Comédies Musicales Françaises. Un véritable festival de grandes voix, de costumes scintillants, de grands personnages, d'artistes éblouissants de talents. Vous vivrez des grands moments de spectacle musical : Starmania, Mozart l'Opéra Rock, Notre Dame de Paris, les Dix Commandements.... 2h de spectacle avec entracte. **Inscriptions → 26€**, billets distribués au siège, rendez-vous sur place, covoiturage possible.

⇒ **Saint Etienne : samedi 31 mai 2025.** Vous prendrez la route à 8h30 en direction de St Etienne. Vous commencerez par découvrir le **musée de la mine Couriot**, site remarquable, classé Monument Historique. Une visite sur les pas des mineurs de charbon qui vous plongera au cœur de la révolution industrielle. Déjeuner au restaurant. L'après-midi vous embarquerez pour une **croisière en bateau dans les gorges de la Loire**. Retour vers 20h. **Inscriptions : 85€ par adhérent.**

