

GROUPE D'ACTIVITES 2018-2019

ARTS CREATIFS

Où : A la Délégation

Quand : Lundis de 14h30 à 16h30

Prix : 40 € de cotisation / an

Les adhérents présents peuvent donner libre cours à leur imagination pour des créations très diverses : bougies, cartes, porte-monnaie, hérissons fabriqués à partir de livres

Ce groupe animé par trois bénévoles toujours pleine d'idées, est de plus très engagé dans les opérations de ressources et les événementiels APF France handicap.



COOK HAND BALAD (atelier cuisine)

Où : A la Délégation

Quand : Mercredis de 14h30 à 19h30

Prix : 6€ par repas

Au programme :

- ↳ Les courses (choix, comparaison des prix...)
- ↳ La confection du repas (équilibre alimentaire)
- ↳ L'apprentissage d'un budget à respecter
- ↳ Permettre un échange de savoir-faire, de recettes entre les participants (bénévoles et adhérents), réaliser des mets simples, équilibrés et à petit prix, que les personnes pourront reproduire chez elles et le tout dans la convivialité !

↳ Le groupe organise aussi des sorties



Adhésion APF France handicap OBLIGATOIRE : 25 € / an

Pour toute inscription à une ou plusieurs activités.

PERCUSSIONS

Où : A la Délégation

Quand : Mercredis de 16h à 17h30

Prix : 6€ / séance

Les adhérents s'adonnent à la pratique des percussions avec des instruments adaptés et le concours dynamique et rythmé d'un animateur passionné ! Plusieurs représentations ont lieu chaque année et des sorties ont lieu ponctuellement.

DANSE de SALON

HANDI-VALIDE

Où : A la Délégation

Quand : Vendredis de 14h à 17h30

Prix : Cotisation à Hand To Hand directement

Animé par un professeur de danse de l'Association HAND TO HAND et des danseurs handi-valides, l'atelier propose une initiation au rock, tango, valse... du débutant au plus confirmé, valide, semi-valide et handicapé. Les groupes se produisent régulièrement en spectacle et proposent des initiations.

ATELIER DETENTE

BIEN-ÊTRE

Où : Au Foyer Monséjour-Salon TV

Quand : Vendredis de 10h45 à 12h

Prix : 67€ de cotisation / an

Il y aura différents petits exercices à exercer au quotidien pour pouvoir relâcher les tensions, des exercices de concentration, de visualisation (corps, image), pour prendre conscience de son corps et de sa respiration. C'est également une bonne méthode pour décompresser avant un événement important, se débarrasser du stress ou des problèmes de sommeil. Cet atelier est animé par une sophrologue professionnelle

