

SORTIES SKI HIVER 2022

Après une interruption l'an dernier, les stations de ski vont bientôt ouvrir, avec port du masque et passe sanitaire obligatoire. C'est la condition pour pouvoir profiter à nouveau du paradis blanc.

Les sorties ski à APF France Handicap c'est quoi ? Reprenons le texte de Monique, référente des sorties ski :



Il y a les habitués et les occasionnels, les téméraires, rêveurs, admiratifs, tous ceux qui aiment faire du tandem ski afin de pouvoir rencontrer des gens, découvrir la montagne en hiver, affronter le froid et la neige. Tous ceux-là pourront bientôt ressortir leurs tenues d'hiver : bonnet, gants, masque.

Pour les autres, qui ne connaissent pas et qui aimeraient essayer, sachez que nous n'avons encore refusé personne car le tandem ski est fait pour les personnes de tout poids, de tout âge et de tout handicap. Alors quelle que soit la raison de votre réticence et si vous voulez essayer, vous pouvez m'appeler et nous préparons ensemble au mieux la sortie.

Exemple de déroulement d'une journée sortie tandem ski :

De 10h à 12h : On skie avec les personnes arrivées dès 9h30. Puis dans la matinée arrivée des personnes qui skieront l'après midi

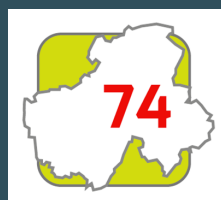
De 12h à 13h30 : Repas au restaurant (non compris) avec ceux qui skient l'après-midi arrivés pour 12h.

De 14h à 16h : On skie avec les personnes arrivées à 12h et départ des personnes ayant skié le matin. Chaque personne skie 2h environ, accompagnée d'un pilote bénévole qui aura suivi une formation spécifique et obligatoire.

Vous êtes installés dans une housse anti-froid fabriquée avec un isolant thermique.

Un transport sera organisé si besoin en précisant bien votre besoin sur votre bulletin d'inscription ; que vous devrez envoyer au moins 15 jours avant la sortie avec la photocopie de votre carte d'invalidité (seulement avec le premier bulletin d'inscription).

Ci-après le planning des sorties. Attention : les lieux sont en négociation et parviendront aux personnes inscrites par la suite. Une participation de 20 € par sortie est demandée, hors frais de repas et de transport.



BULLETIN D'INSCRIPTIONS TANDEMSKI HIVER 2022

à renvoyer à l'APF, 84 bis avenue de Brogny, 74000 Annecy, accompagné du règlement

CONDITIONS GENERALES

L'inscription devra se faire au plus tard 10 jours avant la date de la sortie.

Nous vous demandons d'établir un chèque pour chaque sortie.

Tarif : 20 € la sortie (matin ou après-midi) + 6 € le transport, repas à votre charge.

Pour l'achat du forfait, nous avons besoin d'une photocopie de votre carte d'invalidité, à nous adresser en même temps que l'inscription.

En cas d'annulation :

Par l'APF (conditions météo...), le chèque ne sera pas encaissé.

Par l'adhérent : 8 jours avant la sortie, le règlement sera rendu. Passé ce délai, le chèque sera encaissé.

CONTACT : Monique AVRILLON : 06 64 85 49 50

NOM / Prénom :

Adresse :

Téléphone :

J'ai besoin d'un transport : oui non

Je suis accompagné(e) par une personne qui skie : oui non

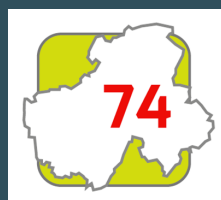
Je joins chèque(s) de ... €

Sortie du :

JANVIER :

- | | | | |
|--------------------------|----------|----|-------------|
| <input type="checkbox"/> | SAMEDI | 8 | MARGERIAZ |
| <input type="checkbox"/> | LUNDI | 10 | GRD BORNAND |
| <input type="checkbox"/> | VENDREDI | 14 | GRD BORNAND |
| <input type="checkbox"/> | MARDI | 18 | LES GETS |
| <input type="checkbox"/> | SAMEDI | 22 | MARGERIAZ |
| <input type="checkbox"/> | LUNDI | 24 | LES GETS |
| <input type="checkbox"/> | VENDREDI | 28 | MARGERIAZ |

FLASH INFOS



n°29 décembre 2021

FEVRIER 2022

<input type="checkbox"/>	MARDI	1	MARGERIAZ
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	4	LES GETS
<input type="checkbox"/>	SAMEDI	5	MARGERIAZ
<input type="checkbox"/>	LUNDI	7	LES GETS
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	11	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	MARDI	15	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	18	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	MARDI	22	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	25	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	LUNDI	28	COMBLOUX

MARS 2022

<input type="checkbox"/>	SAMEDI	5	MARGERIAZ
<input type="checkbox"/>	MARDI	8	COMBLOUX
<input type="checkbox"/>	SAMEDI	12	LES GETS
<input type="checkbox"/>	LUNDI	14	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	18	LES GETS
<input type="checkbox"/>	MARDI	22	MARGERIAZ
<input type="checkbox"/>	VENDREDI	25	GRD BORNAND
<input type="checkbox"/>	LUNDI	28	A DETERMINER

NOM PRENOM :



DELEGATION D'ANNECY 84 bis, avenue de Brogny 74000 Annecy
Tél. 04 50 46 53 53 Courriel : dd.74@apf.asso.fr Blog : <http://dd74.blogs.apf.asso.fr>

Bassin annecien et spectacle PARCOURS CULTUREL BONLIEU

LA DISPUTE (SAMEDI 22/01/2022) à 19h00 THEATRE

Conception et réalisation Mohamed EL KHATIB

Ils ont l'âge de l'innocence, mais ils n'ont pas froid aux yeux. L'art de la malice et celui de vous mettre au pied du mur. Face au choc du divorce, ils sont en première ligne. Grâce à la complicité de Mohamed El Khatib, des enfants de huit ans témoignent, en toute fraîcheur, lucidité et humour. Une pièce-document à la véracité folle, sensible, libre et lumineuse.



A retourner à la délégation accompagné du règlement

NOM Prénom :

Adresse :

Tel :

Je m'inscris au spectacle **La Dispute samedi 22 janvier 2022 Théâtre**

En individuel (j'y vais seul) : 10 euros

En groupe (sortie APF France Handicap) : 8 euros

Transport : 6 €

Atelier de sophrologie...

... pour développer sérénité et mieux-être

Nous mettons en place sur le bassin annecien un atelier sophrologie, animé par Nelly, sophrologue bénévole, dans les locaux de la délégation, un lundi par mois à 14h30 et sur inscription.

Mais c'est quoi la sophrologie et à quoi cela sert ?

C'est une méthode de relaxation dynamique, chaque séance est basée sur des exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive.

La sophrologie aide à l'endormissement et avoir un meilleur sommeil, à mieux gérer les émotions, les tensions comme le stress ou l'anxiété, à mieux gérer la douleur, à développer une meilleure qualité de vie et à vous adapter plus aisément aux diverses situations du quotidien... et elle apporte une meilleure confiance en soi.

Chaque séance dure de 45mn à une heure et nous terminerons par un goûter pour pouvoir échanger, ou pas, sur comment vous avez vécu votre séance.

La première séance aura lieu lundi 24 janvier et est limitée à 6 personnes pour respecter les règles sanitaires.

Cet atelier est gratuit.

Si vous êtes intéressé(e) mais n'avez pas de transport, faites-le nous savoir, nous essaierons d'organiser un transport (6 €).



BULLETIN D'INSCRIPTION A ENVOYER à :

APF – 84bis avenue de Brogny – 74000 ANNECY

NOM Prénom :

Adresse :

.....

.....

Tel :

Je m'inscris à l'atelier sophrologie

J'ai besoin d'un transport (6 €)