

Les activités de la rentrée

Avec les bénévoles référents

Les activités de la rentrée reprennent, avec des nouveautés, des reprises, et une nouvelle saison culturelle, riche, variée, qui propose davantage de places.

Inscrivez-vous, profitez des activités gratuites portées par nos super bénévoles, et de tarifs avantageux sur les spectacles.

Voici de quoi vivre une bonne rentrée...

Suivez le guide, le bénévole référent de chaque activité :



SORTIES CULTURELLES AVEC JEAN-MARC OU FREDERIC

Encore plus de spectacles cette année, une sélection plus variée, et davantage de places proposées. Nous avons la chance de bénéficier d'une scène nationale, offrant des spectacles de qualité à tarifs préférentiels.

Le programme fera l'objet d'un envoi special fin septembre.

LES JEUX DE SOCIETE AVEC VINCENT ET PATRICE

Chaque mardi après-midi, venez retrouver Patrice et Vincent à la délégation de 14h30 à 16h30 pour jouer aux cartes, au scrabble, au dominos, mais aussi plein de nouveaux jeux que nous venons d'acheter.

Venez les essayer une fois, deux fois, comme vous le souhaitez.



LES ENCHANTEURS CHORALE AVEC MONIQUE, MARYSE ET PATRICE



Grâce à la musique, chacun peut s'exprimer par le chant ou par l'instrument, quelque soient ses difficultés.

Menée par plusieurs bénévoles dynamiques et sympathiques, la chorale accueille avec bienveillance les nouveaux participants, pour partager des chansons de variétés ou plus anciennes, pour se faire plaisir et sans se prendre au sérieux.

Chaque jeudi après-midi à la délégation (14h30-16h30), la séance se termine par un goûter partagé, l'occasion d'échanger et de faire de belles rencontres.

LA SOPHROLOGIE AVEC NELLY ET HANANE

La sophrologie est une méthode de relaxation, chaque séance est basée sur des exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive.

La sophrologie aide à l'endormissement et permet un meilleur sommeil, de mieux gérer ses émotions, les tensions comme le stress ou l'anxiété, de mieux gérer la douleur, de développer une meilleure qualité de vie et de s'adapter plus aisément aux diverses situations du quotidien...

Chaque séance dure de 45mn à une heure et les groupes ne dépassent pas 6 personnes.

Ils se déroulent à Annecy et à Cluses.



Coût du transport

A partir du 1er octobre, et compte-tenu des coûts exponentiels des carburants, le forfait transport passera à 8 euros au lieu de 6 euros.

Pour les transports intra Annecy, il reste à 6 euros.

Merci de votre compréhension.

BULLETIN D'INSCRIPTION
A retourner avec le règlement
APF France Handicap – 84bis avenue de Brogny – 74000 ANNECY

NOM / Prénom :

Adresse :

Téléphone: E-mail :

Je suis intéressé(e) par :

la chorale

l'atelier jeux

la sophrologie

les sorties culturelles (seul le transport sur le bassin Annecien peut être proposé)

Je suis intéressé(e) par les ateliers mais n'ai pas de moyen de transport

Forums des associations

Saint-Julien-en-Genevois :

Samedi 2 septembre à l'Arande

Doussard :

samedi 9 septembre

Annecy_:

Samedi 16 septembre au Centre Bonlieu



Les grands rendez-vous à venir

Réservez vos dates

Mercredi 13 septembre : barbecue de rentrée à Savigny

Dimanche 8 octobre : Fête du boudin à Manigod au Profit d'APF France Handicap

Samedi 21 et 28 octobre : Vente de fleurs à Thônes

Samedi 11 novembre : Soirée Théâtre à Manigod au profit d'APF France Handicap

Samedi 16 décembre : repas de Noël à Sillingy

