



Sorties culturelles



CHATEAU DE CLERMONT

Samedis 15 et 29 Juillet

Le château de Clermont propose tout l'été de voyager entre art, culture et musique avec des animations prévues tous les samedis. Variées et adaptées à tous les goûts, les soirées organisées ont lieu en plein air sur l'esplanade du château. Tous les spectacles sont gratuits et vous pourrez profiter du cadre exceptionnel des lieux.

Le 15 juillet :

- **19h** Orchestre des Pays de Savoie
- **21h** Laake (Piano, musique électronique et orchestre)



Le 29 juillet : **17h** - To Bee Queen (Cirque, trapèze)

Toilettes accessibles. Prévoir un pique-nique. Comme tout se passe en extérieur, une petite laine n'est pas de trop. Pensez donc à vous habiller chaudement pour la fin de soirée.

Activité **gratuite**. Transport **6€**. **Bulletin d'inscription ci-dessous.**



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

NOM Prénom :

Adresse:.....

.....

Tel :

Je m'inscris au spectacle du : Samedi 15 juillet Samedi 29 juillet

J'ai besoin d'un transport (6 €) : oui non

Sorties plein air



VELO

Les lundis

Balades sur les pistes cyclables le lundi autour du lac d'Annecy ou ailleurs. La sortie est maintenue ou pas en fonction du temps et d'un nombre suffisant de bénévoles. Nous disposons de deux vélos adaptés avec pédaleur bénévole, et d'un tricycle électrique pour une personne plus autonome. Toilettes publiques pmr sur le trajet. Horaire et rendez-vous seront précisés avant la sortie.

Activité **gratuite**. Transport **6€**.

Bulletin d'inscription en fin de journal.



Date à définir

SORTIE JOELETTE



Nous sommes en lien avec le CAF de Cluses et de Faverges pour deux sorties joélette dont la date ainsi que la destination ne sont pas définies à ce jour. Les sorties sont également proposées aux personnes qui désirent marcher.

Si cette sortie vous intéresse merci de nous le faire savoir afin de vous communiquer rapidement la prochaine date dès qu'elle sera définie.

Nous recherchons des bénévoles pour aider à tracter les joélettes. N'hésitez pas à demander dans votre entourage.





BAIGNADE PLAGE SEVRIER

Les Mardis

La plage dispose de vestiaires adaptés, et de tiralos. Nous vous proposons d'y aller en matinée, puis d'y pique-niquer avant les fortes chaleurs de l'après-midi.

Un bénévole homme et une bénévole femme seront présents pour accompagner au vestiaire et dans l'eau.

Ces sorties sont également ouvertes aux non-baigneurs.

Activité **gratuite**. Transport **6€**.

Bulletin d'inscription en fin de journal.



Jeudi 22 juin et
samedi 08 Juillet

Pique-niques géants aux Jardins de l'Europe

Partagez un moment festif autour de la culture artistique dans une ambiance festive.



Pique-nique, musique, guinguette, cirque, animations spectacles.

Tout est là pour passer une bonne soirée !

Les Jardins de l'Europe vont prendre vie pour deux soirées à l'ambiance inoubliable et gratuite pour tous !

De 17h à 22h le 22 juin (pas de transport)

De 19h à minuit le 8 juin (transport 6 euros)

Activité gratuite. Transport 6€ (attention : pas de transport le 22/06)

Bulletin d'inscription en fin de journal.



Activités à la délégation



ATELIER DE SOPHROLOGIE

Le vendredi
1 fois par mois

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

Méthode de relaxation dynamique, chaque séance est basée sur des exercices de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive.

Elle aide à l'endormissement et avoir un meilleur sommeil, à mieux gérer les émotions, 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 échange, ou pas, sur comment vous avez vécu votre séance.

Atelier **gratuit**. INSCRIPTION : à l'accueil de la délégation ou dd.74@apf.asso.fr

Tous les jeudis
14h30-16h30



ATELIER CHORALE



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 de nouveaux participants, pour partager des chansons de variétés ou plus anciennes, pour se faire plaisir et sans se prendre au sérieux.

Atelier **gratuit**. INSCRIPTION : à l'accueil de la délégation ou dd.74@apf.asso.fr



ATELIER JEUX

Les mardis
après-midi

Tout en passant le temps, c'est un bon moyen de sortir de sa routine, et de s'occuper l'esprit ensemble.

Chaque mardi après-midi, venez retrouver Patrice et Vincent à la délégation de 14h30 à 16h30 pour jouer aux cartes, au scrabble, au dominos, etc...



Atelier **gratuit**. INSCRIPTION : à l'accueil de la délégation ou dd.74@apf.asso.fr

Formation / Sensibilisation

Lundi 26 juin
9h-17h

RePairs Aidants

Vous aidez un proche en situation de handicap ?

Participez aux sensibilisations formations co-animées par un aidant familial et un professionnel.



Thème : **Les répercussions sociales et familiales**

Gratuit, repas offert, remboursement de la suppléance

Lieu : **Délégation APF France handicap Annecy**

Inscription : **04.50.46.53.53** ou **dd.74@apf.asso.fr**



Vie Associative

Conseil APF de Département (CAPFD) : Lundi 12 juin à Annecy

Voyage de délégation : du 12 au 18 juin à Montrodât

Congrès APF France Handicap : 22 au 24 juin à Reims

Groupe Relais du Genevois : Mardi 27 juin au Plan d'eau de Motz

Réunion Vie Associative : Jeudi 29 juin à Annecy

Groupe Relais de Thônes : vendredi 30 juin repas à Manigod

Fête des bénévoles : mardi 4 juillet au Fort de Tamié (73)



DELEGATION DE Haute-Savoie

84 bis avenue de Brogny, 74000 Annecy Tél. 04 50 46 53 53 Courriel : dd.74@apf.asso.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner avec le règlement

APF France Handicap – 84bis avenue de Brogny – 74000 ANNECY

NOM Prénom :

Adresse :

.....

Tel :

Je m'inscris à la sortie **vélo** :

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Lundi 5 juin à Annecy | <input type="checkbox"/> Lundi 3 juillet à Motz | <input type="checkbox"/> Lundi 24 juillet à Annecy |
| <input type="checkbox"/> Lundi 19 juin à Aix-Les-Bains | <input type="checkbox"/> Lundi 10 juillet à Annecy | <input type="checkbox"/> Lundi 31 juillet à Annecy |
| <input type="checkbox"/> Lundi 26 juin à Annecy | <input type="checkbox"/> Lundi 17 juillet Arve | <input type="checkbox"/> Lundi 7 août à Aix-Les-Bains |
| <input type="checkbox"/> Lundi 14 août à Annecy | | |
| <input type="checkbox"/> Lundi 21 août à Annecy | | |

J'ai besoin d'un transport (6 €) : oui non

Je m'inscris à la sortie **plage** :

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mardi 11 juillet | <input type="checkbox"/> Mardi 01 août | <input type="checkbox"/> Mardi 22 août |
| <input type="checkbox"/> Mardi 18 juillet | <input type="checkbox"/> Mardi 8 août | <input type="checkbox"/> Mardi 29 août |
| <input type="checkbox"/> Mardi 25 juillet | <input type="checkbox"/> Mardi 15 août | |

J'ai besoin d'un transport (6 €) : oui non

Je m'inscris à la soirée **pique-nique géant** :

Jeudi 22 juin (pas de transport) :

Samedi 08 juillet :

J'ai besoin d'un transport (6 €) : oui non