

Si vous avez des difficultés à accéder aux informations de cette newsletter, n'hésitez pas à nous contacter au 04 76 43 13 28 ou venez nous voir à la Délégation à Grenoble ou à Vienne !



VENDREDI 9 DÉCEMBRE (19H-00H) :
REPAS DE NOËL DE LA DÉLÉGATION

A L'ESAT PRE-CLOU

TARIF : 22€ ADHÉRENTS / 27€ NON ADHÉRENTS
VOIR BULLETIN D'INSCRIPTION CI-JOINT



Vous rencontrez des problèmes concernant vos droits ?

Chantal Vours, Sophie Ville et Christel Di Rago, référentes handi-droits se proposent de répondre à vos questions.

Elles tiendront une permanence
MERCREDI 23 novembre de 14H00 à 16H00
à la délégation APF France handicap Isère.



Jeudi 3 novembre : Sortie nature

Sortie au Barrage de St Egrève avec la Ligue de Protection des Oiseaux de 13h30 à 17h

Tarif : 10€

Inscription obligatoire au 04 76 43 13 28 ou mylene.le-lamer@apf.asso.fr



Mardi 8 novembre : Cinéma

Allons regarder ensemble un film au cinéma

Pathé Chavant !

Tarif : prix de l'entrée

Inscription auprès de Charlène Moine au 04 76 43 13 28 ou charlene.moine@apf.asso.fr



Mercredi 9 novembre : Crêpes party

Amis gourmands, nous vous invitons à une crêpes party le mercredi 9 novembre à partir de 9h30 à la délégation.

Participation de 2€/personne.

Inscription auprès de Charlène Moine au 04 76 43 13 28 ou charlene.moine@apf.asso.fr



Jeudi 10 novembre : Film

Le rendez-vous des films de montagne au cœur des Alpes ! Événement incontournable, reconnu comme le plus important du genre en Europe. Venez visionner un film avec nous.

Rendez-vous à 19h00 à la délégation.

Tarif : 10€ + prix de l'entrée, repas prévu sur place.

Inscription auprès de Thierry Rolland au 04 76 43 13 28 ou thierry.rolland@apf.asso.fr



Jeudi 17 novembre : Handi-savate avec BE API

Séance offerte de 16h30 - 17h30

La boxe adaptée aux personnes en situation de handicap, c'est ce que vous propose, Sami MAAM AR aka Coach Sam, éducateur sportif professionnel et expérimenté, « Rassurez-vous, le travail se fait "à la touche" sans coups portés.» Prévoyez juste une tenue confortable et une gourde.

Inscription au 04 76 43 13 28 ou mylene.le-lamer@apf.asso.fr



Vendredi 18 novembre : Sport

Venez vous essayer à la pratique sportive de la boccia ou de la sarbacane de 10h00 à 12h00.

Tarif : gratuit pour les adhérents.

Inscription auprès de Thierry Rolland au 04 76 43 13 28 ou thierry.rolland@apf.asso.fr



Vendredi 18 et Dimanche 20 novembre : Musée

Visite Guidée de l'exposition « Ji-Young Demol Park. Un regard coréen sur les Alpes. » de 15h à 16h au musée Hébert,

Sortie gratuite

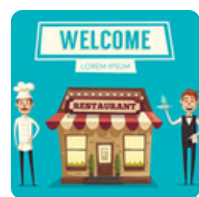
Inscription obligatoire auprès de Christiane Salacroup : christiane.salacroup@gmail.com ou 06 82 10 52 45



Mercredi 23 novembre : Restaurant

Cher(s) adhérent(s), à vous de nous faire découvrir un restaurant accessible que vous appréciez autour de Grenoble !

Réservez une table pour le déjeuner, prévoir prix du repas.



Mercredi 30 novembre : Peinture

Atelier Peinture de 14h à 16h

De 14h à 16h à la délégation

Inscription au 04 76 43 13 28 ou mylene.le-lamer@apf.asso.fr



Cours de yoga d'une heure, le lundi soir à 17h00 dans les locaux de l'APF.

Les cours débuteront le lundi 19 septembre, toutes les semaines hors vacances scolaires et jours fériés (et sauf le 17 octobre) et se termineront fin juin.

170€ pour l'année, possibilité de payer en plusieurs fois. Minimum de 4 inscrits.

Les inscriptions sont possibles tout au long de l'année, (dans la limite de 8 personnes par cours), et dans ce cas le tarif sera recalculé à partir de la date d'inscription.

Contact pour les inscriptions : 06 21 73 87 80 ou par email à nathalie.buret1@gmail.com



Qi Gong adapté

Le Qi gong consiste en des mouvements lents, effectués avec conscience et fluidité. Le Qi gong s'adapte aux possibilités de notre corps. Vous pouvez venir pratiquer le Qi gong adapté :

- **Mardi à 11 octobre de 15h à 16h15** à la Délégation de AFP France handicap (21 Av. Marcelin Berthelot) où aura lieu un cours d'essai gratuit. Inscription auprès de Mylène Le Lamer : mylene.le-lamer@apf.asso.fr / 06 70 40 70 65

- D'autres cours seront proposés **les lundis à Meylan à la LCR (19 Plaine Fleurie) de 9h30 à 10h30 et à la MJC Lucie Aubrac (56 rue du Gal. Ferrié) de 14h45 à 16h**

Katarina Dugast, www.alpinatime.com, 06 45 87 76 51, katrindugast@gmail.com



VIENNE

Jeudi 3 novembre : Activités au local

Nous ferons des activités au local à Vienne, jeux, goûter, loisirs créatifs, détente et bonne humeur au programme ! Nous vous attendons du 14h30 à 16 heures.

Renseignements par mail à : muriel.sanitas@apf.asso.fr ou par téléphone au 04.74.85.71.09 / 06.33.23.13.38



Jeudi 17 novembre : Sortie au musée

Musée de la chapellerie à Chazelles sur Lyon, Nous pourrions découvrir les étapes de fabrication du chapeau à partir du poil de lapin avec machines en fonctionnement et une démonstration de mise en forme d'un chapeau, les métiers associés : modiste, formier, plumassier, chapelier détaillant, doreur.

Nous pourrions également explorer les chapeaux dans l'histoire depuis le Moyen-Age jusqu'aux créations de haute-couture : plus de 400 couvre-chefs exposés dont les modèles de grands couturiers

Tarif 8€ adulte/ 4€ PSH

Renseignements par mail à : muriel.sanitas@apf.asso.fr ou par téléphone au 04.74.85.71.09 / 06.33.23.13.38

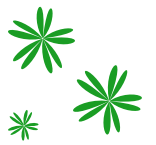


Jeudi 24 novembre : Sortie bowling

Bowling à Salaise sur Sanne, Qui fera le plus de strike? Venez nous montrer vos talents et tenter de remporter la partie dans la bonne humeur et la convivialité !

Tarif : 6€/ partie

Renseignements par mail à : muriel.sanitas@apf.asso.fr ou par téléphone au 04.74.85.71.09 / 06.33.23.13.38



Votre Délégation APF France handicap, c'est aussi

Un accueil quotidien à la délégation à Grenoble au 21 bis av. Marcelin Berthelot, et sur l'antenne de Vienne au 2 pl. du 19 mars 1962 :

- Du lundi au jeudi de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h et le vendredi de 9h00 à 12h

- Contact Délégation à Grenoble :

04 76 43 13 28 ou dd.38@apf.asso.fr

- Contact Antenne de Vienne :

04 74 85 71 09 ou dda.38@apf.asso.fr

Des informations en ligne via :

un blog et une page Facebook

3 missions pour défendre les droits et accompagner les personnes en situation de handicap et leurs proches :

-Accueillir et accompagner toute personne ayant une problématique en lien avec le handicap

-Représenter et revendiquer en assurant la représentation et la défense des intérêts des personnes en situation de handicap et de leur famille

-Dynamiser les partenariats qui permettent l'inclusion des personnes en situation de handicap, proposer des services aux adhérents et renforcer le lien inter-structures APF.

