



BROCHURE DES
ACTIVITÉS, SORTIES
ET LOISIRS
PROPOSÉS PAR LA
DÉLÉGATION

Pour les mois d'avril, mai et juin.



SOMMAIRE

AGENDA DU TRIMESTRE.....	3
ÉVÈNEMENT !!	4
LES ATELIERS A LA DELEGATION !	5
LES ATELIERS A VENIR !	7
LES GROUPES ET COMMISSIONS EXISTANT A LA DELEGATION !	9
LES LOISIRS EN AVRIL, MAI, JUIN	10
LES SORTIES ORGANISEES PAR LA DELEGATION	10
INFORMATIONS SORTIES/LOISIRS	11
RESERVATION DE VOS SORTIES	13
FICHE D'INSCRIPTION	14

AGENDA DU TRIMESTRE

- A**
- Mercredi 1^{er} avril Réunion Groupe Communication (14h-16h).
 - Vendredi 3 avril Commission Loisirs (14h-16h)
 - Samedi 4 avril **3^{ème} Rencontre Adhérents/Bénévoles (12h-18h)**
 - Lundi 6 avril **Atelier Création (14h-16h)**
- V**
- Mardi 7 avril **Rencontre congrès sur le sujet des aidants familiaux (14h-17h)**
 - Jeudi 9 avril **Atelier Arts Plastiques (14h30-16h30)**
- R**
- Samedi 18 avril **Sortie au Musée de l'air et de l'espace (11h-18h)**
 - Lundi 20 avril **Atelier Création (14h-16h)**
 - Jeudi 23 avril **Atelier Arts plastiques (14h30-16h30) - Réunion du Groupe SEP (17h-19h)**
- I**
- Vendredi 24 avril Commission Loisirs (14h-16h)
Réunion du Groupe Jeune (14h-17h)
- L**
- Samedi 25 avril **Sortie au restaurant/karaoaké (19h)**
 - Lundi 27 avril **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mardi 28 avril Réunion du Groupe Cadre de Vie (14h-17h)
-
- M**
- Lundi 4 mai **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mardi 5 mai **Rencontre congrès sur le sujet « Vie affective et sexuelle » (14h-17h)**
 - Mercredi 6 mai Réunion du groupe communication (14h-16h)
- Du Vendredi 7 au dimanche 17 mai Fête du sourire**
- A**
- Lundi 11 mai **Atelier Création (14h-16h)**
 - Samedi 16 mai Réunion du Groupe Parents (10h-12h), **Sortie Parc zoologique de Cheptainville**
 - Lundi 18 mai **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mardi 19 Mai **Concert : Le Carnaval des animaux au théâtre Jule Verne de Brétigny**
 - Vendredi 22 mai Réunion de la Commission Loisirs (14h-16h)
- I**
- Samedi 23 mai **Rencontre congrès sur le sujet « Accessibilité universelle » (14h-17h)**
 - Lundi 25 mai **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mardi 26 mai Réunion du Groupe Cadre de Vie (14h-16h)
Réunion du Groupe SEP (16h30 - 18h30)
 - Vendredi 29 mai Réunion du Groupe Jeune (14h-17h)
 - Samedi 30 mai **Sortie à la Piscine (13h-17h)**
-
- J**
- Lundi 1^{er} juin **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mercredi 3 juin Réunion du Groupe Communication (14h-16h)
 - Vendredi 5 Juin Commission Loisirs (14h-16h)
 - Samedi 6 juin **Sortie randonnée en fauteuil mono-roue (11h-18h)**
 - Lundi 8 juin **Atelier Création (14h-16h)**
- U**
- Mercredi 10 juin **Défi voile**
 - Samedi 13 juin Réunion du Groupe Parents (10h-12h),
- Samedi 13 juin Concert de Gospel au profit de l'APF.**
- I**
- Mardi 16 juin Réunion du Groupe Ethique (14h-17h)
- Samedi 20 juin Assemblée Départementale (14h-17h30)**
- N**
- Lundi 22 juin **Atelier Création (14h-17h)**
 - Mardi 23 juin Réunion du Groupe Cadre de Vie
 - Vendredi 26 juin Commission Loisirs (14h-17h)
Réunion du Groupe Jeune
 - Lundi 29 juin **Atelier Création (14h-16h)**
 - Mardi 30 juin Réunion du Groupe SEP (16h30-18h30)

ÉVÈNEMENT !!

Nouvelle rencontre adhérents/bénévoles

SAMEDI 4 AVRIL LA DÉLÉGATION VOUS INVITE TOUS À VENIR PARTICIPER À LA 3^{ÈME} RENCONTRE ADHÉRENTS/BÉNÉVOLES.

AU PROGRAMME DE CETTE JOURNÉE UN REPAS COMPOSÉ DES PLATS ET SALADES QUE CHACUN AURA PRÉPARÉ PUIS DÉTENTE ET ÉCHANGES AU SON DES AIRS PROPOSÉS PAR UN VÉRITABLE GROUPE DE MUSIQUE !!

NOUS ESPÉRONS VOUS VOIR NOMBREUX À ANGERVILLE POUR PARTAGER UNE FOIS ENCORE UN FORMIDABLE MOMENT !

INFORMATIONS PRATIQUES :

DATE : LE SAMEDI 4 AVRIL 2009

LIEUX : CENTRE CULTUREL – RUE JACOB OU RUE JULES DESMOLINS À ANGERVILLE

HORAIRE : 12H À 18H

Pensez à nous confirmer votre présence en renvoyant la feuille d'inscription jointe à la fin de la brochure.

LES ATELIERS À LA DÉLÉGATION !

ATELIER ARTS PLASTIQUES

Cet atelier, animé par une jeune étudiante en Arts Plastique, se propose de travailler sur la façon dont les couleurs résonnent en nous. *Ce n'est pas un cours de peinture, encore moins un cours de dessin, c'est plutôt un laboratoire, un club d'explorateur du plaisir et de la couleur.*

Vous apprendrez durant cet atelier à créer toute une palette de couleur à partir des couleurs primaires. Donc pas besoin d'être un artiste en herbe, ni d'avoir un bon coup de pinceau pour participer à cet atelier qui a pour objectif essentiel de vous faire aimer la peinture !!

Lieux : À la délégation

Jour : Jeudi 9 avril, Jeudi 23 avril, Jeudi 7 mai

Horaires : 14h30 à 16h30



ATELIER CRÉATION

Marie-Thérèse Carabasse qui anime cet atelier vous le présente :
« Passionnée de travaux d'aiguilles, je suis prête à partager ma passion et en faire découvrir la satisfaction que l'on a à confectionner différents ouvrages et surtout les compliments que l'on recueille. Quelle valorisation de soi on en tire !! »

Cet atelier vous propose de venir découvrir le crochet, la broderie, les points de croix comptés mais aussi la broderie sur carton perforé et la broderie aux rubans. Cette initiation se passe dans une atmosphère chaleureuse ponctuée de discussion tout en écoutant de la musique relaxante. Il n'y a pas de compétences particulières à avoir pour venir s'essayer à ces différentes techniques et confectionner des ouvrages !!



Lieux : À la délégation
Jour : Tous les lundis
Horaires : 14h à 16h



ATELIER ANGLAIS

Kelly, une nouvelle bénévole passionnée d'anglais vous propose de venir vous initier ou de vous perfectionner au maniement de la langue anglaise. Vous travaillerez votre anglais à l'aide de cette bénévole qui est habituée à donner des cours d'anglais et qui utilise des supports très variés et adaptés à chaque niveau.



Lieux : À la délégation
Jour : À définir
Horaires : 17h30-19h

LES ATELIERS À VENIR !

ATELIER INFORMATIQUE

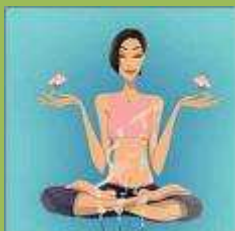
Deux bénévoles ont été recrutés et l'atelier pourra démarrer dès que les travaux d'aménagement de la salle informatique seront terminés. Vous pouvez cependant vous inscrire à cet atelier dès maintenant et vous serez averti dès qu'une date sera fixée.

Lieux : À la délégation
Jour : À définir
Horaires : À définir



ATELIER BIEN ÊTRE

Nous avons tous besoin de prendre soin de nous et cela passe par différentes pratiques : l'alimentation, la relaxation, les soins du corps... Cet atelier vous propose de venir découvrir ces différentes manières de prendre soin de vous en faisant intervenir des spécialistes aux compétences diverses et variées (esthéticiennes, professeurs de Yoga, masseurs, nutritionnistes...)



Lieux : À la délégation
Jours : À définir
Horaires : À définir

ATELIER MUSIQUE-CHANT

Karl (éducateur à l'IEM du Petit Tremblay), l'initiateur de « Autrement Capable » se propose d'animer à la délégation un atelier alliant musique et chant. Pour le moment, le concept de l'atelier n'est pas complètement défini mais il semblerait qu'on se dirige vers un atelier sous forme de « répétition/préparation » d'une représentation trimestriel ou les participants auraient l'occasion de chanter, accompagnés par un groupe de musique.



Lieux : À la délégation
Jours : À définir
Horaires : À définir

LES GROUPES ET COMMISSIONS EXISTANT À LA DÉLÉGATION !

Commission loisirs et rencontres

Proposez vos idées de sorties, séjours et participez à leur organisation !

Lieux : À la délégation

Dates : les vendredis 3 et 24 avril, 22 mai, 5 et 26 Juin

Horaires : 14h-16h

Groupe jeunes (18 à 30 ans)

Venez échanger autour de thèmes qui vous préoccupent, proposer vos projets et faire part de vos envies.

Lieux : À la délégation

Jours : les vendredis 10 et 17 avril, 15 et 29 mai, 12 et 19 juin.

Horaires : 14h-17h

Groupe ressources

Participez activement à l'organisation des opérations ressources déjà existantes, et surtout venez en proposer de nouvelles !

Groupe sensibilisation/revendication

Préparation d'interventions de sensibilisation dans les établissements scolaires, les entreprises ou toute autre organisation.

Groupe SEP

Le groupe échange sur les différents traitements, les différentes thérapeutiques et sur ce qui fait de la Sclérose en plaques une maladie commune à tous. Un groupe de parole animé par une psychologue a lieu une fois par mois à la délégation. Il a pour objectif de travailler en groupe sur le vécu individuel de la maladie et/ou du handicap.

Lieux : À la délégation

Dates et heures des prochaines réunions :

jeudi 23 avril 2009 (17h à 19h);
mardi 26 mai 2009 (16h30 à 18h30)
et le mardi 30 juin 2009 (16h30 à 18h30).

Groupe emploi

Réunir des informations sur l'emploi des personnes en situation de handicap, mettre en place des réflexions sur ce thème et menez des opérations de revendication dans ce domaine.

Groupe éthique

Groupe de réflexion sur les thèmes liés au handicap tel que : le regard des autres, la discrimination, la dépendance, la sexualité...

Lieux : À la délégation

Jours : mardi 7 avril, mardi 5 mai, mardi 16 juin.

Horaires : 14h-17h

Groupe parents

Lieux d'échange et d'information pour l'entourage des personnes en situation de handicap.

Lieux : À la délégation

Jours : les samedis 16 mai, 13 Juin

Horaires : 10h-12h

Groupe cadre de vie

Groupe de travail sur la mise en place et le respect de l'application de la loi 2005 en matière d'accessibilité

Lieux : À la délégation

Jours : mardi 28 avril 2009

mardi 26 mai 2009

mardi 23 juin 2009

Horaires : 14h-16h

LES LOISIRS EN AVRIL, MAI, JUIN

INFORMATIONS

La délégation a acheté « une carte Relais » au théâtre de l'Agora à Evry. Cette carte permet à tous les adhérents de bénéficier du tarif réduit de 9 euros la place toute la saison et quel que soit le nombre de billets par spectacle. Pour profiter de cet avantage, il vous suffit de vous présenter à la billetterie du théâtre de l'Agora muni de votre carte d'Adhérent de l'Association des Paralysés de France et de dire que l'association a souscrit une carte relais.

Les sorties organisées par la délégation

Musée de l'Air et de l'Espace

- ❖ **Description** : visite du musée d'une durée de 2h.
- ❖ **Lieux** : Aéroport du Bourget.
- ❖ **Date** : Samedi 18 avril à 11h.
- ❖ **Tarifs** : GRATUIT.

Restaurant Karaoké

- ❖ **Description** : repas convivial puis Karaoké !
- ❖ **Lieux** : Restaurant le Kanibalus 9 route de Longjumeau 91380 Chilly-Mazarin.
- ❖ **Date** : Samedi 25 Avril à 19h.
- ❖ **Tarifs** : 40 euros.

Parcs zoologique de Cheptainville, l'île aux oiseaux

- ❖ **Description** : visite du parc pour y découvrir pas moins de 150 espèces d'animaux !
- ❖ **Lieux** : Zooparc de Cheptainville Chemin d'arpajon 91630 Cheptainville.
- ❖ **Date** : Samedi 16 mai à 11h.
- ❖ **Tarifs** : 10 euros.

Piscine.

- ❖ **Lieux** : rue Léo Lagrange 91700 Sainte-Geneviève-des-bois
- ❖ **Date** : Samedi 30 Mai à 13h.
- ❖ **Tarifs** : 3,10 euros.

Concert : Le carnaval des animaux

- ❖ **Lieux** : Théâtre Jule Verne à Brétigny
- ❖ **Date** : Samedi 19 Mai à 20h30
- ❖ **Tarifs** : GRATUIT

Randonnée en Joëlette

- ❖ **Description** : randonnée en fauteuil monoroué adapté à la randonnée.
- ❖ **Lieux** : 2 rue Lardy à Bouray-sur-Juine.
- ❖ **Date** : Samedi 6 juin à 11h.

Défi Voile

- ❖ **Lieux** : Base Nautique à Choisy-le-Roi dans le Val-de-Marne.
- ❖ **Date** : Mercredi 10 Juin 8h à 18h.

INFORMATIONS SORTIES/LOISIRS

❖ Théâtre de l'Agora

✉ : Place de l'Agora 91000 EVRY

☎ : 01-60-91-65-65

✉ : accueil@theatreagora.com

€ : Grâce à la carte relais tarif unique de 9 euros pour tous les spectacles sur présentation de votre carte d'adhérent.

Date	Genre	Présentation
AVRIL		
Mardi 7 et Mercredi 8 à 20h	Théâtre	« Un garçon impossible » : l'auteur a créé des situations aussi inquiétantes que cocasses !
Mardi 28 et mercredi 29 à 20h	Théâtre	« Sexamor » : dans ce spectacle l'auteur s'interroge sur l'érotisme et la sensualité de notre société.
MAI		
Mercredi 6 à 15h et jeudi 7 à 19h	Théâtre et Musique	« L'hypothèse Mozart » : une alchimie originale et sensible entre musique et dialogues plein d'humour.
Mardi 12 et mercredi 13 à 20h	Cirque	« Les cousins » : une création en équilibre sur cette fragile frontière, entre clowns traditionnels et contemporains.
Mardi 19 et mercredi 20 à 20h	Danse	« Qui danse ? » : le chorégraphe se joue des représentations et à priori du spectateur et s'amuse à brouiller les pistes.

❖ Centre Culturel Robert-Desnos

✉ : 1, allée Jean-Wiéner 91130 Ris-Orangis

☎ : 01-69-02-72-77

✉ : resadesnos@agglo-evry.fr

Accessibilité : Rampe d'accès pour accéder au centre. Espace prévu pour accueillir 5 fauteuils dans la salle de spectacle.

Dates	Genre	Description	Tarif
AVRIL			
Dimanche 5 à 16h	Théâtre	« Erendira » : l'incroyable et triste histoire de la candide Erendira et de sa grand-mère diabolique.	17€
Vendredi 10 à 20h30	Théâtre	« She's mine » : un petit bijou d'humour, plus déroutant et bourré d'autodérision, plus kitch que ce qu'on connaît.	9€
Dimanche 26 à 15h15	Théâtre	« Vis au long de la vie » : cette pièce raconte l'histoire d'une jeune immigrée en France à la fin des années 30, dans la vie de laquelle le violon tient une place importante.	14€
MAI			
Samedi 16 à 20h30	Théâtre	« Riz Flambé » : les comédiens aux multiples talents se jouent des frontières entre l'art visuel et le spectacle vivant.	14€
Dimanche 17 à 16h	Théâtre	« Riz Soufflé » : spectacle mémorable car il est inexplicable. Il soumet le spectateur à un état d'hypnose, d'engourdissement, d'envoûtement.	14€

❖ Les Arènes de l'Agora

✉ : Place des Terrasses 91000 Evry

☎ : 01-69-02-72-77

📧 : resadesnos@agglo-evry.fr

Dates	Genre	Description	Tarif
MAI			
Lundi 4 à 20h30	Humour	« Nicolas Canteloup » : le plus décapant des imitateurs actuel.	39€
Dimanche 10 à 15h15	Concert	« Salif Keita » : un album très personnel, une véritable arche sonore, fortement imprégnée des odeurs, des couleurs et de la lumière de son pays le Mali.	27€
JUIN			
Samedi 6 à 20h30	Concert	« Julien Clerc » : le chanteur a toujours su aborder de nombreux styles en respectant un équilibre savant entre textes d'auteurs et mélodies populaires.	27€

❖ Espace culturel Boris Vian

✉ : Rue du Morvan 91940 Les Ulis

☎ : 01-69-29-34-91

📧 : espaceculturel@lesulis.fr

Accessibilité : La salle est accessible aux personnes en fauteuil.

Dates	Genre	Description	Tarifs
AVRIL			
Jeudi 9 à 14h30 et 20h30, vendredi 10 à 10h	Théâtre	« Le Marin d'eau douce » : le marin d'eau douce a pour seul nom l'enfant, et il s'ennui terriblement dans son village où « il est toujours midi pile à la même heure ».	7€
Mardi 28 à 20h30	Théâtre musicale	« Sublim'Interim, ou l'amour c'est un boulot de tous les jours » : un regard cosmopolite et tendre sur la banlieue Est-parisienne.	13€
MAI			
Mardi 6 à 20h30	Musique	« Souingue, Souingue » : une anthologie peu scrupuleuse de la chanson drôle, nominée au Molière 2008 (meilleur spectacle musical)	13€
Mardi 12 à 20h30	Danse	« Marie-Louise » : balade virtuose et acrobatique au cœur des tableaux d'une exposition. Un festin pour les yeux et le cœur.	16€

RÉSERVATION DE VOS SORTIES

Bulletin d'inscription à compléter, ainsi que le tableau de réservation situé au recto et à renvoyer au plus tard : **le 6 avril 2009 à la délégation.**

Nom : Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal :

Téléphone : E-mail :

Je peux faire un transfert si besoin

Fauteuil roulant manuel Fauteuil électrique

Déambulateur Déambulateur

Autres Précisé :

OUI JE SOUHAITE PARTICIPER À LA RENCONTRE ADHÉRENTS/BÉNÉVOLES LE 4 AVRIL 2009

Tableau de Réservations des Sorties

N° de sortie	Thèmes des sorties	Dates De sorties	Horaires	Repas à Prévoir	Départ Retour	Besoin de Transport	Tarif pour 1 personne	NB de personnes	Prix Total
①	Musée de l'Air et de l'Espace	Samedi 18 avril	11h-18h	Oui	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Gratuit		
②	Restaurant et Karoké	Samedi 25 avril	19h		Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	40 euros		
③	Parc zoologique de Cheptainville	Samedi 16 mai	11h-18h	Oui	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	10 euros		
④	Le carnaval des animaux	Mardi 19 mai	20h30-22h	Oui	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Gratuit		
⑤	Piscine	Samedi 30 mai	13h-18h	Non	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	3,10 euros		
⑤	Défi voile	Mercredi 10 juin	8h-18h	Oui	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Gratuit		
⑥	Randonnée en Joëlette	Samedi 6 juin	11h-18h	Oui	Délégation	Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	Gratuit		

FICHE D'INSCRIPTION

À RENVoyer AVANT LE 6 AVRIL 2009

NOM :

PRÉNOM :

Adresse :

Tel :

Mail :

Je suis intéressé(e) par (cochez la ou les activités qui vous intéresse) :

Ateliers :

La première séance est gratuite elle vous permet de découvrir les ateliers puis de vous inscrire en fin de séance. L'inscription est valable pour 1 an.

Si vous vous inscrivez à plusieurs activités : la 1^{ère} est à plein tarif et les suivantes sont à moins 50%.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Atelier Arts-Plastique (30 euros) | <input type="checkbox"/> Atelier Bien-être (30 euros)* |
| <input type="checkbox"/> Atelier Création (30 euros) | <input type="checkbox"/> Atelier Musique (30 euros)* |
| <input type="checkbox"/> Ateliers Anglais (30 euros) | <input type="checkbox"/> Atelier Informatique (30 euros)* |

* Ces ateliers se feront sous-réserve du recrutement d'un bénévole référent disponible pour animer l'atelier.

Groupes

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Groupe Jeune | <input type="checkbox"/> Groupe Sensibilisation/Revendication |
| <input type="checkbox"/> Groupe Ressources | <input type="checkbox"/> Groupe Ethique |
| <input type="checkbox"/> Groupe SEP | <input type="checkbox"/> Groupe Parents |
| <input type="checkbox"/> Groupe Emploi | |

Commission

- Commission Loisirs et Rencontre



Association des Paralysés de France

**Pour tous renseignements
n'hésitez pas à contacter
Audrey Dangereux**

❖ Tel : 01-60-78-06-63

❖ Mail : audrey.dangereux@apf91.org

