

# PLUS DE LIENS 91

juillet 2012 - N°142

**Dans ce numéro :**

- Zoom sur ... p.2
- Activités de la délégation p.4
- Événements à venir p.5
- Programme des sorties p.6
- Fiche de réservation des sorties p.7



# ZOOM

## SORTIES DE L'ETE

### Le PLAYA TOUR, c'est quoi ?

Le **PLAYA TOUR UFOLEP** est un évènement multisports et culturel itinérant, sur des plages littorales et des plans d'eau intérieurs de l'hexagone. L'évènement se déroule au cours du mois de juillet et d'août, sur 19 étapes différentes. Le concept est d'aménager, sur des plages et plans d'eau choisis, des espaces sportifs, et de proposer des animations, démonstrations et initiations sportives afin d'accueillir des jeunes, enfants et adolescents adhérents ou non à l'UFOLEP.

### L'ACCUEIL DE DIFFERENTS PUBLICS

Durant cet été, le Playa Tour ouvrira ses animations sportives aux familles, centres de loisirs, maisons de quartier, foyers d'accueil d'handicapés, maisons de retraite pour la deuxième année. Au programme, de nombreuses initiations sportives, de multiples tournois et des animations autour du développement durable seront proposés afin de permettre à tous de pratiquer durant la période estivale les activités que l'on retrouve généralement sur les plages. C'est au travers d'un souci d'animation du territoire essonnien, et de sensibilisation au développement durable que le Playa Tour UFOLEP fera escale au Port aux Cerises de DRAVEIL et dans les parcs de la ville d'Evry cet été.

#### Cinq thèmes à l'honneur :

- ✓ Sport et développement durable
- ✓ Sport et handicap
- ✓ Ecole de sport
- ✓ Activités sportives émergentes
- ✓ Santé et prévention des sportifs

Ces quatre journées d'animation s'annoncent plus que jamais comme le rendez-vous immanquable des férus de pratiques sportives.

Prenez date, pour ces quelques jours qui promettent d'être riches en découverte et en plaisir.

#### Sport et handicap

Grâce à leurs interventions auprès de foyers d'Associations des Paralysés de France tout au long de l'année, ils proposent leur savoir-faire en adaptant leurs pratiques sportives aux personnes à mobilité réduite. Des ateliers motricité, des parcours adaptés, des rencontres sportives viendront compléter le planning d'activités.



# SUR ...

## SORTIES DE L'ETE

### Quelques dates à retenir :

- 21 au 24 juillet : PLAYA TOUR au Port aux Cerises de Draveil. Animations sportives et culturelles, gratuites et accessibles à tous.
- 25 au 28 juillet : Animations sportives à Evry, Parc des Loges.
- 1<sup>er</sup> au 4 Aout : Animations sportives à Evry, à proximité de la piscine J.Taris
- 8 au 11 Aout : Animations sportives à Evry, Parc des Coquibus.

L'accès aux animations est gratuit et ils accueillent tous les publics lors de ces semaines où le sport est à la fête !

### CONTACTS

Pour tous renseignements complémentaires, n'hésitez pas à contacter :

Arnaud RIZZO

06 48 35 34 95

[www.ufolep91.org](http://www.ufolep91.org)





## PROGRAMME DES GROUPES INITIATIVE & ATELIERS

### GROUPE PARENTS

Animé par une psychologue de l'APF. Les thèmes sont définis en commun.

Prochaines rencontres :

10h à 12h en délégation

**SAMEDI 08 SEPTEMBRE**

**SAMEDI 13 OCTOBRE**

**SAMEDI 10 NOVEMBRE**

**SAMEDI 08 DÉCEMBRE**



### Atelier Jeux de Société

Pierre notre bénévole fan des jeux de société, vous attends en délégation avec de nombreux jeux de société du plus connus au moins connus, parties de fou rire et convivialité assurés

Tous les 2èmes samedi de chaque mois de 14h à 18h en délégation.



Reprise le samedi 8 Septembre

Contactez Julie au 01.60.78.06.63

### ATELIER BIEN ÊTRE

Un atelier Ludique et Interactif sur des méthodes de Shiatsu, de Reiki, de Nuad Bo'Rarn (thaï traditionnel), de Réflexologie plantaire ... Détente absolue !

Tous les 3emes samedis de chaque mois . Reprise le samedi 15 Septembre 2012.

En délégation de 14h 30 à 17h30, découpé en 3 groupes

1er groupe 14h30 à 15h30

2eme groupe 15h30 à 16h30

3eme groupe 16h30 à 17h30

Contactez Julie au 01.60.78.06.63

### LES SAMEDIS CONVIVALITÉS

les bénévoles vous proposent de les rejoindre à la délégation afin de partager des moments de détente et de loisirs !

Un samedi par mois vous pouvez venir à la délégation et profiter d'une après midi de partage avec les bénévoles.

L'équipes de bénévoles assure les samedis suivants ce trimestre : **1<sup>er</sup> septembre, 3 novembre et 29 décembre**

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRE (voir p. 6)



### Atelier Sophrologie

L'atelier continue, il consiste à apprendre des techniques de maîtrise de soi par la conscience, des techniques de concentration sur un objet, pour reprendre conscience de son corps.

Reprise le mercredi 12 Septembre.

Tous les mercredis de 14h30 à 15h 30 en délégation.

Contactez Julie au 01.60.78.06.63

### ATELIER RELAXATION MEDITATIVE

La relaxation méditative permet d'accéder à un lâcher prise sur nos difficultés, nos soucis, nos tensions une agréable sensation de détente corporelle et de liberté d'esprit.

**Attention: pas d'atelier pendant les vacances.**

Les horaires 14h30 - 15h30 1 mardi sur 2 (Il est souhaitable que les participants arrivent sur place 1/4 d'heure avant le démarrage de l'atelier) Reprise le mardi 18 Septembre 2012



Contactez Julie au 01.60.78.06.63

# Forums des associations & Fête de Noël

*Si vous souhaitez aider à tenir l'un des stand merci de contacter Julie en délégation.*

## Samedi 8 et dimanche 9 Septembre 2012

Forum de Sainte-Geneviève-des-bois

## Samedi 8 Septembre 2012

Forum des Associations de Brétigny-sur-Orge

## Dimanche 9 Septembre 2012

Journée des associations et du handicap de Breuillet

## Dimanche 9 Septembre 2012

Forum des Associations de Longjumeau

## Dimanche 23 Septembre 2012

Forum des Associations d'Evry



## Fête de Noël



Nous n'avons pas encore la date exacte qui sera le samedi 15 ou le samedi 22 décembre. Mais vous pouvez déjà vous inscrire auprès de **Julie**, nous vous communiquerons la date exacte dès que nous l'aurons.

# SORTIES

## **Musée Aéronautique et Spatial Safran (Réau 77).**

Abrité sous un historique hangar d'hydravions des années 30, créé par un groupe de passionnés de mécanique, le musée présente, dans une scénographie vivante et interactive et des décors originaux, une collection unique de plus de 10 moteurs d'avions, de fusées et d'hélicoptères, pour revivre un siècle d'aventure humaine et technologique et redécouvrir les plus grands noms de l'aviation et du spatial.



## **Cinéma à Carré Sénart Lieusaint**

Le CINEMA GAUMONT de Carré Sénart vous accueille au sein du plus grand cinéma GAUMONT d'Île de France.

Disposant d'une surface totale de 13 000m<sup>2</sup> sur deux niveaux, totalement accessible aux personnes à mobilité réduite, et d'une capacité totale de plus de 3 500 fauteuils, le CINEMA GAUMONT vous fait vivre des instants exceptionnels.



## **Pep's Bowling (Boussy-Saint-Antoine 91)**

Entièrement accessible, un lieu de détente, de joie et d'amusement pour tous.

Vous trouverez un élévateur pour accéder aux pistes de bowling, un comptoir adapté pour les personnes en fauteuils.

On y trouve aussi un snack, Arcades, salle de séminaire, et des salons aux ambiances variées. Tout pour y passer une super journée.....

## **Nouveau pour les samedis convivialité !!**

Afin de remédier à des problèmes qui sont survenus cette année, il a été décidé qu'à partir de la rentrée de septembre il sera demandé aux adhérents de s'inscrire au samedi convivialité. Cela permettra d'éviter à des bénévoles de se déplacer si personne ne vient mais également d'identifier les adhérents pour lesquels un accompagnement par une tierce personne de leur entourage est nécessaire pour leur sécurité.

De même, les samedis convivialité seront programmés uniquement lorsqu'aucune autre activité n'est proposée (sortie, atelier, ...)



**Prochain Samedi Convivialité le samedi 1<sup>er</sup> septembre**

# Réservation de vos sorties

*Pour des questions d'assurance, les participants et les bénévoles qui font les sorties doivent obligatoirement être adhérents à l'APF. Lorsque les sorties sont payantes, nous vous rappelons que le paiement s'effectue directement sur le lieu de la sortie. Il ne faut en aucun cas envoyer votre règlement à la délégation.*

Bulletin d'inscription à compléter, et à renvoyer **avant le 15 Septembre 2012**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code Postal : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Je peux faire un transfert si besoin  Fauteuil électrique

Fauteuil roulant manuel  Déambulateur

Autres  Précisé : .....

## Tableau de réservation des sorties

**Merci de prévoir votre transport aller-retour en délégation**

Sorties	Dates	Horaires	Repas à Prévoir	Départ Retour en délégation	Tarif pour 1 personne	NB de personnes
Musée de l'Aéronautique	Samedi 29 Septembre	13h30 18h	Non	En délégation	Gratuit	
Cinéma	Samedi 27 Octobre	13h 17h	Non	En délégation	Entre 7.60€ et 13€	
Pep's Bowling	Samedi 1 <sup>er</sup> Décembre	13h30 / 18h	Non	En délégation	6€ la partie	
Fête de Noël	Samedi 15 Décembre ou Samedi 22 Décembre	12h/17h	Non	Directement sur place	Gratuit	

DÉLÉGATION DE L'ESSONNE

10 rue Jeanne Récamier - 91000 EVRY

du lundi au vendredi :

9h à 12h30 - 13h30 à 17h00

01.60.78.06.63

01.60.79.16.98

@ dd.91@apf.asso.fr

<http://dd91.blogs.apf.asso.fr>



# APF

## Association des Paralysés de France

Bulletin de la Délégation de l'Essonne Association des Paralysés de France

Direction, rédaction, publicité :

10, rue Jeanne Récamier, 91000 EVRY Tel : 01 60 78 06 63

DIRECTEUR DE PUBLICATION : Stéphane LANDREAU

PHOTOS ET ILLUSTRATIONS : APF 91

Reprographie : Service Maileva « La Poste » DD91

Dépôt légal à parution Tirage 500 exemplaires

En application avec la loi du 6 janvier 1978  
Informatique et liberté, si vous ne souhaitez plus recevoir ce bulletin  
départemental à votre domicile, merci de nous avvertir par courrier.