

# IMPORTANT : Nouvelles règles.

INFOS COVID : Un test PCR ou antigénique ou le pass sanitaire vous sera demandé pour accéder au foyer de loisirs à l'espace du Pré Martinet. Port du masque obligatoire pour toutes les activités (sauf contre-indication médicale avec ordonnance), respect de la distanciation sociale, lavage des mains avec du savon ou avec du hydroalcoolique.

Ci-joint le coupon-réponse à renvoyer à votre délégation par courrier, mail ou par téléphone en cochant les ateliers sur lesquels vous souhaitez participer.

Merci de votre compréhension.

Pour plus de renseignements, vous pouvez joindre la délégation au 03.44.15.30.09 ou au 06.08.33.11.84

- Toute inscription implique le règlement.
- En cas d'abandon d'une activité en cours de trimestre, le trimestre complet sera dû.
- Vous souhaitez arrêter une activité, merci de prévenir par écrit un mois avant.
- Le certificat médical doit être remis dès la première séance au risque de se voir refuser l'activité.

Les participants aux activités doivent obligatoirement être adhérents à APF France handicap et à jour de cotisation.

## Nos partenaires et prestataires ...



La ville de Beauvais qui met à notre disposition tout au long de l'année une salle et ce, gracieusement pour nos différentes activités.



Comité Départemental Handisport Oise : Sa mission principale est de rendre accessible au plus grand nombre le sport pour les personnes en situation de handicap.

C'est ainsi que APF France handicap et Handisport ont décidé de mettre en oeuvre des actions communes en faveur de l'intégration et de l'épanouissement des personnes en situation de handicap et valides.

Sylvie Grimaux « Au cœur des soins » : La Socio-esthétique est un accompagnement qui a pour objectif de retrouver l'estime de soi altérée par le handicap.

Cette spécialisation, déclinée à partir de soins esthétiques, est un temps d'échanges, de partages, d'écoute empathique. Ce temps de rencontre autorise la libération de parole car l'écoute est différente, répond à des besoins de communication, de partage, de parité.

## Nos coordonnées

78 rue de la Madeleine  
60 000 Beauvais

03.44.15.30.09

Mail : dd.60@apf.asso.fr

apffrancehandicappicardie.blogs.apf.asso.fr

@francehandicappicardie

apfhandicappicardie

# Fiches activités

## Beauvais et ses environs

Au foyer de loisirs - APF France handicap  
17 bis rue du Pré Martinet - 60 000 Beauvais

PROGRAMME  
2<sup>me</sup> semestre  
2021

Un test PCR ou antigénique ou le pass sanitaire vous sera demandé pour accéder au foyer de loisirs à l'espace du Pré Martinet.

## Atelier « Estime de soi »

Le mercredi de 9h30 à 12h00 **Au foyer de loisirs**

Activités en deux temps :

- Découverte des soins de soi-même avec des produits naturels et accessibles à tous.

- Temps d'écoute empathique et d'échanges, le tout dans un climat de confiance permettant à chacun de se libérer de sa charge émotionnelle.

Activité animée par : Sylvie Grimaux, socio-esthéticienne.

Référente bénévole : Jacqueline Cartier.

Pour cette activité, une participation de 120€ pour le trimestre payable en 1 fois à réception de la facture.

Calendrier  
LES DATES

OCTOBRE  
mercredis :  
13 - 27

NOVEMBRE  
mercredis :  
10 - 24

DÉCEMBRE  
mercredis :  
8 - 22

## Atelier « Cuisinons ensemble »

**Au foyer de loisirs** De 10h00 à 16h30

Nous préparons un menu selon une recette préalablement choisie, puis nous la dégustons tous ensemble. Bénévoles : Jacqueline Cartier, Didier Madry.

Pour cette activité, une participation de 20€/séance payable en 1 fois à réception de la facture.

Calendrier  
LES DATES

NOVEMBRE  
mercredi : 3  
Thème Halloween

DÉCEMBRE  
mardi : 21  
Thème de Noël

## La E-cordée

Correspondance par mail

Nouvelle activité : Il s'agit de tenir une correspondance par cordée électronique. Ouvert à tous. Découvrez l'activité sur la feuille annexe.

NOUVEAU



## Atelier « Gymnastique douce » à la portée de tous

Le mardi de 09h30 à 10h30 **Au foyer de loisirs**

Animatrice : Angélique Eloy, Educatrice Sportive Spécialisée Handisport.  
Référente bénévole : Monique Dugue.  
Une participation de 90€ pour le trimestre payable en 1 fois à réception de la facture.

### Calendrier - LES DATES « Gym douce »

Calendrier LES DATES	<b>OCTOBRE</b> mardis : 5 - 12 - 19	<b>NOVEMBRE</b> mardis : 9 - 16 - 23 - 30	<b>DÉCEMBRE</b> mardis : 7 - 14
-------------------------	---	---	------------------------------------

■ Cours de Yogalates

## Atelier « Sarbacane » à la portée de tous

**Au foyer de loisirs** Le mardi de 10h30 à 11h30

Animatrice : Angélique Eloy, Educatrice Sportive Spécialisée Handisport.  
Référente bénévole : Monique Dugue.  
Une participation de 90€ pour le trimestre payable en 1 fois à réception de la facture.

### Calendrier - LES DATES « Sarbacane »

Calendrier LES DATES	<b>OCTOBRE</b> mardis : 5 - 12 - 19	<b>NOVEMBRE</b> mardis : 9 - 16 - 23 - 30	<b>DÉCEMBRE</b> mardis : 7 - 14
-------------------------	---	---	------------------------------------

! Un certificat médical vous sera demandé pour ces 2 ateliers.

**NOUVEAU**

## Atelier jeux « Et si on jouait ? »

**Au foyer de loisirs** Le mardi de 14h00 à 17h00

Ces après-midis sont consacrés à des ateliers divers et variés : jeux, Quiz etc...  
Partager un moment d'échange et de convivialité...  
Bénévoles : Jacqueline Cartier, Didier Madry.  
Pour cette activité, une participation de 5€/mois payable en 1 fois à réception de la facture.

Calendrier LES DATES	<b>OCTOBRE</b> mardi : 19	<b>NOVEMBRE</b> mardis : 9 - 23
-------------------------	---------------------------------	---------------------------------------

## Atelier numérique « A l'Asso du numérique »

**A la délégation** Les lundis de 14h00 à 16h00

L'atelier « A l'ASSO du numérique » est à la portée de tous. Vous souhaitez vous initier, approfondir vos connaissances informatiques (Traitement de texte, internet...) cet atelier répondra à vos besoins.

Animateurs bénévoles : Daniel Bourgoïn, Frédéric Biard et Jean-Noël Awenze Abukabudo.

Participation : 2 €/séance. Payable avec une carte de 10 séances (Soit 20 €).  
Carte valable 12 mois. La 1ère séance découverte est gratuite.

Calendrier LES DATES	<b>OCTOBRE</b> lundis : 11 - 18	<b>NOVEMBRE</b> lundis : 8 - 15 - 22 - 29	<b>DÉCEMBRE</b> lundis : 6 - 13
-------------------------	---------------------------------------	---	---------------------------------------

## Les visios (par Messenger)

Tous les jeudis de 14h00 à 15h00



**NOUVEAU**

Temps d'échange convivial en visio abordant des sujets divers et variés.  
Pour aborder cet atelier il sera nécessaire d'avoir : soit un téléphone, un ordinateur ou une tablette numérique, une connexion internet et une adresse mail pour les liens de connexion.

Contactez Océane : 03.44.15.30.09

**TOP // DATE A NE PAS RATER**

Visio territoriale le 7 octobre de 14h30 à 16h

## Le groupe « Jeunes »

Vous avez entre 18 et 30 ans

Vous avez un projet, envie de partager des moments conviviaux ou vous souhaitez nous aider à sensibiliser au handicap aux travers d'actions, d'animations ou de sorties. REJOIGNEZ-NOUS !

## Projets de sorties

Tout au long de l'année, nous pouvons vous accompagner dans vos envies de projets d'activités sportives et de sorties. Des idées ? N'hésitez pas à nous solliciter par mail : dd.60@apf.asso.fr ou par téléphone au 03.44.15.30.09

L'activité piscine organisée jusqu'à maintenant tous les jeudis, est définitivement arrêtée. Cependant, nous proposerons de manière ponctuelle une activité en petit groupe.