

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 !

## A LA UNE

### 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. On peut le pratiquer assis, debout pour ceux qui le souhaitent, et même allongé. Dans mes cours, je porte l'accent sur l'enracinement, la verticalité, la conscience corporelle et extra-sensorielle.

L'année prochaine, vous pouvez venir pratiquer le Qi gong adapté :

**Mardi à 13 septembre à 15h** à la Délégation de APF France handicap (21 Av. Marcelin Berthelot) où aura lieu un cours d'essai gratuit

(inscription auprès de Claire Cotte : [claire.cotte@apf.asso.fr](mailto:claire.cotte@apf.asso.fr), 06 71 75 88 48)

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.**

Cependant, vous pouvez me rencontrer pendant L'Été Oh ! Parc les jours suivants :

• **au Parc Mistral 12 juillet à 19h, 13 juillet à 19h, 26 août à 15h, 27 août à 19h ;**

• **au Parc Verlhac 14 juillet à 18h et au Parc Champs Élysée 15 juillet à 18h.**

Les séances sont gratuites et avec inscription (possibilité de s'inscrire en ligne via mon site).

**Katarina Dugast, [www.alpinatime.com](http://www.alpinatime.com), 06 45 87 76 51, [katrindugast@gmail.com](mailto:katrindugast@gmail.com)**

## SORTIES & LOISIRS

### GRENOBLE

### 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 14 Septembre de 14 à 16h** à la délégation APF France handicap Isère.

## FESTIVAL 2022 ! Règlement en ESPECES ou 2 chèques

### VERCORS MUSIC FESTIVAL

vendredi 1 juillet 2022 (17h-24h) Ballade + Concert BEN MAZUE !

Samedi 2 juillet : Oldelaf

Dimanche 3 juillet : Big Flo et Oli

Tarif transport + concert 50 euros

Inscriptions au 04 76 43 13 28



### MUSILAC 2022

Tarif : 56 euros + 15 euros transport avec accompagnement à domicile

Mercredi 6 juillet : Vianney et Clara Luciani (SAJ 17h- 00h)

Jeudi 7 juillet : Angel et M (17h SAJ- 00h)

Samedi 9 juillet : Dutronc et Dutronc (16h Délégation- 00h)

Dimanche 10 juillet : Zucchero (16h Délégation- 00h)

Tarif : 56 euros + 15 euros transport avec accompagnement à domicile

Inscriptions au 04 76 43 13 28



## SORTIES

### Lundi 11 juillet

Sortie baleinière à Paladru

Départ à 15h et retour après le pique-nique.

Tarif 30 euros + pique-nique

Inscriptions au 04 76 43 13 28



### Vendredi 22 juillet

Sortie montagne avec repas au restaurant pour fêter les vacances !

Inscriptions au 04 76 43 13 28

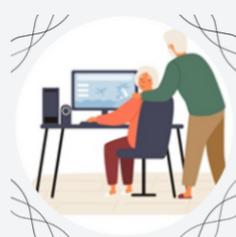


**Les sorties reprendront le vendredi 2 septembre !**



## Aide au numérique

Vous avez des difficultés pour utiliser votre ordinateur, ne vous inquiétez pas nous avons trouvé une solution !



Evelyne vous propose un atelier individuel d'aide au numérique les lundis après-midi sur rendez-vous

Inscription par e-mail : [dda.38@apf.asso.fr](mailto:dda.38@apf.asso.fr)  
ou par téléphone 04 74 85 71 13

## Jeudi 7 juillet : Visite du musée du jouet

Nous irons découvrir une collection exceptionnelle de jeux et de jouets couvrant toutes les époques et tous les continents :

20 000 objets dont 2 000 constituent le parcours d'exposition permanente. Si vous avez gardé votre âme d'enfant venez avec nous à Moirans en montagne!

Pique-nique tiré du sac pour le repas de midi

Prix : 9,00 € adulte / 7,00 € PMR



Pour tout renseignement contactez nous au 04.74.85.71.09 ou sur [muriel.sanitas@apf.asso.fr](mailto:muriel.sanitas@apf.asso.fr)

## Jeudi 28 juillet : Repas de fin d'année

Nous partagerons un repas au restaurant "le chalet Savoyard" à Bourgoin-Jallieu

Inscription par e-mail : [dda.38@apf.asso.fr](mailto:dda.38@apf.asso.fr)  
ou par téléphone 04 74 85 71 09



## 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](mailto:dd.38@apf.asso.fr)

**- Contact Antenne de Vienne :**

04 74 85 71 09 ou [dda.38@apf.asso.fr](mailto: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.

