

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. Dans mes cours, je porte l'accent sur l'enracinement, la verticalité, la conscience corporelle et extra-sensorielle.

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 / 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**

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

Vendredi 26 août : Pique-nique de reprise

des sorties dans le Vercors à Villard Cote 2000 !

Montée en télécabine et pique-nique !

10 euros remontée + pique-nique + 15 euros transport accompagnement

Vendredi 9 septembre : Sortie avec les guides ENS

lieu à définir suivant météo

15 euros et pique-nique

Vendredi 16 septembre : Sortie avec les guides ENS

lieu à définir suivant météo

Prévoir 15 euros et pique-nique

De manière à pouvoir accueillir un maximum d'adhérents, une seule participation par personne aux sorties ENS sera prise en compte !

Renseignements et inscriptions par téléphone au 04.74.43.13.28



VIENNE



Jeudi 1er Septembre : St Antoine l'Abbaye

Nous partirons dans la matinée à la découverte du magnifique village de Saint-Antoine l'Abbaye classé plus beau village de France depuis 2010. Au programme, la découverte de ce village médiéval, visite du musée et de l'abbaye, nous ferons une pause déjeuner au restaurant "hostellerie du vieux St Antoine". Une journée nature et patrimoine pleine de surprises et de découvertes.

Sortie Complète

Jeudi 8 septembre : 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 / 06.33.23.13.39

Jeudi 22 septembre : Lac des Sapins

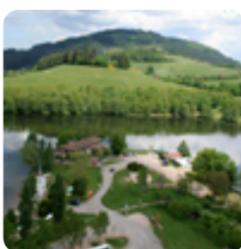
Journée détente au lac des sapins pour profiter des derniers jours de beau temps autour d'un pique-nique. Nous partirons le matin de Vienne pour passer une belle journée en pleine nature au bord du lac des Sapins, un lac artificiel français situé sur les communes de Cublize et Ronno, dans le Haut-Beaujolais.

Renseignements par mail à : muriel.sanitas@apf.asso.fr ou par téléphone au 04.74.85.71.09 / 06.33.23.13.40

Du 27 au 29 septembre : Séjour en Chartreuse

Au programme: La visite de la ville de Chambéry avec un jeu de piste "en suivant les éléphants", puis la visite d'un moulin à papier et du Musée de la Grande Chartreuse à Saint-Pierre d'Entremont, pour finir sur la découverte des caves de la Chartreuse à Voiron.

Séjour Complet





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.

