Renseignements et inscriptions

DELEGATION DE L'INDRE

2/3, place de Champagne

36000 CHATEAUROUX

Téléphone : 02 54 34 13 45

Messagerie : dd.36@apf.asso.fr

APF Association des Paralysés de France

Bouge les Lignes !

LES ANIMATIONS DES MOIS D'OCTOBRE ET NOVEMBRE 2014

Au programme :

- Réunion des bénévoles
- Randonnée de l'association ALAVI à Issoudun
- Ou Les Goualantes Théopolitaines à Villedieu sur Indre
- Sortie à Buzançais
- Déjeuner à l'Auberge de Thenay
- Ballade et pique-nique au Blanc
- Rencontre avec Sébastien Le Meaux, sportif de haut niveau
- Ateliers Relaxation
- Découverte du Sentier de la Salamandre à Vierzon
- Journée détente à Niherne
- Déjeuner au restaurant « Les Grands Pins » et anniversaire de Brigitte
- Bal pour Tous au Centre Socio-Culturel de Déols
- Sortie au Centre Aqualudique Balnéor de Saint-Amand Montrond

Mercredi 1er Octobre

Réunion des bénévoles : préparation des prochaines opérations ressources

Horaires: de 14h à 16h

Lieu: Salle Barbara, dans le quartier Beaulieu

Jeudi 2 Octobre

Déjeuner à l'Auberge de Thenay , suivi d'une petite balade digestive si le temps le permet …

Menu à 13 € incluant potage ou hors d'œuvre, plat principal, fromage, dessert et 1/4 de vin.

Horaires: départ de la délégation à 11h/ retour vers 17h

Forfait participation transport: 3 €

Vendredi 21 Novembre

Bal pour tous

Au centre Socio-culturel de Déols

Horaires: de 18h à minuit

Jeudi 27 Novembre

Sortie au centre aqualudique BALNEOR de Saint-Amand Montrond

disposent d'un espace piscine , avec pataugeoire,

Toboggan , bassin sportif…

Et d'un espace forme avec 2 saunas ,1 hammam , cardiotraining, espace détente…

Départ : 13 h Retour : 19h30

Forfait transport : 6€

Tarif : A voir en fonction du choix de l'activité.

Jeudi 6 Novembre

Journée détente à Niherne

(selon météo) .

Pique nique, jeux de cartes, pêches…

Déjeuner : chacun apporte un plat.

Horaires: départ de la délégation à 10h—Retour vers 19h

Vendredi 13 Novembre

Atelier Relaxation :

Horaires : 15 h à 17 h .

Déjeuner au restaurant « Les Grands Pins »

et Anniversaire de Brigitte

Menu à 12,50 € incluant :

- 2 entrées .
- 2 plats au choix .
- Assiette de fromage .
- Dessert, et 1/4 vin .

Dimanche 5 Octobre

Deux sorties au choix :

Randonnée association ALAVI à Issoudun

Départ 8 heures de la délégation. Parcours—découverte de 4km, au départ des Ecuries de Champ Fort.

Horaires: départ de la délégation à 8h—retour vers 12h30

OU

« Les Goualantes Théopolitaines » avec plus de 40 artistes de rue: Chanteurs, peintres de rue, artisans, vieux métiers…

Repas possible sur réservation: 13 € incluant Crudités ou Charcuteries—Coq au Vin—Dessert.

Horaires: départ de la délégation à 10h30—retour vers 18h30

Vendredi 10 Octobre

Sortie à Buzançais

Petit tour au Marché de Buzançais, déjeuner partagé chez un adhérent, ballade improvisée en fonction de la météo l'après-midi.

Horaires: départ de la délégation à 9h30/ retour vers 18h

Forfait participation transport: 3 €

Mardi 14 Octobre

Balade agrémentée d'un pique-nique à le Blanc.

Horaires: départ de la délégation à 9h—retour vers 17h30

Rencontre avec Sébastien LE MEAUX à la Maison Départementale des sports.

Le Comité Départementale Olympique et Sportif de l'Indre, vous convie à une rencontre avec Sébastien Le Meaux, ancien judoka, double médaillé aux jeux Paralympiques, vous fera vivre sa première traversée de la Manche en Pirogue en équipe. Au programme:

- Présentation de son parcours sportif,
- Projection de vidéo
- Présentation de sa traversée de la Manche
- Echanges avec les participants

Horaires: départ de la délégation à 18h—retour vers 21h

Jeudi 16 Octobre

Atelier Relaxation, de 15h à 17h,

sur inscription uniquement

Repas partagé à l'APF pour ceux qui le souhaitent à midi.

Jeudi 23 Octobre

Sortie à Vierzon: pique-nique et découverte du Sentier de la Salamandre, puis visite du Musée Laumônier de la Locomotive à vapeur

Le sentier de la Salamandre, de 1,3 km débouche sur une mare typique de Sologne, avec un ponton accessible. Des pupitres et agrès pédagogiques permettent d'apprendre en découvrant la faune et la flore en milieu forestier.

La collection du musée Laumônier, présente 150 ans d'histoire du chemin de fer à travers une collection unique de dessins, affiches des compagnies et de cinéma, modèles réduits au 1/11 ème et 1/20 ème, outils, découverte des métiers, maquettes, réseau ho, réseau JEP, photos, signalisation, film et petits matériels.

Horaires: départ de la délégation à 9h/ retour vers 18h30

Forfait participation transport: 6 € - Prévoir un pique-nique

Jeudi 30 Octobre

Atelier Relaxation, de 15h à 17h,

sur inscription uniquement

Repas partagé à l'APF pour ceux qui le souhaitent à midi.