

## **\*\* PROGRAMME DES ACTIVITÉS AMISPLÉGIQUES \*\***

### **SEPTEMBRE A DÉCEMBRE 2023**

#### **Journée de rentrée et retour sur le Défi 2023**

[Je m'inscris !](#)

Objectif : **Se retrouver nombreux pour découvrir le programme des activités 2023-2024 et visionner le film & les photos du Défi Montagne 2023**

Repas mode auberge espagnole, apéritif offert par AmisPlégiques

Lieu : « Le relais de Jocelyne », [association ADIM'S](#)

Adresse : 2 chemin de la Ribaude, 31400 Toulouse

Date : **dimanche 10 septembre 2023** de 11h à 15h (ceux qui le souhaitent peuvent arriver dès 10h30 pour aider à la mise en place de la salle)

#### **Gymnastique douce APA et/ou relaxation**

[Je m'inscris !](#)

Objectif : **Permettre aux adhérents de pratiquer de la gymnastique adaptée**

Intervenants : Sarah Albinet, professionnelle APAS

Tenue de sport fortement conseillée + bouteille d'eau

Lieu : DOJO du Foyer rural, 12 chemin des Ecoles à Auzeville-Tolosane

Jour et Horaires : **lundi 13h50 à 16h10** (pour une activité de 14h à 16h)

Dates : **11, 18, 25 sept. - 2, 9, 16 oct. - 6, 13, 20, 27 nov. - 4, 11, 18 déc. 2023**

#### **Marche par tous les temps !**

[Je m'inscris !](#)

Objectif : **Appréhender et/ou améliorer sa marche en extérieur par tous les temps !**

Lieu : Halle d'Auzeville, Allée du Viognier, 31320 Auzeville-Tolosane ou autre à définir

Intervenant : Sarah Albinet, professionnelle APAS

Jour et Horaires : **mercredi 10h à 12h (précises)**

Dates : **13, 20, 27 sept. - 4, 11, 18 oct. - 8, 15, 22, 29 nov. - 6, 13, 20 déc. 2023**

*Les lieux sont précisés dans le lien d'inscription*

#### **Atelier de multi-activités du jeudi**

[Je m'inscris !](#)

Objectifs : **Pratiquer différentes activités** culturelles, manuelles, culinaires ou d'art-thérapie, sophrologie, groupes de paroles, etc., le tout dans une totale bonne humeur !

Lieu : Salle Orange, Place de la Mairie Vieille 31320 Auzeville-Tolosane

Jour et Horaires : jeudi de 14h à 16h, hors vacances scolaires

Dates : **14, 21, 28 sept. – 5, 12, 19 oct. – 9, 16, 23, 30 nov. – 7, 14, 21 déc. 2023**

*Programme détaillé dans le lien d'inscription*

\* Le 14 septembre : rdv au Forum des Association au CHU de Rangueil. PAS D'ACTIVITÉ à la Salle Orange d'Auzeville \*

#### **Balades du dimanche**

[Je m'inscris !](#)

Objectifs : **"sortir de chez nous !"** se retrouver et pratiquer la marche dans un parc toulousain.

Lieu : Jardin des plantes, RDV au Restaurant Le Moai

Jour et Horaires : **dimanche, RDV toujours à 10h00** pour un départ à 10h30

Les aidants ou proches sont bien évidemment les bienvenus et invités à y participer.

Dates : **24 septembre, 15 octobre, 12 novembre et 10 décembre 2023**

## Découverte et initiation au billard

[Je m'inscris !](#)

Objectif : **découvrir et prendre plaisir à jouer au billard**

Participation : 5 € pour le Club de billard à apporter le jour-même

Lieu : Club de billard de Castanet-Tolosan, 6 rue Jean-Marie Arnaud, 31320 Castanet-Tolosan

Intervenants : Patrick Lemarié animateur diplômé du club de billard

Jour et Horaires : **samedi 17h15 à 19h00**

Dates : **30 septembre et 18 novembre 2023**

Accès + accompagnement à la pratique pour personnes à mobilité réduite

## Sensibilisation

[Nous contacter](#)

Objectif : Accompagner Sandrine Laran (patiente partenaire en santé et présidente de l'association) et participer aux actions de sensibilisation menées par l'association

- **Samedi 9 septembre 2023** : 9-12h Forum des Associations Auzeville (Parc La Durante)
- **Jeudi 14 septembre 2023** : 12 à 16h Forum des Associations CHU Toulouse Rangueil
- **Lundi 4 décembre 2023** : [Clinique Monié](#) Journée des Associations (Handicap)

\*\*\*\*\*

*L'adhésion est valide du 1<sup>er</sup> septembre 2023 au 31 août 2024, payable par HelloAsso ou par chèque en plusieurs modalités*

Adhésion de soutien	Adhésion simple	Adhésion APA
<b>20 €</b>	<b>20 €</b>	<b>60 €</b>
Réservée pour les personnes qui nous soutiennent <b>sans participer aux activités</b>	<i>inclus :</i> Ateliers multi-activités Balades du dimanche Billard	<i>Inclus :</i> Adhésion simple <b>+</b> Gym douce APA, Marche par tous les temps ! <b>Licence HandiSport</b>
<i>Cette adhésion ouvre droit à un reçu fiscal déductible</i>		<b>Nouveau</b>

[J'ADHERE](#)



[JE FAIS UN DON](#)



Plus d'infos sur : [www.amisplegiques.fr](http://www.amisplegiques.fr)

Contact : Nadine - Tél : 06.20.40.98.50 - [contact.amisplegiques@sfr.fr](mailto:contact.amisplegiques@sfr.fr)

**Interruption de toutes les activités pendant les vacances scolaires**