

MODALITES D'INSCRIPTION



QUI PEUT PARTICIPER :

Parents, fratries ou autres proches aidants accompagnés de leur proche aidé.

Un proche aidant est obligatoirement présent lors de la sortie ou de l'atelier l'objectif étant de vivre des moments entre aidant et aidé.

INSCRIPTION PAR MAIL OU PAR TELEPHONE

Elodie Guiguet, Référente sociale

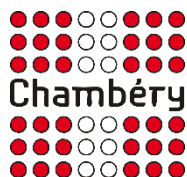
elodie.guiguet@ash73.com

04.79.75.39.92 ou 07.54.39.19.92

Ce programme est soutenu et financé par :



Ils s'engagent à nos côtés et partagent avec vous leur expertise, des informations, des outils et des solutions pour la pratique de loisirs adaptés :



PROGRAMME LOISIRS PARTAGÉS

CULTURELS, SPORTIFS ET CULINAIRES



Partager des moments de loisirs en famille ou entre amis,
Découvrir les acteurs locaux et l'offre de loisirs adaptée sur le territoire,
Préparer ses sorties culturelles et sportives, tester du matériel handisport,
Goûter de nouvelles saveurs culinaires...

**Accueil Savoie Handicap invite les proches aidants
à expérimenter divers types de loisirs accessibles à tous !**

Gratuit – sur inscription

Un programme de loisirs ludique et gratuit pour tous ! Pensez à vous inscrire ! A bientôt

En cuisine, sortons de la routine !



KIT DE CUISINE – DEFI « Goûter » au plaisir !

Vendredi 10 mars 2023. Distribution du kit de 15h30 et 17h30

Lieu de distribution : SAVS/SAMSAH, 89 rue de Warens à CHAMBERY

ASH vous met au défi ! En famille ou entre amis, découvrez et réalisez des recettes de goûters équilibrés aux saveurs pimpées ! Récupérez votre kit, cuisinez, dressez votre assiette et participez au concours photos pour tenter de remporter la première place.

KIT DE CUISINE – DEFI « Bouche à oreille »

Vendredi 17 mars 2023 à 17h. Distribution du kit de 15h30 et 17h30

Lieu de distribution : SAVS/SAMSAH, 89 rue de Warens à CHAMBERY

ASH vous met de nouveau défi ! En famille ou entre amis, réalisez apéritif dinatoire sur ambiance musicale ! Retrouvez des fiches recettes, des astuces culinaires, une playlist de chanson et des infos nutritionnelles ont été spécialement concoctées pour vous par notre diététicienne.

E'QUIZ'LIBRE ALIMENTAIRE

Samedi 13 mai 2023 à 16h30

Rivier'Alpes, LES ECHELLES

Testez vos connaissances culinaires et nutritionnelles à l'occasion d'un goûter convivial et original. Jeux sensoriels, quiz, et autres défis à relever en familles ou entre amis. Cette animation est proposée à la suite de la sortie randonnée.

La culture en filature !



ATELIER ARTS PLASTIQUES

Mercredi 29 mars 2023 de 14h à 16h30

Salle d'activité du CEM d'ASH, SAINT-ALBAN-LEYSSE

Les artistes de l'Esperluette vous initient aux l'arts plastiques ! Exprimer votre créativité à travers un moment de partage et de plaisir !

ATELIER DANSE

Vendredi 14 avril 2023 de 14h30 à 16h00

Salle d'activité du CEM d'ASH, SAINT ALBAN LEYSSE

Redécouvrez votre corps à travers le mouvement, la danse, le regard avec Bulle d'Oser... Sabrina vous invite à communiquer et entrer en lien avec l'autre d'une nouvelle manière !

VISITE DU MUSEE DES BEAUX ARTS

Vendredi 24 février 2023 de 16h45 à 17h45

Ou Mercredi 1^{er} mars 2023 de 15h15 à 16h15

Musée des Beaux-Arts, Place du Palais de Justice, CHAMBERY

Le Musée vous ouvre ses portes pour une visite intimiste de ses œuvres, sur le thème des 5 sens ! Une occasion de découvrir les différentes adaptations proposées par les centres culturels pour l'accueil de public divers.

Allez, on sort faire du sport !



SPORTS NAUTIQUES - SORTIE VOILE

Mercredi 28 juin de 14h à 16h

Yacht Club Bourget du lac 221 BD Ernest Coudurier – LE BOURGET DU LAC

Les moniteurs de voile vous embarquent pour une sortie voile sur le Lac ! Une occasion de découvrir les loisirs sportifs nautiques adaptés à tous, lors d'échanges animés par l'équipe d'Handisport et du Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA).

SPORTS EXTREMES - INITIATION A L'ESCALADE

Mercredi 12 avril 2023 à 9h30 à 12h

Salle d'activité du CEM d'ASH, SAINT-ALBAN-LEYSSE

Venez-vous essayer à l'escalade à travers différents ateliers : préparer sa sortie, se familiariser avec le matériel... et grimper !

SPORTS DE MONTAGNE - SORTIE RANDONNEE

Samedi 13 mai 2023 à 13h45

Rivier'Alpes, LES ECHELLES

A l'occasion d'une randonnée, vous êtes invités à découvrir et tester le matériel adapté, permettant de partager une sortie en petite montagne quel que soit son handicap ! Repérer les sites accessibles, préparer sa sortie, découvrir l'offre de loisirs adaptés en Savoie, autant d'animations proposées par nos partenaires. Poursuivez cette journée en participant à l'E'quiz'libre.