



































CALENDRIER DES ACTIVITES ET SORTIES

S'INSCRIRE EN CONTACTANT LE GIHP PC au 05 49 01 49 69

Samedi	1	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	3	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	4	14H - 16H		TEMPS D'ECHANGES adhérents / Bénévoles Gihp/Visio
Mercredi	5	14H - 16H		DETENTE NATURE - Jardin des sens - Poitiers
Jeudi	6	14H - 15H30		MOUVEMENTS EN MUSIQUE Salle de danse à Bellejouaune
Vendredi	7	10H - 15H		CUISINE - Salle de l'AVH - Poitiers
Samedi	8	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	10	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	11	14H - 16H		Atelier créatif "PEINTURE, DESSIN" - GIHP PC
Mercredi	12	10H15 - 12H15		Journal L'ECHO DES GIHP'TIENS - Gihp/Visio
		14H - 16H		JEUX DE SOCIETE - GIHP PC
Jeudi	13			
Vendredi	14			
Samedi	15	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	17	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	18	14H30 - 16H		DECOUVERTE DE L'HYPNOSE - GIHP PC
Mercredi	19	14H - 16H		DETENTE NATURE - Sentier de la Boivre RDV Parking de la cassette - Biard
Jeudi	20	14H - 16H		BOWLING EUROBOWL - Buxerolles
Vendredi	21	10H - 15H		CUISINE - Salle de l'AVH - Poitiers
Samedi	22	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
Lundi	24	12H45 - 15H		TENNIS DE TABLE -Complexe Marie Amélie LEFUR,C7
Mardi	25	14H - 16H		Atelier créatif "PEINTURE, DESSIN" - GIHP PC
Mercredi	26	14H - 16H		JEUX DE SOCIETE - GIHP PC
Jeudi	27	14H - 16H		Groupe de paroles informel "VIDE TA TETE" -GIHP PC
Vendredi	28			
samedi	29	9H45 - 12H30		PISCINE - Complexe de la Pépinière - Buxerolles
		Après-midi		SORTIR AVEC LE GIHP - Lieu à définir <i>en partenariat avec le CIF-SP</i>
Lundi	31			

CALENDRIER DES ACTIVITES ET SORTIES

ACTIVITES / SORTIES	TARIF		DEROULEMENT DES ACTIVITES ET SORTIES
TENNIS DE TABLE	40€/trimestre		Activité ludique et moment convivial d'échanges avec Fabienne. Fournir un certificat médical
PISCINE	Tarif de la Pépinière		Activité encadrée par Fabrice, bénévole.
JEUX	Gratuit		Les jeux sont choisis par les participants. Toutes les 6 semaines, de nouveaux sont choisis à la médiathèque
DETENTE NATURE	Gratuit		Une personne référente restera avec le groupe . Toute personne ayant besoin d'un accompagnement à la marche, fauteuil manuel devra venir avec un aidant.
CUISINE	16 € l'atelier		Encadrée par Corinne, ergothérapeute. Apprenez à gérer des gestes quotidiens lors de la préparation des repas.
PEINTURE	1ère séance : 8€ Les suivantes : 5,50€		Maryse vous fera découvrir les techniques de peinture, crayons. Vous dessinerez selon vos envies.
MOUVEMENT EN MUSIQUE	5€ / séance		Passionnée par la danse et la musique, Dany s'amuse avec vous dans le mouvement libre entraîné par le son de la musique, le temps d'un instant de détente et de joie.
Journal l'ECHO DES GIHP'TIENS	Gratuit		Le journal est réalisé par et pour les adhérents. .Partagez vos idées, vos souvenirs, vos découvertes...
TEMPS D'ECHANGE ENTRE ADHERENTS	Gratuit		Découvrir le gihp et ses activités, faire connaissance avec les adhérents/bénévoles. Vous partagez vos idées, échanger sur les sujets qui vous préoccupent.
Groupe de paroles informel "VIDE TA TETE"	Gratuit		Pas de thème, juste se vider la tête et partager tous ce que l'on souhaite évoquer, le principe est de "Vider sa tête"
Découverte de L'HYPNOSE	5€/pers		Philippe, adhérent du GIHP PC, souhaite vous faire découvrir cette pratique pour prendre soin de soi.
KARAOKE	Gratuit		Karaoqué en partenariat avec l'APF France Handicap tous les vendredis. Contacter l'APF au 05.49.44.20.61