

ATELIERS :

Ateliers Créatifs : Les jeudis 9, 16 et 23 janvier & 6 et 13 février. Horaires : de 14h00 à 16h00 à la délégation.

Gratuit.

Gym adaptée : Exercices d'assouplissement et/ou de renforcement. Les mercredis 8, 15, 22 et 29 janvier & 5 et 12 février. De 10h30 à 11h45. Au gymnase Auguste Delaune, rue François Mitterrand à Fleury-sur-Orne. **Participation : 5€.**

Détente et beauté : Détente, soins naturels et massages les mardi 21 janvier et 18 février. Horaires : de 14h00 à 16h30 à la délégation. **Participation : 5€.**

Atelier jeux : Pas d'atelier jeux pour ces mois-ci. Mais Charles reviens dès mars pour de nouvelles dates.

GROUPES RELAIS :

Vire : Les jeudi 9 et 23 janvier & 6 et 20 février à 15h à la salle Jean Moulin.

Lisieux : Les mardi 7 et 21 janvier & le 4 février au FJT de 14h30 à 16h00.

Falaise : Le Groupe Relais de Falaise suspend ses réunions en raison d'un effectif trop faible. Mais si vous êtes intéressé pour le rejoindre veuillez nous contacter afin que nous reprogrammions des dates.

Bayeux : Un petit groupe d'adhérents commence un travail sur l'accessibilité de la ville. Veuillez nous contacter si vous souhaitez les aider. La date de la prochaine réunion sera fixée ultérieurement.



Programme

Janvier / Février 2020

Délégation du Calvados

Adhérents



Atelier détente et beauté

Sortie à la cité de la mer

Délégation APF France handicap – 12 rue du stade de Venoux 14000 Caen

Téléphone : 02-31-35-19-40, adresse mail : dd.14@apf.asso.fr

Blog de la délégation du Calvados : <http://apf14.blogs.apf.asso.fr>

Janvier

Chorale « De si de la » au profit de l'APF : Dimanche 12

Venez représenter l'association lors d'un concert de la chorale de Cheux, « De si de la », au profit de l'APF. **RDV à l'église St-Ouen de Rots** (Place des Libérateurs, Rue de la Dîme, 14980 Rots) **de Rots, de 14h30 à 17h00.**

Pilotage du repas de Noël : Mardi 14

Nous vous proposons de faire le bilan du repas de Noël de 2019 et commencer à réfléchir à celui de 2020. Si vous ne pouvez pas venir, n'hésitez pas à nous transmettre vos retours et vos remarques (pour le repas de 2019 mais aussi celui de 2020) pour qu'on en discute lors du pilotage et qu'on prenne en compte vos avis et remarques.

RDV à la délégation de 14h00 à 16h00.

Répétition de l'Orchestre Régional de Normandie :

Lundi 27 janvier

L'Orchestre Régional de Normandie organise des répétitions ouvertes à l'amphithéâtre Pierre Daure à l'Université de Caen – Campus 1. Vous assisterez à une répétition autour de l'œuvre d'Hector Berlioz. **RDV sur place** (Université de Caen, Espl. de la Paix, 14000 Caen), **de 13h15 à 16h45.**

Galette des rois : Jeudi 30

Comme chaque année nous vous convions à la traditionnelle galette des rois. Venez partager un moment de convivialité.

RDV Salle Gutenberg, 5 rue Gutenberg, Caen. De 14h00 à 16h00.

Inscription avant le vendredi 24 janvier !

Février

Restaurant chinois : Mercredi 5

L'année du Rat commence dès le 25 janvier ! Profitez-en pour fêter le nouvel an chinois avec un buffet asiatique à volonté. **RDV au restaurant « Le Palais du Printemps », 140 rue Léon Foucault, 14200 Hérouville-Saint-Clair, de 11h45 à 14h45. Prix : 17€. Attention, les boissons ne sont pas comprises dans la formule.**

Patinoire de Caen : Jeudi 13

Quelle meilleure saison que l'hiver pour venir glisser à la patinoire de Caen ? **RDV à la patinoire de Caen** (8 Rue Jean de la Varenne, 14000 Caen) **de 14h00 à 16h00. Prix : 9€. Gants obligatoires !**

Pièce de théâtre « La Bonne Adresse » - Ifs : Vendredi 28

Assistez à la représentation théâtrale de la compagnie de théâtre « Sur les planches en Suisse normande » qui jouera la pièce « La bonne adresse ». **Résumé :** « *Quatre femmes habitent le même appartement, la propriétaire, ancienne star de music-hall, sa bonne et deux étudiantes qui louent une chambre chacune. Toutes les quatre, le même jour bien sûr, passent une petite annonce (la propriétaire veut louer, la bonne voudrait bien prendre son pied, l'étudiante en musique veut des élèves et la peintre un modèle). Quatre hommes se présentent un par un. Bien sûr, personne ne trouvera chaussure à son pied, ou peut-être pas celui qu'il cherchait...* ». **RDV à la Salle François Mitterrand à Ifs** (Espl. François Mitterrand, 14123 Ifs). **De 20h00 à 22h45** (la pièce commence à 20h30 et dure 1h50). **Prix : 10€.**

Besoin de votre avis pour la création d'un nouvel atelier : Nicolas

TRAVERT propose la création d'un atelier informatique pour se familiariser avec cet outil et les nouvelles technologies. Est-ce qu'un atelier comme celui-ci vous intéresserait et quelles seraient vos attentes ? N'hésitez pas à prendre contact avec nous pour nous informer de vos souhaits.