



Programmes d'activités

Septembre 2023 - Juin 2024



4 rue George V
95600 EAUBONNE



01 30 10 60 60



dd.95@apf.asso.fr



<http://territoire-nord-ouest-idf.blogs.apf.asso.fr/>



<https://www.facebook.com/apf.territoire789295/>

Description :

L'atelier se compose d'une partie art créatif où des créations sont pensées dans l'optique de réutilisation des objets du quotidien (papier, journal etc...). Chacun est libre de venir avec ses compétences ou pour bénéficier de celles des bénévoles. L'autre partie est composée de jeux de mémoire éducatifs afin d'œuvrer à la socialisation et de maintenir ou développer ses facultés cognitives.

Animé par : ZEMHI Fadila**Lieu :**

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Tous les Mardis**Fréquence :** Hebdomadaire**Horaires :** de 14h00 à 16h30**Horaires à réserver auprès du PAM :** de 13h45 à 16h45**Dates :** 12 septembre 2023**Tarif :** 50,00 € l'année

Description :

Le YOGA NIDRA ou "sommeil du yogi" est une technique de relaxation profonde spécifique au Yoga, qui vous apportera une sensation de bien-être intense tout en favorisant l'équilibre et la récupération énergétique.

Animé par : Pascale FOINANT, Professeure agréée

Lieu :

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Vendredi

Fréquence : Hebdomadaire

Horaires : de 11h00 à 12h15

Horaires à réserver auprès du PAM : de 10h45 à 12h30

Dates :

15 Septembre 2023	06 Octobre 2023	10 Novembre 2023	01 Décembre 2023
22 Septembre 2023	13 Octobre 2023	17 Novembre 2023	08 Décembre 2023
29 Septembre 2023	20 Octobre 2023	24 Novembre 2023	15 Décembre 2023

Tarif : 120,00 € l'année



Description :

La délégation propose un atelier bien-être et relooking. Il est animé par une bénévole esthéticienne professionnelle et une bénévole conseillère en image. Durant cet atelier, les participants bénéficieront de conseils en image et en bien-être. Ils recevront des recettes pour confectionner des produits beauté maison. L'atelier a pour objectif d'aider les participants à améliorer leur estime de soi et leur style vestimentaire.

Animé par : Valérie JANUEL – AKRETCHE BAYA

Lieu :

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Mercredi

Fréquence : Hebdomadaire

Horaires : de 14h00 à 17h00

Horaires à réserver auprès du PAM : de 13h45 – 17h15

Dates :

20 septembre 2023	11 Octobre 2023	15 Novembre 2023	06 Décembre 2023
27 Septembre 2023	13 Octobre 2023	22 Novembre 2023	13 Décembre 2023
04 Octobre 2023	08 Novembre 2023	29 Novembre 2023	20 Décembre 2023

Tarif : Gratuit



Description :

La délégation propose un atelier pâtisserie.

Convivial et ludique, l'atelier pâtisserie a pour objectif de contribuer à créer du lien et rompre l'isolement des personnes.

Durant 2h, les participants sont amenés à réaliser des recettes simples, ce qui permet de les impliquer aux différentes phases de réalisation.

Avec comme idée, que chacun d'eux puisse reproduire ces recettes chez eux avec un petit budget.

À la fin de l'atelier, les participants recevront une fiche pour reproduire la recette à domicile.

Animé par : NGADI Hafida

Lieu :

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Jeudi

Fréquence : Mensuelle

Horaires : de 14h00 à 16h00

Horaires à réserver auprès du PAM : de 13h45 – 16h15

Dates : 29 Juin 2023
28 Septembre
25 Octobre 2023
29 Novembre 2023
14 Décembre 2023

Tarif : 5,00€



Description :

Le Groupe se réunit chaque mois au sein de la délégation dans notre grande salle ; c'est un lieu d'échanges et de partages autour de ses lectures ou des productions, chaque participant étant libre de ce qu'il souhaite présenter.

Animé par : Caroline LE COZ**Lieu :**

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Vendredi**Fréquence :** Mensuelle**Horaires :** de 14h00 à 16h00**Horaires à réserver auprès du PAM :** de 13h45 – 16h15**Date de début :** 15 Septembre 2023**Tarif :** Gratuit

Description :

Ouvert à toutes les personnes atteintes de la sclérose en plaques : c'est un espace d'échanges, de partages, d'expériences, de solutions personnelles autour de la maladie.

Un professionnel (Kinésithérapeute, neurologue...) peut intervenir à certaines rencontres.

Animé par : Dominique KAYAL

Lieu :

Grande salle d'activité
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE



Jour : Samedi

Fréquence : Mensuelle

Horaires : de 14h00 à 16h30

Horaires à réserver auprès du PAM : de 13h45 – 16h45

Date de début : 23 septembre

Tarif : Gratuit

Description :

Un espace d'échange autour de différents thèmes définis à l'avance; Chaque membre peut s'exprimer librement dans un climat de confiance, de bienveillance et de respect ; Le groupe est ouvert à toutes et tous.

Animé par : Alain ROMARY

Lieu :

Foyer de vie APF Louis Fievet
2 rue George Sand
95570 BOUFFEMONT



Jour : Samedi

Fréquence : Bimestrielle

Horaires : de 10h30 à 12h30

Horaires à réserver auprès du PAM : de 10h15 à 12h45

Date de début : 23 septembre, 18 novembre, 27 janvier, 16 mars, 25 mai, 22 juin

Tarif : Gratuit

Description :

Ce groupe permet d'échanger autour de la pratique de la représentation en commission d'accessibilité, autour des difficultés rencontrées et des pratiques à développer.

Animé par : Thierry ROBY

Lieu :

Grande salle
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE

Jour : Vendredi

Fréquence : Mensuelle

Horaires : de 14h00 à 16h00

Horaires à réserver auprès du PAM : de 13h45 à 16h45

Date de début :

29 Septembre 2023
27 Octobre 2023

24 Novembre 2023
15 Décembre 2023

Tarif : Gratuit



Description :

Ce groupe à vocation à concevoir des outils pédagogiques (ateliers, quizz, ...) et à participer aux actions de sensibilisations à destination de divers publics (entreprises, collectivités, adultes et enfants).

Animé par : une salariée

Lieu :

Grande salle
Délégation APF du Val d'Oise
4 rue George V
95600 EAUBONNE



Jour : mercredi ou jeudi

Fréquence : Mensuelle

Horaires : de 10h00 à 12h00 ou de 14h00 à 16h00

Date de début : septembre

Tarif : Gratuit





Délégation du Val d'Oise

 4 rue George V
95600 EAUBONNE

 01 30 10 60 60

 dd.95@apf.asso.fr

 Du lundi au jeudi : 9h30-17h30
Vendredi : 9h-17h

Suivez-nous au quotidien !

Blog territoire



<http://territoire-nord-ouest-idf.blogs.apf.asso.fr/>

Facebook territoire



<https://www.facebook.com/apf.territoire789295/>