



# 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/>