














LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
		1 	2 15H - 16H30 Café philo 	3	4	5 8H - 20H Sortie Mer 
6	7 14H - 16H Temps d'échange 	8 <i>Féerie</i>	9	10 10H30 - 15H Cuisine 	11	12
13 12H45 - 15H Ping-Pong 	14 14H - 16H Atelier Créatif 	15 14H - 16H Détente nature Grotte de la Norée 	16 15H - 16H30 Café philo  13H45 - 16H Bowling 	17	18 15H - 17H30 Karaoke 	19
20 12H45 - 15H Ping-Pong 	21	22 10H - 12H Journal  14H - 16H Jeux 	23 13H15 Cinéma 	24 10H30 - 15H Cuisine 	25	26
27 12H45 - 15H Ping-Pong 	28 14H - 16H Vide ta tête 	29 12H30 - 16H Pique-nique et balade Clos de la Ribaudière 	30 15H - 16H30 Café philo 	31		

PENSEZ A VOUS INSCRIRE SUR CHAQUE ACTIVITE ET SORTIE

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 TENNIS DE TABLE	12H45 - 15H	Activité sportive et Ludique 40 € par trimestre - <i>Certificat médical pour l'année</i>	Complexe sportif Marie Amélie LEFUR,C7 à Poitiers	Fabienne
 TEMPS D ECHANGES	14H - 16H	Un temps pour se retrouver et échanger sur les activités, loisirs que vous souhaiteriez réaliser, découvrir le GIHP ou s'exprimer sur un sujet qui vous tient à cœur . Possibilité d'y participer en visio en se connectant à Zoom. Gratuit	GIHP	adhérents bénévoles
 JEUX	14H - 16H	Venez passer un après-midi convivial autour des jeux de société. Ils sont renouvelés toutes les 6 semaines. Gratuit	GIHP	adhérents en autonomie
 CUISINE	10H30 - 15H	Apprenez à gérer des gestes quotidiens lors de la préparation des repas. 16€ OU 7€ pour seulement partage du repas	AVH POITIERS	Corinne, ergothérapeute
 ATELIER CREATIF	14H - 16H	Découvrez les techniques de la peinture, crayons, etc... Dessinez selon vos inspirations. 5,50 € la séance	GIHP	Maryse
 PISCINE	9H45 - 12H30	Vous profiterez des bienfaits de l'eau et votre aisance autour de jeux. Actuellement, la piscine est en travaux donc l'activité est suspendue. Nous vous tiendrons au courant dès la reprise. Tarif 1.70€ prix de la piscine	Piscine de BELLEJOUANE	Fabrice
 BOWLING	13H45 - 16H	3,50€ la partie avec chaussures. Marc bénévole qui réserve la piste, vous rejoint sur place	Eurobowl à Buxerolles	Marc
 VIDE TA TETE	14H - 16H	Pas de thème, juste se vider la tête et partager tout ce que l'on souhaite évoquer. Le principe est de se libérer l'esprit sans jugement des autres. Tout ce qui est dit reste dans la salle. Gratuit	GIHP	Maryse
 KARAOKE	15H - 17H30	Permettre à chacun de s'amuser de chanter, quel que soit sa situation de handicap, sans gêne et dans le partage. Gratuit	Salle des Sabourins derriere Leclerc à Buxerolles	Nicolas De Happy Charly

 CINEMA	13H15	Rdv devant le cinéma. La séance sera choisi sur place selon les envies des participants. 7,30 € la séance A NOTER : Pour les malvoyants, non-voyants et malentendants il est possible de regarder un film en audiodescription . Pour cela, il est impératif de vous inscrire une semaine avant et choisir le film que vous irez voir le jour de la séance.	CGR BUXEROLLES	Marc
 JOURNAL	10H – 12H	La revue « L'ECHO DES GIHP'TIENS » est réalisée par les adhérents. Venez partager une expérience vécue avec le GIHP, un souvenir, témoigner, etc... Gratuit	GIHP	Audrey
 CAFE PHILO	15H – 16H30	Permettre à chacun de s'exprimer et d'échanger sur une thématique définie, sur un sujet d'actualité ou tout autre que les adhérents souhaitent évoquer. Tarif 2€	Maison relais d'Osmoy 2 rue d'Osmoy à Poitiers	Virginie de Audacia
 DETENTE NATURE	14H – 16H	Lorsqu'il fait beau, les adhérents se retrouvent pour se promener à un rythme adapté sur des sentiers praticables pour tous. En cas de mauvais temps, repli au GIHP, et l'activité est remplacé par les jeux	Mercredi 15 mai , RDV sur le parking des grottes de la Norée Mercredi 29 mai , RDV au Clos de la Ribaudière. Chacun amène son pique-nique	adhérents bénévoles

SORTIR AVEC LE GIHP



Avec la reprise des beaux jours, notre bénévole Fabrice vous propose de vous emmener pour **une journée à La Tranche-sur-Mer le dimanche 5 mai**. Prise en charge à votre domicile à partir de 8h, retour 20h **prévoir son picnic**.. Pour les courageux, vous pourrez vous tremper les pieds dans l'océan !!

Tarif dégressif 30€ par personnes si 4 participants, 24 € si 5, 20€ si vous êtes 6. N'oubliez pas de vous inscrire !!

GIHP PC : 10 Résidence Beaupuy – 86000 POITIERS

Tél. 05-49-01-49-69 / Mail loisirs : gihppcloisirs@gmail.com Site internet : www.gihp-poitou-charentes.fr