

Octobre 2025

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1 14h - 16h Jeux partagé Audacia 	2	3	4 9h45 - 12h30  Piscine 15h - 18h  Karaoké	5
6 12h45 - 15h Ping-pong 	7 14h - 16h Temps d'échange 	8 14h - 16h Jeux 	9 15h - 17h Café Philo 	10 10h30 - 15h Cuisine 	11 9h45 - 12h30  Piscine	12
13 12h45 - 15h Ping-pong 	14	15 13h45 - 16h30 Bowling 	16 14h - 16h Jeux 	17	18 9h45 - 12h30  Piscine	19
20 12h45 - 15h Ping-pong 	21 14h - 16h Café Papote 	22 10h30 - 12h  Groupe réflexion 14h - 16h Jeux 	23 13h15 - 16h30 Cinéma 	24	25 9h45 - 12h30  Piscine	26
27 12h45 - 15h Ping-pong 	28 14h - 16h Atelier créatif 	29 14h - 16h Jeux 	30	31		

Détails des activités de Septembre 2025

Pensez à vous inscrire sur chaque activité et sortie

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 TENNIS DE TABLE	12h45 - 15h	Activité sportive et ludique 40€ par trimestre - Certificat médical pour l'année	Complexe sportif Marie Amélie LEFUR, C7 à Poitiers	Fabienne
 JEUX	14h - 16h	Venez passer un après-midi convivial autour des jeux de société. Ils sont renouvelés toutes les 6 semaines. Gratuit	GIHP Le 01/10 à la Maison du relais d'Osmoy , 2 rue d'Osmoy à Poitiers	Adhérents en autonomie
 CUISINE	10h30 - 15h	Apprenez à gérer des gestes quotidiens lors de la préparation de repas. 16€ ou 7€ pour seulement le partage du repas	AVH Poitiers	Corinne (ergothérapeute)
 PISCINE	9h45 - 12h30	Vous profiterez des bienfaits de l'eau autour de jeux. ⚠ Actuellement, la seule piscine disponible n'est pas accessible pour tout le monde. Appelez nous si vous souhaitez vous inscrire pour voir ce qui est possible. 1,70€ (prix de la piscine)	Piscine de la Ganterie	Fabrice
 BOWLING	13h45 - 16h30	Marc, bénévole, réservé les pistes et vous rejoint sur place. 3,50€ la partie avec chaussures	Eurobowl à Buxerolles	Marc
 CAFE PHILO	15h - 16h30	Permettre à chacun de s'exprimer et d'échanger sur une thématique définie, sur un sujet d'actualité ou sur tout autre sujet que les adhérents souhaitent évoquer. En partenariat avec Audacia - 4€ la séance	CSC des 3 Cités Place de France à Poitiers	Virginie de Audacia

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 KARAOKÉ	15h - 18h	Permettre à chacun de s'amuser, de chanter, quel que soit sa situation de handicap, sans gêne et dans le partage. Gratuit - Pensez à apporter quelque chose (nourriture, boisson) pour le partager tous ensemble	Salle Maurice-Ravel Rue Maurice Ravel derrière le Leclerc à Buxerolles	Nicolas de Happy's Charly
 CAFÉ PAPOTE	14h - 16h	NOUVEAU : Marc, notre bénévole, vous propose de vous retrouver autour d'une boisson chaude et d'une viennoiserie pour un moment papotage et convivial tous ensemble. Gratuit	Boulangerie Feuillette 3 rue de Châlons à Poitiers	Marc
 ATELIER CRÉATIF	14h - 16h	Découvrez les différentes techniques de la peinture, des crayons... Dessinez selon vos inspirations. Gratuit	GIHP	Marie-Claude et Manon
 GROUPE DE REFLEXION COMMUNICATION GIHP	10h30 - 12h	Pour remplacer l'ancienne activité journal, nous avons imaginé un nouveau groupe de réflexion sur la communication du GIHP Poitou-Charentes. Venez échanger avec nous sur vos idées pour faire connaître encore plus votre association ! Gratuit	GIHP	Audrey, Sylvie et Manon



Ce mois-ci, le temps d'échange aura le lieu le **7 octobre à 14h**.

Venez échanger et partager toutes vos idées d'activités et de sorties pour les prochains mois !

Sortir avec le GIHP

Ce mois-ci, dans le cadre du dispositif *Sortir avec le GIHP*, nous vous proposons deux sorties !

Cependant, nous n'avons pas encore eu de retour définitif concernant les dates de ces deux sorties. Elles vous seront communiquées ultérieurement.

Vous pouvez d'or et déjà noter que les deux sorties sont :

Un visite de la boulangerie-pâtisserie Les Cigales à Vouillé
à partir de la mi-octobre

Soirée Karaoké chez Pépé à Chasseneuil-du-Poitou
soit le 10 octobre, soit le 24 octobre



8 octobre : Dans le cadre des Accessifs, la communauté d'agglomération de Grand Poitiers vous propose une **après-midi Nature et Bien-être au Bois de Saint-Pierre**. Plusieurs associations seront présentes pour vous proposer des animations en continue toute l'après-midi autour du bien-être et de la découverte de la nature. Nous serons présents pour vous proposer une sensibilisation aux handicaps.



Le programme est à retrouver en pièce jointe ou sur le site internet de Grand Poitiers



Si vous souhaitez vous y rendre, nous proposons également des navettes gratuites de votre domicile au Bois de Saint-Pierre. N'hésitez pas à nous contacter !

UFOGAMES

Lieu : 3 Petit restaurant

KMOOVE (mur numérique interactif). Participez à différents jeux sportifs (arene panna, jeux de précision : ram shot, tossit..., ping pong) pour travailler votre concentration, votre esprit d'équipe, votre motivation, votre sens de l'observation ...

Groupes de 12 personnes ; en continu de 14h à 17h30

DÉCOUVERTE DE L'AROMATHÉRAPIE

Lieu : 7 Chardonnerets

Découverte des huiles essentielles, manipulation et dégustation, explications sur leurs propriétés thérapeutiques.

Groupes de 10 personnes ; en continu de 14h à 17h30

VÉLO SMOOTHIE

Lieu : 2 Grand restaurant

Pédalez et obtenez une boisson à déguster.

En continu de 14h à 17h30

« QU'EST-CE QU'UN INSECTE ? »

Lieu : 6 Bouvreuil

Atelier land art : recherche d'éléments naturels autour du centre, et création d'œuvres temporaires, autour de la thématique « Qu'est-ce qu'un insecte ? ».

Groupes de 10 personnes ; en continu de 14h à 17h30

VOLLEY ASSIS

Lieu : 4 Pics verts

Testez le volley-ball assis, une adaptation du volley classique (debout) pour les personnes à mobilité réduite due à un handicap physique.

En continu de 14h à 17h30

ATELIER PANSAGE DE CHEVAUX

Lieu : 9 à côté des Chardonnerets

Découverte du cheval de trait – Préparation des chevaux (pansage, garnissage).

Groupes de 10 personnes ; en continu de 14h à 17h30

SENSIBILISATION AU HANDICAP

Lieu : 7 Chardonnerets

Faire découvrir les différents handicaps à l'aide d'un parcours dans les bois.

En continu de 14h à 17h30

Stationnement sur le parking du Lagon.

Se présenter au stand 1 accueil (restaurant) à votre arrivée sur site.

Navette transport adapté pour les personnes en situation de handicap, par le GIHPPC

Renseignement et réservation transport :

05 49 01 49 69 ou gihppc@free.fr

PROGRAMME DES ANIMATIONS

Présence d'interprètes

Français / Langue des Signes Française



Animations
gratuites

Après-midi

NATURE ET BIEN-ÊTRE

Le mercredi 8 octobre 2025 de 14h à 17h30

Aux Bois de Saint-Pierre – 86240 Smarves

**Venez profiter du cadre naturel des Bois de Saint-Pierre
au gré d'activités diverses autour des sens**

En partenariat avec le CDSA86, ARMMELHISCA, le CHU de Poitiers, l'UFOLEP, Sport santé, l'ALEPA, le Centre Henri Laborit, PASAPA, GIHPPC, CAPH

Renseignements et inscriptions :

accessifs@grandpoitiers.fr

05 49 52 36 15



Demi-journée nature et bien-être aux Bois de Saint-Pierre, à destination d'un public intergénérationnel de Poitiers (associations et structures handicap, enfance, jeunesse, public étudiant et seniors).

Plan du site :



OVALIE À LA FOLIE

Lieu : 13 La Plaine du Centre

Activité sportive collective avec un ballon de rugby.

Groupes de 14 personnes ; 3 animations de 45min : 14h / 15h / 16h

CÉCIBALL

Lieu : 8 Gymnase

Jeu de ballon à l'aveugle par équipe.

Groupes de 18 personnes ; 3 animations de 45min : 14h / 15h / 16h

ESCAPE GAME

Lieu : 5 Les Moineaux

Jeux autour de la découverte des sens et du tri des déchets (recyclage).

Groupes de 10 personnes ; 3 parties de 45min : 14h / 15h / 16h

KIN BALL

Lieu : 14 Plaine du Lagon

Jeu en groupe avec un gros ballon.

Groupes de 12 personnes ; 3 animations de 45min : 14h / 15h / 16h

VOYAGE SENSORIEL À L'AVEUGLE

Lieu : 6 Grand Restaurant - Repli (Bouvreuil) en cas d'intempérie

Immersion à l'aveugle en forêt, aventures sensorielles (musicothérapie, sonothérapie), découvrir son environnement à travers nos 10 sens.

Groupes de 10 personnes ; 2 animations de 1h30 : 14h / 15h45

BIEN-ÊTRE EN FORÊT

Lieu : 1 Accueil

Découverte des bienfaits de la forêt - Balade immersive dans l'écosystème forestier - Sylvothérapie.

Groupes de 10 personnes ; 2 animations de 1h30 : 14h / 15h45

« VOUS AVEZ DIT SANTÉ ENVIRONNEMENTALE »

Lieu : 7 Chardonnerets

Êtes-vous prêt à vivre une expérience unique, ludique et participative au cœur de la santé environnementale ? Animation traitant des enjeux de santé environnementale et de ses impacts sur la santé humaine et la biodiversité. Comprenons nos modes de vie, nos émotions et l'interdépendance des santés humaine, animale et végétale pour pouvoir agir.

Groupes de 5 à 15 personnes (15 ans minimum) ; 2 animations de 1h30 : 14h / 15h45

STEP PILATES

Lieu : 7 Chardonnerets

Le step pilates est une méthode qui combine les exercices de pilates avec l'utilisation d'un step afin d'améliorer l'équilibre, la coordination et faire du renforcement musculaire.

Groupes de 8 à 12 personnes (15 ans minimum) ; 1 animation de 1h : 14h

BALADE EN CALÈCHE - LA FORÊT EN ATTELAGE

Lieu : 15 Poney Club

Découverte du cheval de trait et reconnaissance des différents arbres à travers une balade en calèche (accessible PMR) – Préparation des chevaux (pansage, garnissage) – Immersion en forêt – Reconnaissance des différents arbres.

Groupes de 10 personnes ; 2 animations de 1h30 : 14h / 15h45

SENSIBILISATION AU SUCRE

Lieu : 2 Grand restaurant

Sensibilisation sur le sucre, connaître l'impact du sucre sur le corps et comment éliminer ces calories avec l'activité physique.

Groupes de 6 personnes ; animations de 10 à 15min, tous les 1/4 d'heure de 14h30 à 16h30

TIR LASER

Lieu : 12 La Plaine du Centre

Tir face à des cibles.

Animations tous les 1/4 d'heure de 14h30 à 16h30

ATELIER TATAKI ZOME

Lieu : 4 Clairière Pics-verts - Repli Chardonnerets

Atelier d'impression végétale inspirée du Japon, en deux étapes : randonnée récolte d'éléments naturels puis réalisation du Tataki Zomé.

Groupes de 5 personnes ; 4 animations de 1h : 14h / 14h30 / 15h / 15h30

OBJETS CACHÉS

Lieu : 11 Devant le restaurant - vers le gagaball

Trouver des objets cachés dans la forêt.

Groupes de 8 personnes ; animations toutes les demi-heures de 14h à 17h30

CORDE TENDUE

Lieu : 11 Devant le restaurant - vers le gagaball

Parcours dans la forêt en suivant une corde tendue à l'aveugle.

Groupes de 8 personnes ; animations toutes les demi-heures de 14h à 17h30

LAND ART

Lieu : 11 Devant le restaurant - vers le gagaball

Réaliser une œuvre à l'aide de la nature.

Groupes de 8 personnes ; animations toutes les demi-heures de 14h à 17h30