

Septembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1 14h - 16h Temps d'échange 	2 14h - 16h Jeux partagé Audacia 	3	4	5	6
7	8	9 15h - 17h Détente nature Forêt de Moulière 	10 13h45 - 16h30 Bowling 	11 10h30 - 15h Cuisine 	12	13 8h - 20h Sortie au Zoo de Doué-la-Fontaine 
14	15 14h - 16h Atelier créatif 	16 14h - 17h30 Nature et Bien-être au Bois de Saint-Pierre 	17 13h15 - 16h30 Cinéma 	18	19	20
21	22 14h - 16h Goûter Papote 	23 10h30 - 12h Groupe réflexion  14h - 16h Jeux 	24 14h30 - 17h Café Philo 	25	26 14h - 16h Handikart 	27
28 12h45 - 15h Ping-pong 	29 14h - 16h Atelier créatif 	30 15h - 17h Détente nature La Roseraie 				

Détails des activités de Septembre 2026

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. Gratuit	GIHP Le 02/09 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	Vincianne (ergothérapeute)
 PISCINE	16h15 - 19h	Vous profiterez des bienfaits de l'eau autour de jeux. 1,80€ (prix de la piscine)	Piscine de Bellejouane 3 allée Roger Tagault à Poitiers	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	14h30 - 17h	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 - 5€ la séance	CSC des Trois Cités Place de France à Poitiers	Virginie de Audacia
 GOÛTER PAPOTE	14h - 16h	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	Memphis Coffee 2 avenue de Lafayette à Poitiers	Marc

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 ATELIER CRÉATIF	14h - 16h	Découvrez les différentes techniques de la peinture, des crayons... Dessinez selon vos inspirations. 5€ par atelier - <i>L'argent permettra de racheter du matériel régulièrement et de proposer de nouvelles activités créatives selon vos envies.</i>	GIHP	Manon
 GROUPE DE REFLEXION GIHP'REND PART	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
 DETENTE NATURE	15h - 17h	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. Gratuit	Mercredi 9 septembre Rendez-vous sur le parking de la Maison de la Forêt Mercredi 30 septembre Rendez-vous devant l'entrée principale de la Roseraie (à côté du Parc Expo)	Adhérents et bénévoles
 CINEMA	13h15 - 16h30	Rendez-vous devant le cinéma. La séance sera choisie sur place selon les envies des participants. 7,60€ pour une séance classique // 13.60€ pour une séance premium A NOTER : Pour le moment, il n'est plus possible de regarder des films en audiodescription pour les malvoyants et les malentendants.	CGR Buxerolles	Marc



Ce mois-ci, le temps d'échange aura lieu le **1er septembre 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 trois sorties !



Dimanche 13 septembre – Sortie au Zoo de Doué-la-Fontaine

Nous vous proposons de partir à la découverte du Bioparc de Doué-la-Fontaine, reconnu pour son engagement dans la préservation de la biodiversité. Avec près de 2000 animaux et plus de 130 espèces différentes, vous partirez à la découverte de la faune du monde entier !

📍 Départ à 8h du GIHP Poitou-Charentes - Prise en charge au domicile pour ceux qui le souhaitent.

💰 Pensez à prévoir un peu d'argent de poche et un pique-nique pour le midi.

🕒 8h - 20h // **INSCRIPTIONS CLOTUREES**



Mercredi 16 septembre – Après-midi Nature et Bien-être

Chaque année, la Ville de Poitiers et Grand Poitiers proposent une après-midi dédiée à la détente et au bien-être. Au programme : des animations et des ateliers variés pour explorer les bienfaits de la nature sur la santé et le bien-être.

📍 Accueil de Loisirs du Bois de Saint-Pierre - 86240 Smarves

💰 Gratuit - Une navette gratuite est proposée par le GIHP pour vous rendre sur place ! N'hésitez pas à nous contacter au 05.49.01.49.69 ou par mail gihppc@free.fr pour réserver.

🕒 14h - 17h // Certaines activités sont sur inscription : salubrite.sante.publique@grandpoitiers.fr



Samedi 26 septembre – Handikart

Comme tous les ans, l'association sportive de karting de Châtellerault organise une journée découverte du karting pour les personnes en situation de handicap. Olivier, notre super bénévole, se chargera de vous accompagner lors de cette expérience !

📍 Circuit des 3 Chênes - Usseau (86), à 10km de Châtellerault

💰 Gratuit

🕒 14h - 16h // **INSCRIPTION OBLIGATOIRE avant le 12 septembre**