

INFOS PRATIQUES !

MARS 2019

Jeudi 21 mars	Atelier « Prendre soin de soi » : soins esthétiques et coiffure avec l'école de Manosque (5 €). Rendez-vous à la Délégation de Manosque à 14h. Inscription obligatoire
Jeudi 21 mars	Journée ski à St Etienne en Dévoluy : forfait moins 50% (18,05 €) et gratuité pour un accompagnateur + participation aux frais kilométriques. Sur réservation (ne pas oublier sa carte d'invalidité + carte d'identité). Rendez-vous à la Délégation à 8h30 (regroupement pour covoiturage envisageable à Sisteron). (Chacun apporte son pique-nique)
Jeudi 28 mars	Fauteuil ski à St Jean Montclar : forfait moins 50% (14,50 €) et gratuité pour un accompagnateur + participations aux frais kilométriques. Sur réservation (ne pas oublier sa carte d'invalidité + carte d'identité). Rendez-vous à la Délégation à 8h30 (regroupement pour covoiturage envisageable à Digne).

Groupe Loisirs Manosque
Tous les mardis
De 14h à 17h
A la Délégation

Et à partir de 12h le 2e mardi du mois pour un repas partagé

Groupe Relais Sisteron
Les 1ers et 3e jeudis du mois
Gratuit
Permanence des Arcades

Groupe Relais Digne
Les 3e et 4e mercredis du mois
Gratuit
A l'UDAF 04

COMMENT S'INSCRIRE ?
Contactez Pierre au 04.92.71.74.50 ou par mail à pierre.laffite@apf.asso.fr

AVRIL 2019

Jeudi 18 avril	Groupe Relais Sisteron : Sortie Joëlette au Pont de la Reine Jeanne : RDV au rond point Sisteron Sud. Avec les bénévoles d'Handicap Evasion. Places limitées, inscription obligatoire. Circuit forestier, entre nature et patrimoine culturel avec des ponts, des ruines, des sources, des passages à gué et même une caverne aménagée. Pique-nique à emporter. Parcours de 10km, 430m de dénivelé : niveau d'engagement conséquent, donc on prévoit le nombre de joëlettes et de personnes pour tracter en fonction de ceux qui marchent un peu ou pas du tout.
Jeudi 25 avril	Groupe Relais Digne : Sortie Pêche au Plan d'eau des Salettes (Château Arnoux) : Plus d'infos à venir

Cet agenda peut être sujet à modification.

Les sorties présentées dans chaque département sont bien sûr ouvertes aux adhérents des 2 départements. N'hésitez pas à vous inscrire !

MARS

- MARDI 5 MARS : Mardi Gras !** - Délégation 04, 14h
Création de masques, gaufres...
- JEUDI 7 MARS : Permanence Groupe Relais Sisteron**
Accueil de 10h à 12h
Permanence des Arcades
- SEMAINE DU 11 AU 18 MARS : SEMAINE NATIONALE DU HANDICAP VENTE DE BRIOCHES !**
- MARDI 19 MARS : Réunion Vie Asso 04 + Café Asso** - Délégation 04, à partir de 10h
- JEUDI 21 MARS :**
 - **GROUPE RELAIS DIGNE : Fauteuil ski** - St Etienne en Dévoluy (05) - Plus d'infos au dos
 - **Atelier « Un temps pour soi » : soins esthétiques et coiffure avec l'Ecole de Manosque** - Délégation 04, à partir de 14h 5 € - Plus d'infos au dos
- MARDI 26 MARS : Atelier Couture + Atelier vidéo avec Jacques Vachet** - Délégation 04, à partir de 14h
- JEUDI 28 MARS : GROUPE RELAIS DIGNE Fauteuil Ski** - St Jean Montclar (sous réserve des conditions d'enneigement)
Plus d'infos au dos

A VENIR EN MAI !

- **JEUDI 2 MAI : Permanence Groupe Relais Sisteron**
Accueil de 10h à 12h, Permanence des Arcades
- **VENDREDI 3 MAI : Baptême de l'air à Vinon sur Verdon**, 5 €, inscription obligatoire
- **MARDI 7 MAI : Atelier Couture**
Délégation 04, à partir de 14h
- **VENDREDI 21 JUIN : FETE de la MUSIQUE A SISTERON !**
Délégation 04, à partir de 14h, avec les Délégs 04 et 05 !

AVRIL

- MARDI 2 AVRIL : Atelier vidéo** - Délégation 04, 14h
- JEUDI 4 AVRIL : Permanence Groupe Relais Sisteron**
Accueil de 10h à 12h
Permanence des Arcades
- MARDI 9 AVRIL : Réunion Vie Asso 04 + Café Asso** - Délégation 04, à partir de 10h (+ couture + Atelier vidéo si affinités !)
- JEUDI 11 AVRIL : Permanence à Digne-les-Bains** -
Accueil individuel 10h-12h, Infos sur les aides aux départs en vacances 14h-16h
À l'UDAF 04
- MARDI 16 AVRIL : LOISIRS MANOSQUE : Après-Midi Jeux + Atelier Vidéo si affinités**
Délégation 04, à partir de 14h
- JEUDI 18 AVRIL : GROUPE RELAIS SISTERON- Sortie Joëlette au Pont de la Reine Jeanne** - Plus d'infos au dos
- MARDI 23 AVRIL : LOISIRS MANOSQUE Atelier Couture + Infos sur les Aides aux départs en vacances** - Délégation 04, à partir de 14h
- JEUDI 25 AVRIL : GROUPE RELAIS DIGNE Sortie Pêche au Plan d'eau des Salettes** - Château-Arnoux
- MARDI 30 AVRIL : LOISIRS MANOSQUE Atelier Informatique** - Délégation 04, à 14h

AGENDA CAPFD 04

- **PROCHAINE RÉUNION CAPFD 04 :**
Lundi 1er avril, à 14h à la Délégation
- **DEPOUILLEMENT ELECTIONS CONSEIL APF DE DEPARTEMENT :** Lundi 25 mars à 10h à la Délégation 04