

Les ateliers proposés ont lieu pendant 10 mois de septembre à fin juin. En septembre, lors de l'inscription, vous nous adressez 10 chèques (1 pour chaque mois). Ensuite nous encaissons chaque mois un chèque jusqu'en juin.

D'autres ateliers peuvent être mis en place au cours de l'année en fonction de vos idées.

Si vous avez un savoir-faire et que vous souhaitez le transmettre à d'autres, n'hésitez pas à nous contacter. Nous ferons le nécessaire pour organiser votre atelier dans les meilleures conditions.

## INSCRIPTION À LA JOURNÉE PORTES OUVERTES

Bulletin à renvoyer avant le 2 septembre 2011 à l'adresse suivante:  
279 avenue de la Capelette CS 30009 13359 Marseille Cedex 10

Je serai présent(e) à la journée Portes ouvertes

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Téléphone : .....

## INSCRIPTION AU REPAS

Je participe au repas  Je ne participe pas au repas

Participation au repas : nombre de personnes ..... x 5€ Total: ..... €

### IMPORTANT

- Le règlement doit impérativement être joint avec le bulletin d'inscription
- Pensez à réserver votre transport Mobi-Métropole

# PORTES Association des Paralysés de France OUVERTES

2011/ Venez découvrir les nouveaux ateliers

## Samedi 3 Septembre De 10h à 17h

Poterie  
Cuisine  
Convivialité  
Multimédia  
Séduction  
Créa-Récup  
Slam  
Piscine  
Théâtre



### Contacts et Informations

279 avenue de la Capelette  
CS 30009 13359 Marseille Cedex 10  
04 91 79 99 99  
[apf13.free.fr/blog](http://apf13.free.fr/blog)



## Repas à 12h30 5€



# ATELIERS APF 13

## 2011-2012

### ATELIERS « CRÉATION » :

**Poterie:** Christine vous invite à apprendre les techniques de modelage, tour, travail à la plaque, sculpture, émaillage, estampage, travail au colombin. Céramiste de métier, Christine est spécialisée en céramique raku.

Tous les jeudis de 14h30 à 16h30 en salle création.

Tarif: 25€ par mois

Nombre maximum de participants: 8

**Slam:** L'atelier est centré sur l'expression de la personne. L'écriture comme un moyen, où chaque participant, à sa manière et à son rythme ira vers son expression. Téménik, jeune slameur, vous accompagnera tout au long de votre travail.

Une séance de 2 heures une fois par mois

Tarif: 5€ par mois

Nombre maximum de participants: 7

**Créa-Récup:** C'est à partir de matériaux de récupération, de recyclage et pour un meilleur respect de l'environnement que nous nous sommes engagés dans un processus de création. Créer des objets de décoration, des objets utiles, des sacs à mains voire des bijoux. Et tellement d'autres choses encore...

Tous les mardis de 14h à 16h en salle création

Tarif: 20€ par mois

Nombre maximum de participants: 8

### ATELIERS « DÉCOUVERTE » :

**Piscine:** Un atelier piscine est prévu pour la rentrée, vous aurez plus d'infos lors de la journée portes ouvertes.

**Cuisine:** François et Didier vous proposent de participer à leur atelier cuisine. A votre arrivée à la Délégation vous irez faire les courses avec eux, puis ils vous expliqueront comment faire des recettes simples et délicieuses faciles à réaliser seul(e) chez vous. Vous pourrez ensuite passer à table.

Tous les mardis de 9h30 à 13h30 à la cuisine avec François

Tous les jeudis de 9h30 à 13h30 à la cuisine avec Didier

Tarif: 10€ par séance, 5€ pour le repas et 5€ pour la préparation

Nombre maximum de participants: 5

### ATELIERS « RENCONTRES » :

**Séduction:** En partenariat avec l'association Choisir sa vie et le centre «les secrets de Christine». Christine vous propose de développer votre potentiel de séduction et d'accéder aux territoires de la rencontre. Vous apprendrez les codes de la séduction et à vous mettre en valeur.

2 heures par mois

Tarif 1€ par séance

Nombre maximum de participants: 10

**Convivialité:** Retrouver vos ami(e)s autour d'une boisson, d'un gâteau. Nous mettons à votre disposition la télé et le magnétoscope, les jeux, la chaîne hi-fi. Si vous le souhaitez des après-midis dansants pourront être organisés, possibilité également de fêter votre anniversaire.

Tous les vendredis de 14h à 16h30 en salle multimédia

Tarif: 10€ par mois

Nombre maximum de participants: 20

**Théâtre:** Didier vous propose de participer à un atelier théâtre placé sous le signe de la convivialité et de la bonne humeur.

2 fois par mois le mercredi de 14h30 à 16h30 en salle de conférence au rez de chaussée

Tarif: 4€ par mois

### ATELIER « MULTIMEDIA » :

**Multimédia:** L'outil informatique prend de plus en plus de place dans notre vie de tous les jours. La Délégation vous propose un atelier pour apprendre à utiliser les logiciels de base et à surfer sur internet.

Des ateliers ponctuels seront proposés à d'autres moments pour faciliter l'accès à l'emploi (mobiliser vos compétences, faire un cv ou une lettre de motivation)

Tous les lundis de 14h30 à 16h30 en salle multimédia

Tarif: 5€ par mois

Nombre maximum de participants: 4

En dehors de ces temps collectifs, la cotisation de 5€ donne accès à l'espace multimédia en libre service aux horaires d'ouverture de la Délégation.

Comme chaque année, nous organisons une grande journée Portes Ouvertes à la Délégation. Nous vous attendons le samedi 3 septembre de 10h à 17h. Lors de cette journée, vous pourrez rencontrer les animateurs des ateliers qui vous sont proposés et décider lesquels vous pratiquerez pendant l'année. **Pour qu'un atelier démarre, il doit être composé de 5 inscrits minimum.** Cette année les ateliers sont répartis en 4 grands pôles: CRÉATION, DÉCOUVERTE, RENCONTRES et MULTIMEDIA.

Au cours de cette journée, nous vous proposons de partager vos souvenirs de vacances autour d'un repas à partir de 12h30 (**inscription obligatoire 5€**).