

Atelier « bien-être »

Esthétique

Sophie vous propose un atelier en deux actes. L'un (les 1ers et 3èmes vendredis du mois) sera axé sur des massages et la détente: des exercices apaisants qui peuvent également apporter un gain de mobilité. Les 2èmes et derniers vendredis elle vous accueillera pour des soins et conseils esthétiques et de mise en beauté

Jours, horaires et lieu : Massage: vendredis (1 & 3) de 14h à 16h30. Mise en beauté: Vendredis (2 & 4) de 14h à 16h

Tarif : 10€/mois

Mémoire

Particulièrement adapté aux personnes souffrant d'une SEP, et plus généralement aux personnes ayant des troubles cognitifs, cet atelier a pour but d'aider les participants à mieux comprendre leur fonctionnement cognitif et définir des stratégies de compensation. Chaque séance portera sur un thème, défini au préalable, concernant les différentes fonctions cognitives (la mémoire, les fonctions exécutives etc...) et permettra un travail thérapeutique de manière conviviale

Jours, horaires et lieu : Les 1ers et 3èmes vendredis du mois de 10h à 12h

Tarif : 5€/séance (13 séances dans l'année)

Ateliers APF 13

Les ateliers de l'APF 13 ont lieu chaque semaine (sauf période de vacances scolaires) dans nos locaux au 279 avenue de la Capelette 13010 Marseille.

Pour toute information ou inscription contacter
Julien Martin au 04 91 79 99 99



Programme des ateliers

APF 13

2013-2014



APF 13 : 279 avenue de la Capelette CS 30009 13359 Marseille Cedex 10
Tel: 04 91 79 99 99

Blog APF 13 : dd13.blogs.apf.asso.fr/
Site Internet de l'APF : www.apf.asso.fr

Ateliers « création »

Poterie:

Céramiste de métier et spécialisée en céramique Raku, Christine vous invite à apprendre les techniques de modelage, tour, sculpture, émaillage pour donner vie à vos créations, au gré de vos envies.

Jours, horaires et lieu : tous les jeudis de 14h30 à 16h30, en salle création.

Tarif : 25€/mois

Cuisine:

François vous ouvre les portes de sa cuisine... Au cours d'un moment amical, cet atelier vous amènera à faire les courses en fonction du menu, à le préparer, mais aussi à déguster ces recettes aussi délicieuses que faciles à reproduire. Convivialité et bonne humeur garanties...

Jours, horaires et lieu : tous les mardis de 9h30 à 14h00, en cuisine

Tarif : 10€ par séance, (5€ pour l'atelier 5€ pour le repas)

Chocolat:

Pâtissier de métier, et membre du Café de la SEP, Jacques vous propose de vous transmettre tous les secrets du chocolat. Des préparations aux cuissons et aux moulages vous apprendrez tout grâce aux conseils de Jacques. Après s'être familiarisé avec ce travail le groupe se lancera dans la création d'une grande crêche de Noël en chocolat !!

Jours, horaires et lieu : tous les lundis de 14h00 à 17h, en cuisine

Tarif : 10€ par mois

NB: En raison du travail minutieux qui sera demandé durant l'atelier, il est important que les personnes souhaitant y participer aient une autonomie suffisante pour réaliser des gestes contrôlés et précis.

Ecriture:

Auteur, interprète, comédien... Ghislain (alias Mystik), vous propose un atelier qui se veut un espace de liberté et de libre expression, chacun y vient avec sa sensibilité et son vécu. Ghislain guide les participants pour développer leur imagination, surmonter l'appréhension de la prise de parole en public et stimuler leurs capacités créatrices.

Jours, horaires et lieu : Les 1ers et 3èmes jeudis du mois de 9h30 à 12h30 en salle multimédia.

Tarif : 25€/mois

Ateliers « ressources et multimédia »

Multimédia:

La Délégation APF 13 met à votre disposition sa salle multimédia où vous trouverez des ordinateurs connectés et adaptés (prochainement)

Jours, horaires et lieu :

– Accès libre : 3 fois par semaine, les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 12h

– Modules de formation : 2 fois par mois les mercredis de 14h30 à 16h30

[un calendrier des modules sera défini à l'avance. Par ex : « initiation », « Photos & vidéos », « Recherches & emploi » etc...]

Tarif : Cotisation accès à l'espace : 10€/an (permet également l'accès à la bibliothèque et l'emprunt de médias).

Modules de formation : 10€/mois.

Bibliothèque:

La Délégation met à votre disposition un grand nombre de livres à consulter sur place ou à emprunter.

Jours, horaires et lieu :

– Permanence (consultation sur place et emprunt / retour des livres) : 3 fois par semaine, les lundis, mercredis et vendredis de 10h à 12h

Tarif : Cotisation accès à l'espace : 10€/an (permet également l'accès à l'espace multimédia et aux ordinateurs).

Ateliers « musique »

Karaoke:

Avec sa bonne humeur, Didier vous accueille au son des plus grands succès musicaux. Parmi une grande collection de tubes d'hier et d'aujourd'hui, libérer le chanteur qui est en vous pour un moment musical festif.

Jours, horaires et lieu : 2 fois par mois, les 1ers mardis de 14h à 18h, les 3èmes jeudis de 18h à 20h, en salle multimédia, ou polyvalente (selon le nombre de participants).

Tarif : 10€/mois