**Association Valentin HAÜY**

**Comité de Loire Atlantique**

****

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**CALENDRIER DES ACTIVITÉS**

**2024 – 2025**

(hors jours fériés et fermetures du comité)

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

2 bis boulevard Boulay Paty – 44100 NANTES

02 40 47 99 49

comite.nantes@avh.asso.fr – nantes.avh.asso.fr

Répondeur vocal (gratuit) : 02 85 52 17 60

**Horaires d’ouverture :**

Lundi, mardi, jeudi, vendredi

De 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

 Mercredi de 14 h à 17 h

# SOMMAIRE

[Anglais](#_Anglais) page 1

[Atelier cuisine](#_Atelier_cuisine_1), [à votre Écoute](#_À_votre_Écoute), [bibliothèque sonore](#_Bibliothèque_sonore) page 2

[Café psycho](#_Café_psycho), [club de l’amitié](#_Club_de_l’amitié), [cours de braille](#_Cours_de_braille) page 3

[Échecs](#_Échecs_et_Dames), [entraînons notre mémoire](#_Entraînons_notre_mémoire) page 4

E[sthétique](#_Esthétique), [géographie](#_Géographie) page 5

[Goûters dominicaux](#_Goûters_dominicaux), [histoire](#_Histoire) page 6

[Jeux de société](#_Jeux_de_société), [mélomanes](#_Mélomanes) page 7

M[odelage](#_Modelage), [nouvelles technologies](#_Nouvelles_technologies) page 8

[Origami](#_Origami_1) page 9

P[étanque](#_Pétanque), [Pilates](#_Pilates) page 10

R[andonnées](#_Randonnées), [relaxation](#_Relaxation) page 11

[Repas mensuel](#_Repas_mensuel), [sorties culturelles](#_Sorties_culturelles), [tricot](#_Tricot) page 12

[Trucs et astuces](#_Trucs_et_astuces), [tu l’as pas lu ? Faut le lire !](#_Tu_ne_l’as) page 13

[Bulletin d’inscription 2024 2025](#_Bulletin_d’inscription_2024) page 15

[ÉVÉNEMENTS 2024 2025](#_ÉVÉNEMENTS_2024_-) page 17

[DATES DE FERMETURE](#_DATES_DE_FERMETURE) page 18

[NOS SERVICES À LA DEMANDE](#_NOS_SERVICES_À) page 19

[NOS CORRESPONDANTS – SERVICE DE PROXIMITÉ](#_NOS_ANTENNES_ET) page 20

**Calendrier du 2 septembre 2024 au 30 juin 2025**

## **Anglais**

Référente : Anne PAWLAK

Que vous soyez débutants (découverte du vocabulaire) ou initiés (travail sur thème), rien de tel qu’une conversation pour apprécier cette langue.

Inscription annuelle : 12 €

2 lundis par mois de 10 h 30 à 12 h - Limité à 8 participants par groupe

Débutants :

23 septembre

07 octobre

04 et 25 novembre

02 et 16 décembre

06 et 20 janvier

03 février

03 mars

07 avril

19 mai

02 et 23 juin

Initiés :

30 septembre

14 octobre

18 novembre

09 décembre

13 et 27 janvier

24 février

24 mars

28 avril

26 mai

16 et 30 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Atelier cuisine**

Référentes : Marie-Françoise et Joëlle

Mettre la main à la pâte ; confectionner de bons petits plats, les déguster, que du plaisir !

Inscription annuelle : 10 € + 10 € de participation au repas

2e vendredi du mois de 10 h à 14 h - Limité à 5 participants

06 septembre

18 octobre

15 novembre

13 décembre

17 janvier

14 février

14 mars

11 avril

23 mai

13 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **À votre Écoute**

Référente : Françoise PAGIS

Formée à la psychologie comportementale, Françoise vous propose une écoute attentive et bienveillante.

6 € la séance individuelle (45 min)

Le mardi sur RDV de 13 h 30 à 16 h à partir du mardi 17 septembre

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Bibliothèque sonore**

Référentes : Danièle GUIHO, Janine FORESTI

Inscription annuelle : 14 € - 5 livres audio par mois sur CD, carte SD, ou clé USB.

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Café psycho**

Référente : Caty

Le café psycho se veut être un moment convivial, un temps pour partager avec d'autres, son vécu, ses questionnements ou ses difficultés. En partenariat avec le Relais Amical Malakoff Médéric Nantes Atlantique dans leurs locaux, 19 rue Maurice Daniel à Nantes. 2 € par goûter à régler au relais amical.

4e jeudi du mois de 14h à 16h – Thème notifié à l’inscription

26 septembre, 24 octobre, 21 novembre, 19 décembre

23 janvier, 27 février, 20 mars, 24 avril, 22 mai, 19 juin

**[Retour SOMMAIRE](#_SOMMAIRE)**

## **Club de l’amitié**

Référente : Monique JUDIC

Dans une ambiance conviviale, vous pourrez discuter, échanger, rire ou chanter et apprécier ce moment de détente autour d’une collation.

Inscription annuelle : 10 € - 2e jeudi du mois de 14h30 à 16h 30

12 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 12 décembre

16 janvier, 13 février, 13 mars

10 avril, 22 mai, 12 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Cours de braille individuels**

Référent : Yves NAUD

Inscription annuelle : 14 € - Limité à 6 places

Tous les vendredis de 14 h à 17 h à partir du 20 septembre

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Échecs et Dames**

Référents : Patrick MACÉ, Catherine PEYRONEL

Si vous êtes débutant, venez les découvrir ! Si vous êtes expérimenté, venez, vous perfectionner !

Limité à 10 participants - Inscription annuelle : 12 €

2e et 4e mercredi du mois de 14 h à 16 h 30

11 et 25 septembre

09 et 23 octobre

13 et 27 novembre

11 décembre

15 et 29 janvier

12 et 26 février

12 et 26 mars

09 et 30 avril

14 et 28 mai

11 et 25 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Entraînons notre mémoire**

Référente : Monique TANDY

À partir de jeux divertissants et culturels, vous passerez un excellent moment tout en entraînant votre mémoire.

Inscription annuelle : 10 € - 4e mardi du mois de 14 h 30 à 16 h

24 septembre

22 octobre

26 novembre

28 janvier

25 février

25 mars

29 avril

27 mai

24 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Esthétique**

Référente : Lydie BOUSCAUD

S’occuper de soi, profitez des conseils cosmétiques.

Inscription annuelle : 10 € - 2e lundi du mois de 14 h 30 à 16 h

Limité à 5 participants

14 octobre

25 novembre

09 décembre **reporté au 13 décembre**

13 janvier

10 février

10 mars

28 avril

12 mai

23 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Géographie**

Référent : Jean-Bernard LUGADET

Venez découvrir le monde contemporain sur des thèmes préalablement définis.

Inscription annuelle : 12 € + 5 € pour les résumés en grands caractères ou braille sur demande

2e mardi et 4e jeudi du mois de 14 h 30 à 16 h

Jeudi 26 septembre

Mardi 08 et jeudi 24 octobre

Mardi 12 et jeudi 28 novembre

Mardi 10 décembre

Mardi 14 et jeudi 30 janvier

Mardi 11 et vendredi 14 février

Jeudi 27 mars

Mardi 08 avril

Mardi 13 mai

Mardi 10 et jeudi 26 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Goûters dominicaux**

Référente : Jocelyne REYDET

Une activité conviviale en partenariat avec le Relais Amical Malakoff Médéric Nantes Atlantique dans leurs locaux, 19 rue Maurice Daniel à Nantes. 4 € par goûter à régler au relais amical.

2e dimanche du mois de 15 h à 17 h.

Inscription 10 jours avant au 02 40 47 99 49.

13 octobre, 17 novembre, 08 décembre

12 janvier, 09 février, 09 mars

13 avril

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Histoire**

Référent : Hervé NAUROY

Grâce à ces « causeries », découvrez l’histoire avec un grand H.

Inscription annuelle : 10 € + 5 € pour les résumés en grands caractères ou braille, sur demande. Possibilité de séance en visioconférence ou en audio par téléphone.

1er vendredi du mois de 14 h 30 à 16 h - Limite à 20 participants

13 septembre

04 octobre

15 novembre

06 décembre

10 janvier

07 février

07 mars

04 avril

16 mai

06 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Jeux de société**

Référent : Pierre GAUDIN

Scrabble, belote et d’autres jeux, c’est sympathique de partager des parties endiablées !

Participation annuelle : 12 € - 1er et 3e mercredi du mois de 14 h 30 à 16 h - Limité à 10 participants

18 septembre

02 et 16 octobre

06 et 20 novembre

04 et 18 décembre

08 et 22 janvier

05 et 19 février

05 mars

02 et 23 avril

07 et 21 mai

04 et 18 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Mélomanes**

Référente : Nicole BRIAND

Vous aimez la musique, partager vos morceaux préférés et en découvrir de nouveaux.

Inscription annuelle : 10 € - 3e vendredi du mois de 14 h 30 à 16 h 30 Limite à 10 participants

27 septembre Les femmes compositrices

25 octobre Les compositeurs sud-américains

22 novembre L’influence populaire dans la musique classique

20 décembre Les comédies musicales

24 janvier Les compositeurs nordiques

21 février Séance sur le thème de la Folle Journée

21 mars Un instrument : la Harpe

25 avril Suite de la découverte de la musique dite française

23 mai Shostakovitch mais pas que…

20 juin C’est l’été !

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Modelage**

Référente : Annick BOUCHON

Modeler, créer et affiner votre sens du toucher, quelle satisfaction !

Inscription annuelle : 12 € + participation aux fournitures

1er et 3e lundi du mois de 14 h 30 à 16 h - Limité à 6 participants

07 et 21 octobre

04 et 18 novembre

02 et 16 décembre

06 et 20 janvier

03 et 17 février

03 et 17 mars

07 avril

05 et 19 mai

02 et 16 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Nouvelles technologies**

Référents : Michel FERRANT, Michel JOUANNY

Pour découvrir ou approfondir ses connaissances, des séances en téléphonie ou informatique adaptée. 6 € de l’heure.

Sur rendez-vous le jeudi, à compter du 5 septembre

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Origami**

Référent : Michel LUCAS

Créez, pliez, apprenez cet art millénaire, l’origami !

Inscription annuelle : 12 € - Deux jeudis par mois de 10h à 12h

Débutants :

19 septembre

3 et 17 octobre

7 et 21 novembre

5 et 19 décembre

16 janvier

6 et 20 février

6 et 20 mars

3 avril

15 mai

5 et 19 juin

Initiés :

26 septembre

10 et 24 octobre

14 et 28 novembre

12 décembre

9 et 23 janvier

13 et 27 février

13 et 27 mars

10 et 24 avril

22 mai

12 et 26 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Pétanque**

Référents : Jean-Michel TRICOT, Sylvie GALACHE

Tirer, pointer, tout est possible à la pétanque adaptée !

Inscription annuelle : 12 €

1er et 3e samedi du mois de 14 h 30 à 17 h

07 et 21 septembre

05 et 19 octobre

02 et 16 novembre

07 et **21 décembre (Annulé)**

11 et 25 janvier

01 et 15 février

01 et 15 mars

05 avril

03 et 17 mai

07 et 21 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Pilates**

Référente : Geneviève ALBOUY (intervenante extérieure)

La méthode « Pilates » est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques.

Inscription pour 36 séances dont 1 gratuite (à régler au professeur) : 315 € possibilité de payer en 2,3 ou 4 fois

14 € de participation annuelle

Tous les mardis de 10 h 30 à 11 h 30 (Hors vacances scolaires)

Limité à 9 participants

Première séance le 03 septembre - Certificat médical exigé

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Randonnées**

Référent : Daniel HERBRETEAU

En partenariat avec le Relais Amical Malakoff Médéric Nantes Atlantique.

Tous les lundis de 10 h à 12 h. Une personne déficiente visuelle est accompagnée par une personne voyante. Le nombre de participants est limité au nombre de personnes accompagnatrices. Première séance le 16 septembre.

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Relaxation**

Référente : Françoise PAGIS

Un atelier pour une détente du corps et de l'esprit, pour retrouver joie, légèreté... Un bien-être global dans votre quotidien.

Inscription annuelle : 12 € - 1er et 3e lundi du mois de 10h30 à 11h30

Limité à 6 participants

16 septembre

07 et 21 octobre

04 et 18 novembre

02 et 16 décembre

20 janvier

03 et 17 février

03 et 17 mars

07 avril

05 et 19 mai

02 et 16 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Repas mensuel**

Référents : Sylvie GALACHE, Gérard CLOCHARD, Monique JUDIC

Un moment festif à partager, agrémenté de musique et de rires.

Inscription annuelle : 10 € + 18 € de participation au repas

2e samedi du mois de 12 h à 17 h

14 septembre, 26 octobre, 23 novembre, 14 décembre

08 février, 12 avril, 10 mai, 14 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Sorties culturelles**

Référents : Michel HUNEAU, Michel ALLANIC

Découvrez des expositions, des lieux que vous ne soupçonniez pas avec un accompagnement approprié à vos besoins ! Tarif selon la structure, à régler lors de l’inscription au comité. Programme transmis aux inscrits. Nombre de places limité, les premiers inscrits sont les premiers servis !

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Tricot**

Référentes : Odile CARRÉ, Jeanine PRÉVERT

Vous aimez tricoter, eh bien oui, c’est possible ! Venez-y pour retrouver le goût du tricot.

Inscription annuelle : 12 €

1er et 3e jeudi du mois de 14 h à 16 h 30

05 et 19 septembre

03 et 17 octobre

07 novembre

05 et 19 décembre

09 et 23 janvier

06 et 20 février

06 et 20 mars

03 et 24 avril

15 mai

05 et 19 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Trucs et astuces**

Référent : Emmanuel

Partager ses expériences, échanger ses astuces pour améliorer et maintenir son autonomie

Inscription annuelle : 10 € - 1er mardi du mois de 14h30 à 16h Limité à 8 participants

Vendredi 20 septembre (exceptionnel), 5 novembre, 3 décembre

7 janvier, 4 février, 4 mars

1 avril, 6 mai et 3 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Tu l’as pas lu ? Faut le lire !**

Référent : Paul JAUFFRIT

Présentation d’un livre accessible en braille ou en audio, lecture d’extraits, échanges sur l’ouvrage et sur l’auteur.

Inscription annuelle : 10 € - 3e mardi du mois de 14 h 30 à 16 h Limité à 10 participants

17 septembre

15 octobre

19 novembre

17 décembre

21 janvier

18 février

18 mars

22 avril

20 mai

17 juin

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **Bulletin d’inscription 2024 – 2025**

NOM : Prénom :

Adresse :

Code postal et Ville :

Tél. : N° en cas d’urgence :

Adresse mail :

Date de naissance :

 🞏 Non voyant 🞏 Malvoyant

Mode de diffusion des informations :

🞏 Braille 🞏 Gros caractères 🞏 Standard 🞏 Mail

Activité 1 : Montant : €

Activité 2 : Montant : €

Activité 3 : Montant : €

Activité 4 : Montant : €

Activité 5 : Montant : €

Activité 6 : Montant : €

 **Droit annuel d’adhésion à l’AVH + 15 €**

Règlement : 🞏 Espèces 🞏 Chèque Total : €

Proxitan 🞏 Oui 🞏 Non

 Nantes, le

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

Les données personnelles recueillies par l’association Valentin Haüy en tant que responsable de traitement ne sont utilisées que pour les finalités suivantes : gestion et administration des bénéficiaires, correspondances et envoi des documents utiles en votre qualité de bénéficiaire, campagnes d’informations, appel, collecte et gestions des dons, statistiques. Les bases légales du traitement sont l’exécution du contrat, les statuts et l’intérêt légitime de l’association à savoir soutenir notre action en faveur des déficients visuels. Les données sont destinées aux services compétents de l’AVH et aux tiers mandatés à des fins de gestion interne. Ces données ne seront conservées que le temps nécessaire à la réalisation des finalités mentionnées. Vous pouvez accéder aux données vous concernant ou demander leur effacement. Vous disposez des droits à opposition, rectification, limitation, portabilité de vos données. Pour exercer ces droits, contacter notre DPO : dpo@avh.asso.fr. Si vous estimez, après nous avoir contactés, que vos droits Informatique et Libertés ne sont pas respectés, vous pouvez vous adresser à la CNIL.

**Comité Valentin HAÜY de Loire Atlantique**

## **ÉVÉNEMENTS 2024 - 2025**

**Portes Ouvertes du comité** – 10 % de remise sur tout le matériel

Vendredi 11 octobre de 10h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

Samedi 12 octobre de 14 h à 17 h

**Lecture de théâtre** par la compagnie « Les Voix dans la Nuit » au Comité, sur inscription

Vendredi 18 octobre de 14 h 15 à 16 h 15

L’atelier **tricot au chalet du marché Noël** de Nantes

Du jeudi 21 novembre au dimanche 1er décembre

**Repas du jour de l’an** au restaurant La Rivière sur inscription

157 Rue du Grignon à BASSE-GOULAINE

Samedi 18 janvier de 12 h à 15 h 30

**Réunion annuelle** à la Ligue de Football (à confirmer)

170 bd des Pas Enchantés à SAINT SÉBASTIEN SUR LOIRE

Samedi 8 mars de 10 h à 15 h 30

**Lecture de théâtre** par la compagnie « Les Voix dans la Nuit » au Comité, sur inscription

Vendredi 14 mars de 14 h 15 à 16 h 15

**Concours du Poinçon Magique**, sur inscription

Mercredi 19 mars de 14 h à 16 h

**Lecture de théâtre** par la compagnie « Les Voix dans la Nuit » au Comité, sur inscription

Vendredi 13 juin de 14 h 15 à 16 h 15

**Tombola** et goûter de fin d’activité au Comité, sur inscription

Vendredi 27 juin de 14 h 30 h à 16 h 30

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **DATES DE FERMETURE**

* Vendredi 1er, vendredi 8 et lundi 11 novembre
* Fin d’année : du lundi 23 décembre au vendredi 3 janvier
* Congés de printemps : du lundi 14 au lundi 21 avril inclus
* Jeudi 1er, vendredi 2, jeudi 8 et vendredi 9 mai
* Jeudi 29 et vendredi 30 mai
* Lundi 9 juin
* Congés d’été : du lundi 4 au vendredi 22 août

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

Pour faciliter l’organisation et favoriser un climat de convivialité, merci de signaler vos absences aux activités auprès du comité.

N’oubliez pas PROXITAN !

Plusieurs événements seront organisés au cours de l’année

N’hésitez pas à vous renseigner à l’accueil

ou

consulter notre **répondeur vocal au 02 85 52 17 60**

Horaires d’ouverture :

Lundi, mardi, jeudi et vendredi

De 10 h à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h

Le mercredi de 14 h à 17 h

## **NOS SERVICES À LA DEMANDE**

Accueil individuel sur rendez-vous !

À VOTRE ÉCOUTE

Françoise PAGIS, malvoyante, formée à la psychologie comportementale, vous propose une écoute attentive et bienveillante. Grâce à un dialogue constructif, des exercices de relaxation et de créativité, elle vous aide à porter un regard plus positif, plus apaisé.

BRAILLE

* Cours de braille : Une autre façon de lire et d’écrire, grâce à des cours individuels hebdomadaires.
* Transcription : À disposition des particuliers, des entreprises et des administrations, la transcription rend accessible les documents édités en noir aux personnes pratiquant le braille.

LECTURE POUR TOUS

* Atelier « lecture audio » : nos spécialistes présentent les solutions de lecture audio (médiathèque, Éole, bibliothèque sonore du Comité) et les différents lecteurs de livres lus. Ils forment à l’utilisation des lecteurs de poche et au téléchargement.
* Prêt de lecteur de livres lus : mis à votre disposition gratuitement, le lecteur de salon permet de découvrir et de vous initier à une autre forme d’accès à la lecture.
* Bibliothèque sonore du Comité : si vous ne manipulez pas internet, notre équipe se charge de vous procurer les ouvrages, sur CD, de la médiathèque Valentin HAÜY que vous souhaitez.
* SOS lecture : un télé agrandisseur et une machine à lire sont mis à votre disposition dans nos locaux.

NOUVELLES TECHNOLOGIES

* Atelier téléphonie : nos animateurs y présentent les téléphones portables audio et forment à l’utilisation.
* Atelier Informatique : nos experts font découvrir les logiciels adaptés qui permettent de continuer à utiliser cette technologie quand on est privé de la vue et assurent la formation.

PRÉSENTATION DE MATÉRIELS ADAPTÉS

Indispensable à votre autonomie, vous pourrez venir découvrir un grand choix de matériel adapté à notre boutique, et le commander au Comité !

Le catalogue général est accessible sur Internet par ce lien : <http://magasin.avh.asso.fr>

SERVICE RÉPARATION

Pour les lecteurs de salon hors garantie. Un technicien étudie le dysfonctionnement et vous propose une remise en état si cela est possible.

RECRUTEMENT DE DONNEURS DE VOIX

Les voix sont précieuses pour enregistrer les livres sonores qui permettent l’accès à la lecture à toutes personnes déficientes visuelles et enrichir la médiathèque AVH.

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)

## **NOS ANTENNES ET CORRESPONDANCE**

SERVICE DE PROXIMITÉ

ANTENNE DU PAYS D’ANCENIS SAINT GÉRÉON

Correspondants :

Christine ROUSSEAU, responsable coordinatrice

07 50 07 06 30 - rousseauc278@gmail.com

Claire Anne LE PENSEC

TURMEL Yvonnick

Rencontre tous les 1ers mardis du mois à partir de 14 h à 17 h

Espace Corail 3e étage salle des Conférences

30 Place Francis Robert

44150 ANCENIS SAINT-GÉRÉON

ANTENNE DE LA BAULE

Correspondante :

Dominique SOLTNER 06 10 82 67 41 dsoltner@free.fr

Rencontre les 1ers lundis du mois sur RDV au 02 51 75 75 30

Centre Communal d’Action Sociale - Hôtel de Ville

33 avenue du Commandant Nervo

44500 LA BAULE

CORRESPONDANCE DE SAINT NAZAIRE

Correspondant :

Joseph ROMANO 06 74 79 77 98 joseph.romano3@laposte.net

[**Retour SOMMAIRE**](#_SOMMAIRE)