

CALENDRIER DES ACTIVITES Mai - Juin - Juillet 2025

Ce calendrier est destiné aux personnes déficientes visuelles ainsi qu'aux bénévoles, sans qui aucune activité ne serait possible.

Pour vous rendre à nos activités, nous demandons aux déficients visuels qui le peuvent de privilégier les transports adaptés ainsi que les bus. Pour les personnes qui font appel à un ou une bénévole pour du covoiturage, la participation aux frais d'essence à lui remettre est de 4 Euros pour le secteur du BAB, de 7 Euros hors BAB et de 10 € au-delà de 30 km pour un transport aller-retour. Merci par avance de votre compréhension.

Pour les personnes qui viennent au Comité par les transports en commun, des changements dans les lignes du réseau Txik-Txak urbain et interurbain sont intervenus depuis le 6 janvier 2025. Les lignes desservant l'AVH sont les suivantes :

- Pour les bus du BAB : lignes de bus T2 arrêt Lycée et 5 et 7 arrêt Conservatoire.
- Pour les bus hors BAB : lignes 24, 40 et 44.

En cas de changement de coordonnées ou si vous ne souhaitez plus recevoir le programme de nos activités, merci de nous le signaler en appelant le secrétariat.

Afin de pouvoir gérer au mieux les inscriptions, nous vous demandons de prévenir impérativement le secrétariat en cas de désistement ou d'inscription de dernière minute soit :

- En appelant le secrétariat au 05 59 31 15 41 aux heures d'ouverture : lundi au vendredi de 14 h à 17 h 30
- Ou en adressant un mail à l'adresse suivante : comite.bayonne@avh.asso.fr ou vice-president.bayonne@avh.asso.fr

Rappel : 5 places de stationnement sont réservées à l'AVH devant l'entrée de notre Comité. Elles se distinguent par un panneau AVH. Lorsque vous arrivez, merci de vous garer dessus afin d'éviter tout problème avec le voisinage. Si ces places sont prises, vous pouvez stationner sur des places situées dans la rue.

Le comité de direction

IMPORTANT : Pour toutes les activités, merci de vous inscrire en complétant les talons-réponses joints en respectant les dates limites lorsqu'il y en a pour, en cas de report ou d'annulation, être prévenus.

CONCERT MILLE CHŒURS POUR UN REGARD

Dimanche 4 mai à 17 h en l'église Saint-Léon d'Anglet : concert avec le chœur d'hommes Argileak organisé par Rétina France au profit de la recherche médicale en ophtalmologie. Libre participation. Venez nombreux et donnez l'information à votre entourage.

L'église Saint-Léon d'Anglet se trouve en face la mairie. Pour vous y rendre : prendre lignes T1 et 3 arrêt Mairie d'Anglet ; ligne 13 arrêt Amédée Dufourg.

FILMS EN AUDIODESCRIPTION

Les projections ont lieu le mardi après-midi au Méga CGR de Bayonne situé parking Glain. A l'heure où nous rédigeons ce calendrier, nous ne sommes pas en mesure de vous communiquer la liste des films à l'affiche qui vous seront proposés. Les personnes inscrites recevront les informations concernant les films proposés.

Dates des séances :

- Mardi 13 mai à 13 h 45
- Mardi 10 juin à 13 h 45,

ATELIERS MULTIMEDIA

Ces ateliers ont lieu dans les locaux de l'AVH à Bayonne de 14 h 30 à 16 h 30. 2 ateliers sont proposés :

Le premier appelé « débutants » est destiné aux personnes qui ont beaucoup de difficultés à prendre en main leur téléphone ou leur tablette.

En voici les dates :

- Mai : pas d'atelier
- Jeudi 27 juin

Le second appelé « confirmés » est destiné aux personnes ayant déjà participé aux ateliers des deux dernières années. Dans sa continuité, nous travaillerons sur les trucs et astuces liés aux appareils multimédias. En voici les dates :

- Mai : pas d'atelier
- Mercredi 26 juin

Les personnes utilisant la synthèse vocale doivent venir équipées de leurs écouteurs.

YOGA DU RIRE

Jeudi 15 mai de 14 h à 15 h : Ce concept, inventé en Inde en 1995 par le Docteur en médecine Madan Katari, a des vertus thérapeutiques. Il permet à chaque participant de pouvoir rire sans raison, sans avoir recours aux blagues et même sans avoir le sens de l'humour. Le rire commence en groupe tel un exercice, en maintenant un contact visuel et en retrouvant l'insouciance des enfants. Il se transforme rapidement en véritable rire et devient contagieux. C'est la contamination la plus joyeuse qui soit ! Il est appelé « yoga du rire » parce qu'il s'appuie sur une combinaison mêlant des rires avec la respiration du yoga ce qui apporte plus d'oxygène au corps et au cerveau, permettant de se sentir plus énergique et en bonne santé.

Tarif : 7 euros par personne.

Au vu de la grandeur du local, nous sommes obligés de limiter le nombre de participants (minimum 6 et maximum 10) pour que la séance ait lieu dans de bonnes conditions.

Attention : le nombre étant limité, ne tardez pas à vous inscrire.

ATELIER REMUE MENINGES

Cet atelier mensuel a débuté en novembre et est très apprécié par les participants. Il est animé par une professionnelle intervenant déjà dans différentes structures et se déroule le jeudi après-midi dans nos locaux. Il dure entre 1 h et 1 h 30. Durant chaque séance, différents jeux de mémoire vous seront proposés d'une manière très ludique : quiz à thème, anagramme, charades, blind test... qui vous permettent de remuer vos méninges en toute convivialité. Le coût est de 5 € par personne. Les inscriptions doivent nous parvenir au maximum 3 jours avant la date de l'atelier afin de permettre à l'animatrice de préparer les supports utilisés. En voici les dates :

- Jeudi 22 mai à 14 h
- Jeudi 19 juin à 14 h.

PARTENARIAT AVIRON BAYONNAIS RUGBY

La Fondation de l'Aviron Bayonnais a reconduit le partenariat pour les matchs du Top 14 de la saison 2024-2025. Il sera demandé pour chaque match une participation de 15 € pour les déficients visuels et 10 € pour leur accompagnateur. Si vous n'avez pas d'accompagnant, un bénévole de l'AVH pourra être à vos côtés.

Rappel du fonctionnement : les personnes déficientes visuelles sont équipées d'un casque audio pour suivre la rencontre. Les commentaires sont assurés par un journaliste de France Bleu Pays Basque. Si vous le pouvez, il vous est conseillé d'apporter vos écouteurs personnels pour une meilleure écoute.

Les places étant limitées, nous ferons tourner les inscrits afin que chacun puisse en profiter. Seules les personnes inscrites seront contactées et recevront ensuite les détails sur les dates, lieux et heures des rendez-vous. Si les personnes inscrites l'an dernier ne renouvellent pas leur inscription pour cette saison, elles ne seront pas contactées.

SOPHROLOGIE

Les séances de sophrologie en groupe ont repris. Elles sont animées par une sophrologue diplômée. Le nombre de personnes par séance est de 6 minimum à 10 maximum. Elles ont lieu dans nos locaux le vendredi de 10 h à 11 h 30.

La sophrologie est une méthode basée sur la respiration qui aide à se sentir mieux par la relaxation et amène à mieux gérer le stress et les émotions. **La régularité de votre participation est indispensable car, en dessous de 6 personnes, la séance ne pourra être assurée.** Tarif : 15 € par personne la séance. Seules les personnes inscrites pourront participer. Dates des séances :

- Vendredi 16 mai de 10 h à 11 h 30
- Vendredi 13 juin de 10 h à 11 h 30.
- Vendredi 19 juillet de 10 h à 11 h 30.

RANDONNEES EN MONTAGNE

Les randonnées ont lieu le 1er et 3^{ème} vendredi de chaque mois. Une bonne condition physique et une participation régulière sont demandées. Equipement à prévoir : chaussures de montagne, vêtements de pluie, collation, bouteille d'eau, casquette, papiers d'identité, carte vitale et carte vitale européenne pour les sorties en Espagne. Seules les personnes inscrites seront prises en compte. Les inscrits devront remettre un certificat médical de non contre-indication à la randonnée en montagne lors de leur première randonnée. Aucune dérogation ne sera faite à cette formalité. Merci de prévoir une paire de chaussures de rechange afin de préserver le véhicule de la personne qui vous transportera. Rappel des dates :

- Vendredi 2 mai
- Vendredi 16 mai
- Vendredi 6 juin
- Vendredi 20 juin.

FOULEE DU FESTAYRE

La Foulée du festayre organisée le jour de l'ouverture des fêtes de Bayonne ayant rencontré un franc succès l'an dernier, nous renouvelons notre participation cette année. Cette marche d'environ 12 km environ aura lieu le **mercredi 9 juillet**. Elle se fera en binôme (1 déficient visuel et un voyant). Les bénévoles et accompagnants sont les bienvenus. Comme l'an dernier, elle sera suivie, pour ceux qui le souhaitent, d'un repas au restaurant. Pour le repas avec apéritif et vin, compter environ 45 € par personne. Ne pas envoyer de chèque pour l'instant, le prix n'étant pas définitif.

Les bénévoles qui ne souhaitent pas ou ne peuvent pas marcher peuvent nous aider en étant signaleur (personne qui indique la direction dans des lieux stratégiques afin d'assurer la sécurité).

Une réunion de finalisation de l'organisation aura lieu dans la semaine précédant la marche.

Attention : seules les personnes qui se seront inscrites dans les temps pourront participer, la gestion de cette journée auprès des organisateurs étant très complexe.

Inscriptions préalables avant **le 15 mai** afin que nous puissions poursuivre l'organisation de cet évènement. Les inscrits recevront ultérieurement le détail de cette journée et la date de la réunion.

SORTIE RAFTING

Nous envisageons une sortie rafting le **mardi 24 juin à la base de loisirs Evasion** : descente en raft sur la Nive suivie d'un pique-nique. Durée de l'activités : environ 30 mn de préparation et entre 1 h 30 et 2 h pour la descente. Cette activité est sans danger car encadrée par des moniteurs expérimentés. La seule condition est de savoir nager. Pour cette activité, la présence de bénévoles est indispensable. Nous n'avons pas encore le tarif mais à titre indicatif l'an dernier il était de 30 € pour les personnes déficientes visuelles et leur accompagnant et de 15 € pour les bénévoles. Inscriptions préalables **avant le 15 mai** afin que nous puissions poursuivre l'organisation. Les personnes inscrites recevront ultérieurement le détail de cette journée et le règlement se fera à ce moment-là.

DATES A RETENIR

Samedi 14 juin 2025 : excursion de fin de saison

Samedi 5 et dimanche 6 octobre : Journée nationale des associations d'aveugles.

Jeudi 6 novembre 2025 : 4ème Forum pour la Vue organisé par notre comité, à Bayonne, avec de nombreux partenaires et associations.

FERMETURE DU COMITE

Le comité sera fermé pour les ponts du 1^{er} mai, 8 mai et de l'Ascension.

Elodie sera en congés du 8 mai au 1^{er} juin inclus. Durant cette période, une permanence téléphonique sera assurée de 14 h à 16 h 30 ainsi que la bibliothèque et le matériel.

COUPONS REPONSES

Information importante de notre siège parisien : dans le cadre des activités organisées par les comités, les déficients visuels doivent s'assurer, en cas de dommage corporel, de leur prise en charge par leur assurance responsabilité civile car l'association ne peut être tenue responsable.

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

ATELIERS MULTIMEDIAS

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

Débutants :

- Jeudi 27 juin : OUI NON

Confirmés

- Mercredi 26 juin OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

ATELIER REMUE MENINGES

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

- Jeudi 22 mai : OUI NON

- Jeudi 19 juin : OUI NON

Sera accompagné(e) : OUI NON

Demande un covoiturage
(si aucune autre possibilité) OUI NON

Pourra assurer un covoiturage : OUI NON

AVIRON BAYONNAIS RUGBY CLUB

Inscriptions dès réception pour les nouveaux participants

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera	OUI	NON
Sera accompagnée	OUI	NON
Demande un bénévole	OUI	NON
Pourra assurer un covoiturage :	Oui	NON

.....

SOPHROLOGIE

A compléter par les nouveaux participants

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :	OUI	NON
Sera accompagné(e) :	OUI	NON
Pas de covoiturage pour cette activité		

.....

RANDONNEES EN MONTAGNE Inscriptions pour la saison

A compléter par les nouveaux participants

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :	OUI	NON
Sera accompagné(e) :	OUI	NON
Demande un covoiturage si aucune autre possibilité	OUI	NON
Pourra assurer un covoiturage :	Oui	NON

.....

SORTIE RAFTING 24 JUIN

Date limite d'inscription : 15 mai

A compléter uniquement pour ceux qui ne sont pas déjà
préinscrits

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Est intéressé(e) OUI NON

.....

MARCHE DU FESTAYRE 9 JUILLET

Date limite d'inscription : 15 mai

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera

A la marche uniquement OUI NON

A la marche et au repas OUI NON

Sera accompagné(e) OUI NON

Pourra être signaleur OUI NON

Demande au covoiturage OUI NON

Pourra assurer un covoiturage OUI NON

Taille du tee shirt :

Pour vous : S M L XL XXL

Pour votre accompagnant : S M L XL XXL

.....