

CALENDRIER DES ACTIVITES

Novembre - décembre 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, les lignes Txik-Txak 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 arrêt Lycée.

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 et en respectant les dates limites lorsqu'il y en a.

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 18 novembre à 13 h 45
- Mardi 9 décembre à 13 h 45,

ATELIERS MULTIMEDIA

Ces ateliers ont lieu dans les locaux de l'AVH à Bayonne. 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 :

- **Jeudi 20 novembre** de 14 h 30 à 16 h.
- **Jeudi 18 décembre** de 14 h 30 à 16 h.

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 et sur de nouvelles applications. Au vu du nombre important de participants, l'atelier sera divisé en 2 groupes : le premier pour les personnes extérieures au BAB de préférence ; le second pour les personnes du BAB. En voici les dates :

- **Mercredi 19 novembre** : Groupe 1 : de 14 h à 15 h 30 - Groupe 2 : de 15 h 30 à 17 h.
- **Mercredi 17 décembre** : Groupe 1 : de 14 h à 15 h 30 - Groupe 2 : de 15 h 30 à 17 h.

Les personnes utilisant la synthèse vocale doivent venir équipées de leurs écouteurs afin de ne pas gêner les autres participants.

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. Il se déroule le jeudi après-midi dans nos locaux et est d'une durée d'une heure. Lors de chaque séance, différents jeux de mémoire vous sont 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 13 novembre** de 14 h à 15 h
- **Jeudi 11 décembre** de 14 h à 16 h.

REPAS

Jeudi 27 novembre à 12 h 30 : pour répondre à votre souhait de vous retrouver en toute convivialité, nous organisons un repas au restaurant le Bouchon Basque à Bayonne. Le repas est à 35 € comprenant l'apéritif, entrée, plat, dessert, vin et café. Le restaurant changeant sa carte tous les 15 jours, le menu ne sera communiqué qu'à la mi-novembre mais vous aurez le choix entre 2 entrées, 2 plats et 2 desserts. Les personnes ayant répondu seront appelées pour choisir leur menu. Si vous souhaitez participer, merci de vous inscrire **avant le 5 novembre**. Seules les réponses accompagnées du règlement seront prises en compte.

Rendez-vous entre 12 h et 12 h 15 au restaurant Le Bouchon Basque, 2 avenue Paul Pras à Bayonne (en face de la salle Lauga). Parking payant de Lauga et de l'Aviron Bayonnais à proximité.

Pour vous y rendre par les transports en commun, ligne 7 arrêt Lauga.

PARTENARIAT AVIRON BAYONNAIS RUGBY

La Fondation de l'Aviron Bayonnais a reconduit le partenariat pour les matchs du Top 14 de la saison 2025-2026. 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.

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 21 novembre de 10 h à 30 à 12 h
- Vendredi 19 décembre de 10 h 30 à 12 h.

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 7 novembre
- Vendredi 21 novembre
- Vendredi 5 décembre
- Vendredi 19 décembre

DATES A RETENIR

Jeudi 6 novembre 2025 : Forum pour la Vue, maison des associations Glain à Bayonne 9h-18h

Samedi 18 avril 2026 : Assemblée locale.

FERMETURE DU COMITE

Pour le pont du 11 novembre, le comité sera fermé le lundi 10 novembre.

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.

Lors de votre participation aux activités, vous devrez vous munir de vos papiers d'identité et de votre carte Vitale. Vous devrez également vous conformer aux consignes données par les organisateurs.

Dans le cadre des directives du droit à l'image, si vous ne souhaitez pas apparaître sur des photos, merci de nous l'indiquer.

Pour les personnes qui demandent du covoiturage, la participation aux frais d'essence aller-retour à remettre au conducteur est de 4 Euros pour le secteur du BAB, de 7 Euros hors BAB et de 10 € au-delà de 30 km. Merci par avance de votre compréhension.

Afin de faciliter la gestion des inscriptions aux activités régulières (Audiovision, randonnées...), vous pouvez vous inscrire pour la saison en complétant le talon-réponse joint ; vous serez contacté(e) chaque fois que nécessaire. Lorsqu'il y a des dates limites sur les coupons-réponses, merci de les respecter.

Merci de retourner les talons-réponses complétés à l'adresse suivante : Association Valentin Haüy – résidence La Palisse – Bat G – 25 chemin de Lestanquet - 64100 Bayonne.

AUDIOVISION

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

Mardi 18 novembre :	OUI	NON
Mardi 9 décembre :	OUI	NON
Sera accompagné(e)	OUI	NON
Demande un covoiturage		
(si aucune autre possibilité)	OUI	NON
Pourra assurer un covoiturage :	OUI	NON

ATELIERS MULTIMEDIAS

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

Débutants :

- | | | |
|-----------------------|-----|-----|
| - Jeudi 20 novembre : | OUI | NON |
| - Jeudi 18 décembre : | OUI | NON |

Confirmés

- | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|
| - Mercredi 19 novembre 14 h Gr. 1 | OUI | NON |
| - Mercredi 19 novembre 15 h 30 Gr. 2 | OUI | NON |
| - Mercredi 17 décembre 14 h Gr. 1 | OUI | NON |
| - Mercredi 17 décembre 15 h 30 Gr. 2 | OUI | NON |

Sera accompagné(e) :

Demande un covoitage
(si aucune autre possibilité)

Pourra assurer un covoitage :

ATELIER REMUE MENINGES

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

- | | | |
|-----------------------|-----|-----|
| - Jeudi 13 novembre : | OUI | NON |
| - Jeudi 11 décembre : | OUI | NON |

Sera accompagné(e) :

Demande un covoitage
(si aucune autre possibilité)

Pourra assurer un covoitage :

REPAS 27 NOVEMBRE

Date limite inscription : 5 novembre

Règlement à joindre à l'ordre de l'AVH

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

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

SOPHROLOGIE

A compléter par les nouveaux participants

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera :

Vendredi 21 novembre :	OUI	NON
------------------------	-----	-----

Vendredi 19 décembre :	OUI	NON
------------------------	-----	-----

Sera accompagné(e) :	OUI	NON
----------------------	-----	-----

Pas de covoitage pour cette activité

RANDONNEES EN MONTAGNE Inscriptions pour la saison A compléter pour les nouveaux participants

« Nom » « Prénom » :

Entourer votre réponse :

Participera : **OUI** **NON**

OUI **NON**

OUI **NON**

Sera accompagné(e) : **OUI** **NON**

OUJ NON

OUJ NON

Demande un covoiturage si aucune

Pourra assurer un covoiturage : Oui NON

Qui NON

Qui NON