

## MODALITES D'INSCRIPTION



### QUI PEUT PARTICIPER :

Parents, fratries ou autres proches aidants accompagnés de leur proche aidé.

Un proche aidant est obligatoirement présent lors de la sortie ou de l'atelier l'objectif étant de vivre des moments entre aidant et aidé.

### INSCRIPTION PAR MAIL OU PAR TELEPHONE

Elodie Guiguet, Référente sociale

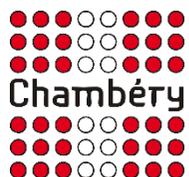
elodie.guiguet@ash73.com

07.54.39.19.92

Ce programme est soutenu et financé par :



Ils s'engagent à nos côtés et partagent avec vous leur expertise, des informations, des outils et des solutions pour la pratique de loisirs adaptés :



# PROGRAMME LOISIRS PARTAGÉS

## CULTURELS, SPORTIFS ET CULINAIRES



Partager des moments de loisirs en famille ou entre amis,  
Découvrir les acteurs locaux et l'offre de loisirs adaptée sur le territoire,  
Préparer ses sorties culturelles et sportives, tester du matériel handisport,  
Goûter de nouvelles saveurs culinaires...

**Accueil Savoie Handicap invite les proches aidants  
à expérimenter divers types de loisirs accessibles à tous !**

Gratuit – sur inscription

## Un programme de loisirs ludique et gratuit pour tous ! Pensez à vous inscrire ! A bientôt

### En cuisine, sortons de la routine !



#### E'QUIZ'LIBRE ALIMENTAIRE

Samedi 13 mai 2023 à 16h30

Rivier'Alpes, LES ECHELLES

Testez vos connaissances culinaires et nutritionnelles à l'occasion d'un goûter convivial et original. Jeux sensoriels, quiz, et autres défis à relever en familles ou entre amis. Cette animation est proposée à la suite de la sortie randonnée.

#### KIT DE CUISINE – DEFI « Voyage en Europe »

Vendredi 9 juin 2023. Distribution du kit de 17h à 18h.

Lieu de distribution : SAVS/SAMSAH, 89 rue de Warens à CHAMBERY

ASH vous met au défi ! En famille ou entre amis, découvrez et réalisez des recettes du monde aux saveurs pimées ! Récupérez votre kit, cuisinez, dressez votre assiette et participez au concours photos pour tenter de remporter la première place. Inscription avant le 1 juin.

#### KIT DE CUISINE – DEFI « Voyage au Moyen-Orient »

Vendredi 16 juin 2023. Distribution du kit de 17h à 18h.

Lieu de distribution : SAVS/SAMSAH, 89 rue de Warens à CHAMBERY

ASH vous met au défi ! En famille ou entre amis, découvrez et réalisez des recettes du monde aux saveurs pimées ! Récupérez votre kit, cuisinez, dressez votre assiette et participez au concours photos pour tenter de remporter la première place. Inscription avant le 1 juin.

### La culture en filature !



#### « LA VILLE A LA CARTE »

Mercredi 7 juin 2023 de 14h30 à 16h00

Hôtel de Cordon – CIAP, 71 rue St Réal à CHAMBERY

En petits groupes, choisissez des lieux que vous souhaitez visiter à Chambéry. Une fois votre parcours défini, la guide vous accompagne et vous glisse des indices à repérer, des détails à observer, des croquis à dessiner tout au long de la visite.

### Allez, on sort faire du sport !



#### SPORTS DE MONTAGNE - SORTIE RANDONNEE

Samedi 13 mai 2023 à 13h45

Rivier'Alpes, LES ECHELLES

A l'occasion d'une randonnée, vous êtes invités à découvrir et tester le matériel adapté, permettant de partager une sortie en petite montagne quel que soit son handicap ! Repérer les sites accessibles, préparer sa sortie, découvrir l'offre de loisirs adaptés en Savoie, autant d'animations proposées par nos partenaires. Poursuivez cette journée en participant à l'E'quiz'libre.

#### SPORTS NAUTIQUES - SORTIE VOILE

Mercredi 28 juin de 14h à 16h

Yacht Club Bourget du lac 221 BD Ernest Coudurier – LE BOURGET DU LAC

Les moniteurs de voile vous embarquent pour une sortie voile sur le Lac ! Une occasion de découvrir les loisirs sportifs nautiques adaptés à tous, lors d'échanges animés par l'équipe d'Handisport et du Conseil départemental de la citoyenneté et de l'autonomie (CDCA).