



Handi Aide  
Quinquempoix



---

*LIVRET DE PRÉSENTATION  
DES ACTIVITÉS  
Foyer St Vincent de Paul*

---



Foyer d'hébergement « Saint Vincent de Paul »  
3 Square Valentin Haüy  
60130 QUINQUEMPOIX

Les éducateurs proposent à toutes les personnes accueillies au foyer d'hébergement de pouvoir participer à des activités.

Ces activités peuvent être sportives, culturelles, artistiques ou de loisirs.

Des sorties vous seront également proposées le week-end : cinéma, musée, spectacle, théâtre, balade dans les villes environnantes... Vous avez le choix selon vos goûts, de vous inscrire en salle d'activité. Vous pouvez aussi faire des propositions.

Ce livret vous permettra de connaître les activités existantes et les personnes référentes. Rapprochez-vous d'elles si vous souhaitez essayer ou vous inscrire.

# ESTHÉTIQUE

Florence, Mélanie et Marion vous accueillent le week-end et en semaine pour votre bien être et votre détente. Elles vous proposeront :

- Manucure (pose de vernis, soins des mains)
- Coiffure (soins du cuir chevelu, aide au lavage des cheveux, démêlage et coiffage, teinture)
- Soins des pieds (aide au coupage des ongles, pose de vernis, bain de pieds)
- Aide au rasage et à l'épilation
- Échanges et partage

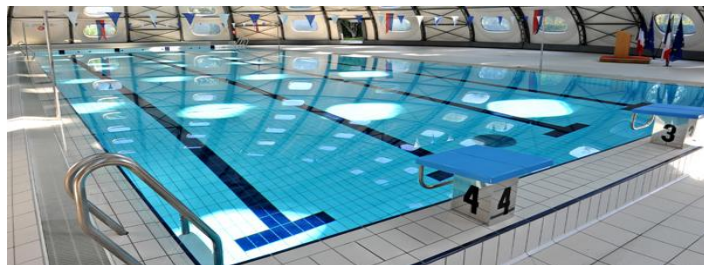


# AQUAGYM ET PISCINE DÉTENTE

Sandrine vous propose le jeudi à Breteuil un moment de détente et de sport en musique.

Xavier vous propose à raison d'une fois par mois de vous rendre à la piscine de Nogent.

Vous pourrez y pratiquer :



- Gymnastique
- Aquabike
- Jeux
- Longueurs
- Bains à remous
- Toboggan

# ÉQUITATION

Sandrine vous propose un samedi par mois de vous rendre au centre équestre de Conty, vous pourrez y faire :

- Pansage (brossage) des chevaux
- Mise en place du matériel (tapis, selle, filet, mors)
- Monter à cheval
- Voltige
- Attelage
- Ou simplement passer un bon moment auprès des chevaux



Au mois d'avril, vous aurez la possibilité de participer à un séjour Roulotte.

# EXPRESSION LIBRE ET PRESSE

Xavier, Olivier et Arnaud vous proposent des temps de parole et d'expression avec des supports tels que des journaux ou des magazines. Cette activité se déroule en petit groupe. Elle a lieu deux fois par mois. Vous pourrez aborder différents sujets ou thèmes :



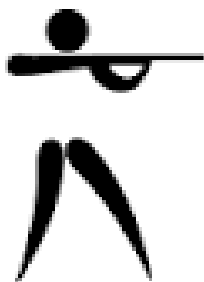
- Mise à dispositions de divers ouvrages et magazines
- Actualités
- Loisirs
- Sports



# TIR A LA CARABINE

Cette activité vous est proposée par Sébastien et Xavier pendant la période de printemps et d'été à raison d'une fois par semaine en petit groupe.

- Tir sur cibles fixes à la carabine
- Tir au pistolet à plombs



# INFORMATIQUE

Arnaud vous propose une initiation à l'informatique, cette activité à lieu à la demande.

- Explication sur les bases informatiques
- Prévention sur les dangers des réseaux sociaux
- Conseil et entretien du matériel à la demande  
(mise à jour des logiciels, anti-virus)





# PARASCO

Cette activité est proposée par Justine, elle vous permettra de maintenir ou développer vos acquis au niveau de la lecture, et de l'écriture. Des notions de mathématiques pourront également être abordées afin de vous aider dans votre vie quotidienne (achats, gestion de budget).

Cette activité se déroule en petit groupe



# COURSE A PIEDS



Mélanie et Valère vous proposent d'enfiler vos baskets une à deux fois par mois pour courir à travers les chemins de terre ou sur route. Vous partagerez ensemble le goût de l'effort et la possibilité de participer à des courses organisées par des clubs extérieurs.



# FOOTBALL

Cette activité est encadrée par Sébastien et Valère. Si vous avez la passion du ballon rond alors cette activité est faite pour vous. Des entraînements ont lieu le lundi soir (période de beau temps) au stade de Brunvillers et le jeudi soir (période de temps froid et humide) au gymnase de Montdidier. Vous pourrez également participer aux sorties proposées pour assister à des matchs (Amiens, Stade de France...), participer à des tournois.



# PÊCHE

Sébastien vous propose une activité de détente dans un cadre calme et apaisant. Il vous fera partager son savoir et ses connaissances. Vous pourrez apprendre, découvrir l'environnement (les cannes à pêche, les appâts, les différents noms des poissons...).



Au mois de mai l'établissement organise une journée « pêche » aux étangs de Montreuil sur Brèche » où vous pourrez convier votre famille ou vos amis pour passer un agréable moment.



# JARDINAGE



L'activité jardinage est encadrée par Sébastien. Il vous proposera de vous faire partager ses connaissances dans la culture de différents légumes. Vous pourrez en petit groupe du mois d'Avril au mois de Septembre :

- Partager un temps convivial.
- Apprendre à se servir des différents outils (râteau, bêche...) et du motoculteur.
- Semer, planter.
- Récolter les fruits et légumes.
- Déguster



# VELO

Valère vous accueillera à l'atelier vélo en petit groupe au printemps et en été et vous permettra de participer :

- à l'entretien des vélos de l'établissement ou du vôtre,
- à l'apprentissage des règles de sécurité nécessaire à la pratique de l'activité
- à l'apprentissage du code de la route
- à des balades ou randonnées



# RANDONNEE

L'activité randonnée proposée par Manuela et Stéphanie a lieu lorsqu'elles travaillent le week-end, le dimanche.

Suivant les saisons, vous pourrez :

- faire des balades dans les environs de Quinquempoix
- Participer à des randonnées et pique-nique à la journée

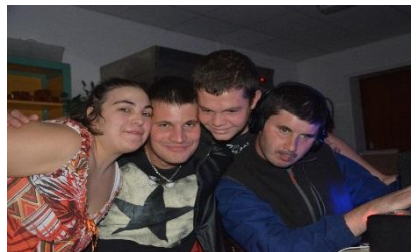


# SOIREEES



Marie-Claire et Sylvie (surveillantes de nuits) vous proposent régulièrement de participer à des soirées conviviales sur des thèmes différents :

- Halloween
- Chandeleur
- Jeux



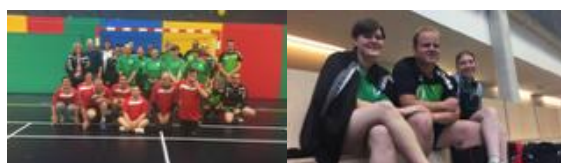


# HANDBALL

Si vous souhaitez découvrir ou participer à l'activité handball, rapprochez-vous de Mélanie, Sébastien ou Cécile.

Inscrit au club de Clermont en section handball adapté, vous pourrez faire des entraînements, des rencontres lors de tournois, des matchs amicaux mais aussi participer à des manifestations de grandes ampleurs sur un week-end complet (championnat de France).

L'ambiance y est conviviale, l'accueil chaleureux, nous vous attendons avec impatience pour vous faire partager des moments inoubliables.



# JOURNAL

Patrícia et Audrey vous proposent une activité ludique autour de la vie du foyer.

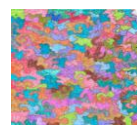
Le journal vous propose de lister :

- les différents évènements du mois,
- les fêtes,
- les anniversaires.
- recette de cuisine
- articles divers

Si vous aimez dessiner, faire des photos, rejoignez-nous !



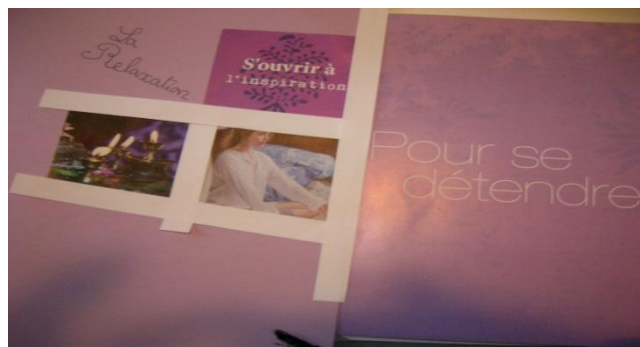
# L'ECHO



MENSUEL N°1  
NOVEMBRE 2018

# RELAXATION

La relaxation est proposée par Brigitte et Olivier.



Inspirez, soufflez, respirez profondément pour évacuer les tensions et vos énergies négatives dans une atmosphère musicale ou naturelle (chants d'oiseaux, bruits des vagues, chute d'une cascade...) qui aide à se détendre.

# BOIS ET PEINTURE

Brigitte vous accueillera pour :

- bricoler,
- dessiner,
- peindre,
- créer,

dans une ambiance conviviale, autour d'un café, sur fond musical....



Une fois par an vous pourrez exposer vos œuvres et partager des rencontres lors d'un vernissage autour du pot de l'amitié.