









Février 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 12h45 - 15h Ping-pong 	3 14h - 16h Temps d'échange 	4 14h - 16h Jeux partagé Audacia 	5 14h30 - 16h30 Café Philo 	6 10h30 - 15h Cuisine 	7	8
9 12h45 - 15h Ping-pong 	10 14h - 16h Goûter Papote 	11 14h - 16h Jeux 	12 13h45 - 16h30 Bowling 	13	14 14h - 16h30 Pot de l'amitié Saint-Valentin 	15
16 12h45 - 15h Ping-pong 	17 14h - 16h Atelier créatif 	18 10h30 - 12h GIHP'rend part 14h - 16h Jeux 	19 13h15 - 16h30 Cinéma 	20	21 15h - 18h Karaoké 19h45 - 00h Soirée Karaoké Bistrot Gourmand 	22
23 12h45 - 15h Ping-pong 	24 14h - 17h Médiation Canine 	25 13h45 - 16h30 Bowling 	26	27	28	

Détails des activités de Février 2026

Pensez à vous inscrire sur chaque activité et sortie

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 TENNIS DE TABLE	12h45 - 15h	Activité sportive et ludique 40€ par trimestre - Certificat médical pour l'année	Complexe sportif Marie Amélie LEFUR, C7 à Poitiers	Fabienne
 JEUX	14h - 16h	Venez passer un après-midi convivial autour des jeux de société. Gratuit	GIHP Le 04/02 à la Maison du relais d'Osmoy , 2 rue d'Osmoy à Poitiers	Adhérents en autonomie
 CUISINE	10h30 - 15h	Apprenez à gérer des gestes quotidiens lors de la préparation de repas. 16€ ou 7€ pour seulement le partage du repas	AVH Poitiers	Vincianne (ergothérapeute)
 BOWLING	13h45 - 16h30	Marc, bénévole, réservé les pistes et vous rejoint sur place. 3,50€ la partie avec chaussures	Eurobowl à Buxerolles	Marc
 CAFE PHILO	14h30 - 16h30	Permettre à chacun de s'exprimer et d'échanger sur une thématique définie, sur un sujet d'actualité ou sur tout autre sujet que les adhérents souhaitent évoquer. En partenariat avec Audacia - 4€ la séance	CSC des Trois Cités Place de France	Valérie
 GOÛTER PAPOTE	14h - 16h	NOUVEAU : Marc, notre bénévole, vous propose de vous retrouver autour d'une boisson chaude et d'une viennoiserie pour un moment papotage et convivial tous ensemble. Gratuit	Boulangerie Feuillette 3 rue de Châlons à Poitiers	Marc

Activités récurrentes	Horaires	Tarif et informations complémentaires	Lieu	Animé par
 KARAOKE	15h - 18h	Permettre à chacun de s'amuser, de chanter, quel que soit sa situation de handicap, sans gêne et dans le partage. Gratuit - <i>Pensez à apporter quelque chose (nourriture, boisson) pour le partager tous ensemble</i>	Salle Maurice Ravel derrière le Leclerc à Buxerolles	Nicolas de Happy's Charly
 ATELIER CRÉATIF	14h - 16h	Découvrir différentes techniques de création : peinture, mosaïque, poterie... Laissez libre court à votre inspiration ! Gratuit	GIHP	Marie-Claude et Manon
 GROUPE DE REFLEXION GIHP'REND PART	10h30 - 12h	Au-delà du Conseil d'Administration, nous donnons la possibilité à tous nos adhérents d'échanger leurs idées et de contribuer à l'évolution de l'association. Gratuit	GIHP	Audrey, Sylvie et Manon
 CINEMA	13h15 - 16h30	Rendez-vous devant le cinéma. La séance sera choisie sur place selon les envies des participants. 7,60€ pour une séance classique 12€ pour une séance premium <u>A NOTER</u> : Pour les malvoyants et malentendants , il est possible de regarder un film en audiodescription . Pour cela, il est impératif de vous inscrire une semaine avant et de choisir le film que vous irez voir le jour de la séance.	CGR Buxerolles	Marc



Ce mois-ci, le temps d'échange aura lieu le **3 février à 14h**.

Venez échanger et partager toutes vos idées d'activités et de sorties pour les prochains mois !

Sortir avec le GIHP



Samedi 21 février – Soirée Karaoké animé par DJ Will

Nous vous proposons de venir partager un moment convivial tous ensemble lors d'une soirée karaoké et danse au Bistrot Gourmand !

📍 Le Bistrot Gourmand - 8 rue de la Demi-Lune à Poitiers

💰 Pensez à prévoir entre 20 et 30€ pour pouvoir dîner tous ensemble !

🕒 19H45 – 00H // **NOMBRE DE PLACES LIMITÉES - INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

Evènements



Samedi 14 février – Pot de l'amitié pour la Saint-Valentin

La journée de l'Amour ne se célèbre pas uniquement en duo ! C'est aussi l'occasion de mettre à l'honneur toutes les formes d'amour, et surtout l'amitié. Rejoignez-nous pour un après-midi chaleureux et festif, placé sous le signe du partage, de la bonne humeur et d'un délicieux café bien chaud à savourer ensemble !

📍 Aux Heures Heureuses - 7 rue du Plat d'Etain à Poitiers

💰 Pensez à prévoir entre 10 et 15€ pour prendre un goûter tous ensemble !

🕒 14h – 16h30



Mardi 24 février – Médiation Canine avec AMMA - Animalia Mundi

La médiation animale est une approche d'accompagnement qui utilise la relation bienveillante entre l'humain et l'animal pour favoriser le bien-être, la communication et l'apaisement. Venez découvrir cette pratique le temps d'une séance d'une heure à travers des jeux et des moments d'échanges avec les animaux ! **INSCRIPTION OBLIGATOIRE**

📍 Locaux du GIHP Poitou-Charentes

💰 Activité payante : 18€ par personne pour 2 groupes de 5 personnes

🕒 14h – 17h : répartition en deux groupes (max. 10 personnes)

- 1er groupe : 14h - 15h (5 personnes)
- 2nd groupe : 15h45 - 16h45 (5 personnes)

amma
ANIMALIA MUNDI
MÉDIATION ANIMALE
ensemble depuis 2013