


## Café-rencontre Asperger - Valence

Le thème de Septembre 2017 :

« Comment découvrir, m'inscrire, m'engager et prendre du plaisir dans une activité de loisirs (sport, détente, atelier créatif, musique, autres) ? »

 Etant donné que le Café-rencontre Asperger n'a lieu que le 23 septembre, voici une première piste qui ne pourra pas attendre cette date :

☺ Que ce soit des associations de village, de ville, de quartier ou même des activités indépendantes par des professionnels, il y a tout autour de chez vous une multitude de possibilités.

☺ Chaque année, entre la première semaine de septembre et environ le 20 du mois (suivant les lieux), il y a une journée ou même 1 semaine portes ouvertes pour ces activités de loisirs afin de les découvrir. \*

☺ Cela n'engage en rien, ça permet de voir ce qu'il existe, de poser des questions, de regarder, de se familiariser un peu avec ce qui nous entoure.

☺ Alors pas d'hésitation, ou même avec hésitations, tentez l'expérience et renseignez-vous !

☺ Que vous le fassiez seul, en famille, avec un(e) ami(e) ou accompagné d'une aide extérieure (Educateur de SAVS, auxiliaire de vie, ...).

*\* Cette journée peut également porter le nom de "forum des associations" : ces dernières présentent leurs activités au public. Mais attention, toutes les associations ne sont pas forcément des associations d'activités de loisirs.*

 Pour trouver la date et les horaires de cette journée :

- Dans les villages : petit guide des associations pour la nouvelle saison ou prospectus distribué(s) dans les boîtes aux lettres ou s'adresser en mairie (ou regarder sur leur site internet) pour connaître la date de la journée portes ouvertes des associations et activités de loisirs, culturels et sportifs.
- Dans les quartiers des villes : se renseigner auprès des Maisons de Quartier, des MPT (Maison Pour Tous), des MJC (Maison des Jeunes et de la Culture) ...
- Dans les villes : se renseigner en mairie, à l'Office du Tourisme.
- S'intéresser également aux Forums ou Salons (évènementiels) qu'il peut exister dans certaines villes.

Quelques exemples :

- MPT Petit Charran Valence : c'est écrit sur la page 3 du guide de la nouvelle saison : <https://fr.calameo.com/read/00422942777f6fb232e34>
- Le Salon de la Santé et du Bien-être sur Montélimar le week-end du 9 et 10 septembre, où diverses associations du style méditation, sophrologie ... seront présentes : <http://www.salon-bien-etre.org/>