

Cette année,
l'association
Idoine fête ses
25 ans !

idoine

Côté loisirs

le programme des activités
2019-2020



Chers Adhérentes et Adhérents,

C'est avec **grand plaisir** que nous vous présentons notre **programme Côté Loisirs**.

Les **loisirs** sont les **moments** dans la journée où l'on **s'amuse** et l'on **s'occupe** avec des **activités que l'on aime**.

Le **programme Côté Loisirs** vous propose différentes **sorties**. Vous **pouvez choisir** celles qui vous **plaisent le plus**.

Les **sorties** sont toutes **adaptées**.

Adaptées veut dire que vous pourrez **y aller facilement**, **y participer sans difficulté** et **comprendre ce qui est dit**.

Cette année, il y a des **nouveautés** dans le programme : des visites guidées au **Musée des Beaux-Arts**, un **match de basket** et **de handball**, une **rencontre avec les ânes**, une **après-midi aux thermes** et une **soirée concert**.

Nous souhaitons aussi **vous rencontrer** pour **connaître** vos **envies** et vos **besoins** pour les **sorties**.

Ensemble, nous pourrons **choisir les sorties** qui vous **plaisent le plus**. Nous vous **contacterons pendant l'année** pour vous proposer des **dates de rencontres**.

Idoine propose aussi des soirées de **nouvel an** au sein de villages **aux alentours de Besançon**. Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter à la fin du mois de novembre 2019.

Nous espérons que vous allez **trouver votre bonheur** dans ce programme !

À très bientôt,

L'équipe de l'association Idoine :

Maï Sauvage : Directrice

Anaël Kieber : Coordinatrice

Marie Bouvresse : Comptable

Mathilde Bouvrot : Coordinatrice adjointe

Ce que vous trouverez dans ce programme

- | | |
|--|---|
| 5 Match de basket-ball
Samedi 14 décembre
18 € | 19 Atelier de peinture et bar
Samedi 4 avril 
27 € |
| 7 Soirée au Bowling
Samedi 11 janvier
53 € | 21 Soirée restaurant et concert au Pixel
Vendredi en avril 
25 € |
| 9 Atelier de gravure et bar
Samedi 25 janvier 
27 € | 23 Journée avec des ânes
Samedi 2 mai
41 € |
| 11 Soirée en boîte de nuit
Samedi 1 février
35 € | 25 Sortie aux Thermes de Salins-les-Bains
Samedi 16 mai
34 € |
| 13 Restaurant et visite au Musée des Beaux-Arts
Samedi 15 février 
26 € | 27 Journée à la Ferme aux lamas
Samedi 20 juin
41 € |
| 15 Atelier de cyanotype et bar
Samedi 21 mars 
27 € | 28 Informations sur les sorties |
| 17 Match de handball
Samedi en mars
24 € | 29 Fiche de réservation |
| | 31 Tarifs et assurance |



Match de basket-ball

**Samedi 14 décembre
de 20h à 23h**

Prix : 18 €

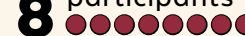
Le prix comprend :

- l'entrée au match
- une boisson à la buvette



durée : 3 heures

Taille
du groupe : **8** participants



2 accompagnateurs



Vous retrouverez le groupe sur place.
Le rendez-vous est à 20h, au Gymnase.

Pour venir en bus :
L3, L6, 7, 12 - arrêt de bus Temis



Au Gymnase
des Montboucons,
6 avenue
des Montboucons,
à Besançon

Pour supporter l'équipe de basket-ball de Besançon et profiter d'un beau match !

Vous verrez un **match de basket-ball**
du club **Besançon Avenir Comtois**.

Le **club de Besançon** jouera contre le **club de Chartres**.

C'est un **match du Championnat de France de basket-ball**
de Nationale masculine 1.

Le **championnat** est une **compétition annuelle de basket-ball**.

Il y a **18 clubs** en France qui participent
aux **matchs du championnat**.

À la fin du match, vous irez **boire un verre à la buvette du club**.
Vous pourrez ainsi **parler du match** et **profiter de l'ambiance**.



Soirée au Bowling

**Samedi 11 janvier
de 19h à 23h**



durée : 4 heures

Prix : 53 €

Le prix comprend :

- le transport
- le repas au restaurant
- la location des chaussures
- 2 parties de bowling

Taille

du groupe :

8 participants



2 accompagnateurs



Idoine

vous emmène



avec 2 voitures

depuis chez vous.



Bowling

Besançon Palente

4 Route de Marchaux,
à Besançon

Pour profiter de l'ambiance du restaurant et jouer au bowling !

En début de soirée, vous pourrez **manger** au **restaurant du bowling**.

Vous aurez le **choix** entre une **pizza**, des **pâtes**

ou une **salade composée**.

Il y aura aussi un **dessert** et une **boisson sans alcool**.

Après le repas, vous pourrez **vous amuser** et **jouer** au **bowling**.

Vous pourrez faire **2 parties** de bowling.



Atelier de gravure et bar

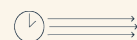


**Samedi 25 janvier
de 15h à 19h**

Prix : 27 €

Le prix comprend :

- l'atelier de gravure
- le matériel pour l'atelier
- 1 boisson



durée : 4 heures

Taille
du groupe : **5** participants

1 accompagnateur

Vous **retrouverez** le groupe **sur place**.
Le **rendez-vous** est à **15h**, à **l'Arsenal**.



À **l'Arsenal**,
Association
Écarts d'Arts
5 Place Saint-Jacques,
à Besançon

Pour venir en bus :

ligne 4, 6, 10 - arrêt Chamars Esplanade

Pour venir en tram :

ligne 1 ou 2 - arrêt Chamars

**Pour montrer vos talents d'artiste
et profiter d'un moment sympathique
dans un bar !**

Vous participerez à un **atelier gravure** pour **découvrir
la gravure sur mousse** ou sur **gomme**.

Vous pourrez **graver des dessins d'animaux** ou de **plantes**.

Vous les **imprimerez avec de la peinture** sur des feuilles.

Et vous pourrez **repartir avec votre chef d'œuvre !**

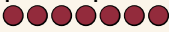
Après l'atelier, vous irez **boire une boisson**
dans le **bar associatif** de l'Arsenal.

Le bar s'appelle **l'Arsenic**.

C'est un bar **accueillant** et **confortable !**



Soirée en boîte de nuit

Samedi 1^{er} février de 23h à 3h du matin		Prix : 35 € Le prix comprend : - le transport - l'entrée en boîte de nuit - 1 boisson
 durée : 4 heures		
Taille du groupe :	7 participants 	2 accompagnateurs 
  Idoine vous emmène avec 2 voitures depuis chez vous.		 Boîte de nuit Le Teasing à Chalezeule, à 10 minutes de Besançon

Pour profiter d'une bonne soirée en boîte de nuit !

Toute la soirée, vous pourrez **vous amuser**
et **danser** en **boîte de nuit**.
La boîte de nuit est à **côté de Besançon**.
Il y aura différents **styles de musique** pour danser.
Par exemple, il y aura de **l'électro**, du **rock** et de la **pop**.

Avec le **billet d'entrée**, vous aurez le droit à **une boisson**.
Si vous voulez boire d'**autres boissons**, il faudra les **payer en plus**.



Restaurant et visite au Musée des Beaux-Arts



**Samedi 15 février
de 12h à 15h**

Prix : 26 €

Le prix comprend :

- le repas au restaurant
- une boisson
- l'entrée au Musée
- la visite guidée du musée



durée : 3 heures

Taille
du groupe : **5** participants



1 accompagnateur



Vous **retrouverez** le groupe **sur place**.
Le **rendez-vous** est à 12h,
au restaurant.



**Au restaurant
L'Antr'act**
10 rue Gustave
Courbet,
à Besançon

Pour venir en bus :

L3, L4, L5, L6, 11, 12 - arrêt Courbet

Pour venir en tram :

ligne 1 ou 2 - arrêt Révolution

Pour profiter d'un restaurant italien et découvrir des œuvres au musée !

Le midi, vous pourrez **manger** un plat de pâtes ou une pizza
au **restaurant L'Antr'act**.

Vous pourrez aussi prendre **une boisson**.

Après le repas, vous irez au **musée des Beaux-Arts et d'Archéologie**
pour une **visite guidée** du musée.

Il y aura une personne pour **vous expliquer** de **manière simple**
et **facile à comprendre** quelques **œuvres** du musée.

Les œuvres peuvent être des **peintures**, des **sculptures** ou des **dessins**.



Atelier de cyanotype et bar

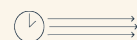


**Samedi 21 mars
de 15h à 19h**

Prix : 27 €

Le prix comprend :

- l'atelier de cyanotype
- le matériel pour l'atelier
- 1 boisson



durée : 4 heures

Taille
du groupe : **5** participants

1 accompagnateur

Vous **retrouverez** le groupe **sur place**.
Le **rendez-vous** est à **15h**, à **l'Arsenal**.



À l'Arsenal,
Association
Écarts d'Arts
5 Place Saint-Jacques,
à Besançon

Pour venir en bus :
ligne 4, 6, 10 - arrêt Chamars Esplanade
Pour venir en tram :
ligne 1 ou 2 - arrêt Chamars

**Pour exprimer votre imaginaire et profiter
d'un moment sympathique dans un bar !**

Vous participerez à un **atelier photo**
pour **apprendre à faire du cyanotype**.
Le **cyanotype** est une **ancienne technique** pour **faire de la photo**
sans utiliser d'appareil photo.
Vous **découvrirez la magie** de cette technique !
Et vous pourrez **repartir avec votre photo toute bleue** !

Après l'atelier, vous irez **boire une boisson**
dans le **bar associatif** de **l'Arsenal**.
Le bar s'appelle **l'Arsenic**.
C'est un bar **accueillant et confortable** !



Match de handball

**Samedi soir
du mois de mars**
Horaires et dates à définir

Prix : 24 €

Le prix comprend :

- l'entrée au match
- une boisson à la buvette



durée : 4 heures

Taille
du groupe :

8 participants
●●●●●●●●

2 accompagnateurs
○○

Vous **retrouverez** le groupe **sur place**.
Le **rendez-vous** est au **Palais des Sports**.



Au **Palais des Sports**,
42 avenue
Léo Lagrange,
à Besançon

Pour venir en bus :
L3 - arrêt Palais des Sports

Pour encourager l'équipe de handball féminin de Besançon et profiter d'un beau match !

Vous verrez un **match de handball** du club féminin l'**ESBF**.
ESBF veut dire **Entente Sportive Bisontine Féminin**.
C'est un **match** du **Championnat de France féminin de handball**.
Le **championnat** est une **compétition annuelle très importante**.
Il y a **12 clubs** en France qui participent
aux **matchs** du **championnat**.

À la fin du match, vous irez **boire un verre** tous ensemble.
Vous pourrez ainsi **parler du match** et **profiter de l'ambiance**.

Vous connaîtrez la **date** et l'**heure du match** au mois de **février**.
Vous pouvez nous **appeler** au **03 81 53 00 36**
pour **plus d'informations**.



Atelier de peinture et bar



**Samedi 4 avril
de 15h à 19h**

Prix : 27 €

Le prix comprend :

- l'atelier de peinture
- le matériel pour l'atelier
- 1 boisson



durée : 4 heures

Taille
du groupe : **5** participants

1 accompagnateur

Vous **retrouverez** le groupe **sur place**.
Le **rendez-vous** est à 15h, à l'Arsenal.



À l'Arsenal,
Association
Écart d'Arts
5 Place Saint-Jacques,
à Besançon

Pour venir en bus :
ligne 4, 6, 10 - arrêt Chamars Esplanade
Pour venir en tram :
ligne 1 ou 2 - arrêt Chamars

Pour exprimer votre créativité et profiter d'un verre dans un bar !

Vous participerez à un **atelier de peinture**.
Vous apprendrez **différents gestes** pour travailler les **couleurs**.
Vous pourrez **dessiner, peindre, gratter** et **colorier** des **animaux**,
des **plantes** ou des **paysages**.
Et vous pourrez **repartir avec votre création** !

Après l'atelier, vous irez **boire une boisson**
dans le **bar associatif** de l'Arsenal.
Le bar s'appelle l'**Arsenic**.
C'est un bar **accueillant** et **confortable** !



Soirée restaurant et concert au Pixel

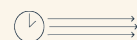


**Vendredi en avril
de 19h à minuit**

Prix : 25 €

Le prix comprend :

- le repas
- 2 boissons
- la soirée concert



durée : 5 heures

Taille
du groupe : **5** participants

1 accompagnateur

Vous retrouverez le groupe **sur place**.
Le rendez-vous est à 19h, au Pixel.



**Au Restaurant
le Pixel**

18 avenue Gaulard,
à Besançon

Pour venir en bus :
ligne 11, 26 - arrêt Cité des arts

Pour profiter d'une soirée resto et concert !

Le soir, vous pourrez **manger une assiette composée**
au restaurant **Le Pixel**.

Une **assiette composée** c'est un plat
avec **différentes choses à manger**.

Par exemple, il peut y avoir des **crudités**,
du **fromage** et de la **charcuterie**.

Vous pourrez aussi prendre **une boisson**.

Après le repas, vous pourrez **profiter d'un concert de musique**.
Vous aurez le droit à **2 boissons** en plus **dans la soirée**.

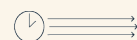
Vous connaîtrez la **date** et le **style de musique**
à la fin du mois de mars.

Vous pouvez **nous appeler au 03 81 53 00 36**
pour **plus d'informations**.



Journée avec des ânes

**Samedi 2 mai
de 10h à 17h**



durée : 7 heures

Prix : 41 €

Le prix comprend :

- le transport
- les activités avec les animaux
- le goûter

Taille
du groupe :

8 participants
●●●●●●●●

2 accompagnateurs
○○



Idoine
vous emmène
avec 2 voitures
depuis chez vous.



À Haute-pierre-
le-Châtelet
à 50 minutes
de Besançon

Pour passer un moment avec des ânes, caresser et voir pleins d'animaux !

Vous visiterez une **ferme** pour y **découvrir des ânes**, des **lapins**, des **oiseaux**, des **chèvres**, des **poules** et un **chien**.
Vous pourrez **brosser** et **nourrir les animaux**.

Pour le **midi**, il faudra **emmener votre pique-nique**.

L'après-midi, il y aura une **balade avec les ânes**.
Vous pourrez **profiter du paysage**.
Et vous découvrirez des **plantes** et des **animaux** de la **région**.
Il y aura un **goûter** durant la balade.



Sortie aux Thermes de Salins-les-Bains

Samedi 16 mai
de 15h à 18h



durée : 3 heures

Prix : 34 €

Le prix comprend :

- le transport
- l'entrée aux Thermes
- le goûter

Taille
du groupe :

8 participants
●●●●●●●●

2 accompagnateurs
○○



Idoine
vous emmène
avec 2 voitures
depuis chez vous.



À Salins-les-Bains
à 50 minutes
de Besançon

Pour vous détendre et profiter de l'eau !

Vous profiterez de l'espace relaxation
des Thermes de Salins-les-Bains.

Dans cet espace relaxation, il y a une piscine chauffée et salée
avec des jets de massages et un couloir de nage.

Vous pourrez aussi aller dans le jacuzzi.

Un jacuzzi est une petite piscine chauffée avec des bulles et des jets.

Et vous pourrez aller dans les saunas et le hammam.

Un sauna est une pièce où il fait très chaud.

Et un hammam est une pièce où il fait chaud et humide.

En fin d'après midi, vous pourrez goûter tous ensemble.

Il faudra amener votre bonnet de piscine et votre maillot de bain.

Pour les maillots de bain homme, les bermudas sont interdits.

Et si vous en avez, vous pouvez prendre vos claquettes
et vos lunettes de piscine.



Journée à la Ferme aux lamas

**Samedi 20 juin
de 10h à 17h**

Prix : 41 €

Le prix comprend :

- le transport
- la visite de la ferme aux lamas
- 1 goûter



durée : 7 heures

Taille
du groupe :

8 participants

2 accompagnateurs



Idoine
vous emmène
avec 2 voitures
depuis chez vous.



La Ferme aux
lamas du Doubs
à Mamirolle,
à 17 minutes
de Besançon

Pour découvrir les lamas, caresser et voir pleins d'animaux !

Vous pourrez **visiter la Ferme aux lamas**
pour découvrir les **lamas** et les **alpagas**.
Pour le midi, il faudra **emmener votre pique-nique**.

L'après-midi, vous irez visiter la **mini-ferme**.
Il y a des **lapins**, des **cochons** et des **cochons d'Inde**.
Il y aura aussi un **atelier laine** pour apprendre
à **travailler la laine d'alpaga**.
Et il y aura une **balade avec des lamas**.
À 16h, vous pourrez **goûter** tous ensemble.

Informations sur les sorties

Taille du groupe

Il y a un **nombre minimum** de **participants** obligatoire.
Cela veut dire que s'il n'y a **pas assez de personnes** inscrites,
la sortie est annulée.
Si c'est annulé, nous vous préviendrons **10 jours à l'avance**.

Il y aura **1 ou 2 accompagnateurs**.
Cela dépendra de la **sortie** et de la **taille du groupe**.

Transport

Pour **certaines sorties**, Idoine **s'occupe du transport**.
On viendra **vous chercher** chez vous.
Et à la fin de la sortie, on **vous ramènera** chez vous.
Cette information est écrite dans la présentation de la sortie.

Pour d'autres sorties, vous retrouverez
directement le groupe **sur place**.

Pour **y aller**, vous pourrez utiliser **les transports en commun**,
votre **véhicule** ou vous **faire déposer**.
Et à la fin de la sortie, vous **rentrez** par vos **propres moyens**.
Cette information est écrite dans la présentation de la sortie.

Pour vous inscrire à une ou plusieurs sorties :
vous devez appeler Idoine au 03 81 53 00 36.
Ensuite, vous pourrez remplir la fiche de réservation —→
et l'envoyer à Idoine.
L'adresse d'Idoine est 15 C chemin des Essarts, 25000 Besançon.

Après avoir reçu votre fiche de réservation, Idoine vous enverra
une fiche d'informations complémentaires,
les conditions générales de vente et un dossier personnel.



Fiche de réservation

(à photocopier suivant le nombre de participants)

idoine 15 C, chemin des Essarts
25000 Besançon
contact@association-idoine.fr

Participant(e) : ☐ Féminin ☐ Masculin

Nom : _____ Prénom : _____

Date de Naissance : _____ Téléphone : _____

Adresse domicile : _____

Mail : _____

Sortie(s) choisie(s)

☐ Basket-ball - Samedi 14 décembre 2019

☐ Bowling - Samedi 11 janvier 2020

☐ Gravure - Samedi 25 janvier 2020

☐ Boîte de nuit - Samedi 1 février 2020

☐ Musée - Samedi 15 février 2020

☐ Cyanotype - Samedi 21 mars 2020

☐ Handball - Samedi en mars 2020

☐ Peinture - Samedi 4 avril 2020

☐ Concert - Vendredi en avril 2020

☐ Ânes - Samedi 2 mai 2020

☐ Thermes - Samedi 16 mai 2020

☐ Lamas - Samedi 20 juin 2020

Assurance annulation : ☐ Oui ☐ Non

3,82% du prix de la sortie sans la cotisation.

Si vous ne donnez pas de réponse,
vous aurez automatiquement une assurance annulation.

Mobilité :

Vous servez-vous d'un déambulateur ? ☐ Oui ☐ Non

Au quotidien, vous déplacez-vous en fauteuil ? ☐ Oui ☐ Non

Devons-nous prévoir un véhicule adapté type TPMR ? ☐ Oui ☐ Non

Médical : Épilepsie : ☐ Oui ☐ Non Stabilisée : ☐ Oui ☐ Non

Date : _____ Signature : _____



Logo européen Facile à lire : Inclusion Europe
Plus d'informations sur le site easy-to-read.eu

Tarifs

En plus du **prix** des **sorties**, il faudra **payer**
une **adhésion** à l'association Idoine.

Une **adhésion** est une sorte d'**inscription** à une association.

L'**adhésion** coûte **10€**.

Vous devez la **payer** une seule fois par an.

Assurance

En plus du **prix** pour **chaque sortie**,
vous pouvez **payer** une **assurance annulation**.

L'**assurance annulation** permet à Idoine de **vous rembourser**
si vous devez **annuler** parce que vous êtes **malade**.

Elle coûte **3,82% du prix** de la sortie.

Si vous la voulez, vous devez la **payer** pour **chaque sortie**.

Sur **votre fiche de réservation**, vous **devez cocher**
si vous voulez ou si vous ne voulez pas d'assurance.

Si vous **ne donnez pas de réponse**,
vous **aurez automatiquement** une **assurance annulation**.

Par contre, si vous vous inscrivez **moins de 15 jours avant la sortie**,
vous **ne pourrez pas avoir d'assurance annulation**.

Ce programme est écrit en "Facile à lire et à comprendre" par l'association Écarts d'arts.
Il est mis en page et illustré par le studio Champ Libre.
Il a été relu par les jeunes du CMPro de Vaucluse.
Le CMPro de Vaucluse est un établissement médico-social
de l'association d'Hygiène Sociale de Franche-Comté

Crédits photos :

page 4 : © Pauline Glatigny

pages 8, 14 et 18 : © Ecarts d'Art

page 12 : © Jean-Charles Sexe

page 20 : © Sarah Rebouh

page 26 : © Cap Lama Doubs - champ paillot - Ferme aux lamas du Doubs



15 C, Chemin des Essarts
25000 Besançon
Tél. : 03 81 53 00 36

contact@association-idoine.fr

 [@associationidoine](#)

www.associdoine.fr