

Coupon d'activités pour la période  
janvier – février - mars 2021

## SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE

Pour vous inscrire, vous devez :

- **Renseigner vos coordonnées.**
- **Remplir le coupon réponse** du programme d'activités, en précisant « participant » ou « bénévole ».
- **Renvoyer le coupon** par voie postale ou par mail à la Délégation.
- **Valider votre inscription en envoyant un moyen de paiement pour chaque activité.**
- **Répondre** aux coupons **rapidement.**

Les places sont limitées.

Pendant les sorties,

- Emporter avec vous les **coordonnées de votre chauffeur.**  
La délégation ne sera pas responsable de votre transport en cas d'oubli.

Rappel,

- **Si vous êtes plusieurs à participer** lors d'une sortie, ou que vous avez déjà un accompagnateur, merci de **nous le signaler sur le coupon.**
- **Signaler vos désistements par écrit.\***

*\* En cas d'annulation tardive ou d'absence (sauf justificatif médical ou cas exceptionnel), une somme forfaitaire correspondante aux frais de transport et/ou d'accompagnement sera retenue sur votre versement.*

Où renvoyer son coupon ?

**Délégation de Seine-Maritime**

3 rue Linus Carl Pauling

76130 Mont-Saint-Aignan

Email : [dd.76@apf.asso.fr](mailto:dd.76@apf.asso.fr)

# MESURES SPECIFIQUES FACE A LA COVID-19

## Les gestes simples contre le coronavirus



Je limite les contacts avec les autres

Je ne serre pas la main



Je n'embrasse pas



Je ne rends pas visite  
aux personnes malades



Je ne prête pas  
ma bouteille



Je me lave les mains avec du savon très souvent



Je peux utiliser un  
gel désinfectant



Je tousse ou j'éternue

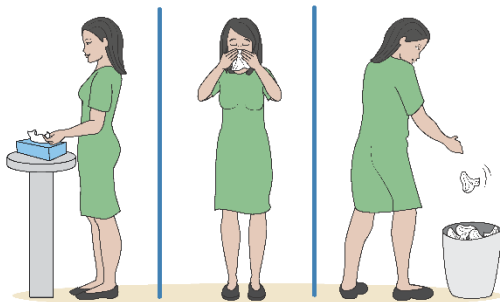
dans mon coude



dans un mouchoir



J'utilise un mouchoir une seule fois



Si j'ai de la fièvre, si je tousse, si je respire mal

J'appelle le 15



© CoActis Saints - contact@coactis-saints.fr

Pour plus d'informations, j'appelle le 0 800 130 000 ou le 114 pour les malentendants.

## REGLES A RESPECTER PENDANT LES SORTIES



Le **port d'un masque** sera **obligatoire** pendant les sorties, pour les bénévoles et les adhérents.



Les sorties se feront en petit groupe d'**adhérents et de bénévoles**.



Pour que tout le monde puisse sortir, nous mettrons en place un **système de roulement équitable** entre les adhérents souhaitant profiter des sorties.

## GLOBETROTTEUR (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

### Sortie surprise !

*Ne sachant pas encore si les espaces culturels pourront rouvrir, nous souhaitons vous proposer de garder en tête les dates de sortie proposées. Bien sûr, nous reviendrons vers vous pour vous faire notre proposition au cours du mois de janvier.*

- Date : entre le 9 et le 19 février 2021
- Lieu : à définir
- Horaires : à définir
- Participation : à définir
- Transport : à définir

### Karaoké Studio

*Amateurs de chant, plus ou moins talentueux, découvrez le premier et unique studio de karaoké en Normandie !*



- Date : jeudi 18 et vendredi 19 mars 2021
- Lieu : 16, rue Flahaut – 76000 ROUEN
- Horaires : de 18h à 20h - RDV 17 h 45 sur place
- Participation : **entre 11 € et 20 € par personne (prix du karaoké à confirmer + 1€ de transport)** et plus pour dépenses sur place
- Transport : Prévoir son transport aller – Retour prévu par les bénévoles

## REPAS (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

### Repas de printemps de la délégation

*Nous n'avons pas pu organiser un repas de Noël de la délégation, à cause de la crise sanitaire. Cependant, nous vous proposons de fêter l'arrivée du printemps tous ensemble et de partager un moment convivial au restaurant. Nous reviendrons vers vous pour vous tenir informer de la date au cours du mois de février.*



- Date : le samedi 3 ou 10 avril 2021 (**à définir**)
- Lieu : Agglomération rouennaise
- Horaires : de 12h à 15h
- Participation : **25€**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour

## ACTIONS ASSOCIATIVES (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

### Vente de roses de la Saint-Valentin

*Vente de roses à l'occasion de la fête des amoureux.*

- Date : Samedi 13 février 2021
- Lieu : Carrefour La Vatine – Mont Saint-Aignan
- Horaires : de 10h à 14h – RDV sur place / de 10h à 12h 30 – RDV sur place
- Transport : Prévoir son transport aller et retour



La délégation APF France handicap de Seine-Maritime organise une marche collaborative Streetco afin d'actualiser ce GPS piéton participatif adapté aux déplacements des personnes en situation de handicap, au Havre et à Rouen.



- Date : Mercredi 10 mars 2021
- Lieu : Le Havre et Rouen – RDV sur place – Horaires à définir
- Transport : Prévoir son transport aller et retour

### PROGRAMME D'ACTIVITES (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

#### Bowling

*Vous avez envie de passer un moment convivial et de faire quelques strikes ?*



- Dates : Les samedis 20 février, 27 mars et 24 avril 2021.
- Lieu : RDV Plaza Bowling - 22, Boulevard Pierre Brossolette - 76120 LE GRAND QUEVILLY
- Horaires : de 13h30 à 15h30 et de 15h30 à 17h30 – RDV sur place
- Participation : **5 € la partie (à régler sur place)**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour

#### Repas Convivial

*Vous avez envie de partager un repas avec d'autres personnes de l'association ? Inscrivez-vous aux repas conviviaux pour discuter de la pluie, du beau temps, de vos passions, mais surtout pour manger de bons petits plats préparés avec soin par chacun d'entre vous !*



- Dates : Les lundis 15 février, 29 mars et 19 avril 2021
- Lieu : à la MJC Rive Gauche - place des Faïenciers – 76100 Rouen
- Horaires : de 12h à 14h – RDV sur place
- Participation : **une partie du repas**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour

#### Piscine

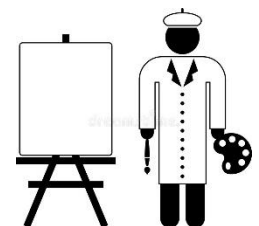
*Qui a envie de piquer une tête dans l'eau ?*



- Dates : Les vendredis 5 février, 12 mars et 2 avril 2021.
- Lieu : piscine EUROCEANE - 1 rue du Professeur Fleury – 76130 Mont Saint Aignan
- Horaires : de 16h45 à 18h30 – RDV sur place
- Participation : **3,65 € (à régler sur place)**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour

#### Atelier « La récré de Monet »

*Grâce à cet atelier, vous pourrez aiguïser vos talents d'artiste !*



- Dates :
  - Les lundis 1, 8 et 15 février 2021
  - Les lundis 8, 15, 22 et 29 mars 2021
  - Les lundis 12 et 19 avril 2021
- Lieu : à la MJC Rive Gauche – place des Faïenciers – 76100 Rouen
- Horaires : de 14h à 16h – RDV sur place
- Participation : **Pensez à prendre vos pinceaux et crayons**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour