

Coupon d'activités pour la période
Juillet – août - septembre 2020

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**.
- **Signalez 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

Tél. : 02 35 73 25 01



Groupe conseils-infos / Assistance juridique



*Vous avez besoin d'informations juridiques liées à votre handicap, votre logement, vos aides, etc. ?
Contactez la délégation pour exposer votre situation. Un avocat bénévole pourra répondre à vos interrogations.*

MESURE SPECIFIQUE FACE AU 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

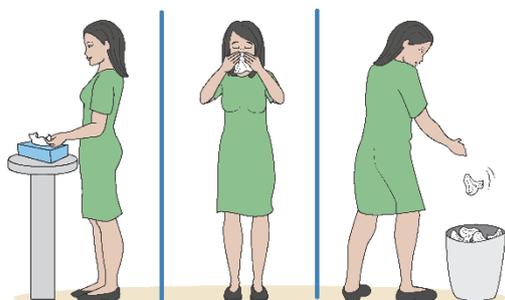
dans mon coude



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 Santé - contact@coactis-sante.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 mettons en place un **système de roulement équitable** entre les adhérents souhaitant profiter des sorties.

SORTIES D'ETE (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

Promenade en front de mer

Les amoureux du grand large ne manqueront pas ce circuit à pied qui leur offrira une vue imprenable sur l'estuaire de la Seine et sur le front de mer.

- Date : mercredi 8 et jeudi 9 juillet
- Lieu : Front de mer - Le Havre (76 - Seine-Maritime)
- Horaires : RDV à 10 h 30 à la délégation
- Participation : **5,70 €** (transport) + Prévoir son pique-nique pour le midi
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

Découverte des marais communaux

Vous cheminerez ainsi sur un kilomètre sur un parcours aménagé entre prairies, roselière, mares et boisements et pourrez observer une flore et une faune typiques des milieux humides. Papillons, criquets ou encore grenouilles peuplent les lieux !

- Date : mercredi 15 et jeudi 16 juillet
- Lieu : Elbeuf-sur-Andelle (76 - Seine-Maritime)
- Horaires : RDV à 13 h 30 à la délégation
- Participation : **1,20 €** (transport)
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

Découverte du Tréport

Le Tréport est une véritable cité de pêcheurs connue pour ses balades sur les quais, dans les ruelles et le long du front de mer. En empruntant le funiculaire qui relie la ville basse à la ville haute, c'est le coup de cœur assuré !

- Date : mercredi 22 et jeudi 23 juillet
- Lieu : Le Tréport (76 - Seine-Maritime)
- Horaires : RDV à 10 h 30 à la délégation
- Participation : **3,40 €** (transport) + Prévoir 20 € pour un restaurant et éventuellement des dépenses sur place.
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

À la découverte de la Seine : MuséoSeine

Visite découverte orientée autour de l'histoire des Hommes et des paysages qui ont constitué le passé de ce fleuve normand. Découvrez les secrets de phénomènes impressionnants, tel que le mascaret, ou encore les métiers phares qui ont façonné la Seine au fil de ses méandres !

- Date : mercredi 29 et jeudi 30 juillet
 - Lieu : Caudebec-en-Caux (76 - Seine-Maritime)
 - Horaires : RDV à 13 h 30 à la délégation
 - Participation : **6,50 €** (1,50 € transport – 5 € visite)
 - Retour à domicile : Prévu par les bénévoles
-

ESTRAN - Cité de la Mer

Musée aquarium du littoral normand situé à Dieppe, l'ESTRAN Cité de la Mer vous fait découvrir la navigation, la vie des pêcheurs et l'environnement maritime normand à travers ses grands aquariums.

- Date : mercredi 5 et jeudi 6 août
 - Lieu : Dieppe (76 – Seine-Maritime)
 - Horaires : RDV à 13 h 30 à la délégation
 - Participation : **8,80 €** (2,30 € transport – 6,50 € visite)
 - Retour à domicile : Prévu par les bénévoles
-

Musée des sapeurs-pompiers

Entrez dans la passionnante histoire des soldats du feu, en découvrant, une exceptionnelle et prestigieuse collection : véhicules d'incendie, casques, uniformes ...

- Date : mercredi 12 et jeudi 13 août
 - Lieu : Montville (76 - Seine-Maritime)
 - Horaires : RDV à 13 h 30 à la délégation
 - Participation : **5,50 €** (1 € transport – 4,50 € visite)
 - Retour à domicile : Prévoir son retour vers 16 h 30
-

Jardins animaliers de Biotropica

Serre tropicale, crique des manchots, bush australien, brousse africaine, jardin d'Asie, lac des pélicans et ferme, un zoo pas comme les autres à découvrir juste à côté de chez vous.

- Date : mercredi 19 et jeudi 20 août
 - Lieu : Val-de-Reuil (27 – Seine-Maritime)
 - Horaires : RDV à 10 h à la délégation
 - Participation : **à définir** + Prévoir son pique-nique et éventuellement des dépenses sur place.
 - Retour à domicile : Prévu par les bénévoles
-

Parcours du Saint-Mellon et des Basses-Eaux

Un parcours pédagogique pour bien comprendre l'importance des zones humides et le rôle élémentaire de la Durdent ! La Durdent est petit fleuve, dont l'estuaire est aménagé d'une passe à poissons leur permettant de remonter le lit de la rivière pour pondre.

- Date : mercredi 26 et jeudi 27 août
- Lieu : Héricourt-en-Caux / Le Hanouard (76 - Seine-Maritime)
- Horaires : RDV à 13 h 30 à la délégation
- Participation : **2 €** (transport)
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

GLOBETROTTEUR (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

Festival du cerf-volant de Dieppe

Considéré comme le plus grand festival de cerfs-volants au monde, il accueille à chaque édition une quarantaine de pays et propose un riche programme d'animations, d'ateliers et d'initiations.

- Date : mardi 15 septembre
- Lieu : Dieppe (76 – Seine-Maritime)
- Horaires : RDV 10 h à la délégation
- Participation : **2,30 €** (transport) + Prévoir son pique-nique pour le midi
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

Centre d'art contemporain de la Matmut

Au programme de l'après-midi, visite du centre d'art contemporain, du parc et des jardins.

- Date : jeudi 15 octobre
- Lieu : Saint-Pierre de Varengueville (76 – Seine-Maritime)
- Horaires : RDV 13 h 30 à la délégation
- Participation : **1 €** (transport)
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles

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 26 septembre, et 31 octobre.
- Lieu : RDV Plaza Bowling - 22, Boulevard Pierre Brossolette - 76120 LE GRAND QUEVILLY
- Horaires : de 13h40 à 16h30 – RDV sur place
- Participation : **5 € la partie (à régler sur place)**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile



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 28 septembre et 12 octobre.
- Lieu : à la MJC Rive Gauche - place des Faïenciers – 76100 Rouen
- Horaires : de 12h à 14h – RDV sur place
- Participation : **une partie du repas**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Piscine

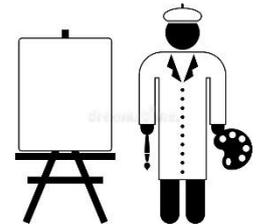
Qui a envie de piquer une tête dans l'eau ?



- Dates : Les vendredis 4 septembre et 2 octobre.
- 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)**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Atelier « La récré de Monet »

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



- Dates :
 - Les lundis 7, 14 et 28 septembre,
 - Les lundis 5 et 12 octobre.
- 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**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

PROGRAMME D' ACTIONS (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

Forum des associations de Rouen

Venez présenter les valeurs et actions de APF France handicap au forum des associations de la Ville de Rouen. Dénichez de nouveau bénévoles et adhérents pour que nous soyons encore plus nombreux.

- Date : samedi 5 septembre
- Lieu : Avenue Pasteur – 76000 Rouen
- Horaires : de 10 h à 18 h