

Coupon d'activités pour la période
octobre – novembre - décembre 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.**
- **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

MESURE SPECIFIQUE 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

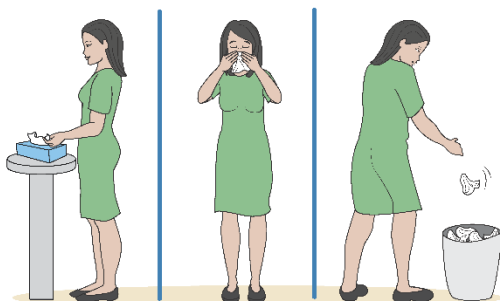
dans mon coude



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 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.

GLOBETROTTEUR (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

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 : mardi 13 octobre et mardi 20 octobre
- Lieu : 425 rue du Château - 76480 Saint-Pierre de Varengeville
- Horaires : RDV 15 h sur place
- Participation : **gratuit**
- Retour à domicile : Prévoir son transport

Karaoké Studio

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

- Date : jeudi 19 novembre et vendredi 20 novembre
- Lieu : 16, rue Flahaut – 76000 ROUEN
- Horaires : de 18h à 20h - RDV 17 h 45 sur place
- Participation : **entre 14 € et 20 € par personne (à confirmer)** et plus pour dépenses sur place
- Retour à domicile : Prévoir son transport aller – Retour prévu par les bénévoles

REPAS (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)

Repas de Noël

*Venez festoyer tous ensemble, entre partage et convivialité !
Cette année, les groupes du « Ça me dit » et du repas convivial s'associent pour avoir un seul
repas plus convivial et nous vous proposons d'aller au restaurant ...*

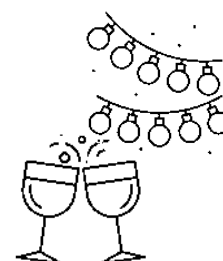
- Date : le samedi 12 décembre 2020
- Lieu : Agglomération rouennaise
- Horaires : à 12h
- Participation : **entre 25€ et 30€**
- Retour à domicile : Prévoir son transport aller et retour



Réveillon de la Saint-Sylvestre

*Cette année encore, la soirée aura lieu sous réserve que nous trouvions les bénévoles nécessaires pour
l'organisation. Nous vous tiendrons informés au plus tôt.*

- Date : le jeudi 31 décembre 2020
- Lieu : **à définir**
- Horaires : de 19h jusqu'au bout de la nuit !
- Participation : **à définir**
- Retour à domicile : Retour à domicile par les bénévoles si besoin



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 31 octobre, 28 novembre 2020 et 30 janvier 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)**
- Retour à domicile : Prévoir son transport

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 12 octobre, 23 novembre 2020 et 25 janvier 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**
- Retour à domicile : Prévoir son transport

Piscine

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



- Dates : Les vendredis 2 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2020 et 8 janvier 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)**
- Retour à domicile : Prévoir son transport

Atelier « La récré de Monet »

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



- Dates :
 - Les lundis 5 et 12 octobre 2020
 - Les lundis 2, 9, 16, 23 et 30 novembre 2020
 - Les lundis 7 et 14 décembre 2020
 - Les lundis 4, 11, 18 et 25 janvier 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**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

PROGRAMME D' ACTIONS (SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION SANITAIRE)**Fête du hareng**

Fécamp met le hareng à l'honneur le temps d'un week-end. Au programme de ces journées conviviales : des exposants, des stands de vente de harengs et dégustation (évidemment !). La délégation tiendra un stand de vente à emporter de harengs. Nous sommes donc à la recherche de bénévoles pour le barbecue et la vente.

- Date : Le samedi 28 et dimanche 29 novembre 2020
- Lieu : Fécamp
- Horaires : de 7h à 20h

Opération paquets cadeaux

Venez nous aider à récolter des fonds en emballant des cadeaux pour le plus beau Noël de chacun ! Les bénéfices récoltés seront utilisés pour développer des actions et des projets en Seine-Maritime.

- Date : À partir du mercredi 25 novembre 2020 (voir planning joint)
- Lieu : Centre commercial du Bois - Cany (Hyper U) Grand Quevilly
- Horaires : de 10h à 15h et de 15h à 20h