

Coupon d'activités pour la période  
avril – mai - juin 2021

## **SOUS RESERVE DE L'EVOLUTION DE LA CRISE 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

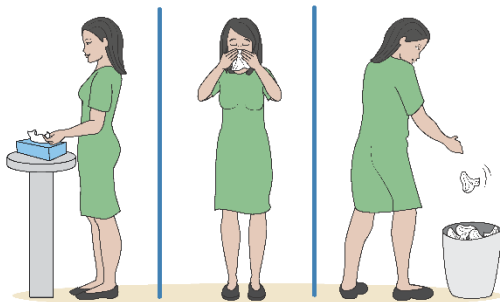
dans mon coude



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 DE LA CRISE SANITAIRE)

### Les jardins suspendus

*Venez visiter et admirer les beaux jardins de la ville du Havre.*

- Date : Mardi 25 et mercredi 26 mai
- Lieu : 29 Rue Albert Copieux, 76600 Le Havre
- Horaires : RDV à **10 h 30 à la délégation**
- Participation : **5,70 €** de transport + Prévoir son pique-nique pour le midi
- Transport : Rendez-vous à la délégation – retour prévu par les bénévoles



### Sortie en bateau

*Qui n'a jamais rêvé d'être batelier ? Découvrez une des passions de Jean-François, qui vous propose de monter à bord de son bateau adapté et de découvrir les bords de Seine autour de Poses, Amfreville-sous-les-Monts, Andé, .... Attention, les places sont limitées.*

- Date : le mardi 15 et le jeudi 17 juin
- Lieu : Rue des Écluses, 27380 Amfreville-sous-les-Monts
- Horaires : RDV à **11h à la délégation**
- Participation : **2,70 €** de transport + Prévoir son pique-nique pour le midi
- Transport : Rendez-vous à la délégation – retour prévu par les bénévoles



## ATELIERS A DISTANCE

### Papotage

*Assistez de chez vous en visio à un moment d'échange entre bénévoles et adhérents.*

- Date : Le jeudi 15 avril, le mardi 11 mai et le jeudi 3 juin
- Horaires : 14h à 16h



### Cuisine

*Venez découvrir en visio des recettes de cuisine simples, bonnes et à refaire !*

- Date : Le mardi 27 avril et les mercredis 19 mai et 9 juin
- Horaires : 14h à 16h



### Musique

*Vous souhaitez venir chanter, vous amuser ou tout simplement partager autour d'un jeu musical et convivial ?*

- Date : le mardi 20 avril 2021, à 14 heures  
les mardis, autres dates à définir
- Horaires : 14h à 16h



### **Bowling**

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



- Dates : Les samedis 29 mai et 19 juin 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 31 mai et 21 juin 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 21 mai et 4 juin
- 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 10, 17, 31 mai
  - Les lundis 1<sup>er</sup>, 7, 14, 21 et le 28 juin
- 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

