

**Coupon d'activités pour la période
Janvier – février – mars 2020**

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

Sorties globetrotteur

Sortie cinéma

Une petite envie d'aller au cinéma ? C'est le moment de passer un moment convivial devant un film. Vous pourrez choisir en petit groupe le film qui vous tente.

- Date : mercredi 12 février 2020
- Lieu : Kinépolis, centre commercial Saint-Sever - Place de la Verrerie, 76100 Rouen
- Horaires : rendez-vous sur place à 16 h
- Participation : **6,40 €** (5,40 € pour la séance en 2D de cinéma et 1 € le transport retour)
8,40 € (7,40 € pour la séance en 3D de cinéma et 1 € le transport retour)
- Retour à domicile : Prévu par les bénévoles de l'association

Centre d'art contemporain de Saint-Pierre de Varengueville

Au programme de la journée, visite du centre d'art contemporain, du parc et des jardins du centre la Matmut pour les arts. Exposition sur la complexité de l'individu, au-delà du statut assigné et réducteur de personne handicapée, par Denis DARZACQ.

- Date : vendredi 13 mars 2020
- Lieu : 425 Rue du Château, 76480 Saint-Pierre-de-Varengueville
- Horaires : RDV 13h30 à la Délégation – Retour prévu à la Délégation vers 18h30
- Participation : **1 € pour le transport**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Sorties du « Ça me dit »

Après-midi crêpes

- Date : samedi 22 février 2020
- Lieu : Maison des Scouts – chemin de la rue – 76130 Mont Saint Aignan
- Horaires : RDV 14h sur place
- Participation : **5 € (à régler sur place)**
- Retour à domicile : chacun doit prévoir son retour à partir de 17h30

Programme d'activités

Bowling

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

- Date : les samedis 25 janvier, 7 mars, 28 mars et 25 avril.
- Lieu : RDV Plaza Bowling - 22, Boulevard Pierre Brossolette - 76120 LE GRAND QUEVILLY
- Horaires : 13h40 à 16h30 – RDV sur place
- Participation : **5 € la partie (à régler sur place)**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile



Activité Piscine



- Dates : Les vendredis 7 février, 6 mars et 3 avril
- Lieu : piscine EUROCEANE - 1 rue du Professeur Fleury – 76130 Mont Saint Aignan
- Horaires : 16h45 à 18h30 – RDV sur place
- Participation : **3,65 € (à régler sur place)**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Repas Convivial



- Date : Les lundis 27 janvier, 10 février, 30 mars et 27 avril.
- Lieu : à la MJC Rive Gauche - place des Faïenciers – 76100 Rouen
- Horaires : 12h à 14h – RDV sur place
- Participation : **une partie du repas**
- 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 6, 13, 20 et 27 janvier
 - les 3 et 10 février
 - les 2, 9, 16, 23 et 30 mars
 - les 6 et 27 avril
- Lieu : à la MJC Rive Gauche – place des Faïenciers – 76100 Rouen
- Horaires : 14h à 16h – RDV sur place
- Participation : **Pensez à prendre vos pinceaux**
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Opérations ressources

Opération St Valentin

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



- Date : Vendredi 14 février
- Horaires : de 10h à 17h – RDV sur place
- Lieu : Galerie commerciale la Vatine – Mont Saint-Aignan
- Retour à domicile : Prévoir son transport aller et retour



Pour gérer le stand, nous aurons besoin de bénévoles.



Grand Loto APF France handicap

Les bénévoles organisent leur 3^{ème} loto annuel avec de nombreux lots à gagner, le samedi 29 février, à partir de 18h30. Pour plus d'informations et/ou inscriptions, contactez la délégation.

 **Pour la buvette, nous recherchons des volontaires pour faire des gâteaux.** 

Actions

Streetco – Marches normandes

Dans le cadre de la semaine nationale des personnes handicapées physiques, 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 : Le mercredi 18 mars
- Lieu : Le Havre et Rouen – RDV sur place – Horaires à définir
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

 **Pour participer et animer la journée, nous aurons besoin de bénévoles et adhérents.** 

Sensibilisation aux sports adaptés

Vous avez envie de découvrir le foot-fauteuil, le basket-fauteuil, la sarbacane ou encore la boccia ? Vous pourrez essayer ces disciplines et assister à des matchs de foot-fauteuil et de basket-fauteuil. Action réalisée grâce à l'IUT Techniques de Commercialisation et en partenariat avec Handisport Grand Rouen. Activité en accès libre.

- Date : Le samedi 7 mars
- Lieu : Gymnase Georges Hébert, Place Michel Touyé - 76380 Canteleu
- Horaires : à partir de 14h – RDV sur place
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Bien-être

Journée bien-être

Au programme de cette journée bien-être : atelier maquillage, coiffure, massage des mains, rasage, défilé de mode, etc. : **hommes et femmes sont les bienvenus !** Activité proposée par le Foyer de Vie et accueil de jour APF France handicap de Canteleu et Mont Saint Aignan, en partenariat avec la Délégation APF France handicap.

- Date : Mercredi 25 mars
- Horaires : de 14h à 17h – RDV sur place
- Retour à domicile : Prévoir son propre retour à domicile

Vacances

Vous souhaitez organiser votre séjour ? Vous avez une idée de destination ? La Délégation vous propose de vous inscrire sur la liste d'attente pour partir en séjour collectif. Les séjours sont à destination de 4 adhérents par séjour, accompagnés par nos bénévoles.