

Coupon d'activités pour la période
Octobre – novembre - décembre 2024

Pour vous inscrire, vous devez :

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

Les places sont limitées !

Votre inscription ne constitue qu'une **pré-inscription**. Une fois les pré-inscriptions faites auprès de la délégation, nous devons étudier la faisabilité de l'activité (en fonction de la place dans les véhicules et du nombre de bénévoles).

Vous serez contacté **au maximum 15 jours** avant l'activité afin de savoir si votre inscription est maintenue ou non.

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.*

Pendant les sorties,

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

Où renvoyer son coupon ?

Délégation de Seine-Maritime

3 rue Linus Carl Pauling

76130 Mont-Saint-Aignan

Email : dd.76@apf.asso.fr

Soirée Halloween

Sortez votre meilleur déguisement et soyez prêts à frissonner pour Halloween !

- Date : Jeudi 31 octobre 2024
- Lieu : Résidence APF France handicap de Canteleu, 27 rue des bas jardins, Canteleu
- Horaires : RDV à 19h sur place
- Transport : RDV sur place, retour à domicile par les bénévoles.
- Participation : Chaque personne devra ramener une partie du repas.



Karaoke Studio

*Vous nous l'avez beaucoup réclamé et le voici de retour !
Venez-vous casser la voix comme Patrick Bruel !*

- Date : mardi 12 et jeudi 14 novembre 2024
- Lieu : 16 rue Flahaut – 76000 ROUEN
- Horaires : RDV à 17h45 sur place
- Transport : Retour à domicile prévu par les bénévoles à partir de 20h
- Participation : **17 € à régler à la délégation (prix karaoké + transport) + 10 € pour une boisson à régler sur place**



Le marché de Noël d'Amiens

Profitez des senteurs et des illuminations de Noël !

- Date : Mardi 03 décembre 2024
- Lieu : Place de l'Hôtel de Ville, Amiens
- Horaires : RDV à la délégation à 10h30, retour à domicile vers 23h
- Transport : RDV à la délégation, puis retour à domicile par les bénévoles
- Participation : **13€ pour le transport**
- **Prévoir argent pour le restaurant (environ 25€)+ prévoir un encas pour le retour**



ÇA ME DIT

Visite du château de Martainville

Découvrez un château et les ambiances d'autrefois...

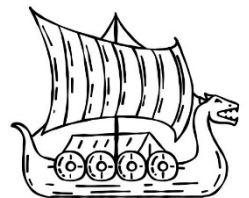
- Date : Samedi 26 octobre
- Lieu : Château de Martainville – Musée des Traditions et Arts Normands, 76116 Martainville-Epreville
- Horaires : Rendez-vous à la délégation à 10h00
- Transport : Rendez-vous à la délégation, retour prévu à domicile par les bénévoles
- Participation : **2€ pour le transport à régler à la délégation**



Cité immersive Viking

Les vikings débarquent à Rouen !

- Date : Samedi 16 novembre
- Lieu : Hangar 105 bis, Allée François Mitterrand, 76100 Rouen
- Horaires : Rendez-vous sur place à 14h00, fin vers 17h00
- Transport : RDV sur place, prévoir son transport aller et retour
- Participation : **12.90€ à régler à la délégation**



Galette des rois

Qui sera couronné roi ou reine ?

- Date : Samedi 11 janvier
- Lieu : Maison des scouts - 1 Chem. de la Rue, 76130 Mont-Saint-Aignan
- Horaires : Rendez-vous sur place à 14h00 fin vers 17h00
- Transport : Rendez vous sur place, prévoir son transport aller - retour
- Participation : **3€ pour l'activité à régler à la délégation**



PROGRAMME D'ACTIVITES

Bowling

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

- Dates : Les samedis 30 novembre, 25 janvier
- Lieu : RDV au Bowling de la Mivoie – 177 route de Paris – 76920 AMFREVILLE LA MIVOIE
- Horaires : de 14h à 16h30 – RDV sur place
- Participation : **7 € la partie à régler sur place + prévoir de l'argent pour la boisson**
- Transport : Prévoir son transport aller et retour



Repas convivial

Venez partager un repas dans la joie et la bonne humeur !

- Dates : Les lundis 25 novembre et 27 janvier
- Lieu : à la MJC Rive Gauche - place de Hanovre – 76100 Rouen
- Horaires : de 12h à 14h (11h30 – 14h30 pour les bénévoles) – RDV sur place
- Participation : **une partie du repas** (à préciser sur coupon réponse)
- Transport : Prévoir son transport aller et retour



Atelier « La récré de Monet »

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

Le coloriage a repris, mais également d'autres activités manuelles choisies ensemble

- Dates : Les lundis 04 novembre, 18 novembre, 02 décembre, 16 décembre, 06 janvier et 20 janvier.
- Lieu : à la MJC Rive Gauche – place de Hanovre – 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



Atelier cuisine

Venez apprendre à confectionner de nouvelles recettes !

- Date : Les mercredis 23 octobre, 13 novembre, 11 décembre et 15 janvier 2024.
- Lieu : Foyer de vie APF France handicap, 27 rue des bas jardins, Canteleu
- Horaires : RDV à 10h00, fin prévue pour 14h00
- Transport : Prévoir son transport aller et retour
- Participation : **6€**



Séances de sophrologie

Venez découvrir cette pratique qui allie bien-être et détente

- Dates : Les Mercredis 06 et 20 novembre et les Mercredis 04 et 18 décembre 2024
- Lieu : RDV au foyer de vie APF France Handicap, 27 rue des bas jardins, 76380, Canteleu.
- Horaires : de 13h à 14h ou de 14h à 15h
- Transport : Prévoir son transport aller et retour
- Participation : **5 €**



ACTIONS ASSOCIATIVES

Repas de Noël de la délégation

Venez célébrez la magie de Noël !

- Date : Samedi 14 décembre
- Lieu : La Bertelière – 1641 Avenue du Mesnil Gremichon, 76160 Saint-Martin-du-Vivier
- Horaires : RDV à 12h sur place
- Transport : Prévoir son transport aller et retour
- Participation : **28€** (prix du repas) à régler à la délégation



N'oubliez pas d'apporter un petit cadeau !

Réveillon de la Saint-Sylvestre

Comptez les dernières heures de l'année tous ensemble !

- Date : Mardi 31 décembre
- Lieu : Résidence APF France handicap de Canteleu, 27 rue des bas jardins, Canteleu
- Horaires : RDV à 19h sur place
- Transport : Retour prévu par les bénévoles si besoin
- Participation : **A définir**



PROPOSITION DE SEJOUR

Chaque année, la délégation propose des mini séjours aux adhérents de l'association. Les personnes qui sont intéressés s'inscrivent via le coupon réponse et sont ainsi mise sur la liste d'attente. En fonction des inscriptions, la délégation sélectionnera 4 vacanciers et les recontacteront pour confirmer leur inscriptions.

Cette année, nous proposons le séjour « Soleil et bord de plage » pour profiter de la plage, de la mer et du soleil.

GROUPE ACCESSIBILITE

Dans quelques mois aura lieu les 20 ans de la dernière loi handicap, le 11 février 2025.

Certains ERP (**Etablissements Recevant du Public**) ne sont pas encore accessibles aux personnes en situation de handicap.

Un élu souhaite mettre en place un groupe accessibilité composé d'adhérents en situation de handicap et de bénévoles afin de tester certains lieux et ERP de Rouen Métropole afin d'échanger avec les équipes sur place. L'idée est bien de les sensibiliser et de trouver des idées d'adaptions pour leurs établissements.

Si vous êtes intéressés pour faire partie de l'aventure, cochez votre souhait sur le coupon réponse.

OPERATION DE COLLECTE DE FONDS

L'association APF France handicap organise chaque année une « opération chocolats de Noël ».

Nous vous proposons de recommencer cette action cette année avec nos partenaires **Jeff de Bruges et deNeuville** !

Vous êtes nombreux chaque année à nous soutenir tout en vous faisant plaisir. Cette année encore vous bénéficiez **de réductions avantageuses sur les chocolats proposés** chez nos partenaires.

Si vous êtes intéressés, il vous suffit de renvoyer avant le **mardi 12 novembre 2024** vos bons de commande à la délégation.

Jeff de Bruges
CHOCOLATIER CACAOCULTEUR


deNeuville
Chocolat français