

ATELIERS :

Ateliers Créatifs : Les jeudis 17 et 24 septembre puis 1er, 8, 15, 22 octobre. De 14h00 à 16h00 à la délégation. **Gratuit.**

Gym adaptée : Exercices d'assouplissement et/ou de renforcement. Les mercredis 9, 16 et 23 septembre puis 7 et 14 octobre. De 10h30 à 11h45. Au gymnase Auguste Delaune, rue François Mitterrand à Fleury-sur-Orne. **Séance de découverte gratuite puis 5€ par séance.**

Atelier jeux : Charles vous invite à venir jouer à des jeux de société et d'ambiance le mardi 13 octobre de 14h00 à 16h00 à la délégation. **Gratuit.**

Détente et beauté : Cet atelier est suspendu tant que le port du masque reste obligatoire. Christine essaiera de vous proposer un atelier floral prochainement.

GROUPES RELAIS :

Vire : Le groupe se réunira désormais à la nouvelle **Maison des solidarités, située 5 rue Paul Nicolle à Vire.** Réunion à partir de 15h00 le 17 septembre puis 1^{er}, 15 et 29 octobre.

Lisieux : Le groupe reprendra ses réunions au Foyer des Jeunes Travailleurs, 9 Boulevard Pasteur à Lisieux de 14h30 à 16h00, les mardis 15 et 29 septembre puis 13 octobre.

Falaise : Le Groupe Relais de Falaise a suspendu ses réunions en raison d'un effectif trop faible. Mais veuillez nous contacter si vous êtes intéressé pour les rejoindre.

Bayeux : Un petit groupe d'adhérents commence un travail sur l'accessibilité de la ville. Veuillez nous contacter si vous souhaitez les aider.

Programme

Septembre / Octobre 2020

Délégation du Calvados

Adhérents



Délégation APF France handicap – 12 rue du stade de Venoix 14000 Caen

Téléphone : 02-31-35-19-40, adresse mail : dd.14@apf.asso.fr

Blog de la délégation du Calvados : <http://apf14.blogs.apf.asso.fr>

Septembre

Après-midi Pêche : Vendredi 25

Venez vous essayer à la pêche le temps d'un après-midi autour de l'étang de « La truite de Fleury ». Le prêt du matériel est compris, prenez simplement un vêtement de pluie si nécessaire.

RDV à l'étang de Fleury sur Orne, route de Saint André, de 14h00 à 17h00. Prix : 22€

Mystère dans Caen : Mercredi 30

Visitez le centre-ville de Caen comme vous ne l'aviez jamais vu auparavant entre maisons hantées et légendes urbaines comptées par un guide spécialisé.

RDV dans la cours d'Escoville (Place St-Pierre, 14000 Caen, juste à côté de l'Office de Tourisme). **De 14h45 à 16h45. Prix : 12€.**

Informations COVID-19 :

Malgré la reprise des activités, la COVID-19 reste encore d'actualité. Pour veiller au bon déroulement de ces sorties, certaines précautions sont à prendre :

- Nous proposons des sorties uniquement l'après-midi afin d'éviter toute prise de repas.
- Ces sorties se feront par petit groupe.
- Un roulement des adhérents inscrits se fera afin qu'un maximum puisse participer à au moins une activité.
- Les gestes barrières doivent être respectés. Le port du masque est obligatoire pour tout contact rapproché / dans tout espace confiné ou qui recommande le port du masque.
- L'utilisation de gel hydro-alcoolique est préconisé dès que nécessaire (échange d'objets, surfaces touchées par plusieurs personnes,...)
- Nous comptons sur votre prudence.

Octobre

Ornavik : Samedi 10

Découvrez l'histoire de la Normandie à travers le village carolingien, l'espace viking ou la motte castrale.

RDV sur le parking du Parc Ornavik, Domaine de Beauregard à Hérouville Saint Clair, de 14h00 à 17h15. Prix : 8€

Centre Juno Beach : Lundi 19

Ce musée présente avec des expositions et des projections le débarquement des militaires canadiens mais aussi leur engagement sur différents fronts durant toute la Seconde Guerre mondiale.

RDV à la délégation, de 14h00 à 18h15. Prix : 10€

Naturospace d'Honfleur : Mardi 27

Venez vous promener dans un jardin tropical au milieu de papillons, d'oiseaux et de plantes exotiques.

RDV à la délégation de 13h30 à 18h30. Prix : 22€

Nouveau

Atelier sophrologie

Mme Sylvie DESCHAMPS, professeure de sophrologie vous invite à venir développer sérénité et mieux-être en vous apprenant des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Un moment pour s'apaiser et se retrouver en harmonie. Cet atelier est ouvert à tous et se déroulera tous les vendredis de cette saison 2020/2021 sauf pendant les vacances scolaires.

RDV à la délégation les vendredis 2, 9 et 16 octobre de 14h00 à 15h30. Gratuit, venez essayer !!!