

Nom : ..... Prénom : .....

Mail : ..... Portable : .....

## 1 / Ma situation

Je suis en situation de handicap :  Oui  Non

Si oui, je suis en  Fauteuil Manuel  Fauteuil électrique  
 Mal marchant Autres : .....

J'ai besoin d'aide humaine :  Oui  Non

Si oui précisez :  aide aux sanitaires  aide aux déplacements  
 Autres : .....

## 2/ Les Sorties « Anim'actions »

Je souhaite me **préinscrire** :

- A une sortie « Restaurant » qui sera programmée **en avril 2022**

OUI  NON

Je propose un nom et un lieu de restaurant :

.....

- à une sortie « **visite du musée des blindés + un vol en Paramoteur** » à Saumur (49) organisé par un groupe d'étudiants **1<sup>er</sup> ou 3 juin 2022** (en fonction de la météo)  OUI  NON



Le **groupe Anim'actions** est en train de préparer une grande journée associative « hors les murs ». Grâce au soutien de notre partenaire Harmonie mutuelle, nous pourrons louer un car adapté pour permettre à un maximum d'adhérents de profiter de cette journée. Nous vous proposons d'aller découvrir un « Parc naturel ou un ZOO » de la région **en septembre 2022**.

Etes-vous intéressées ?  OUI  NON

Merci de nous communiquer vos préférences :

ZOO de la Flèche (72)

ZOO « Domaine de Pescheray (72)

Le ZOO de Beauval (41)

Le parc naturel de la Brenne (36)  Autres lieux : .....

## 2 / Les ateliers « bulle de bien-être » à venir

Je souhaite me **préinscrire** aux prochains ateliers de découverte « Bulle de bien-être » et je souhaite être appelé pour finaliser ma participation :



- L'atelier 4 « Yoga » (en avril et mai)  OUI  NON

En cours de préparation (en 2022-2023) :

- L'atelier « Prendre soin de soi » (hommes)  OUI  NON

- Un nouvel atelier « Sophrologie »  OUI  NON

- Un nouvel atelier « Méthode Feldenkrais »  OUI  NON

- Un atelier « méditation dansée »  OUI  NON

- Un atelier « Alimentation, cuisine, bien-être »  OUI  NON

## 3 / Participer à des « Ateliers numériques pour tous »

Je souhaite participer aux prochains :



ateliers numériques « collectifs »  OUI  NON

ateliers numériques « individuels »  OUI  NON

J'ai besoin qu'on m'aide à mieux utiliser :

un ordinateur  une tablette  mon smartphone

J'ai un niveau :

Débutant  confirmé  Je ne sais pas

J'ai besoin de mieux connaître :

Utiliser Internet / boîte mail  écrire et envoyer un courrier

gérer un agenda électronique  Scanner et envoyer un document avec son smartphone

J'accepte d'être contacté par **Pascal**, le Conseiller numérique APF France handicap pour lister avec moi mes besoins :  OUI  NON

## 4 / Participer à la manifestation du 9 mars à Orléans

Je souhaite y participer :  OUI  NON J'ai besoin d'un transport :  OUI  NON

Je peux faire du co-voiturage :  OUI  NON

**Ce coupon est à retourner à la Délégation APF 37**

Par mail : [dd.37@apf.asso.fr](mailto:dd.37@apf.asso.fr) Par téléphone : 02 47 37 60 00

Par courrier : 72, rue Walvein, BP 60914, 37009 Tours cedex 1