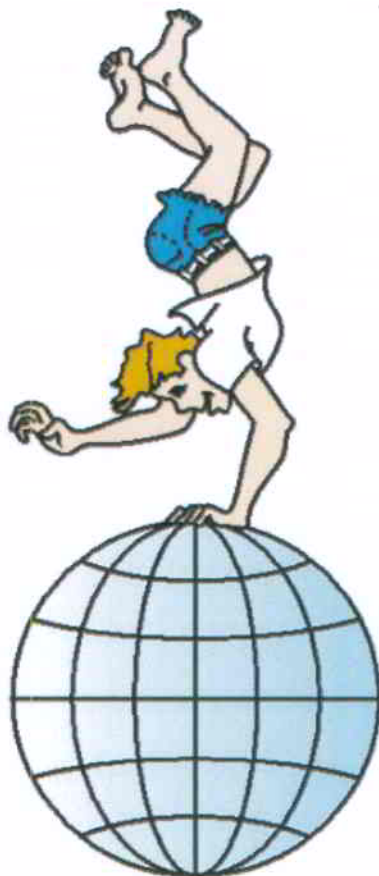


# CAP EVASION – ÉTÉ 2019



**PROJET AVENTURE**

**LA MEIGNANNE**

**21 JRS**

**À la découverte d'Angers**

Du 28.07 au 17.08.2019

Autonomie A et B

14 Participants – 6 Encadrants

Ce document est disponible en couleur sur le site de l'Association [www.cap-evasion.fr](http://www.cap-evasion.fr)

Séjours Vacances Enfants - Séjours Vacances Adaptées pour Enfants, Adolescents et Adultes – Journées à Thèmes

CAP EVASION - Tél : 02.38.75.14.12 - Fax : 02.38.75.19.09

Nos bureaux : 45 rue Bernard Million 45140 Saint Jean de la Ruelle - Siège Administratif : 8 rue du Petit Fournil 45760 Vennecey

Association loi 1901 - Site : [www.cap-evasion.fr](http://www.cap-evasion.fr) - E-mail : [cap-evasion@wanadoo.fr](mailto:cap-evasion@wanadoo.fr)

Agrément Vacances Adaptées : 2013-001 - N°SIRET : 392 474 755 00015 - Code APE : 9499 Z

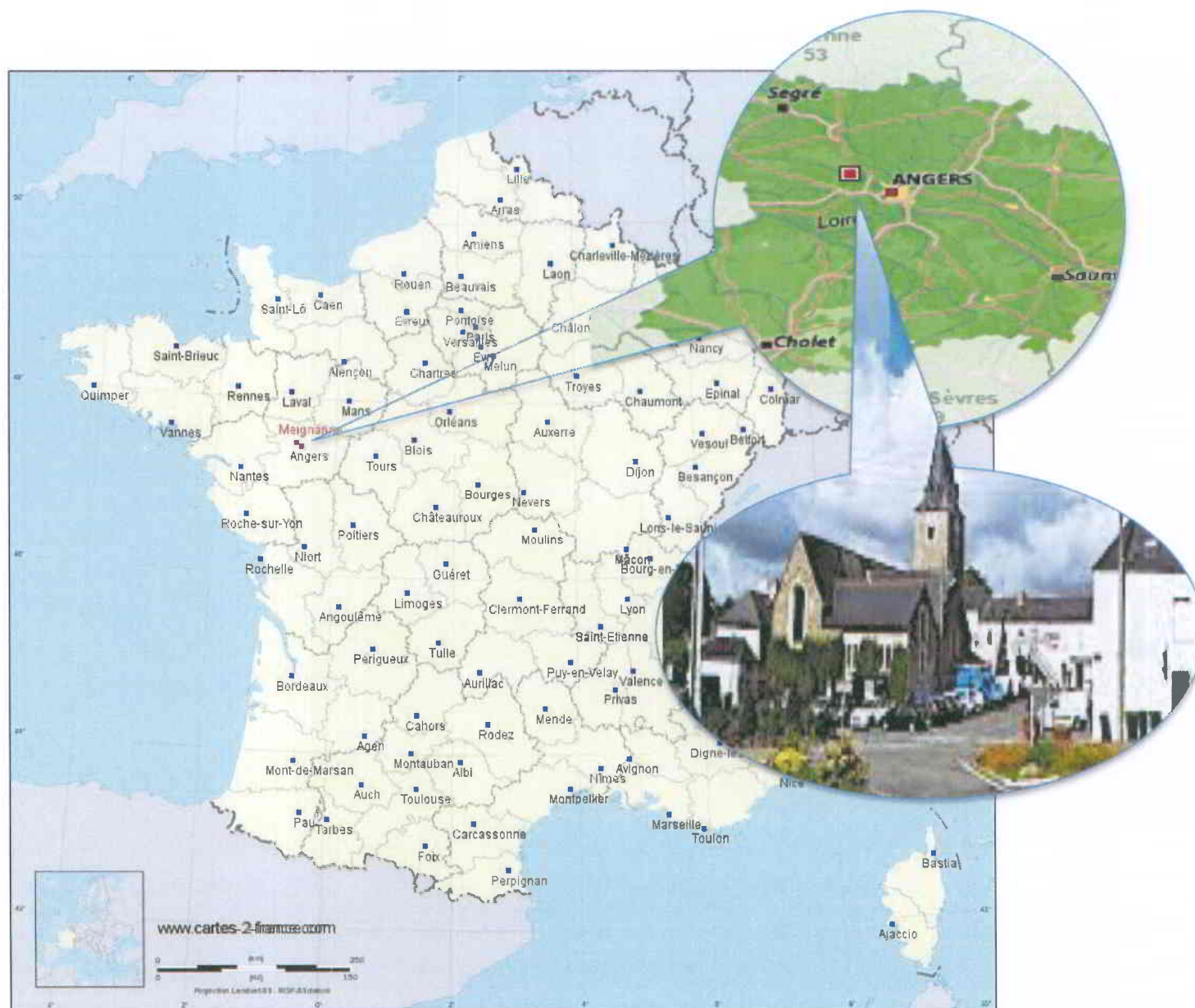
IM. : 045110003 - R.C. : MAIF 200 Av Salvador Allende 79038 Niort Cedex 09 - G. F. ; FMS - UNAT 8 rue César Franck 75015 Paris

# Bienvenue à La Meignanne



**J'**   
**LA MEIGNANNE**

# Destination Vacances



La Meignanne est située à 13,5 km d'Angers.

J'❤️  
LA MEIGNANNE

# L'hébergement







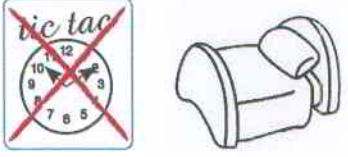
Nous serons logés à la MFR « les Sources » située à 800 mètres du centre bourg.



Tu partageras ta chambre avec 1 autre personne.



# Le déroulement de la journée

	<p><b>LEVER et PETIT DEJEUNER</b></p> <p>Tu pourras te lever et prendre ton petit-déjeuner à l'heure que tu veux.</p>
	<p><b>PENDANT LA MATINEE</b></p> <p>Tu pourras choisir une activité, une sortie ou te reposer. Tu peux aussi en proposer. C'est toi qui décides !</p>
	<p><b>DEJEUNER</b></p> <p>Il est servi à heure fixe, à 12h30. Tu peux participer à sa préparation.</p>
	<p><b>PENDANT L'APRES-MIDI</b></p> <p>Tu pourras choisir une activité, une sortie ou te reposer. Tu peux aussi en proposer. C'est toi qui décides !</p>
	<p><b>DÎNER</b></p> <p>Il est servi à heure fixe, à 19h30. Tu peux participer à sa préparation.</p>
	<p><b>VEILLEE</b></p> <p>Selon tes envies, une soirée jeux de société, une soirée dansante, une soirée calme...te sera proposée.</p>
	<p><b>COUCHER</b></p> <p>Tu peux te coucher à l'heure que tu veux.</p>

# Les activités proposées

Activités manuelles



Divers jeux de société

Cuisine



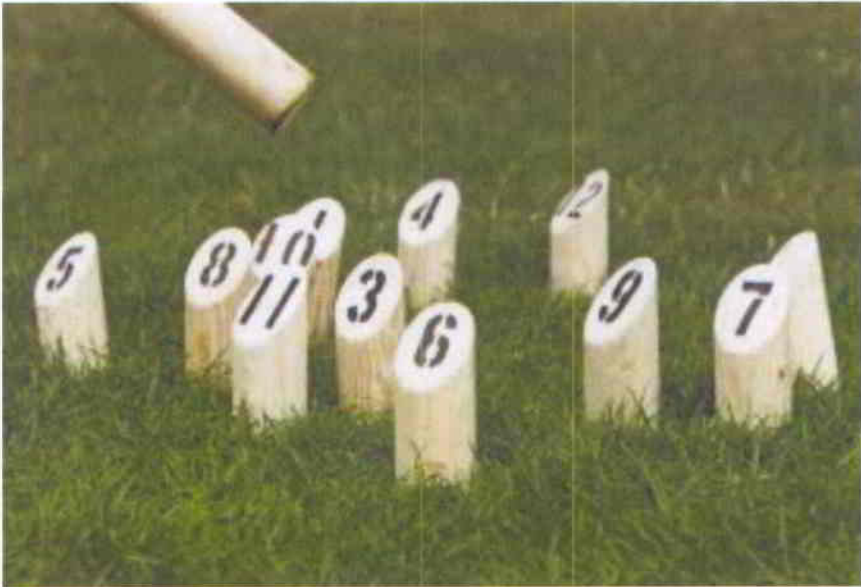
Écriture de ton courrier

Détente

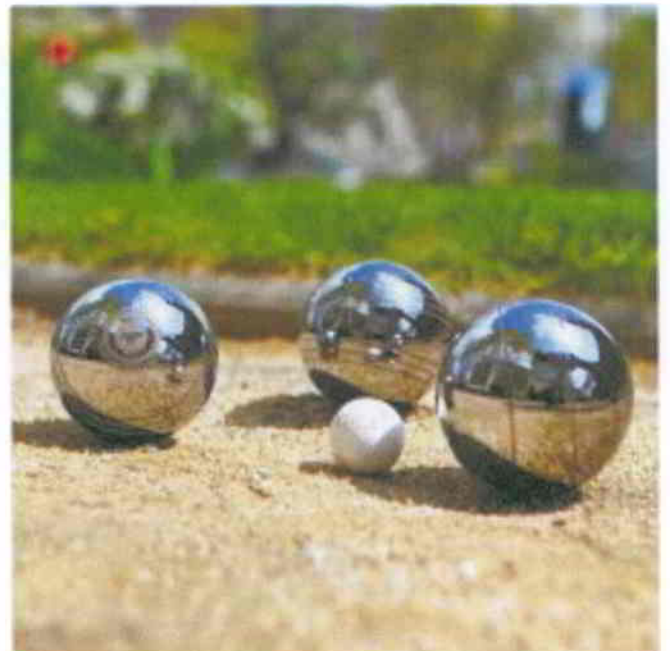


Et bien d'autres encore...

**J'**   
**LA MEIGNANNE**



Mölkky



Pétanque



Jeux de Ballons

# Angers



Tu pourras t'y rendre en bus de ville

**J'**   
**LA MEIGNANNE**



# Prépare ton sac ...

Es-tu prêt à partir, découvrir et créer, pendant 3 semaines ?

Alors n'oublie pas de mettre dans ta valise ce qui va suivre :



Un tube de crème solaire  
adaptée à ta peau

Une paire de lunettes de  
soleil



Des chaussures pour la  
marche



Un petit sac à  
dos



Une casquette



Un vêtement de pluie

NOM..... PRÉNOM..... SÉJOUR.....

Cette fiche peut être découpée et remplie au moment où vous préparez les bagages. Il faut ensuite la joindre dans la valise.  
Tous les vêtements doivent être marqués au nom du participant y compris ceux qu'il porte sur lui le jour du départ.

Début de séjour	
Date inventaire	
Réalisé par	

Fin de séjour	
Date inventaire	
Réalisé par	

### TROUSSEAU SÉJOUR 3 SEMAINES

Description	Qté Conseillée	Qté début	Qté fin	Différence	Observation - Précision
Tee-shirt / sweat	5 à 7				
Chemise	2 à 3				
Pull-over	2				
Tenue de nuit (Pyjama, chemise de nuit)	1				
Robe de chambre					
Ceinture					
Pantalon	2				
Short / bermuda	2				
Jupe / robe	2				
Paire de chaussettes	7				
slip / caleçon / culotte	7				
Soutien-gorge	3 à 4				
Serviette de toilette	2				
Gant de toilette	2				
Serviette de table	2				
serviette de plage	1				
Maillot de bain	1				
K-way	1				
veste / manteau	1				
Jogging					
Tennis / baskets	1				
Chaussures de ville	1				
Chaussons	1				
Lunettes de soleil	1				
Chapeau / casquette	1				
Duvet					
Sac à linge sale	1				
Petit sac à dos	1				
Sac à main					
Sac à dos					
Valise	1				
Sac de voyage					
Lunettes de vue					
Dentier					
Appareil auditif					
Trousse de toilette	1				
Brosse à dents					
Gel douche / dentifrice					
Peigne / brosse à cheveux					
Rasoir électrique					
Crème solaire	1				
carte d'identité	1 selon le séjour				
Carte d'Invalidité	1				
Passeport	1 selon le séjour				
Carte européenne de soins	1 selon le séjour				
Carte vitale	1				
Carte bancaire					
Téléphone portable					
Enveloppe(s) timbrée(s)					

# CONSEILS PRATIQUES DE L'ASSOCIATION CAP EVASION

## Médicaments

**Afin d'avoir une meilleure conservation des traitements nous avons demandé à chacun d'entre vous de venir avec des piluliers préparés en sachet-doses pour la durée totale du séjour.**

Vous les remettrez à l'animateur qui vous accueillera au moment du départ, en même temps que l'original de la prescription médicale, ainsi que la carte vitale. Aucun médicament ne sera distribué sans ordonnance.

## Linge

Des moments sont prévus pour laver le linge durant les séjours. Cependant celui-ci ne sera pas lavé avant de rentrer chez vous.

Les draps de lits, alèses, housse d'oreiller seront fournis par l'Association.

## Argent personnel

Nous vous conseillons 20 à 30 € par semaine, sachant que toutes les activités, sorties, sont comprises dans le prix du séjour. L'argent personnel est nécessaire uniquement pour vos achats personnels, souvenirs.

Pour les participants ne gérant pas seul leur argent, nous vous demandons de nous le faire parvenir à l'association minimum 15 jours avant le départ. **Aucun argent ne sera récupéré par les animateurs sur le lieu de prise en charge le jour des départs.**

Prévoyez suffisamment d'argent ou de cigarettes pour les fumeurs, en plus de cette somme hebdomadaire conseillée.

## Papier d'identité

Nous vous remercions de vous munir de l'original de votre carte d'identité qui sera utile notamment en cas de rapatriement.

## Courrier – Nouvelles

Vous pourrez recevoir du courrier à l'adresse ci-dessous :

*Groupe Cap Evasion / Nom du Participant*  
**Nom de l'hébergement** MFR Les Sources  
**Adresse** 201 chemin de linières , La Meignanne  
**C.P.** 49770  
**Ville** Longuenée en Anjou

Vos proches pourront avoir de vos nouvelles :

A l'Association du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17 au : 02.38.75.14.12

