

Newsletter Territoriale

Gardons le lien

Délégation d'Eure-et-Loir

☎ 02.37.28.61.43

✉ dd.28@apf.asso.fr

26, rue Vincent Chevard
28 000 CHARTRES

Ouverture au public

du lundi au jeudi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h30

Blog

<http://apf28.blogs.apf.asso.fr/>

Page Facebook

apffrancehandicap.28

Groupe Facebook

Déconfiné.e.s et toujours
pas isolé.e.s !!

Délégation du Loiret

☎ 02.38.43.28.53

✉ dd.45@apf.asso.fr

27 avenue de la libération
45 000 Orléans

Ouverture au public

du lundi au jeudi
de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h30

Blog

<http://apf45.blogs.apf.asso.fr/>

Page Facebook

APF France handicap Loiret - 45
SAM'transporte

L'humour et quoi d'autre !

Moyen d'expression, phénomène ludique et convivial, état d'esprit, trait de caractère, intelligence particulière, moyen de communication ou forme de pensée..., l'humour peut être tout cela à la fois, multidimensionnel. Il en existe plusieurs types : noir, sarcastique, absurde, insolite, provocateur, mais quoique l'on fasse, il fait toujours appel à l'émotion humaine.

Ses bénéfices sont multiples, il nous permet de sortir de notre quotidien, de souffler, de décompresser, de libérer nos tensions, de prendre de la distance par rapport à la réalité, bref rire de soi-même. Ils sont d'ordre psychologique, cognitif, social, car le rire influence les rapports humains, il joue un rôle de sociabilité, il est de nature collaborative.

Le rire ne requiert aucun apprentissage, il est universel chez l'humain, rappelons-nous ces petits rires silencieux jubilatoires, les fous rires qui font mal aux zygomatiques, les rires qui s'esclaffent sans complexes : rire pour déstresser, rire pour communiquer, rire pour se détendre ou rire pour rire tout simplement !

L'humour et son corollaire le rire, reste un chouette moyen de communiquer et surtout une certaine prise de distance avec notre réalité. C'est pourquoi les internautes rivalisent de créativité durant ces moments de confinement, et finalement il agit comme un excellent remède contre la déprime. Alors ne nous en privons pas, il est absolument sans danger !

Faisons nôtre la citation de **Charlie Chaplin** : « Une journée sans rire est une journée perdue ».





Transfert de l'AAEH dans la branche autonomie sans concertation avec les associations

Le Sénat va bientôt examiner le projet de loi de financement de la Sécurité sociale (PLFSS) 2021 dans lequel est prévu le transfert de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AAEH) de la branche famille à la branche autonomie.

Ce transfert ne peut pas être décidé avant que les travaux attendus sur la compensation du handicap de l'enfant ne soient menés à bien, en concertation avec les associations de familles, et surtout ce transfert ne pourra se faire en totalité.

L'AAEH ne vient pas seulement compenser le handicap de l'enfant, elle vient aussi acter la prise en compte de la situation particulière que représente le fait d'élever un enfant handicapé.

Le 5 novembre, le Collectif Handicaps dont APF France handicap est membre actif a adressé un courrier d'alerte aux sénateurs ainsi qu'à la Secrétaire d'État aux Personnes Handicapées Sophie Cluzel.

Parallèlement à ces courriers, une pétition pour la conservation d'une prestation familiale d'éducation de l'enfant handicapé dans la branche famille de la Sécurité sociale a été lancée.

Pour signer la pétition rendez-vous sur <http://chnng.it/ffFP4SrQj5>



AEEH
L'Allocation
d'Education de
l'Enfant Handicapé

Étude "Covid 19 : partager l'expérience des personnes concernées par la S.E.P."

Vous êtes atteint·e d'une sclérose en plaques et souhaitez faire part de votre vécu concernant la crise de Covid-19 et le confinement ? Répondez à l'étude


"Covid 19 : partager l'expérience des personnes concernées par la Sclérose en plaques" lancée par MoiPatient*, étude dont APF France handicap est partenaire avec La ligue contre la SEP (LSEP) et Sep'Avenir.

L'objectif de cette étude : mieux comprendre l'impact de la crise Covid-19 sur les soins des patient.e.s concerné.e.s par la sclérose en plaques et leur vie quotidienne afin d'améliorer la connaissance commune sur le sujet, d'identifier des dispositifs utiles mis en place pendant la crise et de produire des pistes pour les acteurs de l'écosystème de santé pour mieux accompagner ces patient.e.s.

Répondez à l'étude jusqu'au 18 décembre
<https://mesdata.fr/#/studies/publicalopen>



Les numéros utiles

 **Pour une écoute, une information ou un soutien psychologique vous pouvez contacter :**

Pour les familles avec enfant en situation de handicap à domicile ("Ministère") : 0 805 035 800 (du lundi au samedi, de 9h à 17h)

Pour être écouté, accompagné et soutenu ("Enfance et COVID") : 0 805 827 827 – du lundi au samedi, de 10h à 18h

Allo, parents confinés... et à bout ! ("L'école des parents") : 0 805 382 300 du lundi au samedi, de 10h à 22h

PROGRAMME D'ACTIVITÉS À DISTANCE

Nous vous redonnons rendez-vous cette semaine avec nos animations à distance afin de garder le lien. Nous vous attendons plus nombreux, nous l'espérons, cette semaine pour nous rejoindre. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez d'autres idées d'animations ou si vous avez des difficultés pour vous connecter afin de vous y aider.



QUESTION POUR UN CHAMPION !

TOUS LES LUNDIS DE NOVEMBRE VIA
ZOOM, À PARTIR DE 15H30 JUSQU'À
16H10.

Même pendant le confinement, il faut remuer ses méninges !
Alors, bonne chance pour répondre à notre futur quiz.
N'hésitez pas à vous inscrire par mail ou au
02/37/28/61/43.

#Garç

Animation question pour un champion

Tous les lundis à 15h30, retrouvez Charlène, Lucas et Marie, apprentie et services civiques de la délégation d'Eure et Loir pour un quiz « Question pour un Champion ».

Pour participer à l'animation, copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : [https://zoom.us/j/93215769442?](https://zoom.us/j/93215769442?pwd=dEdPQUhNRkhtL21NOFdJSHY4cFBpdz09)
pwd=dEdPQUhNRkhtL21NOFdJSHY4cFBpdz09
ID de réunion : 932 1576 9442
Code secret : APF 28

Les réseaux sociaux

S U R I N S C R I P T I O N

ICI LA DÉCOUVERTE DES RÉSEAUX, CONNAISSANCES, MOTS
DE PASSE ET COURTS.

02 38 43 28 53



Cours sur les réseaux sociaux

Tous les mercredis à 14h, retrouvez Cécile, bénévole à la délégation du Loiret, pour un direct sur la page Facebook de la délégation APF France Handicap du Loiret :
<https://www.facebook.com/apffrancehandicap.45>

Elle répondra à toutes vos interrogations sur l'utilisation des réseaux sociaux. Facebook, Instagram, WhatsApp, Tik Tok etc n'auront plus de secret pour vous !

Pour vous connecter au live Facebook, vous avez juste à liker cette page Facebook et vous y rendre à l'heure du rendez-vous.



Les jeudis de 14h30 à 16h30

sur <https://www.twitch.tv/apfdftv>

participez en direct :

1. Composez le 01 70 95 03 50 puis #
2. Entrez le numéro de réunion 817 532 9312 et #
3. Puis de nouveau # (pas de numéro de participants)
4. Composez le mot de passe 0000 puis #

Radio Roue Libre

Durant toute l'année (hors vacances scolaires), écoutez Radio Roue Libre **tous les jeudis de 14h30 à 16h30** en cliquant sur le lien suivant aux heures de diffusion : <https://www.twitch.tv/apfdftv>

Cette émission libre est un programme qui se construit en direct avec les auditeurs qui appelleront le standard. Selon leurs interventions, les sujets qu'ils amèneront orienteront les débats. Néanmoins, des thèmes seront aussi proposés en amont par l'équipe ainsi que des animations, des jeux pour vous amuser !

La prochaine émission de la webradio :

- jeudi 26 novembre 2020 de 14h30 à 16h30. Ne la ratez pas, elle sera animée par l'équipe du Centre-Val-de-Loire.

LES PROJETS A'VENIR



Annulations des repas de Noël des Délégations du 28 et du 45

Le contexte sanitaire de cette fin d'année nous contraint malheureusement à annuler le traditionnel repas de Noël de vos Délégations.

Nous en sommes sincèrement désolés.

Nous avons d'ores et déjà en tête l'idée d'organiser d'autres repas festifs à un moment plus opportun au cours de l'année 2021 afin de nous retrouver et de nous amuser ensemble dans de bonnes conditions.



Modification des journées solidaires – UNICITE (28)

Comme l'an dernier, nous devons organiser deux événements solidaires avec « Unis Cité Solidarité Entreprise » et « IPSEN-Dreux » : une après-midi bowling et une après-midi création de cartes de vœux à Dreux.

Comme vous vous en doutez, aucune de ces deux actions ne pourra être réalisée cette année pour des questions de sécurité sanitaire, que ce soit pour les adhérents ou pour les salariés d'IPSEN et UNICITÉ.

Cependant, nous ne vous oublions pas et tâchons tous ensemble de penser un petit quelque chose pour vous pour les fêtes de fin d'année.

Les actions de votre délégation pendant le re-confinement

Vous vous demandez certainement ce qui se passe dans votre délégation pendant ce re-confinement ? Ce que font les salariés et les bénévoles ? Et bien, on ne chôme pas et nous faisons plein de choses :



- Newsletter : comme vous avez pu le constater, nous avons recommencé à écrire une newsletter par semaine mais de façon territoriale cette fois.
- Accueil : votre délégation n'est pas totalement fermée au public. Nous gardons un accueil téléphonique et nous pouvons vous recevoir dans nos locaux sur rendez-vous.
- Chaîne téléphonique : comme pendant le premier confinement, nos salariés et nos bénévoles ont recommencé à appeler chacun de nos adhérents qui le souhaite au téléphone afin de garder le lien avec vous.
- Animations à distance : afin de continuer à s'amuser / s'occuper tous ensemble, nous avons décidé de mettre en place des animations à distance « Question pour un champion via Zoom », « Radio Roue Libre via Twitch » et un « Cours sur les réseaux sociaux via Facebook ». Pour participer à ces activités, contactez-nous pour vous inscrire ou si vous avez besoin d'aide pour vous connecter et surtout restez bien attentif, d'autres animations en ligne sont à venir.
- Visites à domicile : pour les plus isolés d'entre vous, nous allons tâcher de mettre en place des visites à domicile à la demande.

JEUX DE MOTS



SudoLettres

Le SudoLettre est similaire au sudoku sauf que les chiffres sont remplacés par des lettres. Le but du jeu est donc de remplir entièrement la grille de manière logique. Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois toutes les lettres présentes dans la ligne jaune.

NIVEAU FACILE

A	B	R	O	U	T	I	E	S
B	U			T	O	A		E
	S	E	B					
				R				
	R	S	O					
		U				E		
					U	B	A	
				I				
					S	I	O	
O			A	B	R		E	U

NIVEAU MOYEN

A	V	I	S	E	R	O	N	T
O			I	T		S		N
T			N			O	A	
	I					T		
				O		R		T
			R			A		
I		A		N				
		O					T	
	E	T			R			A
N		I		A	E			R

Atelier d'écriture de Dominique : poésie



Tout peut être un sujet de poésie, mais dans cette Newsletter deux poètes, François Coppée et Verlaine ont choisi l'automne comme sujet. A votre tour, composez un poème sur cette saison.

Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations sur la boîte mail : dd.28@apf.asso.fr

MÉDITATION & POESIE



Atelier méditation : Vivons ce moment présent

Nous vivons un début de mois de novembre particulier, tout en lumière, tout en douceur. Une clarté bienfaisante qui nous fait oublier la morosité du temps, le confinement. Cette lumière réchauffe notre corps, notre cœur, nos pensées. Elle éclaire une nature qui tarde à se reposer. Elle illumine les végétaux de multicolore, jouant avec le balancement des feuilles par le vent.

←←←Voici notre Ginkgo Biloba de 170 ans au jardin des plantes d'Orléans. Il finira par devenir tout jaune avant de laisser tomber ces feuilles au sol. Un tapis d'or apparaîtra pour continuer à émerveiller le décor et enchanter les passants.



Le message de la semaine par Patricia

Regardez par la fenêtre ou cheminez un peu, vous y verrez un spectacle lumineux bienveillant pour votre esprit, une offre spontanée. Fermez les yeux et revoyez cette clarté en votre intérieur, en votre cœur. Vous vous sentez soulagés, apaisés. Vous prenez conscience de votre respiration posée, rythmée, faisant circuler un oxygène rassurant. Vous n'avez plus peur, vous n'avez plus mal. Vous êtes juste vous dans une joie sereine.

N'hésitez pas à vous faire du bien, c'est vivifiant.

Les poèmes d'Élise

Matin d'Octobre

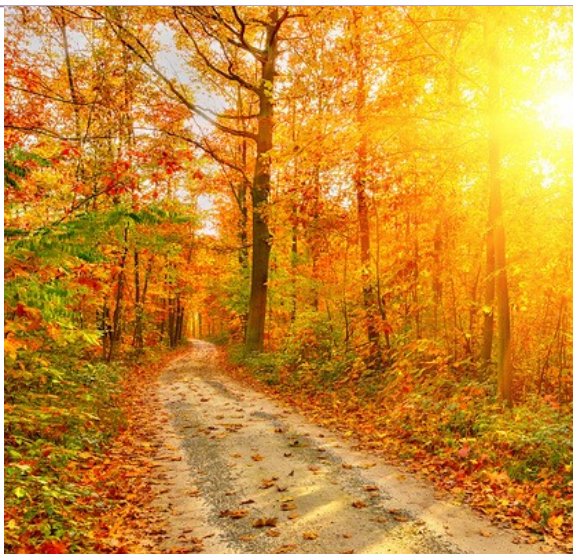
C'est l'heure exquise et matinale
Que rougit un soleil soudain.
A travers la brume automnale
Tombent les feuilles du jardin.

Leur chute est lente. On peut les suivre
Du regard en reconnaissant
Le chêne à sa feuille de cuivre,
L'érable à sa feuille de sang.

Les dernières, les plus rouillées,
Tombent des branches dépouillées :
Mais ce n'est pas l'hiver encore.

Une blonde lumière arrose
La nature, et, dans l'air tout rose,
On croirait qu'il neige de l'or.

François Coppée (1842 – 1908)



ATELIER CUISINE



Ratatouille fait maison

de Maïté, bénévole de la Délégation du Loiret

Pour	Difficulté	Préparation	Cuisson	Feu
4 personnes	☆☆☆	25 mins	35 mins	Moyen



Ingrédients

- 1 oignon
- 2 échalotes
- 1 aubergine
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 4 tomates fraîches
- 2 poivrons vert / jaune
- 1 pincée Sel, poivre, origan et herbes de Provence
- + de concentré de tomates

Préparation

- 1 Découpez vos légumes en cubes (courgettes, aubergines et poivrons) en enlevant les pépins et réservez-les dans un saladier.
 - 2 Prenez un faitout et mettez-y de l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et les échalotes préalablement découpés finement et faites-les dorer ; mettez du sel, du poivre et remuez.
 - 3 Versez les légumes dans le fait-tout, mélangez et assaisonnez à votre convenance avec de l'origan, des herbes de Provence et de l'ail haché au préalable.
 - 4 Incorporez les tomates fraîches ou en pulpe/ concassées (au choix), et mélangez le tout. Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes.
 - 5 Ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et remettre à cuire 20 minutes à feu.
- + Petit conseil en accompagnement : Riz au jasmin et viande de bœuf en morceaux.

Servez, c'est prêt !

Les Drôleries de Bernard et Sonia

1) À la sortie de l'hôpital, un homme, à la tête couverte de bandages, explique à un de ses amis comment il s'est fait fracturer le crâne « L'été dernier, j'avais installé sur le mur de ma chambre à la tête de mon lit, un tableau représentant des feuilles mortes. » Son ami « Et alors ? ». L'homme « Hé bien, lorsque l'automne est arrivé, il est tombé. »

2) Verlaine « Les sanglots longs des violons de l'automne blessent mon cœur d'une langueur monotone. ». L'autre « Hein ? ». Verlaine « Je traduis, il pleut, je déprime. »

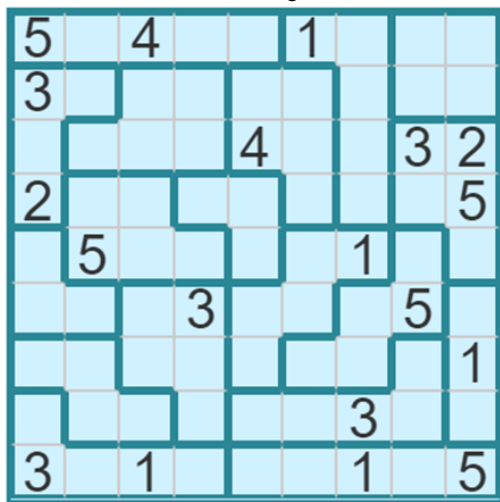
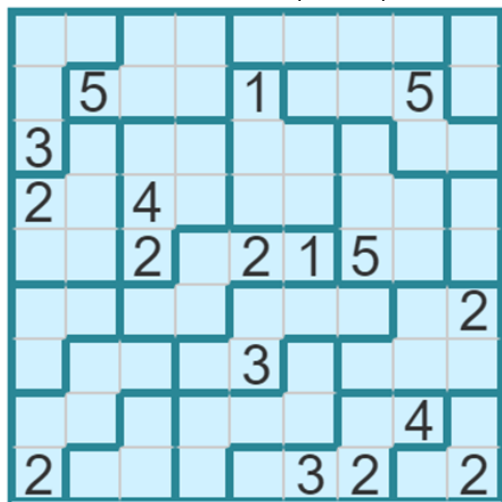


JEUX & COLORIAGE



Kemaru

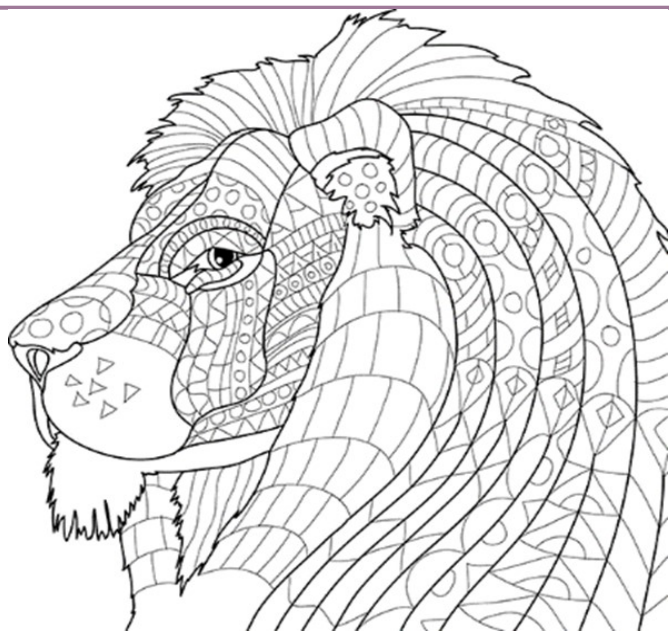
Dans ce jeu de logique, vous devez trouver les chiffres manquants dans des zones composées de 1 à 5 cases. Une zone d'une case contient forcément le chiffre 1, une zone de deux cases contient les chiffres 1 et 2, une zone de trois cases contient les chiffres 1, 2 et 3, etc... Deux chiffres identiques ne peuvent être placés côte à côte, ni en diagonale.



Colorier permet de « réduire le stress »

Le calme dans lequel vous êtes en coloriant un mandala va permettre naturellement de réduire le stress.

Vous pouvez colorier dans le silence ou mettre une musique pour vous relaxer encore plus.



ACTIVITÉ MANUELLE

CINÉMA



Le Bonnet pull

Bienvenue sur la page atelier création de la Newsletter, aujourd'hui on ne va pas construire quelque chose pour chez soi , mais pour soi !

Matériel nécessaire : un pull, de la colle ou du matériel de couture, des ciseaux, un mètre pour mesurer de votre tête et votre tête



1) Dans un premier temps, coupez la partie basse du pull comme montré ci-dessus.



2) Découpez votre bonnet comme ci-dessus en fonction des dimensions de votre tête + quelques centimètres pour les coutures pour obtenir la forme de votre bonnet.



3) Cousez vos deux parties pour les réunir en suivant les petits pointillés comme ci-dessus et retournez-le pour ne pas que l'on remarque les points de couture.

Bravo ! Grâce à votre création, vos oreilles seront parées pour affronter le froid et les coups de vent !



Film de la semaine : Le Grinch (2000)

Ce film de Noël est une comédie qui mélange amitié, acceptation ainsi que partage. Il est sorti le 6 décembre 2000 et a été réalisé par Ron Howard (qui a également réalisé Happy Day et Apollo 13) et Jim Carrey incarne le Grinch (a joué dans Le Mask et Bruce tout puissant).

Voici son synopsis : « Il était une fois, niché au coeur d'un minuscule flocon de neige, un village appelé Chouville, dont les heureux habitants ne vivent que pour faire la fête. De tempérament insouciant, ils redoublent d'activité à l'approche de Noël, remplissant leurs réfrigérateurs de victuailles et emballant force cadeaux. Car tout le monde à Chouville aime Noël... tout le monde sauf le Grinch. Le Grinch, dont le seul nom fait trembler les Chou, vit en reclus dans une caverne avec comme unique compagnon son chien Max. »

ATELIER INFORMATIQUE



Comment créer une adresse mail ?

Lors d'une souscription à un fournisseur d'accès à Internet, il vous fournit automatiquement une adresse e-mail. Cependant, l'intérêt d'avoir une adresse e-mail gratuite qui ne dépend pas de votre fournisseur est qu'elle permettra dans l'avenir de changer de fournisseur Internet en fonction des prix pratiqués tout en gardant la même adresse e-mail. Cela est d'autant plus important si vous la donnez à vos fournisseurs : EDF, banque, assurance, ...

Je vous propose donc d'apprendre à créer une adresse Gmail qui vous donnera accès à tous les logiciels et fonctionnalités de Google gratuitement.

Pour ce faire, allez sur le site <https://www.google.com/intl/fr/gmail/about/> . Cliquez sur créer un compte en haut à droite et laissez-vous guider.

Pour créer une adresse Gmail (exemple : stephane.bourras 17@gmail.com), mettez en minuscule votre nom et votre prénom ainsi que deux chiffres. Cela peut être vos deux derniers chiffres de téléphone habituel ou ceux de votre date de naissance.

Pour créer votre mot de passe (exemple : 147700gustave), mettez 6 chiffres qui correspondent à quelque chose pour vous afin de mieux vous en souvenir. Puis en minuscule et sans espace, ajoutez votre deuxième prénom (le premier étant déjà dans l'adresse e-mail).

A noter : l'ouverture d'un compte Microsoft vous donnera systématiquement accès à une adresse e-mail et aux différents programmes Google.

Vous pouvez retrouver l'accès de cette boîte e-mail directement sur le bureau de votre ordinateur. Pour cela, ouvrez Google chrome, en haut de la page, cliquez gauche sur « Gmail » et vous accédez à votre boîte mail. Ensuite, cliquez gauche sur les trois points verticaux, cliquez gauche sur « plus outils », à droite sur « créer un raccourci » et vous trouverez le raccourci Gmail sur le bureau de l'ordinateur.

Pour l'utilisation de la boîte Gmail, il vous suffit de naviguer dessus pour trouver toutes les options, en cas de problème n'hésitez pas à me contacter.

Le navigateur Internet Google Chrome étant trop lourd à faire fonctionner et gourmand en mémoire RAM, je vous conseille d'installer le navigateur Mozilla Firefox, et d'installer Google comme page d'accueil de votre moteur de recherche. Cela vous permettra d'accéder aux fonctionnalités de Google sans avoir à télécharger Google Chrome.

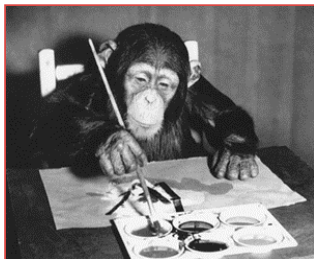
Marche à suivre pour avoir la page d'accueil Google sur le navigateur Firefox : télécharger et installer Firefox avec Internet Explorer (le E majuscule bleu dans votre barre de tâches en bas).

Rendez-vous sur les traits horizontaux en haut à droite de la page Firefox. Il apparaîtra une page grise, descendez jusqu'à options (cliquer gauche systématiquement pour choisir la solution). Sur la page qui s'ouvre, cliquez gauche sur accueil (à gauche de la feuille), il apparaîtra une nouvelle page sur laquelle vous allez voir l'adresse e-mail de la page d'accueil, taper dans l'espace vide www.google.fr. Ensuite fermez Firefox et le rouvrez. Vous devriez avoir la page Google en page d'accueil.



Stéphane BOURRAS

TRUCS INSOLITES



La pause culturelle : « Quelle patte »

Où l'on découvre qu'on n'apprend pas à un vieux singe à faire des peintures !

Quel est le propre de l'être humain ? L'art ? Pas si sûr. Un beau jour de 1956, le zoologiste Desmond Morris tente de prouver le contraire... Morris, qui est aussi peintre, décide de confier ses pinceaux à l'un de ses compagnons. **Ce dernier n'est autre qu'un chimpanzé de deux ans, baptisé Congo.**

L'animal saisit le pinceau et se met à peindre. Morris n'en croit pas ses yeux ! S'agirait-il de gribouillis sans aucun sens ? Le zoologiste est persuadé du contraire. Mais comment en être certain ? Pour vérifier que Congo est conscient de ce qu'il fait, Morris tente de lui retirer la feuille de papier. Le singe s'énerve ! Son tableau n'est pas terminé.

Et quand Congo décide que sa peinture est achevée, rien ne pourrait le forcer à continuer. Le chimpanzé choisit les couleurs, décide de la composition, des motifs... Pour Morris, cela ne fait aucun doute, Congo "mène cette guerre entre l'aventure et la sécurité, l'étrange et le familier, que mènent les artistes humains."

Congo se révèle particulièrement créatif puisqu'en quelques années, il peint plusieurs centaines d'œuvres abstraites. Le chimpanzé devient une star internationale : son art est exposé dans des musées prestigieux, de grands artistes comme Picasso se procurent ses œuvres...

Même les historiens de l'art s'y mettent, les moins dubitatifs s'amusant même à comparer les créations de Congo avec celles des peintres expressionnistes abstraits comme Jackson Pollock.

Mais Congo n'est pas une exception. On a depuis découvert des vocations artistiques chez d'autres animaux, comme la chimpanzé Betsy ou l'éléphante Siri. Leurs œuvres abstraites continuent d'amuser ou de fasciner. On cherche toujours quel est le propre de l'humain...



Les infos insolites de Marine

Le corps de Charlie Chaplin a déjà été volé

En 1978, un groupe de mécaniciens suisses a dérobé le cercueil de Charlot. Ils ont été appréhendés 11 semaines plus tard, et le corps a été inhumé de nouveau, cette fois sous 2 mètres de béton solide.

LA FLEUR DE LA SEMAINE



La plante de la semaine : Le Chrysanthème

Il existe environ 20 variétés de chrysanthèmes, d'autres espèces du genre : Chrysanthémum, Dendronium, Agyranthémum de Chine et du Japon. Il existe des chrysanthème qu'on appelle Pomponnette (fleur de Marguerite) pour ses petites fleurs qui se différencient des chrysanthème à tête (à grosses fleurs). Il peut être de couleurs diverses : rose, rouge, orange, blanc, jaune. Sa hauteur est d'environ 60 cm et son envergure est de 50 cm environ selon les espèces.

Le chrysanthème est une fleur principalement connue pour fleurir les tombes de nos défunts. Mais son utilisation est diverse tout au long de l'année : en bouquet, seul ou un panache de plusieurs fleurs selon la saison pour étoffer le bouquet. On l'expose aussi dans nos rues, places, avenues et parcs à partir de la fin du mois d'octobre et ce jusqu'aux premières gelées.

Il doit être planté en plein soleil au printemps pour une floraison en automne. Rustique, il tiendra jusqu'aux premières gelées. C'est une plante annuelle et vivace, dont le feuillage et la floraison abondante demandent peu d'entretien. Il faut tout de même en retirer les feuilles fanées, ce qui permettra aux nouvelles fleurs de grandir. Pour obtenir ces grosses fleurs, il faut également retirer les gourmands. Un arrosage régulier est nécessaire sauf quand le sol est humide en évitant de mouiller le feuillage, car cela favorise l'apparition de maladies (Pucerons, Oïdium).

Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.



Bon d'adhésion 2020

Vous pouvez aussi adhérer à APF France handicap et vous abonner à *Faire Face* via notre site internet : www.apf-francehandicap.org

OUI, je souhaite :

- 1 ☐ adhérer à APF France handicap* et m'abonner pour 12 mois au magazine *Faire Face* (version papier + web)

47 €

- 2 ☐ adhérer pour 12 mois à APF France handicap (sans abonnement au magazine *Faire Face*)

25 €

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2020

Vous pouvez également souscrire une cotisation familiale et bénéficier de tarifs dégressifs. De même, votre adhésion sera gratuite si vous êtes âgé entre 18 et 25 ans ou si vous êtes licencié Handisport. Pour en savoir plus sur ces offres, merci de contacter la délégation de votre département ou notre service "national" au 01 40 78 27 06

* Votre adhésion (25 €) vous donnera droit à une réduction d'impôts de 66 % de son montant dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par APF France handicap. Elles sont destinées à l'association ainsi qu'aux tiers mandatés par elle à des fins de gestion interne, pour répondre à vos demandes et faire appel au renouvellement de votre cotisation. APF France handicap s'engage à ne pas diffuser ces informations en dehors de l'union européenne. Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez cocher la case ci contre ☐ pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les faire rectifier ou supprimer en contactant notre service adhésion & abonnements au 01 40 78 27 06 - 17 boulevard Auguste Blanqui 75013 Paris. Ces données seront conservées pendant la durée strictement nécessaire à la réalisation des finalités précitées.

MERCI DE RETOURNER CE BON

soit à votre délégation APF France handicap ou sous enveloppe sans affranchir à :
APF Service Adhésions/Abonnements - Libre-réponse n°40381 - 94609 Choisy Le Roi cedex

F200320

L'adhésion est individuelle

☐ M. ☐ M^{me} Nom/Prénom

Adresse

Code postal | | | | Ville

E-mail (facultatif)

Ci-joint mon règlement par :

☐ chèque bancaire ☐ chèque postal à l'ordre d'APF France handicap