

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

Un instant d'oubli !

Plus encore aujourd'hui qu'hier, nous voulons tous, nous réclamons tous des temps pour oublier !

Cette envie d'évasion, tout le monde la porte en lui, sommes-nous pour autant des marginaux, des instables, des rêveurs, des solitaires, fuyons-nous la vraie vie ? Mais en fait qu'est-ce que la vraie vie ? C'est notre réalité, ce que nous en faisons. Est-ce celle qui nous ennue, qui se répète de jour en jour et qui nous épuise, et nous fatigue ou est-ce celle que nous aimerions avoir, connaître, celle que nous rêvons de vivre en cachette bien à l'abri dans nos songes ? Est-ce un paradis artificiel ? Avons-nous tous le syndrome de Don Quichotte, celui qui niait la réalité au profit de ses rêves ?

Somme toute, l'évasion peut être examinée et vue comme une fuite de notre présent, de notre condition, comme une technique d'évitement pour sortir de notre enfermement quotidien. Ces petits moments de flottement, ces besoins de liberté, cette nécessité de se ressourcer autrement, de reprendre son souffle, de profiter d'une parenthèse éphémère sont autant de signes pour se déconnecter de notre réalité que nous jugeons sévèrement. Mais cette vie qui est la nôtre n'est pas si commune que ça, il nous reste à la subjuguier, à l'enchanter pour qu'elle soit unique et que NOTRE évasion nous émerveille afin que NOTRE réalité soit encore plus vivante, plus merveilleuse. Chacun d'entre nous trouvera ses propres moyens pour s'évader, le rire, la lecture, la rêverie, l'écriture, le chant....

Nous nous vous proposons humblement ce moment d'évasion avec notre newsletter.





Baromètre de l'emploi des personnes en situation de handicap

L'AGEFIPH vient de publier la 3ème édition de son baromètre réalisé avec l'IFOP sur la perception de l'emploi des personnes en situation de handicap par les dirigeants, les salariés et le grand public.

Le baromètre a pour objectif de mieux saisir les difficultés et les besoins liés à l'embauche d'une personne handicapée ainsi que la perception du handicap au sein de l'entreprise.

La dernière édition fait apparaître que les employeurs se montrent plus positifs pour l'embauche des personnes en situation de handicap, avec néanmoins des différences marquées selon les secteurs, tout en percevant l'embauche de travailleurs en situation de handicap comme une contrainte.

Par ailleurs, la facilité d'intégration des personnes en situation de handicap varie en fonction du type de handicap, avec l'expression d'une difficulté d'intégration accrue pour le handicap psychique ou mental.

Pour plus d'information suivez le lien suivant : <https://www.agefiph.fr/espace-presse/tous-les-documents-presse/barometre-agefiph-ifop-la-perception-de-emploi-des>

Handicap visible et invisible, un décalage entre la perception et la réalité

Les handicaps cognitifs sont méconnus et doivent donc être connus et reconnus par le grand public, les employeurs et les salariés.

seuls
7%
des Français

savent que **80%** des personnes en situation de handicap ont un handicap invisible



Achetons local et solidaire en Centre-Val de Loire !

La Région Centre-Val de Loire avec l'ensemble de ses partenaires ont créé la plateforme localdabord.centre-valdeloire.fr

Vous souhaitez privilégier les achats locaux et ainsi soutenir les acteurs de votre territoire et l'économie locale et régionale : cette plateforme vous permet d'identifier les commerçants et restaurateurs qui poursuivent leur activité près de chez vous. Pratique : certains proposent la livraison ; renseignez vous...

Rendez-vous sur

<https://localdabord.centre-valdeloire.fr>

Autres plateformes pour connaître les initiatives près de chez vous

- Pour le département d'Eure et Loir :

<https://localdabord.centre-valdeloire.fr/pages/autres-initiatives-eure-et-loir>

- Pour le Loiret :

<https://localdabord.centre-valdeloire.fr/pages/autres-initiatives-loiret>



Les numéros utiles



Pour le droit des patients :

● Ligne santé info droits : ("France Assos Santé") 01 53 62 40 30 – le lundi, mercredi, et vendredi : 14h-18h, mardi et jeudi : 14h-20h

● Numéro unique "Secrétariat d'Etat chargé des personnes handicapées" : 0 800 360 360



Pour les enfants :

● Aide handicap école ("éducation nationale") 0 800 730 123

PROGRAMME D'ACTIVITÉS A DISTANCE



QUESTION POUR UN CHAMPION !

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

Animation « Questions pour un champion »

- **Lundi 30 novembre à 15h30**, retrouvez Charlène, Lucas et Marie pour un quiz « Questions pour un Champion ».
- Pour participer à l'animation, inscrivez-vous par mail et copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : <https://zoom.us/j/97478186644?pwd=RnpzUDNvQjIzSk1VZXhDQWkzMIZEdz09>
ID de réunion : 974 7818 6644 Code secret : DELEG28



Animation multi-activités

- **Tous les mardis à 16h**, Charlène, Lucas, Marie vous proposeront des activités différentes chaque semaine.
- **Mardi 24 novembre, activité Blind test musical.**
- **Mardi 1er décembre, activité dessin bien-être (zentangle) .**

Pour y accéder, suivez ce lien : <https://zoom.us/j/99250114622?pwd=WnA5QnRpYmNHQzBRMWthV1VlenJWZz09>
ID de réunion : 992 5011 4622 Code secret : APF28



Cours sur les réseaux sociaux

- **Mercredi 25 novembre et 2 décembre à 14h**, retrouvez Cécile, pour un cours sur les réseaux sociaux en direct sur la page Facebook de la délégation APF France Handicap du Loiret.

Pour vous connecter au live Facebook, à l'heure du rendez-vous cliquez sur le lien : <https://www.facebook.com/apffrancehandicap.45>

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/apfidftv>

Des thèmes seront proposés par l'équipe ainsi que des animations, des jeux pour vous amuser !

La prochaine émission de la Webradio aura lieu jeudi 26 novembre de 14h30 à 16h30.

Webinaire France Assos Santé

Jeudi 26 novembre, à 17h00, se tiendra une conférence, gratuite et ouverte à tous, sur le thème «Face à l'impact psychologique de la crise COVID-19 – Détecter, anticiper et en réparer les effets sur notre équilibre et notre bonne santé mentale».

Pour s'inscrire, cliquez sur le lien : <https://event.webinarjam.com/register/88/ry2k0fpo>



LES PROJETS A'VENIR



Atelier sophrologie en ligne

À partir du mois de décembre, Nathalie (bénévole) proposera à tous deux séances de sophrologie en ligne par mois et ce jusqu'à la reprise des activités en présentiel.

La sophrologie s'inspire des techniques de relaxation orientale et occidentale basées sur des exercices de respiration et de visualisations positives. Elle a comme bienfaits de lutter contre le stress, améliorer la confiance en soi, renforcer l'état de bien-être, gérer les émotions ainsi que le développement personnel...

Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à nous le faire savoir. Et en attendant prenez soin de vous et de vos proches.



Sensibilisation en Entreprise

Particulièrement subjectif, le handicap est perçu de façon négative : stéréotypes, préjugés pour finir en discrimination ! C'est principalement vrai dans le monde de l'entreprise, alors que la réalité est tout autre : le handicap, c'est tout un monde de différence !

Aujourd'hui le projet « sensibilisation en entreprise » voit le jour. Il est question de construire une prestation adaptée et modulable en fonction des entreprises, dans l'intention de lutter contre toutes ces idées reçues par des actions de sensibilisation au handicap auprès des salariés, RH, manager... Concrètement des groupes de travail sont constitués ou vont l'être pour élaborer des outils, des ateliers, des fiches ou encore des guides pour co-construire ensemble une prestation de qualité.

Pour plus de renseignements ou des remarques, n'hésitez pas à contacter Suzy au 06 07 88 41 51.

Une nouvelle activité : un calendrier de l'avant interactif !

Un nouveau projet est en train de naître à la délégation et les principaux acteurs de ce dernier ne sont autres que vous !

Laissez-moi vous présenter le calendrier de l'avant interactif :

Ce calendrier marchera exactement comme un calendrier traditionnel sauf qu'à la place de vous nourrir de chocolat, vous vous nourrirez de savoir, de culture et de petits ateliers individuels et interactifs !

Pour participer à cette activité, envoyez-nous un mail pour que l'on sache que vous êtes intéressé par ce projet et que vous voulez y participer. Ensuite, à partir du 1er décembre, Lucas vous enverra chaque jour des petites activités telles que :

- des poèmes,
- des nouvelles et des contes,
- des infos culturelles,
- des petites activités,
- des petites recettes.

Nous créerons ensemble ce compagnon de voyage juste avant les fêtes, celui-ci même qui vous accompagnera, vous divertira et nous réunira.



JEUX DE MOTS



Devine le mot

A l'aide des 5 indices qui sont donnés, trouvez le mot qui les rassemble.

JACKPOT

EUCALYPTUS

FEMME

CHANCE

ANIMAL

PARTENAIRE

CHIFFRES

MARSUPIAL

MARI

GAGNER

AUSTRALIE

CONJOINT

BINGO

OURS

PAIRE

Réponses : 1. LOTERIE 2. KOALA 3. EPOUX



Atelier d'écriture de Dominique : sensation

Arthur Rimbaud évoque dans le poème en page 6, les sensations que provoque en lui un soir bleu d'été. A votre tour, écrivez quelles sensations vous avez éprouvées dans un moment particulier.

« C'est le quatrième jour de canicule consécutif, encore une température proche de 40 degrés, et les volets fermés, barrière bien illusoire, ne m'abriteront plus. Je sais que la rivière qui coule au ras du jardin de mon amie est fraîche, et j'accepte son invitation malgré le trajet dans la touffeur desséchante. L'enchantement est certain : dans le secret de la vallée, juste derrière les arbres imposants et leur ombre déjà apaisante, la Blaise et ses eaux noires. S'y glisser ne sera pas le délice que j'attendais. Il me faudra apprivoiser une descente au ralenti, petites surfaces de peau rafraîchies l'une après l'autre, jusqu'au fond invisible et caillouteux. Puis me lancer tête première à fendre au plus vite la froideur humide qui glace mes cheveux. Et ne cesser de nager, avec parfois des suspensions frissonnantes. Au sortir, le corps est vidé, délié, ivre et engourdi. J'apprends que l'eau est à 14 degrés. J'y reviendrai demain. »

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 : Évasion

Ce mot, cher à notre esprit nous donne toujours cette envie de s'échapper, de vaincre, de foncer, pour oublier. Nous le faisons tous en fonction de nos possibilités, de notre sensibilité. **J'ai rencontré un adhérent du Loiret, Gervais Gilet, présenté par le SAVS en 2019. Son parcours est imprégné de ce mot de par ses fonctions, ses actions, ses activités... Apprenons à le connaître.**

Gervais est une personne calme, plutôt réservée et un passionné pour s'occuper. Sa maladie auto-immune déclarée à partir de 1999 l'oblige souvent à rester immobile, il pratique alors la sophrologie pour soulager ses

douleurs. Son traitement onéreux n'est malheureusement plus maintenu par le corps médical depuis 2018. Lorsqu'il se sent mieux, il a l'impression que ses journées sont trop courtes pour réaliser tout ce qu'il pense faire dès le matin et il ne s'ennuie jamais. Son ancien métier dans le secteur bancaire lui a permis d'être très actif et de s'évader en réalisant de multiples fonctions. Il a été famille d'accueil une dizaine d'années. Il a participé à la création d'un centre éducatif pour jeunes filles au sud du Bénin en Afrique. En 2003, il a intégré la troupe théâtrale « Les Farfadets » d'Orléans, il y joue et est au conseil d'administration pendant 10 ans. Depuis 3 ans, il joue au théâtre à la MJC en atelier avec des personnes valides. Il parraine aussi des enfants africains en primaire avec « Aides et Actions Internationales ». En 2006, il a chanté du Gospel pendant 5 ans avec la chorale au « Macadam Sunshine ». Depuis 2019, il confectionne des petits objets pour l'association « Les Petites Mains Bénévoles » qui viennent en aide aux animaux maltraités en Métropole et DOM TOM. Il réalise aussi des flocages simples sur les vêtements, disposant d'un outillage qui lui permet toutes ses réalisations. Et il s'évade également avec son Side Car 500 marque MASH dès que le temps et la santé le permettent. Lorsque le confinement sera terminé, promis il nous permettra également de nous évader à son bord... **Vive l'évasion !**

Le message de la semaine par Patricia

Il faut garder cette envie de s'évader par tout ce qui nous fait plaisir, avec toutes les solutions qui sont les nôtres, que ce soit mental, physique, passif, actif...
Pensez-y fort, fermez les yeux, imaginez... vous y êtes !

Les poèmes d'Élise

Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, – heureux comme avec une femme.

Arthur Rimbaud (1854 – 1891)



ATELIER CUISINE



Manele - brioche alsacienne de Maité, bénévole de la Délégation du Loiret

Pour 4 personnes	Difficulté ☆☆☆	Préparation 80 mins	Cuisson 25 mins	Thermostat 7 (210°C)
---------------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------------



Ingrédients

- 3 œufs
- 20 cl de lait
- 80 gr de sucre
- 500 gr de farine
- 100 gr de beurre
- 25 gr de levure boulangère
- + pépites de chocolat
- ou raisins secs
- + sel

Préparation

- 1 Faites chauffer le lait jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- 2 Verser dans un saladier la moitié de votre lait, la levure et la farine puis mélangez et couvrez pendant 20 minutes.
- 3 Faites fondre le beurre dans une casserole et ajoutez-le sucre, le lait restant et une pincée de sel.
- 4 Une fois le tout mélangé, ajoutez à la pâte dans le saladier, et pétrissez en ajoutant 2 œufs, pendant au moins 15 minutes.
- 5 Laissez reposer 30 minutes, puis posez la pâte sur un plan de table préalablement fariné.
- 6 A l'aide d'un emporte-pièce bonhomme, formez-en plusieurs sur une pâte aplatie avec les mains à 1,5 cm d'épaisseur et les disposer sur un papier de cuisson beurré. Puis badigeonnez-les au jaune d'œuf.
- 7 Ajoutez au choix des raisins secs ou des pépites de chocolat pour les yeux et la bouche puis laissez reposer 30 minutes avant de passer au four thermostat 7 (210 degrés) pendant 25 minutes.

Les Drôleries de Bernard et Sonia

La Cigale et la Fourmi—Jean de la Quarantaine

La Cigale, s'étant déconfinée tout l'été, se trouva fort dépourvue quand la 2nde vague fut venue. Pas un seul paquet de pâtes ou de papier Q. Elle alla crier famine chez la Fourmi sa voisine, la priant de lui prêter quelques masques pour se protéger, jusqu'à la fin de ce bordel. « Je vous paierai, lui dit-elle, avant Noël, foi d'animal, intérêt et principal ». Mais la Fourmi n'est pas prêteuse ; c'est là son moindre défaut. « Que faisiez-vous au temps chaud ? » dit-elle à cette emprunteuse. « Nuit et jour à tout venant, je sortais, me joignais et me collais, aux foules. » « Vous sortiez et vous vous colliez aux foules ? J'en suis fort aise... Eh bien tousses maintenant. »

L'ÉCOLE À LA MAISON...

CROIS-TU QU'IL
RESTE DES PÂTES EN
GRANDE SURFACE ??

AU CONDITIONNEL
PASSÉ ??

L'EUSSES-TU-CRU ??

JEUX & COLORIAGE



Calculs croisés

Faites les calculs en suivant les lignes ou les colonnes.

NIVEAU FACILE

2	+	4	=	
÷		+		
1	+	3	=	
=		=		

NIVEAU MOYEN

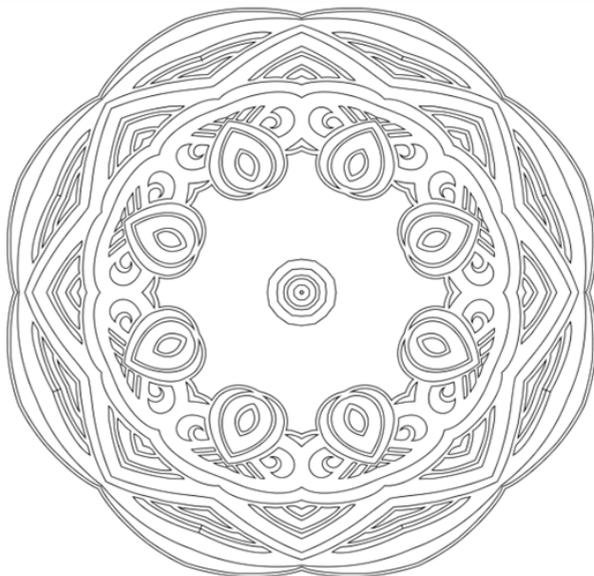
8	×	7	+	6	=	
÷		×		÷		
1	+	4	+	3	=	
+		-		-		
5	-	2	-	9	=	
=		=		=		



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



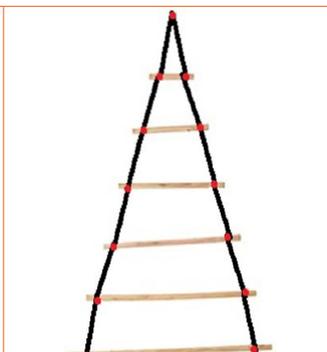
Le sapin en bois pour Noël

Bonjour à tous, j'espère que vous vous portez bien et que vous êtes motivé pour continuer nos ateliers bricolage ! Aujourd'hui, nous allons créer un sapin pour décorer votre intérieur en vue des fêtes de fin d'année.

Matériel nécessaire : plusieurs morceaux de bois séchés de taille différente, de la corde, des décorations de Noël et un système de fixation adapté à votre mur.



1) Dans un premier temps, prenez vos morceaux de bois (7 devraient suffire) et placez-les du plus petit au plus grand.



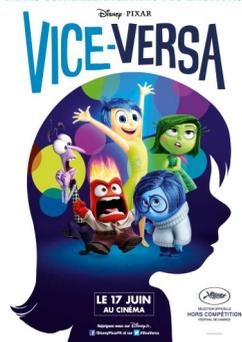
2) Comme sur le schéma, prenez votre corde, faites des nœuds aux extrémités de vos branches de façon équidistante pour que votre sapin prenne forme.



3) Accrochez-le sur votre mur et installez-y toutes vos décorations de Noël comme bon vous semble !

Si vous n'avez pas de forêts à votre disposition, vous pouvez utiliser d'autres matériaux en fonction de votre envie et imagination ! Votre sapin rendra jaloux vos autres décorations !

FAITES CONNAISSANCE AVEC VOS ÉMOTIONS



Film de la semaine : Vice-versa

Le film sur lequel on va se pencher aujourd'hui est un dessin animé qui parle de l'incroyable fabrique qui se passe dans notre crâne. On y suit Riley, 11 ans, ainsi que toutes les émotions qui sont dans sa tête. Après un déménagement qui trouble énormément la petite Riley, ses émotions se battent coûte que coûte pour que la petite fille retrouve le moral !

Ce film peut être vu par toute la famille et nous montre que, même après des phases difficiles et troublantes de notre vie, il faut toujours se battre pour garder le moral, et aussi que le changement n'a pas que des mauvais côtés.

ATELIER INFORMATIQUE



Créer et remplir un dossier sur votre ordinateur

Ouvrez l'explorateur de commande (logo documents en jaune et bleu dans votre barre de tâche en bas de votre écran) en cliquant gauche dessus.

Une fois la fenêtre ouverte, faites un clic droit, dans la boîte de dialogue qui s'ouvre, descendez sur « nouveau », cliquez sur « documents ». Vous obtiendrez à ce moment un nouveau document que vous renommez à votre convenance (EDF, banque, cours de français) en notant le nom choisi pour le dossier. Dans le cas où vous voudriez le renommer plus tard : cliquez droit sur le dossier, dans la boîte de dialogue qui apparaît, cliquez gauche sur « renommer » (ce qui bleuit le nom du dossier) et nommez le document comme vous le désirez. Si vous voulez créer un document dans ces dossiers : cliquez droit dans le dossier ouvert, nouveau, et choisissez le document à insérer (feuille de calcul, feuille de traitement de texte, etc.).



Ouvrir un e-mail et récupérer la pièce jointe

Le choix de la boîte e-mail est important. Personnellement je vous conseille d'ouvrir une boîte e-mail chez Google, celle-ci vous donnera la possibilité d'avoir accès gratuitement à tout un tas d'applications qui vous faciliteront la vie. En conservant une même adresse e-mail (Google par exemple), quel que soit votre opérateur, vous pourrez la communiquer à vos interlocuteurs tels que : banque, impôts, sécurité sociale, etc.

De plus, ainsi, vous pourrez choisir et changer d'opérateur en fonction des offres commerciales du moment. Cependant, vous devez conserver l'adresse e-mail donnée par votre fournisseur à l'ouverture de votre contrat pour accéder à tout contact avec lui.

Dans votre boîte mail ouverte, double-cliquez sur l'e-mail que vous souhaitez ouvrir. Vous saurez s'il est accompagné d'une pièce jointe, dès la boîte de réception car il apparaîtra avec un trombone.

En fonction de la boîte mail que vous utilisez, une fois le mail ouvert, cliquez sur le trombone ou sur télécharger pour ouvrir la pièce jointe. La pièce jointe s'ouvrira, cliquez droit au milieu du document et dans la boîte de dialogue, cliquez gauche sur « enregistrez sous », dans la fenêtre qui s'ouvre, nommez le document, et choisissez le dossier dans lequel vous voulez l'enregistrer pour pouvoir le retrouver facilement ultérieurement. Le dossier doit être créé avant l'enregistrement de la pièce jointe (cf: paragraphes précédents pour la création d'un dossier).



Pour toute question, n'hésitez pas à me contacter.

Je vous rappelle mes coordonnées : st.bourras@free.fr & 06.28.06.48.17. Il me paraît étonnant, depuis que j'écris cette rubrique dans la newsletter que je n'ai reçu aucun appel de votre part. Sachez que je reste disponible à tout moment pour vous aiguiller avec votre ordinateur. N'hésitez surtout pas à me contacter !

A bientôt.
Stéphane BOURRAS

TRUCS INSOLITES

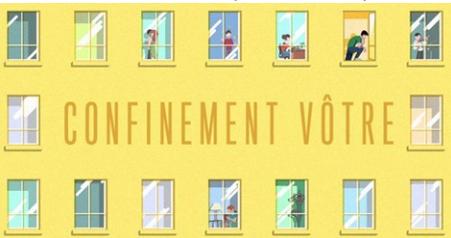


La pause culturelle : playlist du confinement

Aujourd'hui je vous propose une pause culturelle bien différente de celles de d'habitude ! Pas d'anecdotes sur le vol de la Joconde, pas de critique littéraire ou de singe dessinateur.

Je vous propose, comme Marcel Proust, des petites « **Madeleines de confinement** » pour dessiner l'ambiance musicale de cette étrange et statique période : des sons pour s'échapper, des sons pour se rappeler, des sons pour imaginer quelle sera la suite.

Pour ma part, ce qui restera, ce sont toutes ces chansons écoutées jusqu'à saturation, qui ont été des refuges, des sources de forces et de fantômes sur la vie d'avant. Des couvertures sonores qui rassurent, à s'enrouler dedans, ou qui donnent de la force quand on les ajuste sur notre dos, à la manière **des super-héros**. Des chansons qui resteront pour moi incrustées dans ces mois envolés.



So let's go !

Pour les amateurs de chansons à textes, je vous propose d'écouter la voix grave et apaisante de **Grand Corps Malade** avec sa chanson « **Mesdames** » qui rend hommage à la gente féminine. Vous pourrez aussi découvrir ou redécouvrir la grande **Barbara** et son titre « **Drouot** » et Monsieur **Georges Brassens** avec sa chanson « **Les copains d'abord** ». Parce que oui, en ces temps de repli, les copains nous manquent !

Pour ma part, je n'envisage pas une seule journée sans écouter **Francis Cabrel** alors à la manière d'un plat de saison d'automne, je vous propose d'écouter « **Octobre** ». Un accent du sud tout mignon avec quelques accords de guitare et des chamallows sur le canapé, voici une recette de bonheur assurée !

Aussi, dans un genre plus récent, vous pourrez écouter cette jolie chanson de **Benjamin Biolay** « **Ton héritage** » qui parle de la transmission de valeurs et d'habitudes de la part de nos parents. Je vous invite aussi à vous laisser bercer par la douce voix de **Juliette Armanet** et son morceau « **L'amour en solitaire** ».

« **Merci pour ça** » de **Vianney** et « **La vie d'artiste** » de **Christophe Maé** sont aussi de grands amis de mon autoradio sur la route du travail !

A présent pour ceux qui souhaiteraient se défouler à la manière de Beyoncé sur le dancefloor dans vos salons, je vous conseille d'écouter « **Jérusalem** » de **Master KG**.

Et pour finir en beauté et avec un peu d'humour, on peut s'écouter **Queen** et son phénoménal « **I want to break free** » (littéralement : Je veux me libérer) et **Gloria Gaynor** avec « **I will survive** » parce que, Oui Oui on reprend du poil de la bête et on se répète comme un mantra « on survivra tous au confinement »

Sur ce, je vous souhaite une belle semaine et continuez à prendre soin de vous.

Les infos insolites de Marine

Le plus grand gâteau du monde mesurait 33 mètres de haut.

Il a été confectionné par les élèves d'un collège indonésien en 2008. Il pesait 18 tonnes.



LA FLEUR DE LA SEMAINE



La plante de la semaine : Le Myosotis

Le Myosotis est une plante bisannuelle, c'est-à-dire qui fleurit tous les deux ans. Le myosotis est planté en novembre et donne des fleurs de la fin mars jusqu'aux premières chaleurs en juin. Il s'étoffe avec un feuillage duveteux et abondant avant sa floraison, dès que le climat devient plus doux.

Le myosotis commence de plus en plus à perdurer et devient une plante vivace avec un climat plus doux. Il sait s'adapter, comme la primevère qui elle se garde plusieurs années par contre. On confond très souvent le myosotis et la pâquerette car son feuillage est trompeur. Pourtant le feuillage du myosotis est duveteux et celui de la pâquerette est lisse au toucher bien avant l'émergence des fleurs.

Il en existe une centaine d'espèces, appelées aussi " Oreille de Souris", on les trouve avec différents coloris: bleu, rose, blanc. Sa hauteur est d'environ 30 cms et son envergure 15 cms.

Cette plante d'hiver, très rustique, est facile d'entretien, il faut retirer les feuilles mortes au fur et à mesure en adoptant un arrosage si besoin, surtout sans excès (massif, pot, jardinière). Il vaut mieux une plante sèche qui va repartir, qu'une plante trop humide qui va mourir.

Ses maladies principales sont l'oïdium (une poussière blanchâtre sur le feuillage) fréquent par temps chaud, et le botrytis qui ravage la plante dans un sol trop humide et mal drainé. Pour éviter cela, griffez le terreau ou la terre du jardin avec un griffon ou une binette pour assécher votre sol.

Il lui faut une exposition mi-ombre à ensoleillée, avec un sol frais et riche en oligo-éléments pour une croissance optimum et florifère.

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

#268282 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