

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

Changement de température ou changement climatique !

Le 14 septembre 2020, le mercure a atteint **33,4° C**, température exceptionnelle. La France n'avait pas connu d'épisode si chaud depuis.....1947 ! Et depuis 2000, notre belle planète bleue a enregistré cinq records : 2005, 2010, 2014, 2015 et 2016 !

Alors à n'en plus douter, notre planète se réchauffe. Ce mouvement a débuté dans l'hémisphère nord depuis 1850, à l'aube de la Révolution industrielle.

Tout est une question d'équilibre entre l'énergie qui entre sur la terre, par l'intermédiaire du soleil et l'énergie sortante, celle qui est renvoyée dans l'espace, rôle dévolu aux éruptions volcaniques. L'avènement de la machine à vapeur, la révolution industrielle, les gaz à effet de serre ont irrémédiablement modifié ce précieux équilibre. Une troisième énergie est apparue : l'activité humaine !

Une chose est sûre cependant, les incertitudes en matière d'évolution du climat et des écosystèmes sont nombreuses. Si certains animaux ont su s'adapter, tels que les récifs coralliens qui s'adaptent aux variations de température, la couleur des plumes de la chouette chevêche, les écureuils roux ont modifié leur calendrier de reproduction et la souris américaine s'est mise au fast food ! quand est-il de l'homme ? Son adaptation de fait passera par une réduction de sa consommation d'énergie, avec des effets à long terme, voire à très long terme. Mais aujourd'hui, nous pouvons tous y contribuer par de simples petits gestes quotidiens (cf. édito newsletter 10) baisser le chauffage, ne pas gaspiller ni le papier ni l'eau, trier les déchets... Ce changement colossal nous oblige à nous changer nous-mêmes, à changer nos habitudes de vie, à penser local, et pourquoi pas à proposer des actions, des activités dans nos délégations plus en lien avec l'environnement.





Le Comité Interministériel du handicap

Un Comité interministériel du handicap (CIH) s'est tenu le 16 novembre en présence pour la première fois du Collectif Handicaps dont APF France handicap est membre. L'association salue un certain nombre de mesures allant dans le bon sens et pointe des attentes encore insatisfaites à concrétiser.

Les mesures présentées lors du Comité interministériel du handicap vont dans le bon sens :

- ouverture d'un droit à réexamen pour un accès aux masters,
- mise en place d'un Comité national de suivi de l'enseignement supérieur inclusif,
- déploiement de plateformes de répit sur tout le territoire,
- extension du délai pour l'aide à l'embauche des travailleurs en situation de handicap,
- habitat inclusif...

Les attentes encore non satisfaites :

La crise a révélé les limites de la vie à domicile et de l'accessibilité ainsi que la précarité de nombreuses personnes en situation de handicap. D'ailleurs, un grand nombre de personnes en situation de handicap n'a pas été bénéficiaire de la prime de solidarité et beaucoup voient leur niveau de ressources rester en deçà du seuil de pauvreté.

- Un retard considérable a été pris en matière d'accessibilité du cadre bâti et des transports ; une concrétisation des engagements pris à l'approche de l'échéance du dispositif 2024 des Ad'AP (Agendas d'Accessibilité Programmée) est demandée.
- Les inquiétudes restent fortes sur l'accompagnement spécifique des publics fragiles, notamment les jeunes, dans cette période de crise malgré la prolongation au 30 juin des aides à l'embauche mises en œuvre dans le cadre du plan de relance.
- Emmanuel Macron annonçait vouloir intégrer l'aide humaine et les aides techniques nécessaires aux parents en situation de handicap, au titre de la prestation de compensation du handicap (PCH), pour les familles dont les enfants sont âgés de 0 à 7 ans et ce, dès le 1er janvier 2021. Cela sera bien effectif mais sous une forme forfaitaire "transitoire" qui va fortement limiter ce droit et générer des perdants. Cette approche forfaitaire est contraire au principe d'individualisation de la prestation de compensation qui aurait permis à chaque parent en situation de handicap, selon ses besoins et sa situation, d'avoir une prestation adaptée. Enfin, le droit à compensation doit encore être renforcé sur de très nombreux points.
- Le projet de loi de financement de la Sécurité sociale prévoit de retirer l'AAEH de la branche famille et de la transférer intégralement dans la nouvelle branche autonomie en cours de création. Cela est regrettable car 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.
- Il est incompréhensible et inacceptable que les professionnels de santé des établissements médico-sociaux n'aient pas la même égalité de traitement que ceux du secteur sanitaire et des EPHAD, s'agissant de la revalorisation des rémunérations.



PROGRAMME D'ACTIVITÉS A 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.

Animation « Questions pour un champion »

Lundi 7 décembre 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/93358384258?pwd=Q3RaSTFRUjhzeXljUEdidHZST2xEdz09>
ID de réunion : 933 5838 4258 Code secret : DELEG28

Cours sur les réseaux sociaux

Mercredi 9 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

Jeudi 10 décembre de 14h30 à 16h30, écoutez Radio Roue Libre.

Pour vous connecter, cliquez 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 !

Séance de sophrologie

Samedi 12 décembre à 9h30, retrouvez Nathalie pour une séance de sophrologie ouverte à tous.

Pour participer à l'animation, inscrivez-vous par mail et copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : <https://zoom.us/j/93391478260?pwd=dIzHNGtwb3lrYzFtb2NNMGFIUTNFQT09>
ID de réunion : 933 9147 8260 Code secret : DELEG28



LES PROJETS A'VENIR



DuoDay d'Adelina Bouilly : Sa journée dans un agenda de Ministre !

Bonjour, je suis Adelina, j'ai 25 ans et je suis adhérente à l'APF France Handicap à la délégation d'Eure et Loir. Je suis atteinte d'un handicap invisible et je milite au quotidien pour un avenir plus inclusif. Je suis élue à la CNPJ (Commission Nationale de la Politique Jeunesse) de l'association sur le mandat 2019-2023. Nous travaillons sur plusieurs problématiques concernant la jeunesse et le handicap. Dans ce cadre, nous nous sommes beaucoup investis lors de la SEEPH (Semaine Européenne de l'Emploi des Personnes Handicapées) du 16 au 22 novembre 2020.

Le jeudi 19 novembre 2020, avait lieu le duoday. C'est la création d'un duo entre une personne en situation de handicap et un collaborateur d'une entreprise pour passer la journée ensemble dans l'entreprise. Dans ce cadre, j'ai eu la chance de passer la journée avec Sarah Elhairy, Secrétaire d'Etat auprès du ministre de l'Education nationale et des Sports, chargée de la Jeunesse et de l'Engagement.

Une journée chargée : j'ai eu la chance d'assister à une conférence pour le lancement d'une application d'e-bénévolat le matin et une autre concernant le plan « un jeune, une solution » avec la présence d'Elisabeth Borne, ministre du travail, de l'emploi et de l'insertion l'après-midi.

Le midi, j'ai partagé le repas avec Sarah Elhairy, et nous avons pris le temps d'échanger sur le sujet de la jeunesse, de mon engagement au sein de l'association et de l'inclusion.

En somme, une vraie journée de ministre ! Mais cela prouve que notre engagement n'est pas vain et qu'ensemble nous sommes plus forts !

Adelina



DuoDay
2020

JEUX DE MOTS

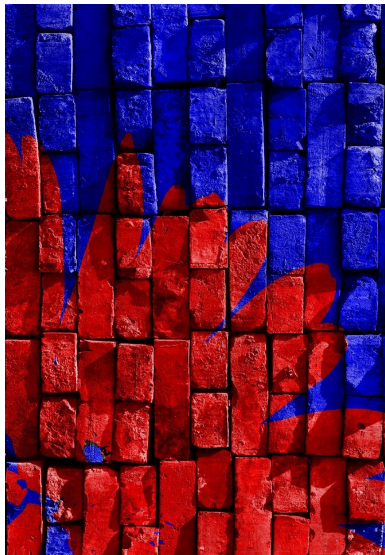


Mots mêlés

Repérez dans la grille remplie de lettres, les mots dans la liste ci-dessous. Ils peuvent être lus dans les deux sens, horizontalement, verticalement et en diagonale.

L	A	I	V	I	V	N	O	C	T
V	L	D	M	W	I	J	L	C	M
A	J	E	L	U	T	I	N	S	K
C	C	C	O	J	I	C	Z	X	E
A	H	I	Z	N	F	Z	L	Z	V
N	A	D	E	C	E	M	B	R	E
C	N	B	B	U	J	R	I	O	D
E	T	E	H	C	U	B	E	H	P
S	S	A	P	I	N	P	R	P	M
N	K	E	L	L	I	M	A	F	F

BUCHE
CHANT
CONVIVAL
DECEMBRE
FAMILLE
LUTINS
PERE NOEL
SAPIN
VACANCES



Atelier d'écriture de Dominique : couleur

Le poème de la page 6 évoque un coucher de soleil. « *Les couleurs sont fantastiques* ». Proposer un texte de longueur libre sur une couleur de votre choix.

"Quand je n'ai pas de bleu, je mets du rouge".

C'est une phrase de Picasso, qui pourrait être le début d'un texte sur le bleu. D'autant qu'il a de quoi dire sur le bleu, ayant peint trois ans de cette couleur dominante, pour dire sa tristesse et la marginalité. Mais peut-être parlerait-il surtout du rouge... A vous !

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 : le climat

Le climat, c'est-à-dire le temps qu'il fait, nous surprend en permanence. Ces perturbations déboussolent toute la planète, les humains et les animaux. Chaque espèce s'adapte alors en fonction de ses ressentis. Ce mois de novembre en ensoleillement le prouve et le confinement nous amène à regarder plus souvent par la fenêtre. La nature nous émerveille, plaisir des yeux d'y voir encore de belles couleurs de feuillages qui tardent à joncher la terre. Aux meilleurs rayons du soleil, de nombreux oiseaux jouent entre eux, autour des arbustes et des rosiers encore en fleurs. Leurs jeux captent notre attention et nous amusent. De purs moments de détente qui nous distraient, allant jusqu'à nous faire sourire. Comme on aimerait être aussi joyeux qu'eux.

Voici ceux qui enchantent mon environnement. Ils sont tellement vifs que dès que l'appareil photographique approche de la fenêtre, ils ont déjà disparu de l'objectif. Mais il arrive qu'ils se fassent surprendre. En voici la preuve !



Au-dessus, le passereau se cache dans les lauriers et prend souvent son bain dans un petit bac d'eau. Il semble sourire en nous accordant ce petit coucou.

En dessous les moineaux jouent en se poursuivant autour des arbustes. Pas facile de les capturer mais cette petite halte sur le toit nous offre un instant de repos afin de figer ce trio.

Le message de la semaine par Patricia

Quel que soit le climat, nous poursuivons notre quête du bonheur, de nous faire plaisir. Regardons ces oiseaux voltiger en tous sens, imaginons participer à leurs jeux, faisons comme eux, déployons nos ailes et dans une grande inspiration, ressentons ce bol d'air qui nous submerge et qui nous soulage à l'expiration. Re commençons jusqu'à nous sentir aussi légers qu'eux.

Les poèmes de Julie, Valérie et Sylvette

Oh c'est magnifique !!!

A la vue de l'eau, j'ai envie d'y plonger !
C'est magique !

Ça nous permet vraiment de nous évader !
Les couleurs sont fantastiques.

La mer, y venir, j'en ai toujours rêvé.

Le jaune, l'orange et le bleu du coucher du soleil
Se reflètent sur le fleuve.

A chaque nouveau jour, la nature nous émerveille
En faisant peau neuve.

La barque, au loin, avance doucement, vers l'horizon
Vaquant à notre imagination, nous rêvons ...

Julie, Valérie, et Sylvette



ATELIER CUISINE



Beignets de courgette

de Maïté, bénévole de la Délégation du Loiret

Pour	Difficulté	Préparation	Cuisson	Friteuse
4/6 personnes	☆☆☆	25 min	10 min	10 min à 180°C



Ingrédients

2	œufs
20 cl	de lait
70 gr	de farine
70 gr	de maïzena
350 gr	de courgette
50 gr	de mozzarella râpée
1	oignon nouveau avec tige
1 c.à.s.	de levure chimique
1 c.à.s.	d'huile d'olive
2 c.à.s.	de menthe
2 c.à.s.	de persil
1l et 1/2	huile de tournesol
1 pincée	de sel, poivre et piment d'Espelette

Préparation

- 1 Rincez la courgette, coupez les deux extrémités et râpez-la. Débarrassez toute l'eau de la courgette en la pressant en boule entre vos mains et réservez dans un saladier.
- 2 Coupez le trognon de l'oignon nouveau et l'extrémité des tiges qui l'accompagnent. Taillez finement l'oignon, les tiges, le persil et la menthe.
- 3 Dans un saladier, ajoutez l'oignon, les tiges, la menthe et le persil ciselé. Ajoutez le sel, le poivre, l'huile d'olive, le piment d'Espelette, les œufs, les 20 cl de lait puis mélangez le tout.
- 4 Rajoutez la farine, la maïzena, la levure chimique et la mozzarella râpée et remuez une seconde fois.
- 5 Faites chauffer la friteuse avec un litre et demi d'huile de tournesol. A l'aide d'une louche prenez de la pâte et plongez-la délicatement dans la friteuse. Répétez l'opération autant de fois que possible.
- 6 Récupérez avec une araignée de cuisine les beignets et disposez-les sur du papier absorbant.

+ Accompagnement :

Une salade et une sauce à base de yaourt nature (tige d'oignon nouveau, persil plat, piment d'Espelette, sel, poivre, une gousse d'ail).

Les jeux de mots de Claude, Bernard et Sonia

1) "Pourquoi un pigeon roux ne va jamais dans l'eau ? Parce que le pigeon ROU-COULE !"

Wow ! On dirait que tu es allé un peu trop loin avec la chirurgie plastique...



2) Quand on voit beaucoup de glands à la télé, il faut changer de CHÊNE.

3) Si Gibraltar est un DÉTROIT, qui sont les deux autres ?

4) Si le ski ALPIN... qui a le beurre et la confiture ?

5) Les moulins, c'était mieux A VENT !

JEUX & COLORIAGE



Jeu des Dominos

Consigne : Dans les grilles, retrouvez la manière dont les dominos ont été disposés.

1	0	0	1	3
0	1	0	0	2
2	2	3	3	2
1	1	3	2	3

0	0						
0	1	1	1				
0	2	1	2	2	2		
0	3	1	3	2	3	3	3

4	0	0	1	4	2
1	3	4	1	3	2
1	1	2	3	0	2
0	4	0	3	2	4
3	0	3	1	2	4

0	0								
0	1	1	1						
0	2	1	2	2	2				
0	3	1	3	2	3	3	3		
0	4	1	4	2	4	3	4	4	4

4	1	0	5	5	4	0
3	4	4	2	5	5	3
4	3	3	1	1	5	1
3	0	2	2	0	0	2
1	2	3	3	1	4	4
0	0	5	2	5	1	2

0	0										
0	1	1	1								
0	2	1	2	2	2						
0	3	1	3	2	3	3	3				
0	4	1	4	2	4	3	4	4	4		
0	5	1	5	2	5	3	5	4	5	5	5



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.



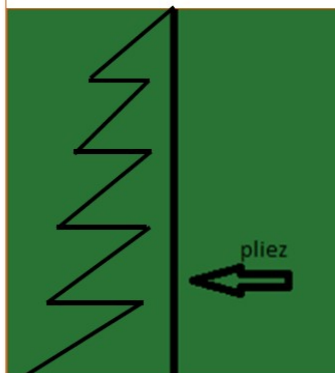
ACTIVITÉ MANUELLE



Mini sapin de Noël en 3D

Bonjour à tous et à toutes, on se retrouve aujourd'hui pour notre activité de la semaine ! Cette semaine, nous allons faire un sapin miniature en papier ou carton (à votre choix)

Matériel nécessaire : 2 feuilles vertes en papier ou carton, ciseaux, colle, crayon papier



1) Pliez chaque feuille en deux. Puis sur la demi-feuille ainsi obtenue tracez au crayon votre sapin.



2) Superposez ensuite vos feuilles pliées, en mettant celle dessinée sur le dessus et découpez vos sapins au ciseau.



3) Réunissez vos sapins avec un trait de colle comme montré sur l'image ci-dessus et décorez-le comme vous le souhaitez.

Voilà ! Le roi des forêts de papier est prêt à fièrement vous regarder déballer vos cadeaux !



Films de la semaine :

Indiana Jones

Cette série de 4 films nous raconte l'histoire d'Indiana, un aventurier archéologue parcourant toute la planète à la recherche d'aventures et de trésors.

Ses aventures sont aussi nombreuses que ses ennemis qui essaient de s'emparer des merveilles que l'Histoire a laissées derrière nous.

ATELIER INFORMATIQUE



Comment télécharger et installer Ccleaner ?

Pour un bon fonctionnement, un ordinateur a besoin impérativement d'un nettoyage hebdomadaire (toutes les semaines) afin de fonctionner correctement.

Pour cela il est intéressant, voire important, de télécharger un petit utilitaire facile à utiliser qui s'appelle Ccleaner et qui permet un nettoyage complet (permettant un meilleur fonctionnement, vitesse et mémoire).

Pour télécharger Ccleaner :

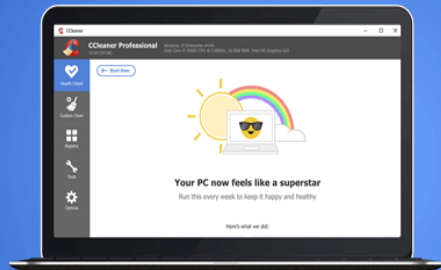
- tapez « Ccleaner » sur votre navigateur Internet,
- cliquez de préférence sur le lien proposé par le site, « téléchargement.com » (privilégiez un téléchargement sur ce site et aucun autre),
- double-cliquez sur le téléchargement pour l'installer,
- au moment de l'installer, en haut à droite, vous pouvez choisir de la langue, sélectionnez « français de France »,
- cliquez gauche sur « installer » (ne pas mettre à jour).

Pour utiliser Ccleaner, une fois installé :

- choisissez nettoyage personnalisé,
- cliquez gauche sur analyser
- une fois terminé, cliquez gauche sur « nettoyer » et l'opération est terminée.

Pour conserver votre ordinateur dans le meilleur des états de fonctionnement, renouveler l'opération d'utilisation toutes les semaines.

A bientôt. Cordialement,
Stéphane BOURRAS



TRUCS INSOLITES



La pause culturelle : « Besoin de réconfort ? »

Où l'on a la confirmation que les œuvres d'art font du bien au moral.

Seconde Guerre mondiale, à Londres. Surprise ! En ouvrant son journal, en ce matin de 1942, le directeur de la National Gallery, Kenneth Clark, découvre qu'un article lui est adressé. Il s'agit de la lettre d'un lecteur, qui lui lance un appel. **Ne pourrait-on pas rouvrir la porte des musées, fermés à cause des bombardements allemands ?**

Certes, cela est dangereux pour les œuvres, mais Clark est sensible aux arguments... "C'est parce que le visage de Londres est marqué et meurtri que nous avons besoin de voir de belles choses", écrit l'auteur de la lettre.

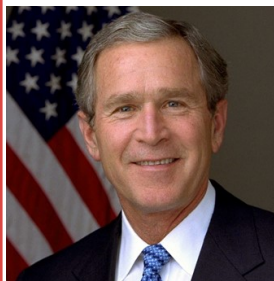
Comment faire ? La National Gallery, comme les autres musées, a été vidée de ses tableaux. Les œuvres sont désormais cachées au Pays de Galles dans une mine désaffectée. Et ces précautions n'ont pas été vaines puisque depuis 1940, ce sont neuf bombes qui ont touché le bâtiment de la National Gallery. Face au danger, le musée ne peut pas rouvrir normalement ses portes.

Mais les Londoniens ont besoin de réconfort. Alors Kenneth Clark prend une décision inouïe : faire revenir chaque mois une œuvre de sa cachette. Tout est prévu pour que ce "tableau du mois" ne risque presque rien. Deux assistants restent à proximité : à la moindre alerte, ils sont prêts à l'évacuer. Chaque nuit, l'œuvre est conduite dans une chambre forte souterraine.

Au grand étonnement de Clark, le public est au rendez-vous. Tant et si bien que l'initiative dure jusqu'à la fin de la guerre. Des Titien, Velázquez ou Renoir font ainsi l'aller-retour pour réchauffer le cœur des Londoniens. Comme le dit l'auteur de la lettre lui-même : "c'est risqué... Mais cela en vaut la peine !"



Les infos insolites de Marine



Georges W. BUSH était pom-pom boy

Georges W. BUSH fut élève dans le même collège que son père, Georges W. BUSH senior.

Alors que ce dernier affirmait sa virilité au sein de l'équipe de base-ball, son fils, et futur président lui aussi, évoluait avec les pom-pom girls sur la touche.



LA FLEUR DE LA SEMAINE



La plante de la semaine : la Bruyère

La Bruyère est un arbuste de terre de bruyère. Elle vit dans les milieux de terre acide pour s'étoffer et avoir une belle et longue vie. La bruyère se plaît très bien avec d'autres arbres et arbustes, Rhododendron, Azalée, Camélia, Erable du Japon, Hortensia en sol acide.

Il en existe 800 espèces environ. Elle appartient à la famille des Ericassées comme l'azalée, le rhododendron, l'andromède du Japon.

La floraison de la bruyère d'hiver, dont le nom latin est Erica, a lieu d'octobre à avril alors que celle d'été, de nom latin Calluna, s'étend de juin à octobre, dans nos régions et aussi en Europe. C'est une plante très rustique. On plante la bruyère d'hiver à la fin de l'été ou à l'automne si le climat est encore doux, mais hors gel.

Sa hauteur est de 10 à 40 cm et son envergure de 15 à 25 cm. C'est un petit arbrisseau, au feuillage persistant, avec des tiges en forme de lustre, garnies de feuillage. Son inflorescence est de couleur rose, blanche, jaune, rouge.

Pour l'entretien, retirer le feuillage et les fleurs sèches, en les égrenant, ce qui tombera tout seul. Surtout ne pas tailler ou légèrement après la floraison, un tiers de sa taille initiale. Il lui faut une exposition ensoleillée et à mi-ombre. N'arroser que si c'est sec et pour la bruyère d'été, arroser plus souvent. Attention, elle ne supporte pas les eaux trop calcaires.

Elle se plante en pot, massif, jardinière, balcon, bordure.

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

#260232 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