

Newsletter d'Eure-et-Loir

« *Confiné.e.s mais pas Isolé.e.s* »

NOS RÉSEAUX

Blog

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

Page Facebook

[apffrancehandicap.28](https://www.facebook.com/apffrancehandicap.28)

Groupe Facebook

Restez confiné.e.s mais
pas isolé.e.s !!

NOS CONTACTS

Charlène LAMBERT

Ambassadrice du lien associatif

service.civique-28@apf.asso.fr

Josée MADELEINE

Agent Associative

07 87 36 07 47

dd.28@apf.asso.fr

Sonia BARBIER

Chargée de Développement

07 50 68 10 42

sonia.barbier@apf.asso.fr

Suzy PINON

Cheffe de Projet

06 07 88 41 51

suzy.pinon@apf.asso.fr

Pour les impatients, on apprivoise le temps !

Tout vous énerve !

Vous ne supportez plus rien,
vous devenez irritable, vous
essayez de passer vos nerfs sur
la première personne venue, qui
est trop lente, trop molle, trop
bavarde, trop agressive, trop
bruyante ... Vous êtes angoissés,
la panique, le stress, et

l'inquiétude vous guettent, vous restez scotchés sur les chaînes
d'informations...



Pas de panique, on vous donne quelques conseils à suivre ou
pas....et on apprivoisera petit à petit le confinement.

ON s'installe dans des petites routines quotidiennes pour ceux
qui ont des animaux, c'est la prise de photos avec des sous-
titres un peu rigolos, pour d'autres le ménage, ou encore la
lecture, on se fait son programme !!

ON suit l'essentiel de l'information, ce qui ne veut pas dire
fouiller tous les sites Web « *tous les hôpitaux en France sont
sous pression* » FAUX !

ON reste connecté aux autres, on se téléphone, on se
visionne, on se retrouve aux fenêtres, on se fait un « *question
pour un champion* » en visio, les groupes whatsapp fleurissent,
les « apéro skype ».

En fait les liens sociaux sont essentiels, on a besoin des
autres, de leur regard, de leur soutien, on invente le collectif à
distance !

Surtout savoir rester **optimiste**, on se tient à l'écart de la vague
anxiogène des **fake news**, on gère son rapport aux temps et
on reste **connecté** les uns aux autres.



Accompagner la relation de travail à l'heure du Coronavirus

Retirer des masques en pharmacie :
A compter du mercredi 8 avril 2020, la distribution gratuite de masques de protection s'effectue dans les pharmacies pour les salariés « *employés directement par des particuliers pour des actes essentiels de la vie* ». Les assistants de vie peuvent ainsi s'approvisionner en masques dans les pharmacies d'officine, sous réserve de remplir certains critères et notamment, être employés chez un particulier employeur :

- de 70 ans et plus ou bénéficiaire de l'APA. Dans ce cas, les assistants de vie peuvent obtenir 3 masques par employeur chaque semaine.
 - en situation de handicap et bénéficiant de la PCH. Dans ce cas, les assistants de vie peuvent obtenir 9 masques par employeur chaque semaine.
- Une communication sera adressée par le centre national du Cesu (service de l'URSSAF) en ce sens aux salariés concernés.

Source : juriste-expert de la FEPEM (Fédération des particuliers Employeurs de France)



Pour se former : essayons le Koweb Kafé !!

Rompez l'isolement et discutez dans le Koweb Kafé : des espaces de rencontres pour se retrouver, échanger sur les problématiques et les solutions, comment collaborer à distance. Il s'agit aussi de vous proposer des formations gratuites en ligne, en libre accès :

- Se former à distance avec Zoom
- Coordonner un groupe à distance avec Trello....

Koweb est « *un tiers-lieu en ligne pour s'entraider et apprendre ensemble à mieux travailler et collaborer à distance* ».

Un lien pour vous accompagner : <https://www.koweb.fr/le-koweb-kafe/join> pour une inscription en ligne et gratuite.



Maintien du lien social et portage de courses



L'association « La Madeleine sport et détente », basée à Chartres, se mobilise pendant le confinement, par un système d'aide dans l'accompagnement des personnes isolées.

L'association intervient en complément du dispositif du CCAS de Chartres. L'association mobilise, ensuite, des volontaires « *afin de sortir ces personnes de la difficulté, par le maintien du lien social (appel téléphonique) ou le portage de courses.* »

Contact : mobilisationmsd@gmail.com
ou CCAS de Chartres : 02 37 18 40 00
du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h

JEUX DE MOTS



Mots coupés

Vous devez retrouver quinze mots de deux syllabes en faisant des combinaisons avec les 16 syllabes dans la grille ci-dessous.
Une syllabe peut servir plusieurs fois.

AI	VER	QUE	COU
NU	FA	MER	TA
RIR	GUÉ	CE	RAM
CO	LE	PER	BLE

Réponses : Aille ; Aimer ; Coule ; Couper ; Courir ; Coque ; Guêtr ;
Face ; Fable ; Lever ; Merie ; Nique ; Nuger ; Ramper ; Table

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Atelier d'écriture de Dominique : Le lipogramme

Écrivez un lipogramme, c'est-à-dire un texte où les mots utilisés sont choisis avec une voyelle bannie. Vous pouvez choisir la voyelle que vous voulez, le plus difficile étant d'écrire sans le « e ». Vous pouvez écrire qu'une seule phrase mais elle doit avoir un sens. Si vous en avez envie, vous pouvez écrire un petit texte !

L'exemple le plus connu de lipogramme est celui de Georges Perec, qui a écrit un livre entier, "La disparition", sans utiliser la lettre « e » : « Là où nous vivions jadis, il n'y avait ni autos, ni taxis, ni autobus : nous allions parfois, mon cousin m'accompagnait, voir Linda qui habitait dans un canton voisin. Mais, n'ayant pas d'autos, il nous fallait courir tout au long du parcours ; sinon nous arrivions trop tard : Linda avait disparu. »

Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations sur la boîte mail : dd.28@apf.asso.fr avant le 23/04.



ATELIER PÂTISSERIE



Pommé Breton

de « Tous en cuisine à la Délégation APF France handicap d'Eure-et-Loir »

Pour 6 personnes	Difficulté ★☆☆	Préparation 10 à 15 min	Cuisson 30 min	Thermostat 7 (200°C)
---------------------	-------------------	----------------------------	-------------------	-------------------------



Ingrédients

2	œufs
3	pommes
250 g	de farine
60 cl	de lait entier
350 g	de sucre en poudre
180 g	de beurre demi-sel mou
1 sachet	de levure chimique
1 sachet	de sucre vanillé
2 pincée	de sel

Préparation

- 1 Faites tiédir le lait à la casserole.
- 2 Préchauffez le four à 200°C.
- 3 Dans un saladier, mélangez à l'aide d'un fouet : le sucre en poudre, le sucre vanillé, le sel et les œufs.
- 4 Ajoutez la farine et la levure, puis le beurre mou et enfin le lait tiède.
- 5 Épluchez les pommes, puis coupez-les en cubes.
- 6 Beurrez le moule, versez-y la pâte, puis disposez les cubes de pomme de façon régulière.
- 7 Enfournez pour 30 minutes. Vérifiez la cuisson du Pommé Breton en le piquant à l'aide d'un couteau. Il est cuit quand le couteau ressort propre.
- 8 Bonne dégustation !

A noter : le Pommé Breton s'accompagne à merveille d'une boule de glace vanille ! Hummmm

La Devinette de Michelle C.

1) Théo a 10 ans et sa sœur Lola a la moitié de son âge.
Quelle âge aura Lola quand Théo aura 100 ans ?

Les Drôleries de Bernard

- 2) 'Que s'est-il passé en 1111 ?'
- 3) 'Deux grains de sable décident d'aller à la plage.
L'un dit à l'autre : « Oh là là ! C'est bondé aujourd'hui ! »

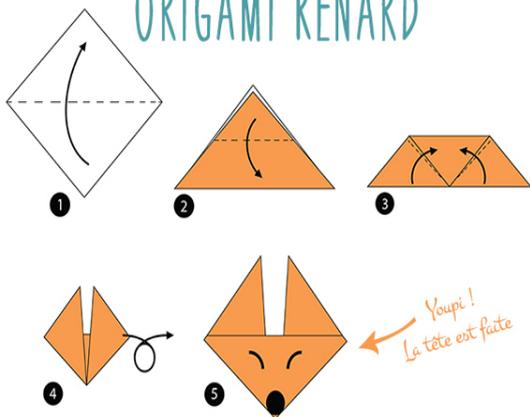
Réponses (2) L'invasion des uns.



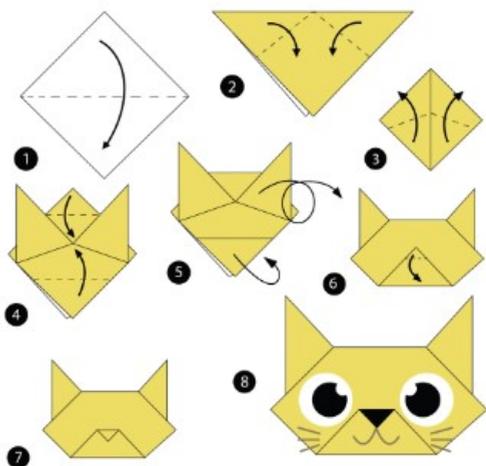
ATELIER ORIGAMI



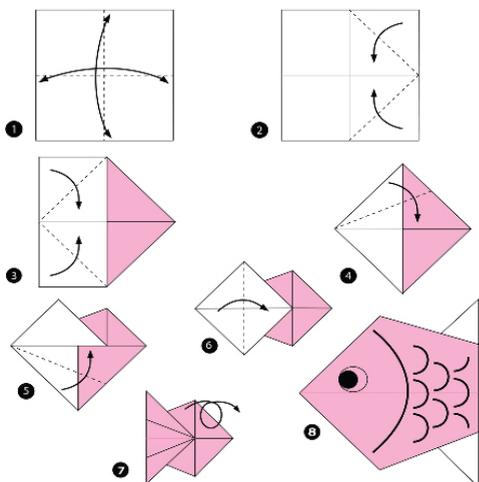
ORIGAMI RENARD



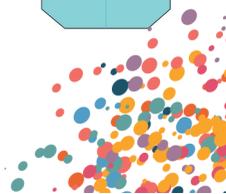
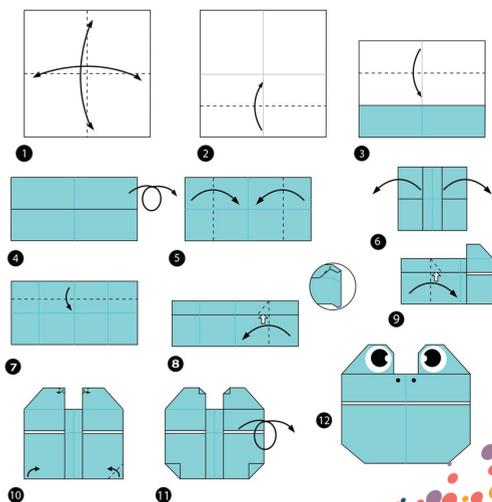
CHAT EN ORIGAMI



ORIGAMI POISSON



ORIGAMI GRENOUILLE

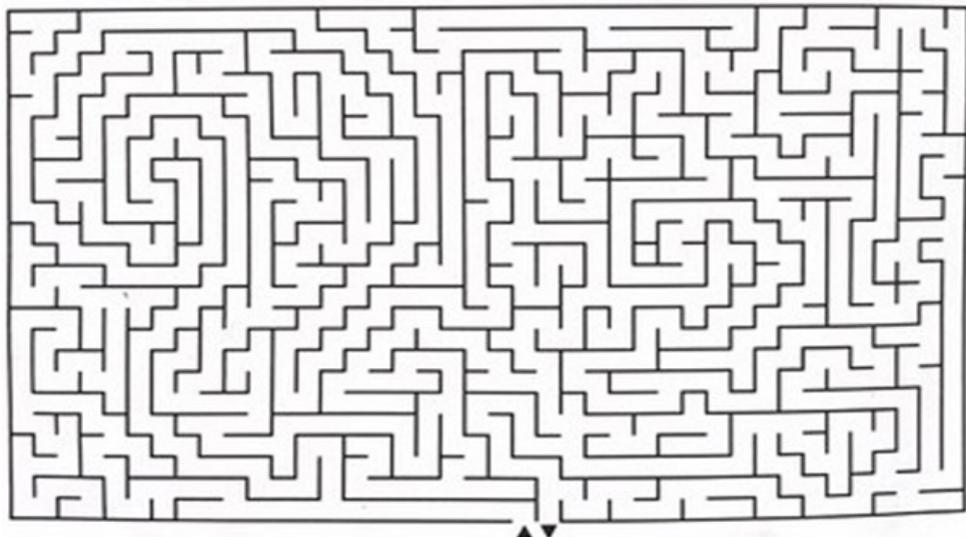


JEUX & COLORIAGE



Labymage

C'est un labyrinthe dont le but est de gagner la sortie après s'être engagé dans le dédale par l'entrée. Une fois que vous aurez trouvé avec certitude le chemin jusqu'à la sortie, vous pourrez colorier votre parcours. Vous verrez ainsi un dessin caché apparaître progressivement.



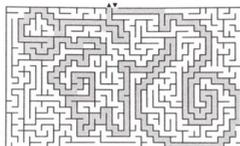
SUDOKU

(niveau moyen)

Chaque **ligne**, **colonne** et **région** ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf.

Formulé autrement, **chaque ligne, colonne, région doit contenir tous les chiffres de un à neuf.**

	6	4	2					
		5		7	9	8		
					8	1	4	3
9					5			2
2			9		1			7
4			6					8
6	9	1	7					
		7	8	9		6		
					6	9	7	



Réponses du Labymage.



DÉFI PHOTO

& RADIO

Le Défi photo de la semaine

Chaque semaine, envoyez-nous une photo. Avec votre accord, les plus belles seront publiées dans notre prochaine newsletter.

Le thème : « La vue de votre fenêtre »

Les photos sont à envoyer à dd.28@apf.asso.fr
ou à Josée au 07 87 36 07 47 avant jeudi 23 Avril 2020.



Des liens vers... la radio

APF France handicap Ile-de-France a lancé de sa **webradio participative "Roue Libre"**. Créée, pensée et animée par des adhérents, bénévoles et salariés. Elle fait la part belle aux échanges libres entre auditeurs, aux débats sociétaux et aux divertissements !

Vous pouvez l'écouter le mardi de 14h30 à 15h30 et le jeudi de 14h30 à 15h30 en suivant ce lien : <https://iledefrance.apf-francehandicap.org/radorouelibre>

Radio France Podcast : de nombreux podcasts portant sur une grande variété de thématiques sont à découvrir sur l'application Radio France Podcast, qui dispose notamment d'une section "Vie quotidienne" permettant l'écoute d'émissions telles que Grand bien vous fasse (sur le bien-être), On va déguster (sur la cuisine)...

ARTICLES D'ADHÉRENTS



Témoignage de Sébastien GIL, bénévole

Comment je vis le confinement...

Je planifie mes journées en notant tout ce que je fais comme activité importante. Je prends mon traitement à chaque repas, je prépare mes repas pour la semaine mais ça dépend selon mes envies pour un plat et je mange équilibré.

Pour les activités contraignantes, le ménage, le linge, les carreaux, etc., j'écris et je marque les dates pour répartir les différentes tâches sur un bloc. Par exemple pour ma cuisine, je retire la vaisselle de mon buffet et je fais la poussière, je nettoie l'intérieur et l'extérieur et je marque toutes les tâches que je peux faire dans ma cuisine. Pour toutes les pièces je m'y prends de cette façon.

Bien entendu je prends des temps de détente, repos après le repas café et télé. Recherches sur internet. Je marche une heure tous les deux jours et j'alterne les tâches par semaine. Restez chez vous.

Vous aussi vous voulez nous faire part de votre ressenti ?

Envoyez-nous votre témoignage et vos impressions sur la boîte mail : dd.28@apf.asso.fr Nous le publierons la semaine prochaine.



La plante de la semaine : Le magnolia

Le magnolia est un arbre qui mesure entre 5 et 6 mètres de haut et 4 à 5 mètres de diamètre. Il fleurit en 3 à 4 semaines au printemps durant le mois d'avril. Sa fleur est reconnaissable à ses pétales en forme de tulipe (rose foncé, rose blanc, blanc). Malheureusement, il perd ses pétales lorsqu'il pleut.

Il est intéressant de noter que le magnolia est le cousin de la tulipe. Ils fleurissent d'ailleurs quasiment à la même époque. La tulipe, elle, fleurit fin mars.

Cette plante est bien connue dans notre région car elle s'habitue très bien à notre climat. En effet, pour vivre, il a besoin d'un sol légèrement calcaire et d'une exposition en plein soleil. Il n'a pas besoin d'être arrosé régulièrement et supporte très bien la sécheresse.

Si vous souhaitez des précisions sur cet arbre, vous pourrez me les poser au prochain numéro ou à la délégation.

Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.