Édition N° 32
Mars 2021
ISSN 2743-8996

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 17h00

Blog
http://apf28.blogs.apf.asso.fr/

Page Facebook
apffrancehandicap.28

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

Instagram
@apffrancehandicap28.45

***

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

État d'urgence, fichage, couvre-feu... Sommes-nous en train de renoncer à nos libertés ?

Récemment, un projet de loi envisageait de « subordonner les déplacements des personnes, leur accès aux moyens de transports ou à certains lieux, ainsi que l'exercice de certaines activités à la présentation des résultats d'un test de dépistage, […] au suivi d'un traitement préventif, y compris à l'administration d'un vaccin, ou d'un traitement curatif ». En somme, un certificat de bonne santé ou de vaccination aurait pu devenir obligatoire pour entrer dans un train ou dans un musée…

Le projet a été retiré. Pour l'instant. Reste qu'il illustre bien les pressions auxquelles nos libertés publiques, consacrées dès 1789 avec la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen, sont soumises depuis plusieurs années. Elles reculent, indubitablement. Des dispositions sécuritaires a priori exceptionnelles ne cessent de s'insinuer dans nos quotidiens, quitte à devenir… plus exceptionnelles du tout.

Depuis les attentats de 2015, l'état d'urgence se substitue progressivement à l'État de droit. D'abord sécuritaire, il est devenu sanitaire avec la pandémie de Covid-19 avec ses confinements, fermetures, limitations de déplacements ou de rassemblements, obligation du port du masque ; et même couvre-feu… Les mesures ont été globalement acceptées, puisqu'il faut bien faire face à l'incertitude épidémique et à l'engorgement des hôpitaux.

Autre exemple inquiétant, le Conseil d'État vient de valider les décrets autorisant la police à ficher nos opinions politiques, religieuses et syndicales. Outre les personnes physiques, les « personnes morales » telles que les associations, sont également visées. Vers un délit d'opinion ?

L'heure de la contestation est-elle venue ? Pas sûr, car, dans une époque tourmentée, les mesures sécuritaires ont souvent le don de rassurer, quelle que soit leur efficacité. C'est tout le problème. Saisis par l'inquiétude, les peuples peuvent délibérément renoncer à des libertés qui leur semblaient essentielles la veille, convaincus que nécessité fait loi. Que tout cela n'est que provisoire. Ou juste prévu « au cas où »…

La démocratie tient à un équilibre, fragile par nature, entre la sécurité et la liberté. Equilibre qui n'avait pas paru aussi précaire depuis longtemps.

Extrait de paroles d'intellectuels

L'INFORMATION EN BREF

Pour la première fois de son histoire, APF France handicap s'implante en Outre-mer avec le Pôle Guadeloupe Autonomie.

Notre association reprend les activités d'aide à la personne de l'Association Guadeloupéenne de Soutien aux Personnes Handicapées (AGSPH). Cette reprise s'est concrétisée début 2021 par la création du Pôle Guadeloupe Autonomie qui réunit aujourd'hui la globalité des 22 salariés de l'AGSPH.

Ce nouveau pôle, qui regroupe un service d'accompagnement à la vie sociale (SAVS) et un centre de ressources, d'informations et de conseils sur les aides techniques (CRICAT), proposera également des activités liées à la formation et l'accompagnement vers l'emploi et des prestations paramédicales effectuées en lien avec le CHU de Pointe-à-Pitre.

"En reprenant des activités de l'AGSPH et en créant ainsi le Pôle Guadeloupe Autonomie, APF France handicap poursuit sa feuille de route : celle d'une société inclusive, solidaire et innovante. En collaborant avec l'AGSPH, nous mettons à disposition des personnes en situation de handicap et de leurs proches une véritable expertise fondée sur leurs réels besoins", affirme Prosper Teboul, Directeur général d'APF France handicap.

APF France handicap entend aussi développer une vie associative et militante en s'appuyant sur ses adhérents présents localement et sur l'excellente connaissance du secteur de l'AGSPH.

Les podcast de France culture : « Le handicap... une histoire ! »

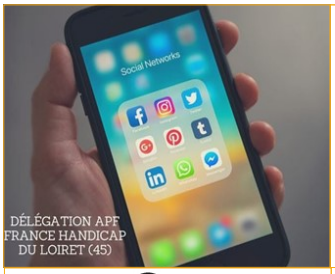
"Le handicap, une histoire" est le titre d'une semaine d'émissions diffusées sur France Culture, qui sont proposées pour marquer la date de la grande loi Handicap du 11 février 2005.
Vous pouvez écouter les podcasts en suivant ce lien : https://www.franceculture.fr/emissions/series/handicap-une-histoire

RePairs Aidants : les inscriptions sont toujours ouvertes pour les sessions de sensibilisation-formation à distance !

RePairs Aidants est une action de sensibilisation-formation à destination de toute personne qui apporte de l'aide à un proche en situation de handicap au quotidien. Ces formations gratuites sont co-animées par un aidant et par un professionnel. Parmi les 7 thématiques abordées : autour de l'annonce du handicap, se maintenir en bonne santé, les aides et les droits…Inscrivez vous aux sessions nationales programmées par demi-journées à distance jusqu'à fin avril 2021 en suivant ce lien : http://bit.ly/39BrCW8

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.



Cours sur les réseaux sociaux

Mercredi 10 mars 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 11 mars 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 13 mars à 10h00, 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/99144560306?pwd=Z2t3TU50cE1uMi9ScFdzU0ZYaXlPdz09
ID de réunion : 991 4456 0306 Code secret : DELEG28

Animation « Questions pour un champion »

Lundi 15 mars 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/92038560161?pwd=QnpDdFc2RnJVMmw1ZFBkSDVRTXpPUT09
ID de réunion : 920 3856 0161 Code secret : DELEG28

LES PROJETS A'VENIR

Action Mobilités Accessibilité :

une semaine de mobilisation citoyenne du 26 avril au 30 avril 2021

Le sujet de l'accessibilité, notamment en matière d'accès aux bâtiments publics, aux transports, à la voirie n'est plus à l'agenda politique.

En septembre 2021, ce sera la fin de la deuxième phase des Ad'AP et la crise sanitaire retarde la réalisation des travaux.

Face à cette situation, APF France handicap prend l'initiative de lancer et d'animer une semaine nationale des mobilités et de l'accessibilité du 26 au 30 avril 2021 et qui pourrait devenir annuelle (le 30 avril est la journée mondiale des mobilités et de l'accessibilité). Une semaine de mobilisation de l'ensemble de notre réseau (délégations, établissements et services, entreprises adaptées), avec la volonté d'y associer le grand public. Ce sera l'un des temps forts de notre communication grand public en 2021.

Cette semaine s'inscrira dans la continuité de la caravane « En route pour nos droits », et dans la perspective des élections départementales, régionales et présidentielles.

Une semaine qui s'inscrit dans le cadre de notre projet associatif et s'appuie sur notre dynamique « Le monde change, soyons acteurs de ce changement. »

Lors de cette semaine, les messages seront déclinés sur deux 2 tonalités : on montre / on dénonce la situation, on démontre que c'est possible / on propose.

Pendant cette semaine, tout en rappelant que « cela fait trop longtemps que cela dure ! », nous devons mobiliser le plus grand nombre pour rendre effective la liberté de chacune et chacun d'aller et venir, en faisant la preuve par des actions et des exemples concrets que « l'accessibilité, c'est possible. »

JEUX DE MOTS

Mots fléchés

1) meurtier
2) abjure - nickel
3) mise sur un piédestal
4) florilège de bons mots - forme de confession
5) insecte vivant sur l'eau
6) ingurgitée
7) représentant du dieu soleil
–il s'élève s'il n'est pas contrôlé
8) attache deux liens
9) échouée - tour de terre
10) troisième personne de la Trinité (Saint)

A) bailleurs
B) cervidé domestiqué par les lapons
- ancienne émission phare de Canal +
C) impuissance
D) partie d'une baguette - élargie
E) défaite des prussiens - pièce de charrue
F) mince et élancé
G) père d'Ascagne—fleuve qui traverse la Galice - animal aux mouvements lents
H) officier subalterne

Atelier d'écriture de Dominique : pratiques sportives

Si vous pratiquez un sport, racontez votre expérience. Si vous n'en pratiquez pas, quel est celui qui vous fait le plus rêver ?

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

MÉDITATION

Et si on parlait SPORT

Le sport est une activité physique au bénéfice du corps et de l'esprit. Tout le monde en parle : les clubs, les associations, les journalistes, les spectateurs et surtout les sportifs. Ce sont eux qui font le show en donnant le meilleur de leur condition physique et mentale. Le sport débute à l'école et dans les clubs pour les plus déterminés, un cheminement de futurs champions olympiques.

Le sport est à la portée de tous. Chacun peut le pratiquer en fonction de son potentiel et trouver le bien être à chaque étape. De nombreux adhérents ont déjà pu le vivre au cours des activités organisées par le comité handisport, également lors des journées de LADAPT pour les olympiades et de la fête de la CMCAS. Toutes les activités proposées sont accessibles à tous et même si vous doutez, venez juste vous mêler à l'ambiance, c'est vivifiant.

Le sport, ce n'est pas qu'un mot privilégié, ce n'est pas qu'un rêve, c'est une volonté, une envie de bouger, de partager des émotions, de vivre des moments intenses, de profiter d'instants bienfaisants.

Patricia

Témoignage d'Élisabeth et Frédéric HERBRETEAU

Quel que soit le sport, c'est une santé vitale, d'expression gestuelle ainsi lorsqu' une compétition se présente, l'adrénaline est à son comble, le cœur bat la chamade de toujours vouloir faire mieux que la fois précédente. L'esprit est un dépassement de soi-même effaçant le handicap du reste du monde. Chaque sport a son ambiance, elle peut être vivante, électrique, calme et réfléchie. Enfants et adultes tous confondus sont fiers de ramener médailles, coupes, trophées mais le loisir est ouvert à tous.

Frédéric a pratiqué la natation, le tir à l'arc et la danse en compétition et en loisir de l'équitation sur peu de temps. Élisabeth a fait du volley-ball, judo, natation, gym douce et badminton en loisir, tir à l'arc et danse en compétition. Toutes les compétitions sont des entraînements à grande échelle.

Nos sports sont une façon de vivre et notre hygiène de vie.

ATELIER CUISINE

Tiramisu

de Fabien, stagiaire de la Délégation de l'Eure et Loir

Pour	Difficulté	Préparation	Repos au frais
4 personnes	★☆☆	20 min	4 heures

Ingrédients

4	oeufs
1	sachet de sucre frais.
24	biscuits à la cuillère
100 gr	sucre roux
250 gr	de mascarpone
30 gr	de cacao
50 cl	de café noir

Ustensiles

1 fouet, 2 saladiers, 1 spatule type maryse, 1 cuillère en bois & 1 plat.

Préparation

1. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
2. Mélanger les jaunes avec le sucre roux et le sucre vanillé.
3. Ajouter le mascarpone au fouet.
4. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent. Réserver.
5. Mouiller les biscuits dans le café rapidement avant d'en tapisser le fond du plat.
6. Recouvrir d'une couche de crème au mascarpone puis répéter l'opération en alternant couche de biscuits et couche de crème en terminant par cette dernière.
7. Saupoudrer de cacao.
8. Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum puis déguster frais.

C'est prêt, bonne dégustation !

Les drôleries de Bernard et Sonia

1) Comment range-t-on les pains au chocolat dans une boulangerie ?
Réponse : dans l'ordre décroissant... (des croissants)

2) Un homme trouve une lampe magique qui fait apparaître un génie qui lui accorde 3 vœux.
Son premier vœu : être riche. Il se retrouve alors au milieu d'un palace fait d'or et de pierres précieuses. Son deuxième vœu : être immortel. Le génie claque des doigts et l'assure qu'il ne vieillira plus. Son dernier vœu : être irrésistible pour les femmes. Il se retrouve alors transformé en boîte de chocolats !

JEUX & COLORIAGE

Samurai Sudoku

Les problèmes de Sudoku Samouraï se composent de cinq grilles de sudoku entrelacées.

Les règles standard du sudoku s'appliquent à chacune de ces cinq grilles. Placez les chiffres de 1 à 9 dans les cases vides de chaque grille. Chaque ligne, chaque colonne, et chaque région 3 x 3 doit contenir une fois les chiffres de 1 à 9.

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

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

Cochon tirelire

C'est une forme emblématique et universelle. Les tirelires représentent pour la plupart des cochons depuis le XVIIIe siècle. Dans les campagnes, le porc représentait ainsi un bon investissement à moyen terme, une valeur sûre.

Matériel nécessaire : une bouteille de lait vide, un cutter, de la peinture rose multi-supports, une feuille cartonnée, des ciseaux, deux bouchons en liège, un feutre noir, de la colle et du fil d'aluminium.

1) Coupez deux formes d'oreille de cochon dans la feuille cartonnée. Peignez la bouteille et les oreilles avec la peinture rose.

2) Coupez les bouchons en liège en deux, puis collez les 4 morceaux sur le ventre pour en faire les pattes. Collez les oreilles sur la tête.

3) Faites une encoche assez large pour y rentrer une pièce de 2 euros. Avec le feutre, peignez 2 cercles pour faire les yeux, puis deux ovales pour les narines.

Coupez une tige de 10 cm d'aluminium, puis tordez-la pour en faire une queue en tire bouchon, et collez-la sur la bouteille et voilà, vous pouvez commencer à économiser.

Trucs et astuces : Comment nettoyer ses pièces de monnaie ?

Voici un sujet dont parlent bon nombre de collectionneurs de pièces de monnaie et qui embarrasse souvent les débutants : comment nettoyer ses pièces de monnaie ?

Le conseil de Monnaie Magazine reste le même depuis de nombreux mois : triez vos pièces de monnaie avant le nettoyage, et procédez par type de métal. Utilisez de l'eau, et du savon de Marseille, en frottant légèrement avec une brosse à dents. C'est une façon simple, pour redonner de l'éclat à vos monnaies, sans les abîmer. Après nettoyage, il est bon de sécher les pièces avec un chiffon absorbant.

Mais rappelez-vous toujours que chaque pièce est unique, et que certaines salissures peuvent faire l'originalité de votre pièce, et contribuer à sa valeur.

ATELIER INFORMATIQUE

Comment prendre une capture d'écran ?

La capture d'écran, également connue sous le nom de copie d'écran ou de « screenshot », est une image du contenu qu'affiche l'ordinateur. Elle vous permet de copier exactement ce que vous voyez sur votre écran pour le partager avec d'autres personnes ou le conserver dans vos propres archives.

Pour faire une photo de tout votre écran il faut :
• Sur les Mac , cliquez sur « CMD + Shift + 3 » et « CMD + Shift + 4 » vous permet d'utiliser votre souris et de sélectionner une partie de votre écran pour faire une capture d'écran.

• OU Sur un clavier Windows pour PC cliquez sur le bouton « Print Screen » ou « Impr.Écran » située en haut à droite du clavier. Sur le PC, vous pouvez utiliser Snipping Tool – un programme sous Windows – pour sélectionner une zone spécifique de votre écran pour prendre une capture d'écran.

• Mais où la retrouver ?!? Lorsque vous cliquez sur la touche Impr Ecran, la capture d'écran est stockée dans le presse-papier. Donc, si vous ne la collez pas immédiatement, vous ne pourrez pas la retrouver par la suite.

• la capture d'écran peut être collée dans n'importe quel logiciel de retouche photo, comme Paint ou Photoshop, sur un fichier de traitement de texte ou dans une conversation.

• POUR COLLER, utilisez le raccourci clavier « Ctrl + V ».

ASTUCE : Comment faire une capture d'écran sur téléphone portable Android ?
Selon votre téléphone : Appuyez simultanément sur les boutons Marche/Arrêt et Volume -. Si cela ne fonctionne pas, appuyez sur le bouton Marche/Arrêt pendant quelques secondes. Appuyez ensuite sur Capture d'écran. Votre photo sera tout de suite enregistrée dans vos photos.

POÉSIE & CINÉMA

Les poèmes d'Élise

La feuille

— De ta tige détachée,
Pauvre feuille desséchée,
Où vas-tu ? — Je n'en sais rien.
L'orage a frappé le chêne
Qui seul était mon soutien.
De son inconstante haleine,
Le zéphyr ou l'aquilon
Depuis ce jour me promène
De la forêt à la plaine,
De la montagne au vallon.
Je vais où le vent me mène.
Sans me plaindre ou m'effrayer,
Je vais où va toute chose,
Où va la feuille de rose
Et la feuille de laurier.

Antoine-Vincent Arnault (1766-1834)
Recueil : Fables, Livre V (1812).

Film de la semaine :

Alice au pays des merveilles de Tim Burton

Désormais âgée de 19 ans, Alice retourne dans le monde fantastique qu'elle avait découvert lorsqu'elle était enfant. Retrouvant ses amis le Lapin Blanc, Bonnet Blanc et Blanc Bonnet, le Loir, la Chenille, le Chat du Cheshire et, bien entendu, le Chapelier Fou, elle embarque dans une aventure extraordinaire pour mettre fin au règne de terreur de la Reine Rouge.

SPORT PARALYMPIQUE

Semaine olympique et paralympique

Cette année, du 1er au 6 février, a lieu la Semaine Olympique et Paralympique (SOP). Cette semaine a pour but de promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et de les mobiliser autour des valeurs citoyennes et sportives inscrites dans l'ADN de l'Olympisme et du paralympisme.

Si vous avez raté cet événement et que vous souhaitez en savoir plus, voici quelques ressources documentaires :

Champions d'exception:
Première émission consacrée intégralement au mouvement handisport et Paralympique ! Pour retrouver les portraits de ces champions d'exception : https://www.youtube.com/user/HandisportTV/videos

« Les super héros 1 & 2, la force viendra toujours des différences » :
Deux longs métrages qui vous amènent à la rencontre d'athlètes paralympiques. https://www.youtube.com/watch?v=oxsjdPbcqJg&feature=youtu.be
https://www.youtube.com/watch?v=er2ViscYJS8&feature=youtu.bel'm

Possible :
Programme d'éducation du mouvement paralympique.
https://im-possible.paralympic.org/

Bon visionnage

APF France handicap

Bon d'adhésion 2021

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) — DHNA20+A2F22 — 47 €

OU

2 ☐ adhérer pour 12 mois à APF France handicap (sans abonnement au magazine *Faire Face*) — DHFN20 — 25 €

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2021

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.

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

F0002021 — L'adhésion est individuelle

☐ M. ☐ Mme Nom/Prénom .....
Adresse .....
.....
.....
Code postal |_|_|_|_|_| Ville .....
Téléphone .....
E-mail (facultatif) .....

Ci-joint mon règlement par :
☐ chèque bancaire ☐ chèque postal à l'ordre d'APF France handicap

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.