

# 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](mailto:service.civique-28@apf.asso.fr)

**Josée MADELEINE**

**Agent Associative**

07 87 36 07 47

[dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr)

**Sonia BARBIER**

**Chargée de Développement**

07 50 68 10 42

[sonia.barbier@apf.asso.fr](mailto:sonia.barbier@apf.asso.fr)

**Suzy PINON**

**Cheffe de Projet**

06 07 88 41 51

[suzy.pinon@apf.asso.fr](mailto:suzy.pinon@apf.asso.fr)

## **Anniversaire de la création d'APF France handicap**

C'était il y a 87 ans, l'histoire a débuté suite à la rencontre de quatre jeunes atteints de poliomyélite : André Trannoy, Jacques Dubuisson, Jeanne Henry et Clothilde Lamborot. Cette histoire trouve ses racines dans cette amitié sincère, en 1930, qui a scellé le destin de ces jeunes. Vivant isolés les uns des autres, ils créent des cahiers, pour rester en contact et continuer à maintenir un réseau de Soutien mutuel. Une première forme d'expression et d'entraide est née. Ces cahiers vont prendre le nom de « **cordées** ». Puis tout va très vite, ils créent le magazine « Faire Face » en 1933 suivi de l'association des paralysés rhumatisants le **26 avril 1933**.

« Vous pouvez compter sur nous » sera un des préceptes de cette association. A cette époque le handicap est synonyme de solitude, d'enfermement, d'isolement, doté d'une impossibilité de se déplacer, de nouer des relations sociales, de vivre sa vie.

Puis, l'association se développe, elle développe des établissements et services de soins, elle s'engage pour faire évoluer la législation en matière de handicap et fédère de plus en plus de personnes en situation de handicap, mobilisées pour défendre leurs droits.

Les quatre fondateurs avaient pour objectif de créer un lien solide et amical entre les personnes coupées du monde, et promouvoir tout ce qui concerne leurs soins, l'enseignement scolaire, la formation professionnelle. Ils souhaitaient et rêvaient d'une société inclusive !

87 années d'histoire résonnent en nous comme autant de combats, de révoltes, d'avancées et de revendications dans la législation, dans le regard, les attitudes de la société et viennent nous éclairer dans nos actions quotidiennes. « Faites-le » avait dit André Trannoy, et aujourd'hui à l'aube du 21ème siècle, nous suivons toujours cette ligne.





## Les aides sociales seront versées automatiquement

Tous ceux qui doivent faire maintenant ou prochainement une déclaration trimestrielle de ressources sont encouragés à le faire par internet. Cependant, toute personne dans l'incapacité de renouveler sa déclaration trimestrielle auprès des services des CAF verra le versement des prestations auxquelles elle avait droit jusqu'alors **automatiquement renouvelé**. Ce dispositif mis en place par les CAF permettra la continuité des droits pour celles et ceux qui en ont besoin.

Sont en particulier ainsi concernés : le revenu de solidarité active (RSA), le revenu de solidarité (RSO) dans les outremer, l'allocation adulte handicapés (AAH), l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH), et l'ensemble des aides sociales versées sous condition de ressource par les CAF. Les aides au logement seront automatiquement maintenues. Par ailleurs, les droits à l'allocation adulte handicapés (AAH) et à l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) qui arriveraient à échéance seront automatiquement prorogés de 6 mois.

Source : secrétaire d'Etat auprès du premier ministre chargée des personnes handicapées



## Pouvez-vous verser la prime exceptionnelle du pouvoir d'achat à votre salarié ?

L'ordonnance du 1er avril 2020 modifie la date limite et les conditions de versement de la prime exceptionnelle de pouvoir d'achat. Nous ne savons pas, à ce jour, si cette prime peut être versée par un particulier employeur. La FEPEM se mobilise pour obtenir des informations sur ce point.



## Mesures pour l'épuisement des aidants

Le 4 avril 2020, la secrétaire d'État aux Personnes Handicapées, Sophie Cluzel, et le ministre des Solidarités et de la Santé, Olivier Véran, ont tenu une conférence commune sur l'épuisement des aidants :

- ✓ Anticiper et organiser une prise en charge à l'hôpital lorsque cela est nécessaire : en cas d'hospitalisation, **présence d'un aidant** professionnel ou familial auprès de la personne handicapée envisagée à titre exceptionnel.
- ✓ Renforcer la continuité de l'accompagnement médico-social pendant la durée de l'épidémie, et apporter la plus grande vigilance à **l'identification des besoins de répit des aidants** exposés à un risque d'épuisement physique et psychique, ainsi qu'aux besoins de soutien des personnes isolées.
- ✓ Possibilité de **relayage à domicile** dans des conditions sécurisées du point de vue sanitaire, ou celle, exceptionnelle et sous réserve d'un accord de l'autorité sanitaire, d'un accompagnement de manière individualisée par un professionnel dans les espaces extérieurs des établissements médico-sociaux.

- ✓ En cas de difficulté très importante dans le maintien à domicile, **proposition d'un accueil temporaire** en hébergement par les professionnels, sans formalité auprès de la MDPH, pour 7 à 14 jours renouvelables dans le respect des consignes sanitaires.

# JEUX DE MOTS



## Rébus sur le thème du "sport"



k'

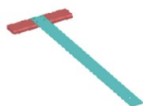


1) .....

2) .....



3).....



2



Réponses : 1) Cyclisme - 2) Tennis de table - 3) Hétérophilie



## Atelier d'écriture de Dominique :

### « AZERTYUIOP »

Imaginez un texte qui utilise l'ordre des lettres de la première ligne du clavier, soit : AZERTYUIOP comme initiale des mots à la manière d'un acrostiche.

Vous pouvez vous contenter d'une seule phrase, où chaque mot commence par une des lettres dans cet ordre (drôle et difficile à la fois), ou un poème en allant à la ligne à chaque lettre de la liste, ou un texte où vous dispersez les lettres mais en en gardant l'ordre.

« Ah ! Zut » explosa Rose, « t'es Yougoslave ! Urugayen ? Italien ? ou Portugais ? »

**Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations sur la boîte mail : [dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr) avant le mercredi 7 mai.**

# ATELIER PÂTISSERIE



## Crumble pommes et poires

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

Pour 4 personnes	Difficulté ☆☆☆	Préparation 20 min	Cuisson 20 min	Thermostat 6 (180°C)
---------------------	-------------------	-----------------------	-------------------	-------------------------



### Ingrédients

- 4 poires
- 4 pommes
- 30 gr de beurre
- 3 c. à s. de sucre (cassonade)
- 1 pincée de noix de muscade
- 150 gr de beurre

### Pour la pâte à crumble

- 125 gr de sucre
- 125 gr de farine
- 125 gr de beurre

### Préparation

- 1 Épluchez les pommes et les poires et coupez-les en morceaux.
- 2 Faites fondre 30gr de beurre dans un casserole, ajoutez-y, les pommes, les poires, la muscade et les 3 cuillères à soupe de sucre.
- 3 Remuez pendant 10 minutes environ jusqu'à ce que vos pommes et vos poires soient fondantes et caramélisées.
- 4 Dans un saladier, mélangez avec les doigts : la farine, le sucre et le beurre coupé en dès. La pâte à gros crumble doit avoir la consistance du sable.
- 5 Répartissez vos fruits dans un plat, mélangez un peu et recouvrez-les de la pâte à crumble en l'émiettant bien sur toute la surface du plat.
- 6 Enfouez à 180°C pendant 20 minutes environ. Le dessus doit être légèrement doré.

A noter : ce crumble est encore plus gourmand quand on le déguste avec une boule de glace vanille. Hummm...

## Les Drôleries de Bernard et Sonia

- 1) Monsieur et Madame Fleur ont trois filles, comment s'appellent-elles ?
- 2) Quel est le comble pour un fleuriste ?
- 3) Que fait une fleur qui tombe ?

Réponses :  
1) Elsa, Rose, Laure (Elles arrosent leurs fleurs).  
2) C'est de ne pas avoir de pot. Ou C'est de se faire envoyer sur les roses.  
3) Elle se plante.

C'EST LE PRINTEMPS !



- ✓ RANGER L'APPAREIL À RACLETTE
- ✓ PRÉPARER SON RÉGIME AVANT L'ÉTÉ
- ✓ ATTRAPER UN RHUME DES FOINS

# ART ET RECYCLAGE



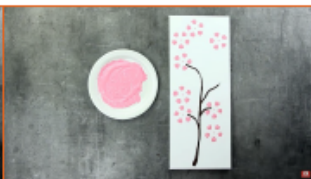
## Peinture Fleurie

Pourquoi ne pas continuer votre galerie d'art maison avec des tableaux fleuris ? Cela rendrait hommage au printemps ! A vos pinceaux !



### Cerisiers en fleurs

**Matériel nécessaire :** peinture, eau, pinceau, feuille blanche et bouteille de soda en plastique avec 5 crans.



1) Dilue la peinture rose/rouge avec de l'eau et trempe l'arrière de ta bouteille dedans.

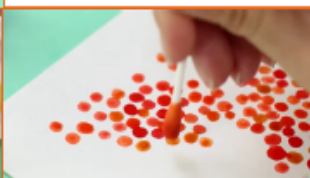
2) Pose plusieurs fois la bouteille sur la feuille pour dessiner des fleurs.

3) A l'aide d'un pinceau et de peinture noire, relie les fleurs en dessinant un tronc et des branches.



### Jardin enchanté

**Matériel nécessaire :** feuille, pinceau, palette de peinture, cotons tiges et peinture.



1) Dilue la peinture avec de l'eau. Trempe un coton tige dedans, attends qu'il soit complètement imbibé.

2) Dessine plusieurs points de toutes les couleurs de façon rapprochée.

3) Avec un pinceau fin, dessine des branches, un tronc, du feuillage.

♥ L'astuce : pour rendre le dessin plus esthétique, utilise des peintures très diluées.



# JEUX & COLORIAGE



## Devinettes chiffrées

+ + = 30  
 .....  
 + + = 20  
 .....  
 + + = 13  
 .....  
 + x = ?  
 .....

+ + = 30  
 .....  
 + + = 18  
 .....  
 - = 2  
 .....  
 + + = ?  
 .....

+ + = 30  
 .....  
 + + = 20  
 .....  
 + + = 9  
 .....  
 + x = ?  
 .....

+ + = 9  
 .....  
 + + = 15  
 .....  
 + + = 14  
 .....  
 x + = ?  
 .....

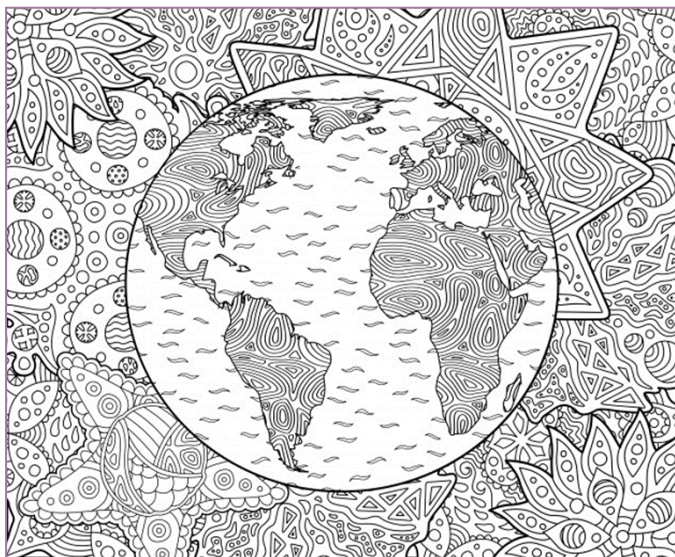
Réponses : 1) 10+(3x2)=16 2) 5+1x10=15 3) 1+10+3=14 4) 3x6+3=21



## 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.

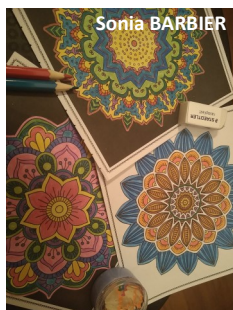


## Le Défi photo de la semaine

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

**Le thème : « Vos créations pendant le confinement »**

Les photos sont à envoyer à [dd.28@apf.asso.fr](mailto:dd.28@apf.asso.fr)  
ou à Josée au 07 87 36 07 47 avant jeudi 7 mai 2020.



→ A vos appareils !!! ←



## Des liens vers... de bonnes lectures

Il peut être **difficile de trouver une occupation** tout en restant à la maison. Pour s'occuper tout en se cultivant, plusieurs sites internet ont mis à disposition **des centaines de livres à lire ou à écouter**.

L'idée de vous dire que lire vous permettra de vous occuper ne vous convainc pas? Laissez nous vous énoncer **7 bienfaits insoupçonnés de la lecture sur la santé** : la lecture stimule le cerveau, elle réduit les risques d'Alzheimer, elle rend empathique, elle permet de mieux comprendre les choses, elle réduit le stress, elle aide à mieux dormir et elle contribue au développement du vocabulaire.

Alors, convaincu? **Allez dès maintenant visiter ces sites pour trouver votre prochaine lecture.**

**A lire en ligne ou à télécharger**

**A écouter**

<https://www.ebooksgratuits.com/>

<http://www.bibliboom.com/>

<https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits?ItemPerPage=20&PageIndex=3&SDM=mosaic&sl>

<https://www.audiocite.net/?>

<http://www.litteratureaudio.com/>

# ARTICLES D'ADHÉRENTS



## Témoignage d'adhérents et de bénévoles

### Témoignage de Mickael Deshayes, adhérent

« Je vais bien. Le confinement se passe bien pour moi. En effet, j'essaie toujours de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide.

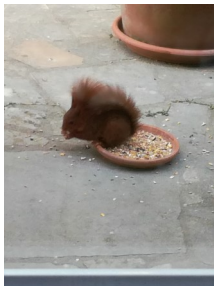
Je commence toutes mes journées en écoutant mon corps. Selon moi, toutes nos sensations sont le moyen que notre corps a trouvé pour nous parler. En fonction de cela, j'organise toute ma journée sur papier.

Généralement, je la commence avec musique, radio et/ou télévision. J'ouvre la maison, je fais ma toilette et je petit déjeune. Ensuite, je fais 15 à 30 minutes d'exercices, avec une alarme entre les activités, sans oublier de boire de l'eau.

L'activité qui me prend le plus de temps est une activité de bénévolat. Je fais des recherches par différents moyens pour mon association.

Je prends aussi contact avec ma famille et des amis. Cela me donne de nouvelles opportunités de projets pour le déconfinement.

Prenez soin de vous et n'oubliez pas de bien vous laver les mains avec de l'eau et du savon. »



### Concours photo

« La vue de votre fenêtre »

Daniel Le Clainche, adhérent.

**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 : la Jacinthe

La Jacinthe est une plante qui possède un bulbe (oignon) et qui peut avoir de multiples couleurs claires ou foncées : jaune, rouge, rose, orange, blanc, bleu, etc.

Elle a un développement floral très particulier : avant que sa floraison ne se fasse, elle prend une forme semblable à un épi de maïs. Dès qu'elle est exposée à la chaleur, elle fleurit vite. On commence alors à voir éclore de petites fleurs en forme d'étoiles, qui s'entrecroisent. Cela ne manque pas de lui donner un charme et une beauté qui attirent l'œil de ceux qui aiment les plantes à part.

La jacinthe se trouve chez les fleuristes, sous forme de pots, godets ou de compositions florales décorées. Elle se vend majoritairement lors des fêtes de fin d'année. Elle fait un très beau cadeau et ce notamment grâce à son parfum naturel, agréable et odorant. On l'utilise le plus souvent en extérieur pour garnir les massifs, bordures, jardinières et balcons.

Plantez vos bulbes de jacinthes hors gel, fin décembre/début janvier, pour qu'elles fleurissent en mars/avril. Pour des conditions optimales, elles doivent être installées dans un sol riche, ensoleillé ou mi-ensoleillé, à 10 ou 15 centimètres de profondeur, avec un espacement minimum de 15 à 20 centimètres. Arrosez-les une fois par semaine, deux si nécessaire, en mettant peu d'eau. Il ne faut pas beaucoup les arroser car cela pourrait faire pourrir leurs bulbes.

**Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.**