

Newsletter d'Eure-et-Loir

« Déconfiné.e.s et toujours 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

Déconfiné.e.s et toujours 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

La réouverture de la délégation

Le confinement a provoqué un véritable raz-de-marée dans nos actions, dans nos conceptions ! un temps « surréaliste », un moment de parenthèse ! Nous avons perdu nos repères, nos jalons qui nous faisaient avancer dans nos actions. Nous sommes tombés dans ce tourbillon permanent et quotidien, mais nous n'avons jamais perdu notre boussole.



Le confinement a provoqué la fermeture des délégations, mais pas la fermeture de nos engagements. Le confinement a provoqué un changement de paradigme, qui nous laisse en pleine incertitude, en pleine instabilité qui nous laisse au bord d'un gouffre. La chaîne téléphonique mise en place a permis la création de nouveaux liens, de nouvelles relations se sont construites, ces liens que nous avions peut-être perdus auparavant, dans le feu de l'activisme ! Aujourd'hui, le temps des questionnements est arrivé sur le renouveau des projets, quelle priorité aujourd'hui ? quelle priorité demain ? C'est le moment de prendre un virage réfléchi, de construire sur de nouvelles données, de bâtir ensemble un demain possible !

Finalement, avec **l'arrêt « forcé »** des activités journalières de la délégation, nous nous sommes tous questionnés, sur notre rapport à l'association, nos choix, nos envies, nos demandes et notre appétence... C'est l'heure des remises en question, c'est l'heure de l'introspection, de prendre conscience de nos forces et de nos faiblesses et d'avancer fidèles à nos valeurs !

Le 11 mai, **le dé-confinement**, mais pas encore le temps des retrouvailles présentes, mais peut-être le temps de la construction de notre projet de délégation, le temps de poser un regard neuf sur nos actions, nos activités et peut-être les dépoussiérer, un temps qui marque un retour à l'essentiel, un retour à une plus grande proximité.

JEUX DE MOTS

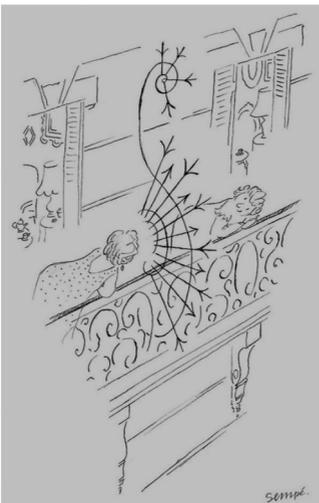


4 images / 1 mot

Vous allez devoir déduire le mot / l'idée communs à ces 4 images/photos.
Si vous appréciez ce jeu, sachez qu'une application lui est entièrement dédiée.

					
					
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Réponses : 1) Double, 2) Papier, 3) Console



Atelier d'écriture de Dominique :

Consigne :

Imaginer une légende ou un petit texte à partir de ce dessin de Sempé

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

ATELIER CUISINE



Flan Coco

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

Pour 6 personnes	Difficulté ☆☆☆	Préparation 15 min	Cuisson 45 min	Thermostat 6 (180°C)
---------------------	-------------------	-----------------------	-------------------	-------------------------



Ingrédients

3	œufs
125 gr	de coco rappé
400 gr	de lait concentré sucré
1	pâte feuilletée
+	du lait

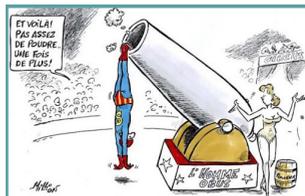
Préparation

- 1 Versez la boîte de lait concentré sucré dans un saladier.
- 2 Gardez la boîte, remplissez-la de lait, versez-le dans le saladier et mélangez.
- 3 Cassez 3 œufs dans le saladier et mélangez.
- 4 Ajoutez la noix de coco à la préparation et mélangez pour en faire une pâte bien homogène.
- 5 Déposez la pâte feuilletée dans un moule à tarte et piquez-la.
- 6 Versez votre préparation sur la pâte et faites cuire au bain marie pendant 45 minutes dans un four à 180°C.
- 7 Laissez complètement refroidir avant de le démouler, découper et déguster.

Bon appétit !!

Les Drôleries de Bernard et Sonia

- 1) Un monsieur trouve un lion dans la rue et l'amène au commissariat :
 - Qu'est-ce que je peux en faire ? demande-t-il au commissaire.
 - Emmenez-le au cirque, répond ce dernierQuelques jours plus tard, le commissaire rencontre le même monsieur avec le lion.
 - Mais je vous avais dit de l'emmener au cirque !
 - Oui, c'est ce que j'ai fait. Il était très content, et aujourd'hui, nous allons au cinéma !
- 2) Comment voyagent les contorsionnistes les plus pauvres ?
- 3) - Qu'est-ce c'est, un clown à vélo ?



Réponses :
(2) Ils envoient leurs bagages par la poste et ils se mettent à l'intérieur.
(3) Un cyclone

ACTIVITÉS MANUELLES



Une mangeoire à oiseau

De nombreuses espèces d'oiseaux disparaissent, il est donc recommandé d'aider les oiseaux à se nourrir en hiver pour leur permettre de survivre et au printemps pour leur donner toutes leurs chances de se reproduire. Ce n'est qu'à la fin de l'été et au début de l'automne que la nourriture est la plus abondante.



Matériel nécessaire :

une bouteille en plastique , deux bâtons d'environ 20 cm (branches, cuillères en bois, baguettes chinoises), des ciseaux, 20 à 30 cm de corde, un entonnoir et des graines pour les oiseaux.



1) Nettoyez et laissez bien sécher votre bouteille.



2) Percez 4 trous avec vos ciseaux: 2 de façon opposés à 5 cm du fond de la bouteille, les 2 autres à la perpendiculaire des premiers 5 cm plus haut.



3) Mettez les bâtons qui sont destinés à l'atterrissage et remplissez de graines à l'aide d'un entonnoir (ou d'un morceau de papier enroulé).



4) Juste au dessus de ces 4 trous, percez de plus petits trous à partir desquels les oiseaux pourront picorer les graines.



5) Percez de 2 trous le bouchon de la bouteille et insérez-y la corde. Faites un double nœud au dessus du bouchon.



6) Accrochez votre mangeoire à oiseau sur un arbre dans votre jardin ou à votre balcon.

C'est fini !

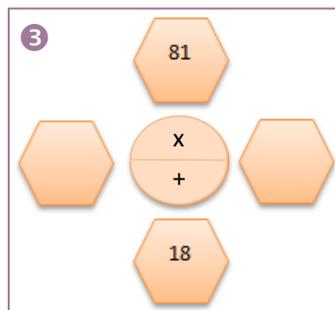
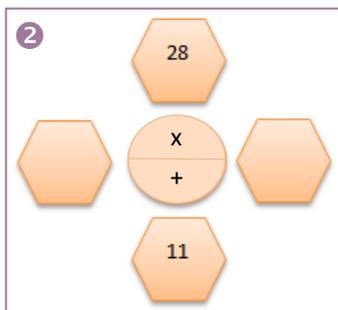
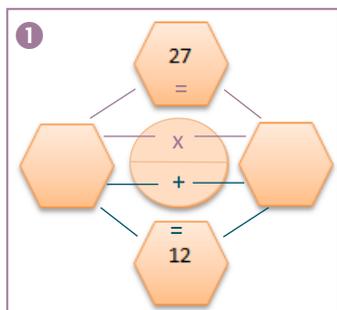
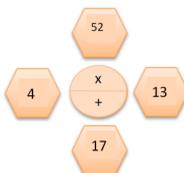


JEUX & COLORIAGE



Ajoute et Multiplie

Chaque équation ci-dessous utilise une seule et même paire de chiffres pour additionner et multiplier à la fois. Les éléments donnés sont les résultats, à vous de trouver les chiffres qui vous permettront de résoudre ces équations comme dans l'exemple ci-contre.



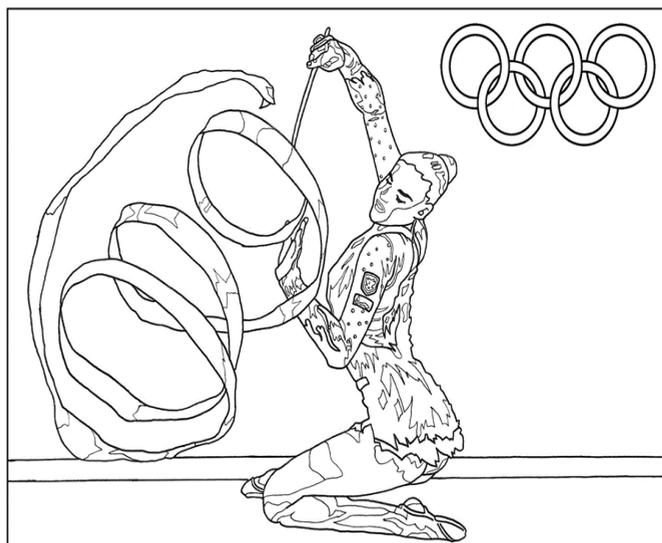
Réponses : 1) 3/9 2) 4/7 3) 9/9



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.



DÉFI PHOTO

& CIRQUE

Le Défi photo de la semaine

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

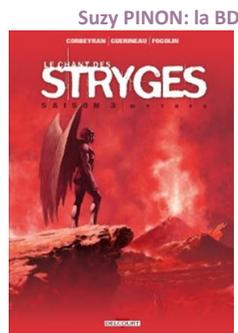
Le thème : « Plaisir coupable »

Les photos sont à envoyer à dd.28@apf.asso.fr

ou par SMS au 07 87 36 07 47.



→ A vos appareils !! ←



Des liens vers... le cirque

Oyez, oyez ! Mesdames et Messieurs, le CIRQUE DU SOLEIL ouvre ses portes exceptionnellement ! Chaque jour profitez des spectacles, des coulisses, des entraînements, des cours de sport, ... réalisés par les artistes.

Comme ils le disent si bien : « Plus que jamais, nous voulons continuer à répandre la joie, même de loin, directement dans vos maisons. »

Qu'attendez-vous pour vous évader à travers le plaisir et la fantaisie de leurs spectacles ?

<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>

Bon spectacle !

ARTICLES D'ADHÉRENTS



Témoignage d'adhérents et de bénévoles

Atelier « anagramme » par Benjamin

Dur d'être **Parisien** ! Vite, un peu d'**Aspirine** !

Le **gérant** de l'agence immobilière ne m'a pas rendu ma caution ! **Rageant** lorsqu'on est en manque d'**argent** !

Marion minora l'incident du **manoir** pour ne s'attirer les foudres de son grand-père.

Merci pour ce texte

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 : L'iris

Plante bulbeuse vivace, qui fleurit tous les ans. L'origine du nom iris vient du grec : arc en ciel. On compte environ 200 espèces d'iris très différentes dont 50 environ sont bulbeuses. La floraison dans nos jardins expose les plus connues, violet, jaune, blanc. L'iris est principalement d'origine hollandaise comme la tulipe mais pas de la même famille (un groupe de plantes différentes). Par exemple l'iris et le glaïeul sont de la même famille dans la

classification appelée Iridacées, comme la tulipe, la jacinthe, le muguet, le muscari, le lys (famille proche des Liliacées).

Iris est un prénom. Dans la mythologie grecque, Iris était fille de Thaumos, fils de la Terre. L'Iris symbolise les bonnes nouvelles.

Sa floraison a lieu dans le courant des mois de mai/juin, avec une hauteur de 50 à 60 cms. On la plante à une profondeur de 10 à 12 cms, avec un espacement de 12 à 15 cms et une exposition ensoleillée. On l'utilise dans les massifs, les plates-bandes, dans des pots, ou en fleurs coupées. L'iris résiste à la sécheresse et devra être arrosée en cas de très fortes chaleurs et/ou de sécheresse prolongée. L'iris a comme prédateur les escargots et les limaces, surveillez à tout hasard.

Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.