Édition N° 19
Novembre2020

Newsletter Territoriale

Gardons le lien

NOS CONTACTS

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

NOTRE ÉQUIPE

Léa ACHAUD Directrice Territoriale

Suzy PINON Cheffe de Projet

Sonia BARBIER
Chargée de Développement

Josée MADELEINE Agent Associative

Charlène LAMBERT
Apprentie Animatrice

Marie MIOT et Lucas TRUBUIL
Ambassadeurs du lien associatif

NOS RÉSEAUX

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

Page Facebook
apffrancehandicap.28

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

Le changement !

Redouté puis confirmé, nous y sommes retournés dans notre intime dans notre lieu de confinement…

Mais nous sommes bien moins démunis qu'au printemps : de ce changement qui nous a tellement blessés, désorientés, submergés, nous avons appris, dans nos manières de faire, dans nos manières de penser, dans notre conception de la vie. Sauf que de ce changement imposé, qui a bouleversé nos vies, cette rupture entre un existant, un présent mis à mal et un futur empli d'espoir et de progrès, nous en avons pris toute la mesure, nous en avons pris conscience !

Ce changement concerne chacun d'entre nous, nous sommes pris dans un engrenage, un mouvement perpétuel. Ce changement est permanent : nous en prenons conscience aujourd'hui.

La pensée d'Héraclite (phylosophe grec), le mobilisme, nous est parvenue : « Les choses ne sont jamais achevées et sont en continuelle transformation ». Faisons cette pensée nôtre, pour accepter le changement comme faisant partie de nous afin d'y mettre un sens.

Ce changement est, au même titre, présent dans les comportements collectifs : nous réorganisons, nous modifions ; ce changement est actif et volontaire. Nous allons aujourd'hui travailler en territoire (45/28), mutualiser nos efforts pour apporter au plus grand nombre d'entre nous des moments de présence, des moments conviviaux, des moments de détente. Ainsi plutôt que de se projeter dans ce futur incertain, en égrenant le temps qui passe, penchons-nous sur des instants présents : des animations quotidiennes, une newsletter hebdomadaire, des contacts téléphoniques journaliers….

Alors tous ensemble, « Gardons le lien » !

L'INFORMATION EN BREF

Les mesures gouvernementales

Le gouvernement a prévu des mesures spécifiques concernant les personnes en situation de handicap :

Les personnes handicapées doivent bénéficier des mêmes soins que l'ensemble de la population. Le handicap ne peut être un critère de refus de soin, qu'il s'agisse d'hospitalisation ou de réanimation. **La présence d'un aidant aux côtés des personnes pour les accompagner dans leurs soins sera possible**, à titre exceptionnel, et dans les strictes conditions de sécurité fixées par l'établissement de santé.

Les Maisons départementales des personnes handicapées (MDPH) restent ouvertes avec un accueil physique qui sera adapté à la situation sanitaire de chaque territoire. Une simplification du fonctionnement des commissions des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) est prévue pour assurer la continuité de la prise en charge des personnes.

Pour les travailleurs en situation de handicap, le télétravail est à privilégier, lorsque c'est possible. En cas de besoin de fourniture de **masques inclusifs** pour les salariés handicapés et leurs collègues, et pour l'adaptation des **équipements** nécessaires au travail à domicile, des aides financières sont possibles : *https://www.agefiph.fr/actualites-handicap/Covid-19-les-mesures-exceptionnelles-Agefiph*

Les réunions privées en dehors du strict noyau familial et les rassemblements publics sont interdits.

Des dérogations pour les déplacements des personnes en situation de handicap et leurs aidants sont prévues. Sur présentation d'un certificat médical, la dérogation pour **port du masque**, pour ceux qui ne sont pas en capacité de le porter, est maintenue. La sensibilisation des forces de l'ordre à ces dérogations est assurée.

Par ailleurs cette dérogation est disponible en version simplifiée : *https://www.interieur.gouv.fr/content/download/124832/999561/file/30-10-2020-attestation-de-deplacement-derogatoire-falc.pdf*

APF France handicap se mobilise

Durant cette deuxième période de confinement, APF France handicap est plus que jamais mobilisée pour assurer l'accompagnement et prévenir toute forme d'isolement :

Nos établissements et services sociaux et médico-sociaux restent ouverts. Le droit des visites est maintenu mais doit être encadré et sur rendez-vous. De même, les personnes hébergées en structures auront la possibilité de rentrer chez elles le week-end, si aucun cas de Covid-19 avéré n'est présent dans l'établissement ou la famille.

Nos entreprises adaptées et nos établissements et services d'aide par le travail (Esat) poursuivent leurs activités.

Nos délégations se mobilisent activement pour éviter l'isolement des personnes en situation de handicap et leur entourage. Les activités de groupe sont suspendues mais un accueil physique est possible sur rendez-vous.

Mot d'ordre : respecter les gestes barrière!

Les numéros utiles

Pour toute information concernant le Coronavirus :
Le site du ministère de la santé :
0 800 130 000

Pour une écoute, une information ou un soutien psychologique vous pouvez contacter :
Ligne d'aide aux aidants ("Avec nos proches") : 01 84 72 94 72 – tous les jours de 8h à 22h

Numéro d'urgence Maltraitance aux adultes handicapés : 3977

PROGRAMME D'ACTIVITÉS A DISTANCE

Pendant le confinement, nous n'aurons malheureusement pas le plaisir de vous voir lors d'animations collectives mais nous vous attendons nombreux pour nos animations à distance afin de garder le lien. Voici nos propositions pour la première semaine mais n'hésitez pas à nous contacter si vous avez d'autres idées d'animations ou si vous avez des difficultés pour vous connecter afin que nous puissions vous y aider.

Animation question pour un champion

Tous les lundis à 15h30, retrouvez Charlène, Lucas et Marie apprentis et services civiques de la délégation d'Eure et Loir pour un quiz « Question pour un Champion ».

Pour participer à l'animation, copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : https://zoom.us/j/92805485091?pwd=ZGFFd0ZuSSswMm1RNWJXeXMyRUJKdz09
ID de réunion : 928 0548 5091
Code secret : APF 28

Cours sur les réseaux sociaux

Tous les mercredis à 14h, retrouvez Cécile, bénévole à la délégation du Loiret, pour un direct sur la page Facebook de la délégation APF France Handicap du Loiret : https://www.facebook.com/apffrancehandicap.45

Elle répondra à toutes vos interrogations sur l'utilisation des réseaux sociaux. Facebook, Instagram, WhatsApp, Tik Tok etc n'auront plus de secret pour vous !

Pour vous connecter au live Facebook, vous avez juste à liker cette page Facebook et vous y rendre à l'heure du rendez-vous.

Radio Roue Libre

Durant toute l'année (hors vacances scolaires), écoutez Radio Roue Libre **tous les jeudis de 14h30 à 16h30** en vous en cliquant sur le lien suivant aux heures de diffusion : https://www.twitch.tv/apfidftv

Cette émission libre est un programme qui se construit en direct avec les auditeurs qui appelleront le standard. Selon leurs interventions, les sujets qu'ils amèneront orienteront les débats. Néanmoins, des thèmes seront aussi proposés en amont par l'équipe ainsi que des animations, des jeux pour vous amuser !

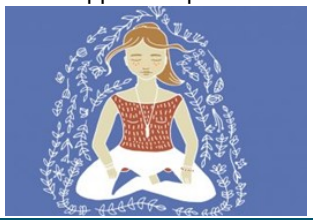
Les prochaines émissions de la Webradio seront :
- jeudi 12 novembre de 14h30 à 16h30 sur le thème de l'emploi,
- jeudi 19 novembre de 14h30 à 16h30.

LES PROJETS A'VENIR

Le projet sophrologie

Une sophrologue (bénévole) viendra une fois par mois à la délégation d'Eure-et-Loir pour proposer des séances au groupe Sclérose en Plaques qui était en demande sur ce projet.

La sophrologie est une technique de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit. Elle a comme bienfaits de lutter contre le stress, améliorer la confiance en soi, renforcer l'état de bien-être ainsi que le développement personnel…



Projet « Protégeons la nature »

Dans le cadre de leur formation professionnelle, trois étudiantes, Agathe, Charlotte et Jessica, du lycée Franc Stock (Mignières) nous ont proposé de se mettre en partenariat avec nous, dans le but de mettre en place un projet innovant « Protégeons la nature ». Ce projet consistera à organiser une après-midi ramassage des déchets avec des duos handi-valides dans Chartres et ses alentours.

Le calendrier photo du groupe jeunes de la Région Centre-Val de Loire

La préoccupation, qui est transversale au groupe, est essentiellement axée sur le regard que la société porte sur eux. Les jeunes souhaitent être reconnus en tant que personne et non pas être définis au regard de leur handicap. C'est ainsi que l'idée de réaliser un calendrier, avec des prises de vue de leur vie quotidienne dans la "normalité" est née. L'objectif étant de rester soi-même, dans ses habits et ses postures.

Pourquoi un calendrier ?

- Changer les représentations personnelles de chacun, au sujet du handicap,
- Faire bouger les stéréotypes portés sur le handicap,
- Faire connaitre APF France handicap.

A quoi ressemblera-t-il ?

Il sera composé de 12 pages en 24 x 32 cm. Comme sur la photo ci-contre, vous trouverez sur chacune des pages une photo d'un ou plusieurs jeunes en noir et blanc.

Comment en avoir un ?

Mi- novembre, vous pourrez vous procurer un calendrier auprès de la délégation ou de l'un des jeunes du groupe pour un prix minimum conseillé de 10€.

Que sera-t-il fait de l'argent récolté ?

L'argent récolté sera utilisé pour proposer des moments de répit à des mamans avec un enfant en situation de handicap.

JEUX DE MOTS

Cryptogramme

Les lettres de ces mots ont été mélangées. Pouvez-vous retrouver les mots d'origine ? Pour vous aider, la catégorie du mot à trouver est précisée entre parenthèses.

/!\ Pour le 3ème mot, le fruits est canadien.

EBIMOFSRA (Fruit) : .....

NMUEGA (Fruit) : .....

ELETSBU (Fruit) : .....

ENICTMELNE (Fruit) : .....

OARUDFL (Vêtement) : .....

TEUTCOL (Vêtement) : .....

EEEODCARRMBB (Vêtement) : .....

Réponses : FRAMBOISE ; MANGUE ; BLEUETS ; CLEMENTINE ; FOULARD ; CULOTTE ; ROBE DE CHAMBRE

Atelier d'écriture de Dominique : logorallye

Une fois que vous aurez trouvé les 7 mots précédant. Intégrez-les dans un texte suivant l'ordre que vous voudrez en essayant de le faire le plus possible.

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 : la vie est belle

Parce que nous sommes, nous pensons, nous faisons, nous vivons toujours avec force et courage,

voici mon soleil arc en ciel, juste des produits de la nature que la terre si généreuse avec les humains nous offre. ➔ ➔ ➔

Je vous invite tous à faire un arc en ciel… en dessin, en carton, en pierre, en tissu, en tricot …

Puis, si vous souhaitez nous le faire partager, c'est avec joie que nous le diffuserons sur cette newsletter les œuvres que vous nous enverrez. Nous attendons votre création !

Le message de la semaine par Patricia

« Soyez dans l'ouverture de la joie, de la beauté, du bonheur, cela rend heureux dans toutes les situations. »

Belle journée à tous !

Les poèmes d'Élise

Le chat et le soleil

Le chat ouvrit les yeux
Le soleil y entra
Le chat ferma les yeux
Le soleil y resta

Voilà pourquoi, le soir
Quand le chat se réveille
J'aperçois dans le noir
Deux morceaux de soleil

Maurice Carême (1899-1978)

ATELIER CUISINE

Far breton nature

de Maïté, bénévole de la Délégation du Loiret

Pour	Difficulté	Préparation	Cuisson	Thermostat
8 personnes	★☆☆	25 mins	35 mins	6-7 (200°C)

Ingrédients

3	œufs
130 grs	de farine
1/2 litre	de lait entier
30 grs	de beurre demi-sel
70 grs	de sucre en poudre
1 pincée ou 1c.à.c	de poudre de vanille de cannelle

Préparation

1. Faites fondre les 30grs de beurre demi-sel dans un moule, au four pendant 10 minutes à 120 degrés.
2. Dans un saladier, cassez 3 œufs puis ajoutez le sucre et mélangez au fouet. Ensuite incorporez ½ cuillère à café de cannelle ou de la vanille en poudre, la farine et remuez le tout pour obtenir un appareil homogène.
3. Petit à petit versez ½ litre de lait et mélangez délicatement avec une maryse.
4. Retirez le moule avec le beurre fondu à l'intérieur et versez-y directement la préparation. Le mélange de l'appareil et beurre lié favorisera la formation d'une croûte de beurre lisse délicieuse.
5. Remettez le plat au four et laissez cuire le far pendant 35 minutes à 200 degrés. Laissez refroidir 5 minutes avant de le déguster.

Bonne dégustation !

Les Drôleries de Bernard et Sonia

1) Les recommandations officielles du gouvernement : « Ne mangez pas trop sucré, trop gras, trop salé ». Celles des Bretons : « Mangez du caramel beurre salé ».

Port du masque, Batman n'a toujours rien compris

2) La vitamine C, mais elle ne dira rien !

3) Je veux devenir psy pour coquillettes et macaronis. Je serai psy qu'aux pâtes !

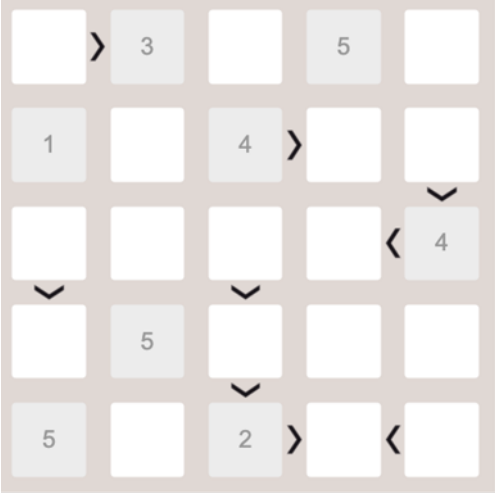
4) Quand on est trop gentil, on finit toujours par se faire bouffer. C'est ce qu'on appelle le syndrome du sandwich aux gens bons !

5) Quand on gagne du blé, nos rêves céréalisent ?

JEUX & COLORIAGE

Buzz

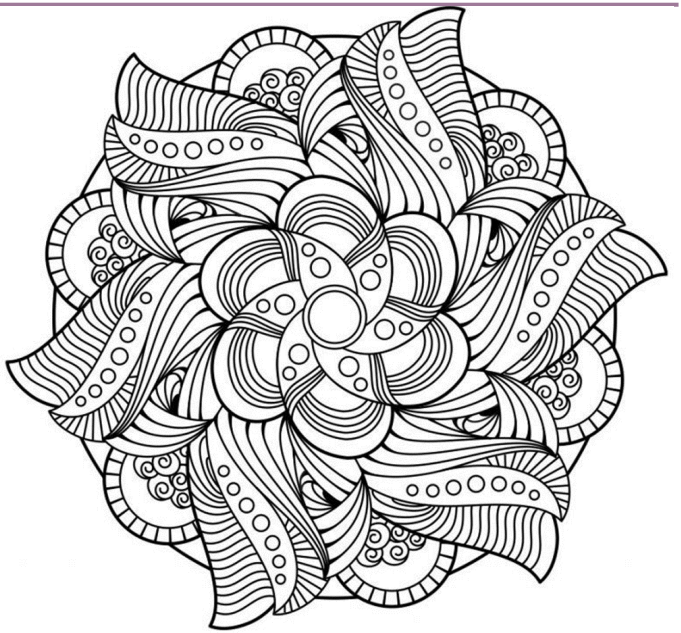
Compléter les lignes et les colonnes de la grille en y inscrivant une seule fois les chiffres allant de 1 à 5 pour le Niveau 1 et de 1 à 6 pour le Niveau 2. Vous devrez veiller à bien respecter les signes plus petit que « < » et plus grand que « > » pour trouver la bonne solution. Attention, les cases ne doivent pas être additionnées entre elles.



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

Un « Père Noël » miniaturisé

Le 25 décembre approche à grands pas et il est temps de commencer à préparer la décoration de Noël.

A travers cet atelier, Lucas et Marie vous proposent des tutos, rapides, faciles et pas chers pour les fêtes de fin d'année !

Faites le plein de belles idées pour célébrer comme il se doit Noël et le jour de l'an !

Matériel nécessaire :
1 rouleau de papier toilette vide, du tissu ou du papier rouge (crépon si possible), du coton, de la colle et des yeux en plastique ou un feutre noir.

1) Placez les yeux en plastique à l'aide de la colle. Si vous n'en avez pas, dessinez-les avec un feutre.

2) Puis collez le papier/tissu rouge pour lui faire un manteau, une petite boule de coton pour faire un bouton et la barbe.

3) Enfin, faites un triangle avec le papier/tissu rouge et collez lui sur le front pour lui faire son magnifique chapeau. Vous pouvez y coller un pompon en coton.

Bravo ! Vous avez votre père noël miniature que le « vrai » pourra admirer lors de sa tournée tout en dégustant les petits gâteaux et le verre de lait bien chaud que vous lui aurez laissés !

ATELIER INFORMATIQUE

Comment rejoindre une réunion vidéo ZOOM ?

Lorsque vous devrez rejoindre une réunion zoom programmée, vous recevrez un e-mail d'invitation vous précisant la date exacte ainsi que l'heure de cette réunion.

Dans cette invitation vous trouverez un lien que vous pourrez utiliser par deux moyens pour rejoindre ladite réunion :

- effectuez un clic gauche dessus et une page s'ouvrira,
- copiez l'adresse et collez-la dans votre navigateur internet.

Une fois sur la page, notez l'identifiant et le mot de passe que vous trouverez dans votre mail d'invitation.

Pour en savoir plus, veuillez vous référer à la petite vidéo suivante :
https://www.youtube.com/watch?v=7MSY3sL-SpA
Pour accéder à cette vidéo qui vous expliquera comment vous servir de Zoom, copiez l'adresse ci-dessus et collez-la dans votre navigateur Internet.

Comment faire un copier-coller ?

1) Sélectionnez l'adresse en faisant un clic gauche avec votre souris à la fin de l'adresse Internet.
2) En restant appuyé sur le clic gauche, déplacez la souris tout au long de l'adresse pour la bleuir.
3) Ceci étant fait, relâchez la souris.
4) Placez le curseur de la souris sur l'adresse bleuie et effectuez un clic droit.
5) Cliquez gauche sur « copier » dans le petit message qui apparaît à droite.
6) Ouvrez votre navigateur Internet.
7) Dans la barre d'adresse effectuez un clic droit.
8) Cliquez gauche sur « coller » dans le petit message qui va apparaître.
9) L'adresse est collée, il suffit de taper sur la touche entrée de votre clavier pour rejoindre automatiquement la vidéo.

Bonne réunion et à bientôt.
Stéphane BOURRAS

TRUCS INSOLITES

Trucs et astuces ... avec du marc de café

Éliminez les bouchons des canalisations : Versez du marc de café dans vos canalisations et laissez couler de l'eau froide par-dessus. C'est efficace pour assainir, nettoyer et supprimer les mauvaises odeurs des canalisations d'éviers de cuisine, de lavabos, etc.

Effacez des rayures sur un meuble en bois : Pour effacer des rayures faites sur du bois, polissez-les doucement avec du marc de café.

Effacez une tâche sur un meuble en bois : Le marc de café teinte le bois et est utilisé pour restaurer les meubles anciens. Massez l'endroit taché avec du marc de café pour imprégner le bois et effacer la décoloration.

Chasser les mauvaises odeurs du réfrigérateur : Disposer une coupelle avec 3 cuillères à soupe de marc de café dans le réfrigérateur. Le marc de café absorbe très vite les odeurs.

Chasser les fourmis : L'odeur du marc de café fait fuir les fourmis. Déposez des coupelles remplies de marc de café sur leur passage et vous ne les reverrez pas de sitôt.

Faire un engrais fertilisant : Répartissez du marc de café, excellant engrais naturel, dans la terre de vos plantes vertes ou de jardin pour les fertiliser.

Gommez la « peau d'orange » : L'efficacité de la caféine est bien connue pour gommer l'aspect de « peau d'orange » que provoque la cellulite au niveau de la peau. Pour confectionner un baume gommant cet aspect de « peau d'orange », mélanger 2 cuillerées à soupe de marc de café avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Étalez ce mélange sur les zones à traiter et enveloppez à l'aide d'un film plastique pour bien maintenir ce cataplasme. Conservez environ 30 minutes, profitez en pour vous relaxer, puis rincer. Répétez 2 ou 3 fois par semaine ce cataplasme gommant qui vous étonnera par son efficacité.

Les infos insolites de Marine

En 1314, le roi d'Angleterre Edouard II a interdit le football dans son royaume

Le football est resté interdit en Angleterre de 1314 à 1667 par une trentaine d'édits royaux.

Une des raisons de son interdiction initiale était que ce sport détournait l'attention des hommes du tir à l'arc, une nécessité en temps de guerre à l'époque.

LA FLEUR DE LA SEMAINE

La plante de la semaine : la pensée

La Pensée (nom latin Viola) est une plante herbacée avec un feuillage abondant qui se mélange à ses autres congénères, en milieu sauvage (forêt, sous-bois) et près des arbres et arbustes pour égayer la végétation automnale et hivernale. Elle apporte de la lumière, des nuances et des contrastes.

La pensée est une bis annuelle avec une hauteur en moyenne de 20cms. Son espérance de vie s'étend de novembre à juin, en pleine terre selon les espèces. C'est la première fleur du froid qui fleurit à la Toussaint. De la famille des Violacées, la violette est une réplique de la pensée, on s'y tromperait. Il y a des pensées à grandes fleurs (wittrokiana) et à petites fleurs (cornuta).

Elles sont résistantes au gel pendant la période automnale et hivernale. Elles n'aiment pas les excès d'eau, mais préfèrent la terre fraîche, ce qui limite fortement l'arrosage. On les plantes en automne dans nos régions, dans la partie nord de la France et aussi au printemps sous un climat océanique plus doux. L'entretien est facile et demande peu d'arrosage, il suffit de retirer les fleurs, les feuilles fanées pour que la floraison se renouvelle. Ne surtout pas arroser quand il gèle, car même rustique, le végétal n'y survit pas.
On l'utilise en massifs, jardinières, suspensions, vasques. Il faut les exposer au soleil le matin et l'après-midi à l'ombre, en évitant de les planter en plein vent.

La pensée est sensible aux maladies (pucerons, limaces, rouille, mildiou).

Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.

APF France handicap

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) — DHNA20+A2FF22 — 47 €

OU

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

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2020

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.

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

F002020 — L'adhésion est individuelle

☐ M. ☐ Mme 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

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.