

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

Malgré les difficultés pour se rencontrer, pour revendiquer nos droits et que les personnes en situation de handicap puissent les faire valoir dans la vie de tous les jours, nous avançons.



Plusieurs sujets de satisfaction sont présents comme :

-les activités à distance qu'un certain nombre d'entre nous affectionnent,

-bientôt l'inauguration du bus sam'transporte, pour lequel, comme vous le savez, un important travail de communication afin de récolter des fonds a été effectué.

Mais le travail n'est pas terminé.

L'accessibilité des bâtiments accueillant du public et de la voirie est encore loin d'être atteinte.

Soyons vigilants à propos de l'AAH pour que les revenus du conjoint ne soient plus pris en compte dans le calcul.

Les problèmes à propos de la santé (accessibilité des cabinets médicaux, prise en charge des soins...) ne sont pas résolus.

Restons unis, solidaires, combatifs et joyeux.

Laurence ESTIOT



Soutien du défenseur des droits !

En mai 2018, deux organisations européennes soutenues par 5 associations françaises dont APF France handicap ont déposé une procédure de réclamation collective devant le Conseil de l'Europe pour faire condamner l'État français pour violation des droits fondamentaux des personnes handicapées. Le Défenseur des droits vient de rendre une décision légitimant cette réclamation.

Rappelant que « *la défense des droits des personnes handicapées occupe une place importante dans l'activité de l'institution* » et qu' « *en 2020, le handicap était, pour la quatrième année consécutive, le premier motif de saisine du Défenseur des droits en matière de discrimination* », le Défenseur des droits reconnaît que « *de nombreux progrès ont été réalisés ces dernières années* », mais souligne que « *d'importantes lacunes subsistent* ».

Handicap et transport ferroviaire : répondez au questionnaire sur vos besoins.

Railcoop est une coopérative qui devient un nouveau transporteur ferroviaire. **Railcoop souhaite recueillir les besoins des personnes en situation de handicap pour les voyages en train, c'est pourquoi ils ont formalisé le questionnaire ci-dessous :**

<https://forms.gle/Rzqcqy2FbDWoKmNK39>

Ce questionnaire assez détaillé (15 minutes pour le compléter) est principalement à destination de personnes en situation de handicap, mais il peut être rempli par toute personne concernée par le sujet du handicap et des transports en train.

Le questionnaire sera en ligne jusqu'au vendredi 07 mai.

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.

Animation en ligne « Jeux de société »

Lundi 17 mai à 15h30, retrouvez Lucie et Catherine à la découverte d'un jeu de société !

Pour participer à l'animation, inscrivez-vous par mail et copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : <https://zoom.us/j/92664948596?pwd=Z205UzBoNHNmZzJHTUcxbmxQWkwQT09>

ID de réunion : 926 6494 8596 Code secret : qr0jni

Séance de sophrologie

Samedi 22 mai à 10h, 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/95625985653?pwd=SnBocVFifSiFqaTNMaUpuRlVPZ3F1UT09>

ID de réunion : 956 2598 5653 Code secret : DELEG28

Animation en ligne « Questions pour un champion »

Lundi 24 mai à 15h30, retrouvez Lucie pour faire travailler vos méninges à travers des questions de culture générale !

Pour participer à l'animation, inscrivez-vous par mail et copiez ce lien Zoom à l'heure du rendez-vous : <https://zoom.us/j/95492409202?pwd=SzNLeHFSeFU3S3FDY2xVb2s5OVRKQT09>

ID de réunion : 954 9240 9202 Code secret : DELEG28

Séance de sophrologie

Samedi 29 mai à 10h, 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/91680698379?pwd=clhqSkhudVFfsR1NUSHFoXNXXNbCtRQT09>

ID de réunion : 916 8069 8379 Code secret : DELEG28

Projet à venir



APF France handicap de Chartres et Unicités s'unissent pour créer un moment de partage avec vous !

Grâce aux nouvelles règles sanitaires, nous allons pouvoir, petit à petit, reprendre nos actions sur le département ! Une sortie sur la journée entière au Zoo Refuge de la Tanière est prévue le **mardi 08 juin 2021** !

Si vous êtes intéressés, vous pouvez vous inscrire auprès de la délégation avant le 30 mai par téléphone au 02.37.28.61.43 ou par e-mail : dd.28@apf.asso.fr



Vaccination

Information d'Emmanuel Macron.

"Aucun créneau ne doit être perdu. À partir du 12 mai, les rendez-vous qui n'auront pas trouvé preneur 24 heures avant seront ouverts à tous les adultes volontaires, sans condition."

Voici le lien vers lequel il nous redirige pour avoir un centre de vaccination au plus proche de chez nous : <https://vitemadose.covidtracker.fr/>

N'hésitez pas à partager l'information si vos proches souhaitent se faire vacciner sans avoir les conditions requises pour le moment.

Semaine Accessibilité

APF France handicap a organisé en France une semaine d'action d'accessibilité mobilité du 26 au 30 avril 2021 !

Pourquoi une telle initiative ?

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

Les Agendas d'Accessibilité Programmée Ad'AP sont en fin de 2^{ème} phase en septembre 2021 et la crise sanitaire retarde la réalisation des travaux.

L'objectif de cette semaine ?

Porter le plaidier « aller et venir » :

- Par des actions concrètes d'APF France handicap : délégations, établissements et services, entreprises adaptées.
- Par des réalisations exemplaires de nos partenaires.

#MarchesAttaque

Le message fort de cette semaine :

La France accessible, « *ce n'est pas encore pour demain !* »

En 2024, le monde constatera l'inaccessibilité de la France. (ex le métro parisien)

La non accessibilité, « *ça fait trop longtemps que ça dure !* »

A Orléans, trois actions ont vu le jour :

- Une chaine de déplacement dans le centre d'Orléans pour montrer certaines difficultés pour se déplacer en transports en commun
- Un reportage dans la salle de sport APADIA
- Un reportage dans le restaurant El Tio (démonstration d'un monte fauteuil et d'une carte « Speak you »)

A Chartres, une action s'est déroulée sur la place des Epars, pour rencontrer les personnes, et les mobiliser sur les problèmes d'accessibilité.



Projet de délégation d'Eure-et-Loir

Ensemble, construisons la délégation de demain !



Le projet associatif « Pouvoir d'agir, Pouvoir choisir » 2018-2023 doit être décliné à tous les niveaux d'APF France handicap. C'est pourquoi, cette année, la délégation d'Eure-et-Loir travaille sur l'élaboration de son projet pour les 5 années à venir.

Le comité de pilotage constitué à cet effet souhaite qu'il soit écrit en prenant en compte la parole d'un maximum d'adhérents, bénévoles et usagers des services et établissements du pôle 28. Cela pour permettre à chacun de devenir acteur des changements de sa délégation départementale.

Ainsi pour mieux vous connaître et répondre à vos besoins et envies, nous voudrions vous poser quelques questions sur votre vie quotidienne.

Ne vous inquiétez pas, vous n'êtes pas obligés de répondre à ce questionnaire mais si vous le faites, sachez que vos réponses seront uniquement utilisées à la délégation pour savoir comment orienter nos actions et mieux défendre vos droits.

Pour que vous puissiez donner votre avis, vous allez être contactés par un.e salarié.e, élu.e ou bénévole d'APF France handicap qui fixera avec vous les modalités de cet entretien.

Vos contributions sont importantes et nous vous remercions par avance de prendre de votre temps pour participer.

JEUX DE MOTS



Jeux de lettres : Mots coupés

Règle du jeu : Rayer les 11 mots découpés en morceaux (par groupes de 2 lettres sans distinction de syllabes) qui sont cachés dans la grille. Il restera un 12^{ème} mot à découvrir.

1 bête
2 bras
3 voix
4 pays
5 abri
6 brin
7 dans
8 rien
9 tout
10 sous
11 avec

pa	ri	ab	as
it	in	so	to
te	ec	vo	da
us	ri	nu	ys
ix	ns	bê	en
br	ut	av	br

Le mot découvert est :

Atelier d'écriture de Dominique :

Consigne de l'atelier

L'article de la page 5 parle de l'initiative "#MarchesAttaque"

Proposez d'autres jeux de mots avec des titres de films célèbres, en expliquant à quoi ils correspondent.

#MarchesAttaque

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



Nuggets de poulet & Potatoes

De Lydie, bénévole de la Délégation du Loiret

Pour	Difficulté	Préparation	Levées	Cuisson	Température
4 personnes	☆☆☆	1h30min	-	30 - 40min	200°C (th6-7)



Ingredients

500g	d'aiguillettes de poulet
1 ou 2	oeufs selon la taille
3 ou 4 c à s	de farine
	chapelure de pain
2 c à s	d'huile
1 c à c	de curry en poudre
	Huile de tournesol pour la friture
	<u>Pour les potatoes :</u>
1 kg	de pommes de terre
2 c à s	d'huile
1 c à c	de mélange pour country potatoes

C'est prêt, bonne dégustation !

Préparation

- Préchauffer le four th 6-7 (200°)
- 1 Éplucher les pommes de terre et les couper en cubes ni trop gros ni trop petits puis les rincer.
 - 2 Faire bouillir les pommes de terre, dès que l'eau bout, arrêter le feu, les égoutter.
 - 3 Dans un saladier, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile avec 1 cuillère à café de mélange pour country potatoes. Ajouter les dés de pommes de terre. Bien mélanger et mettre dans un plat avec un revêtement anti adhésif (ou une feuille de papier sulfurisé ou une feuille en silicone).
 - 4 Mettre au four pendant 30 à 40 minutes. Retourner les pommes de terre au bout de 20 minutes.
 - 5 Préparer les aiguillettes de poulet en enlevant les petits bouts de nerf si possible.
 - 6 Dans un saladier mélanger 2 cuillères à soupe d'huile avec une cuillère à café de curry en poudre. Ajouter les aiguillettes de poulet et mélanger. Si vous avez le temps, vous pouvez laisser mariner la viande jusqu'à 1 heure. 20 minutes avant de passer à table, on va faire la panure des nuggets. Il faut 3 assiettes (1 pour la farine, 1 pour le(s) œuf(s) battu(s) et 1 pour la chapelure).
 - 7 A l'aide d'une fourchette, on prend une aiguillette, on la plonge dans la farine puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. On le pose dans un plat et on recommence avec les autres aiguillettes.
 - 8 Quand tous les nuggets sont panés, on va les faire cuire dans une poêle avec des bords hauts dans laquelle on met de l'huile à chauffer. Il faut que tout le fond de la poêle soit couvert d'huile. Il ne faut pas juste mettre un filet, on va les faire frire et quand on met les nuggets dans la poêle, il faut qu'ils soient à moitié dans l'huile mais pas totalement recouverts. Au bout de 4 ou 5 minutes on retourne les nuggets un par un avec 2 fourchettes.
 - 9 Quand les nuggets sont bien dorés de chaque côté, on les sort de l'huile en les posant sur un plat recouvert de papier essuie-tout pour absorber le surplus d'huile.
 - 10 On saupoudre de sel les nuggets et les potatoes au moment de servir.

JEUX & COLORIAGE



Jeux de chiffres : Futoshiki

Règle du jeu : Il suffit de placer les nombres de 1 à 6 dans les colonnes et rangées sans répétition tout en respectant les signes > et < entre les cases.

<input type="checkbox"/>	5	<	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
4	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>						
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	^	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v	<input type="checkbox"/>	1	5	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1	6	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	v	<input type="checkbox"/>	2	>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	>	<input type="checkbox"/>	1



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.





Matériel nécessaire :

- Feuilles de papiers soie de différentes couleurs
- Ciseaux
- Pic à brochettes
- Chenille

C'est bientôt la fête des mères !

A cette occasion, nous vous proposons de réaliser un bouquet de fleurs en papier crépon : au moins, on est sûr que celui-ci ne fanera pas.



1) Réunissez les 6 feuilles de papier de soie en alternant les couleurs. Plus les feuilles seront grandes, plus la fleur le sera aussi ! Ici, nous utilisons des rectangles de 15cm x 20 cm.

Pliez les feuilles ensemble en accordéon. C'est-à-dire, un pliage au-dessus puis un pliage en dessous.

2) Une fois le pliage en accordéon terminé, pincez le milieu puis enrroulez le fil chenille vert en prenant soin de laisser un morceau plus long qui nous servira pour la tige de notre fleur.

3) Pour donner une jolie forme à la fleur, arrondissez les bords de notre pliage à l'aide d'une paire de ciseaux.

Dépliez les feuilles délicatement, une par une, puis donnez un peu de volume à votre fleur.

3) Placez le pic à brochette en à l'emplacement du départ du fil chenille puis enrroulez-le tout autour.

Et voilà ! Votre fleur est prête ! Vous pouvez vous amuser à varier les tailles et les couleurs, vous pouvez même ne pas mettre de tige pour pouvoir poser la fleur sur une table en simple décoration. Ici, elle sera dans un petit pot en verre, comme les vraies.

Trucs et astuces : Envie de conserver votre bouquet plus longtemps ?

C'est vrai que les fleurs ont tendance à se faner rapidement... Et on aimerait bien pouvoir en profiter davantage dans la maison. Heureusement, il existe des astuces efficaces pour conserver la fraîcheur d'un bouquet de fleurs coupées. Alors quoi mettre dans l'eau pour les garder plus longtemps ?

- **Du bicarbonate de soude** : Mettez une pincée de bicarbonate de soude dans le vase et ajoutez de l'eau. Placez vos fleurs dans le vase. Lorsque le niveau de l'eau baisse, rajoutez de l'eau.
- **Du vinaigre blanc et du sucre** : Lorsque vous mettez de l'eau dans votre vase, ajoutez 2 cuillères à café de vinaigre blanc et 1 cuillère à café de sucre. Mélangez le tout. Vos fleurs conserveront une vraie vitalité et dureront bien plus longtemps.



Lucie

INFORMATION DE LA SEMAINE



Information de la semaine : Sel allégé en sodium

La dernière fois que j'ai acheté du sel de cuisine, j'ai vu un nouveau produit dans les rayons de mon supermarché, du sel allégé en sodium. Comme je suis curieuse, j'ai chaussé mes lunettes (oui, j'ai maintenant les bras trop courts pour lire les étiquettes) et j'ai pu lire que le sodium est remplacé par du potassium.

Certains diront chouette, mes analyses vont être contentes, j'aurais moins de sodium dans le sang lors de la prochaine prise de sang. Je voudrais toutefois vous dire de faire attention. Le potassium n'est pas si anodin que cela. Il ne faut pas non plus en avoir de trop dans le sang. J'ai appris cela il y a 18 mois lors de mon premier rendez-vous avec une diététicienne au centre de dialyse où je suis suivie. Trop de potassium dans le sang a un effet néfaste sur les muscles, et comme me l'a gentiment rappelé la diététicienne, le cœur est un muscle. Donc en cas de doute, avant de changer de sel de cuisine, **parlez-en à votre médecin**. Il vaut peut-être mieux diminuer le sel et ajouter des épices, plutôt que de compenser un risque par un autre risque.



Un article écrit par Lydie BOUVRESSE, bénévole



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) **47 €**

OU

2 adhérer pour 12 mois à APF France handicap (sans abonnement au magazine *Faire Face*) **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

8929281

L'adhésion est individuelle

M. M^{me} 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 si pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les faire rectifier ou supprimer en contactant notre service adhésions & 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.