

# 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

#### **Groupe Facebook**

Restez confiné.e.s mais pas isolé.e.s!!

#### **NOS CONTACTS**

Charlène LAMBERT
Service Civique du Lien

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

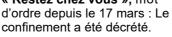
#### **Suzy PINON**

Cheffe de Projet

06 07 88 41 51

suzy.pinon@apf.asso.fr

En décembre 2019, un virus inconnu est apparu dans le centre de la Chine. Cette épidémie n'a pas tardé à se transformer en pandémie, poussant une partie des habitants de la planète à vivre sous cloche et au ralenti. « Restez chez vous », mot d'ordre denuis le 17 mars : Le



Car arrêter l'épidémie est une affaire de tous, il faut donc limiter les contacts interhumains, c'est la distanciation sociale.

« Restons à la maison. Limitons les déplacements. Évitons d'aller faire nos courses tous les jours. Restons à distance de sécurité des personnes que nous croisons, au moins 1 mètre. 2 mètres si possible. »

Cependant, deux ennemis nous guettent, l'ennui! et « l'infobésité » (néologisme Québécois)!

Alors, avec la newsletter « confiné.e.s mais pas isolé.e.s », la délégation vous offre une véritable oasis dans ce désert d'ennui et de surconsommation d'informations. Notre délégation s'organise et s'adapte pour faire face à cette situation inédite et qui lui impose une réactivité et une mobilisation maximum.

Nous vous proposons de ne pas rester seul et de venir parmi nous pour un moment de détente, avec nos jeux, nos activités, nos blagues, nos témoignages. Nous vous proposons aussi un décryptage des informations pour maitriser cette sur abondance d'informations.

Et quand on vous demandera plus tard, si vous avez bien supporter le confinement, vous pourrez toujours répondre : parfois...



# L'INFORMATION EN BREF



#### les Infos Nationales





#### Soutien téléphonique



Un dispositif national grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui en auraient besoin a été mis en place: COVID-19 - 0 800 130 000 (n° vert mis à disposition par le Ministère des solidarités et de la santé).

La Croix-Rouge Française met à disposition un service de soutien psychologique par téléphone : Croix-Rouge Ecoute - 0800 858 858 (7 i/7. de 10h à 22h en semaine, de 12h à 18h le week-end).



Sous l'égide du secrétaire d'état aux personnes handicapées, une plateforme: www.solidaireshandicaps.fr a été créer. pour que les PSH et aidants puissent faire part de leurs besoins et que les associations et particuliers puissent décrire leur offre.

### Les infos régionales/ départementales

Le Centre Régional de Pharmacovigilance Centre val de Loire, le service de Pharmaco surveillance du CHRU de Tours, répond dans le cadre de sa permanence téléphonique aux questions posées par les professionnels de santé ou les patients de la région, en lien avec les médicaments (traitement chronique ou automédication) et le Covid 19 : Permanence de 8h30 à 18h en semaine :

02 47 47 85 92

Trois sites d'informations sur les médicaments à destination des patients : https://sfpt-fr.org/covid19 https://www.covid19-medicaments.com http://www.pharmacovigilancetours.fr

N'arrêtez pas vos médicaments pour des maladies chroniques sans avis médical.

Plateforme Pandémie COVID 19: En concertation, l'ARS, la MDA et le Conseil départemental, dans le cadre de la période de crise sanitaire actuelle et afin de répondre au mieux aux personnes handicapés isolées et vulnérables, proposent une coordination via les directeurs des SAMSAH TC 28, SAMSAH APF, foyer de vie de Courville à l'entraide mutuelle et à la coopération.

#### **Objectifs:**





- ✓ Répondre téléphoniquement aux personnes handicapées en difficulté
- ✓ Se déplacer, si besoin pour évaluer, la situation des personnes
- √ Compte tenu des contraintes sanitaires actuelles, prioriser le maintien de la personne à domicile si le dispositif de sécurité mis en place est jugé suffisant par l'équipe médicosociale.
- ✓ Réorienter éventuellement vers une structure de répit, après avis médical impératif et respect de la procédure.

Répondre téléphoniquement aux Personnes Handicapées en difficulté. : 02 37 33 46 46 (numéro unique d'appel) de la Maison Départementale de l'Autonomie. Les opératrices orienteront les personnes en fonction de leur problématique.



# JEUX DE MOTS



#### Mots mêlés

Trouver chaque mot dans la grille de lettres. Dans cette grille, ils peuvent être disposés horizontalement, verticalement, en diagonale et écrits aussi bien à l'endroit qu'à l'envers. Une même lettre peut être utilisée dans plusieurs mots à la fois.

**BAFOUER** BROCHER DECREPI CROCO EBRECHER **FPITRE EQUIN GOLFE** MAGNIFIE MINIGOLF MONORAIL NORIA PERIR POTIER **RANGER** PROGRES RAPPELER **REUNI** RICOCHE **STEREO** TREPIED VINGT VISUFI

PSERGORP R ICOCHEAR FME OU S FRQT E ACL GNN RR E RRP G 1 RE E G E OP R RO N T E NG VO F E HCORBP E RE T E P E 1 BRECHERE

### Atelier d'écriture : "Les Acrostiches"

Un acrostiche est un type de poésie qui a la particularité de dissimuler un mot. La lecture des premières lettres de chaque ver, de haut en bas, permet de le découvrir.

Nous vous proposons de créer votre propre acrostiche sur le thème du confinement ou tout autre chose qui vous inspirera.

Exemples:

Nue, nuée, nuage

Une bourrasque s'évertue

A cacher le soleil

**G**émissements des humains que l'ombre étreint

Emotion frissonnante de l'attente.

Passionnelle, engagée,

Ouverte sur le monde

Essentielle et vivante

**S**ensuelle de par ses ondes

le aux mille surprises

Elle coule comme du sable.

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

# ATELIER PÂTISSERIE



# **Original American Cookies**

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

Pour	Difficulté	Préparation	Cuisson	Thermostat
6 personnes	★☆☆	5 min	10 min	7 (210°C)



#### Ingrédients

250gr de farine 150a de pépites de chocolats 125a de sucre de canne 125a de beurre 1 sachet de sucre vanillé 1/2 sachet de levure chimique 1 pincée de sel

#### **Préparation**

- 1 Mélangez la farine, le sucre, le sel et la levure dans un saladier
- 2 Faites fondre le beurre et incorporez-le à la préparation.
- 3 Battez l'œuf et incorporez-le également.
- 4 Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez.
- 5 Faites préchauffer le four.
- 6 Mettez du papier cuisson sur la plaque de votre four.
- 7 À l'aide de deux cuillères à soupe ou simplement avec les mains, formez des noix de pâte et déposez les sur la plaque en les espaçant car elles s'étaleront à la cuisson.
- 8 Faites cuire 8 à 10 minutes. Il faut les sortir dès que les contours commencent à brunir.
- Bonne dégustation!!

#### Les drôleries de Bernard

1 œuf

- A) Comment fait-on pour ranger des pains au chocolat dans une pâtisserie?
- B) Quel est le dessert préféré des dictionnaires ?



A ) Dans l'ordre décroissant. B) Le mille-feuille.



# ATELIER JARDINAGE



### **Refaire pousser**

### des fruits et légumes frais

Il n'y a rien de mieux que de faire pousser ses propres fruits et légumes, au moins yous savez d'où ils viennent et ce qu'ils ne contiennent pas. Sans parler du goût savoureux! Voici comment faire pour transformer vos restes de légumes en source permanente de production.

#### Refaire pousser votre laitue



1) Commencez par couper la queue de votre laltue à 5 cm.



2) Placez-la dans un récipient rempii d'eau avec la partie plate vers le bas.



3) Placez la au solell et changez régullèrement l'eau.

#### Refaire pousser votre Ananas



1) Coupez la queue de votre Angnas et enlevez les premières feuilles.



2) Placez le dans un bocal 3) Plantez le en terre. d'eau Jusqu'à ce que des racines poussent.



Mettez le au solell et arrosez le régullèrement.



### L'astuce recyclage

Vous n'avez pas de pot et vous ne pouvez pas sortir en acheter ? Recyclez votre bouteille en plastique en jardinière ! Rien de plus simple : lavez votre boutellle, coupez la en deux, décorez là si vous le souhaitez et vollà !!



# DESSINS &

# & SUDOKU 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 douce, zen pour accompagner ce moment et vous relaxer encore plus.

#### **SUDOKU**

Chaque ligne, colonne et région ne doit contenir qu'une seule fois tous les chiffres de un à neuf.

Formulé autrement, chacun de ces ensembles doit contenir tous les chiffres de un à neuf.

-00								
4		7	3			9		6
1			6	5	9			8
	5	9	4		7	2		
5			2	1	3	7		
						8		9
	4	1				5	2	
	7		1					
3				4	2			
	2			3	8			

# DÉFI PHOTO







# <u>Le Défi photo de la semaine</u>

Chaque semaine, envoyez nous une photo.

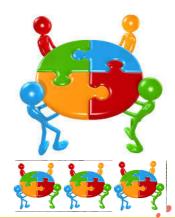
Avec votre accord, la plus belle sera publiée sur nos réseaux.

### LE THEME: « LES GRIMACES »

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

→ A vos appareils !! <-





# TÉMOIGNAGES D'ADHÉRENTS

# & MUSÉES M

### Témoignage de Michelle CRESPEAU, adhérente

« Confiner n'est pas sorcier On n'est pas tout seul N'oubliez pas vos amis Faire des Sorties limitées Informer vos proches Ne pas stresser des informations en bouche Ecouter de la musique qui fait danser Manger équilibré sans oublier de bouger Eviter de s'embrasser

Téléphoner c'est pas compliqué. »

Ne pas se toucher

« Comme quoi, vu comme ça on peut tous y arriver alors restez chez vous avec la bonne humeur.

Pendant le confinement je fais aussi de la cuisine : crumble aux framboises. »

> Vous aussi vous voulez nous faire part de votre ressenti? Envoyez-nous votre témoignage et vos impressions sur la boite mail: dd.28@apf.asso.fr Nous le publierons la semaine prochaine.

### Des liens vers... des visites de musées virtuelles

Sur internet, plusieurs musées sont accessibles grâce à des visites virtuelles, qui permettent de découvrir les œuvres sans bouger de chez soi. Il peut être difficile de trouver une occupation tout en restant à la maison. Pour s'occuper tout en se cultivant, plusieurs musées célèbres proposent des visites virtuelles.

Louvre - Paris https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne

**British Museum - Londres** 

https://www.britishmuseum.org/collection)

National Gallery of art -

https://www.nga.gov/index.html

Galleria degli Uffizi - Florence

https://www.uffizi.it/mostre-virtuali

Musei Vaticani - Rome Catalogo online

Musei Vaticani - Rome Catalogo online

Archeologicmuseum - Athènes

https://www.namuseum.gr/en/collections/

Prado - Madrid

https://www.museodelprado.es/en/the-collection/art-works

**Metropolitan Museum - New York** 

https://artsandculture.google.com/explore)

Hermitage - Saint-Petersbourg

https://bit.ly/3cJHdnj

Pinacoteca di Brera - Milan https://pinacotecabrera.org/

