

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

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

Lutter contre l'obsolescence programmée !

Les industriels ont créé une obsolescence programmée, pour pousser les consommateurs à changer très régulièrement leurs appareils quotidiens, entre le smartphone et le lave-linge... Cette obsolescence « nous coûte un bras » et pas seulement au genre humain, à la planète aussi (gaspillage, dépenses d'énergie, déchets, pollution...)

Mais depuis le 17 mars, nous sommes tous cloués chez nous, pour notre santé et pour protéger celle des autres. Nous ne consomons plus ! Alors faisons un petit geste pour lutter contre l'effet Kleenex !

Créée en 2015, **l'association HOP** (Halte à l'Obsolescence Programmée) lutte contre une société de gaspillage et s'efforce de promouvoir des produits à longue vie. Elle a lancé deux sites : [-https://www.commentreparer.com/](https://www.commentreparer.com/) qui est une communauté d'entraide dédiée à la réparation d'appareils domestiques, [-https://www.produitsdurables.fr/](https://www.produitsdurables.fr/) pour donner des astuces et orienter le consommateur vers des produits plus durables et ainsi ménager notre porte-monnaie.

Durant le confinement, **HOP** nous donne quelques conseils pour « bichonner nos objets », et pour éviter qu'ils ne tombent en panne surtout, moment dramatique actuellement ! Vous y trouverez moult conseils et astuces pour entretenir votre frigo, pour donner de l'air à votre ordinateur ou dépoussiérer votre télé qui reste votre meilleure amie en temps de confinement, pour faire revivre vos vêtements...

Et si vous ne trouvez pas l'info dont vous avez besoin, vous aurez au moins pris le temps de fouiller, de découvrir et de vous sortir un petit moment de votre quotidien.





Questions réponses juridiques

Suite à l'allocation du Président de la République du 13 avril, dans le contexte de l'épidémie de Covid 19, une aide sera versée aux foyers les plus modestes ainsi qu'une prime exceptionnelle aux soignants et personnels territoriaux. Cette aide exceptionnelle de solidarité qui s'adresse en particulier aux familles sera versée automatiquement une seule fois à partir de **mi-mai** aux familles et personnes concernées :

✓ Les foyers allocataires du revenu de solidarité active (**RSA**) ou de l'allocation de solidarité spécifique (**ASS**) percevront une aide de **150 euros**, à laquelle s'ajoutent **100 euros supplémentaires par enfant à charge** ;

✓ Toutes les familles bénéficiaires des aides personnelles au logement (**APL**) qui ne perçoivent pas le Rsa ou l'allocation de solidarité spécifique (Ass) bénéficieront d'une aide de 100 euros par enfant à charge.

Les **CAF**, les caisses de **MSA** et **Pôle emploi** sont chargés de verser cette aide qui concernera **4,1 millions de foyers** et près de 5 millions d'enfants. Les personnes concernées n'ont aucune démarche à faire.



Livraisons Carrefour

Carrefour a un nouveau service en ligne pour nos aînés, notre personnel soignant, les personnes à mobilité réduite et femmes enceintes.

Cette entreprise a mis en place un numéro vert pour commander des paniers préparés par téléphone.

Comment faire :

- ✓ J'appelle le 0805 900 021
- ✓ Je choisis mes paniers préparés
- ✓ Je reçois la commande sous 24h

La livraison est offerte et sans contact.

Les Carrefour de Chartres et d'Orléans ont instauré ce service.



Plateforme de la solidarité avant tout !

Afin d'accompagner les collectivités territoriales et les associations en première ligne dans la gestion de la crise, le gouvernement a lancé une plateforme internet où sont publiées des missions pour lesquelles l'engagement de citoyens est indispensable :

<https://covid19.reservcivique.gouv.fr>



Un lien pour dire stop à la contagion !

Un site qui œuvre contre la propagation des postillons, vous y trouverez une mine de renseignements sur les écrans anti-postillons (EAP), à visiter donc !

<https://stop-postillons.fr/>

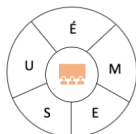


JEUX DE MOTS



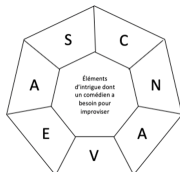
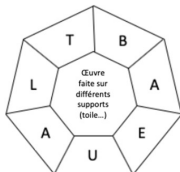
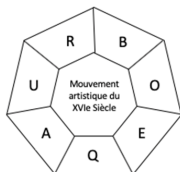
Ronde des mots sur "l'art"

1) Niveau facile : trouve des mots de 5 lettres à l'aide des dessins.



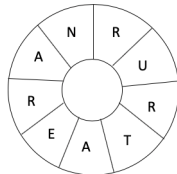
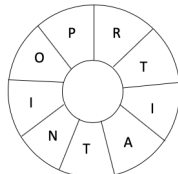
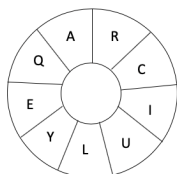
.....
.....
.....

2) Niveau moyen : trouve des mots de 7 lettres à l'aide de la définition.



.....
.....
.....

3) Niveau difficile : trouve des mots de 9 lettres sans aide, cette fois-ci.



.....
.....
.....

Réponses : 1) Musée ; Piano ; Danse —2) Baroque ; Tableau ; Canévas—3) Acrylique ; Partiton ; Narrateur

Atelier d'écriture de Dominique : Pangramme ou tautogramme

A l'opposé du lipogramme, composez :

- soit un pangramme : il s'agit d'utiliser obligatoirement la même voyelle dans tous les mots. Exemple : Papa ira acheter la viande à la grande surface samedi matin car maman restera à la maison avec ma tante.
- soit un tautogramme : cette fois la lettre imposée doit figurer en tête de tous les mots de la phrase. Exemple : Dans dix dimanches, David donnera deux douzaines de dindons dodus.
- soit les deux !

Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations sur la boîte mail : dd.28@apf.asso.fr avant le mercredi 29 Avril

ATELIER PÂTISSERIE



Gâteau aux carottes

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

Pour 6 personnes	Difficulté ☆☆☆	Préparation 30 min	Cuisson 30/40 min	Thermostat 6 (180°C)
---------------------	-------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------



Ingrédients

300 gr	de carottes
200 gr	de sucre roux
200 gr	de farine bio
150 gr	de beurre
100 gr	de raisins secs
50 gr	De noix concassées
1 c. à c.	de cannelle en poudre
1 pincée	de gingembre moulu
1 sachet	de levure chimique
1 verre	de lait
2	œufs

Préparation

- 1 Faites préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6)
- 2 Épluchez et râpez les carottes.
- 3 Faites fondre le beurre et mélangez le avec le sucre.
- 4 Hors du feu, ajouter les œufs et mélangez.
- 5 Ajoutez au reste de la préparation la farine, la levure et les épices.
- 6 Incorporez le lait.
- 7 Ajoutez les carottes râpées, les raisins, et les noix.
- 8 Beurrez le moule à gâteau.
- 9 Versez votre préparation dans le moule et enfournez votre gâteau pendant 30 à 40 minutes.
- 10 Vérifiez la cuisson du gâteau en le piquant à l'aide d'un couteau. Il est cuit quand le couteau ressort propre.
- 11 Démoulez-le chaud et mangez-le froid.

A noter : ce gâteau est encore meilleur à déguster le lendemain de sa préparation.

Les Drôleries de Bernard et Sonia

- 1) "Quelle est la puissance d'un coton-tige ?"
- 2) "Quel est le comble pour un encadreur ?"
- 3) "Un monsieur visite un musée. Soudain il s'arrête et dit au guide « Ah, c'est moche ! », « C'est du Picasso », répond le guide. Plus loin, il s'écrie de nouveau « Ah, c'est vraiment moche ! », « Ca Monsieur, c'est un miroir ! » répond le guide."

Réponses : 1) Deux quates. 2) de ne pas pouvoir encadrer ses clients.

Et toi pendant le confinement quel hibou es-tu ?



HIBOUDE



HIBOUCE



HIBOUFFE

ART ET RECYCLAGE



Masques en cartons

Et si vous profitiez du confinement pour vous créer une petite galerie d'art moderne, en cartonnerie mexicaine 3D, à la façon de Nandito Ferret! ?



Matériel nécessaire : carton, cutter, ciseaux, pinceaux de différentes tailles, marqueur noir, colle, peintures de différentes couleurs, scotch à peinture, vernis.



1) Commencez par tracer le contour de votre masque au crayon sur le carton puis coupez-le au cutter.



2) Dessinez ensuite toutes les formes nécessaires pour faire votre visage (bouche, yeux, sourcils, nez, etc.) et découpez-les.



3) Définissez la place de tous ces éléments et collez-les.
⊕ Laissez sécher.



4) Pour un rendu plus précis, disposez du scotch à peinture pour cacher les rainures du carton.



5) Peignez le fond en blanc, puis colorez tous vos éléments en fonction de vos envies.
⊕ Laissez sécher.



6) Vernissez votre œuvre, dessinez les contours de vos différents éléments et laissez libre cours à votre imagination.

JEUX & COLORIAGE



Énigmes chiffrées



1ère énigme



Il y a plusieurs livres sur une étagère. Si un livre est le cinquième en partant de la gauche et le cinquième en partant de la droite, combien y a-t-il de livres sur cette étagère ?



2nde énigme

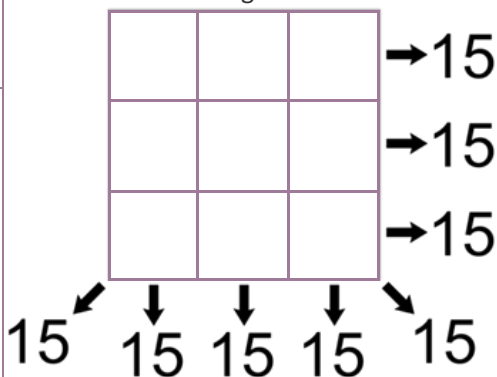


Dans une pièce carrée, il y a quatre coins. Dans chaque coin, un chat. Devant chaque chat, trois chats.

Combien y a-t-il de chats au minimum dans la pièce ?

3ème énigme : Carré magique

Insérez les chiffres allant de 1 à 9 inclus. Chaque ligne, colonne et diagonale doit être égale à 15.

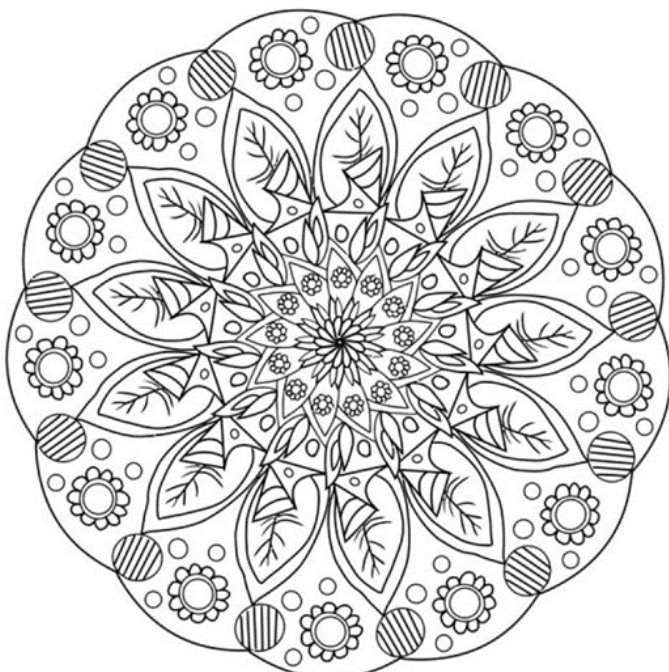


Colorier permet de

« Réduire le stress »

Le calme dans lequel vous êtes en coloriant un mandala va permettre naturellement de réduire le stress.

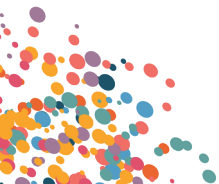
Vous pouvez colorier dans le silence ou mettre une musique pour vous relaxer encore plus.



4	3	8
9	5	1
2	7	6

(1) 9 - (2) 4 - (3)

Réponses : Énigmes



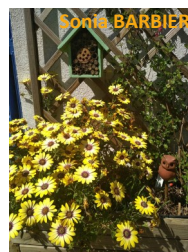
Le Défi photo de la semaine

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

Le thème : « Le retour du Printemps »

Les photos sont à envoyer à dd.28@apf.asso.fr
ou à Josée au 07 87 36 07 47 avant mercredi 29 Avril 2020.

→ A vos appareils !! ←



Des liens vers... le sport

APF France handicap Ile-de-France a lancé de sa **WebTV** !

Conçue dans un esprit participatif, elle diffusera dans un premier temps **trois émissions de Gymnastique adaptée** puis s'adaptera à vos envies.

Elles auront lieu **tous les lundis, mercredis et vendredis de 11h à 11h30 !**

La séance, d'une durée de 30 minutes environ, sera **animée par une kinésithérapeute**, commencera par un échauffement, ensuite une partie plus dynamique, et pour finir un temps de relaxation, le tout en musique bien sur !

Pour la regarder comme vous regarderiez votre TV, suivez ce lien :

<https://iledefrance.apf-francehandicap.org/page-de-contenu/29439>

D'autres outils sont également disponibles pour faire du sport, tels que **l'application Décathlon** : <https://www.decathloncoach.com/fr/home/>

ARTICLES D'ADHÉRENTS



Les retours des adhérents et des bénévoles

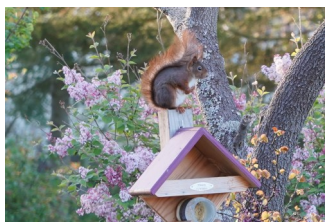
Le lipogramme de Benjamin D., adhérent

Recette pour un confinement réussi.

On rit avec quelques plaisanteries,
Pour éviter les drames,
Ecriture sur toute la gamme,
Enfin, pour ne pas aller se faire voir chez les Grecs
Rien de tel qu'un bon lipogramme,
En l'absence d'i-grec.

Concours photo « La vue de votre fenêtre »

Éric B., bénévole : *Cet écureuil vient maintenant quasiment tous les jours piquer les graines de*



tournesol que je mets pour les oiseaux...Étrange non ? J'ai tenté un film mais c'est moins évident, la photo j'ai tout loisir de recadrer...



Concours photo
« Ce qui vous a fait plaisir aujourd'hui »

Pascal D., bénévole :
C'est beau l'amour !

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 pâquerette

La plus connue est la petite pâquerette (pétale blanc et cœur jaune), qui pousse dans les pelouses et résiste aux tondeuses car très petite.

La pâquerette des près, quant à elle, mesure environ 15 centimètres et possède une fleur en forme de pompon qui peut être de différentes couleurs : rose, rouge, blanche, bleue, orange.

Elle est plantée en automne et fleurit dès les premiers rayons de soleil au printemps (fin mars, début avril). En effet, une température plus douce permet à la pâquerette des près de pointer le bout de son nez. Elle est utilisée pour fleurir les jardinières, massifs, pots et bordures des particuliers comme des villes de mars à juin.

Elle pousse dans tous les types de sols ensoleillés ou mi-ombragés. Elle se cultive facilement car elle nécessite peu de nettoyage. Son arrosage se fait un mois après sa plantation puis au besoin. Elle a pour avantage de ne pas souffrir du gel de l'hiver comme les fleurs qui sont plantées à l'automne (pensée, primevère, etc.).

Au mois d'avril, ne vous découvrez pas d'un fil et restez chez vous.

Pour le 1 mai sortez faire un bouquet de muguet avec le fil que vous aurez confiné, il servira pour votre bouquet et vous portera bonheur et santé.

Un article écrit par Sébastien GIL, bénévole.