

Restez chez vous !

SOMMAIRE

P1 Edito

P2 Le coin des initiatives

- Joëlette Saujon 2021
- SPA dans l'Indre

P3 Initiative

- Des nouvelles des uns des autres

P4/ P5

- Jeux
- Recettes , gastronomie

P6 Téléconsultation

- Séjours APF Evasion
- Aidants familiaux

APF France handicap du Cher

81 av Ernest Renan

18000 BOURGES

Tél : 02 48 20 12 12

Astreinte : 07 86 65 92 05

Courriel : dd.18@apf.asso.fr

<http://apf18.blogs.apf.asso.fr/>

APF France handicap de l'Indre

2/3 place Champagne

36000 CHATEAUROUX

Tél : 02 54 34 13 45

Astreinte : 06 40 93 31 67

Courriel : dd.36@apf.asso.fr

<http://dd36.blogs.apf.asso.fr/>

GEM Phoenix

5 rue de la Gaucherie

18100 VIERZON

Tél : 02 48 71 25 42

Portable : 06 72 84 35 75

association.gemphoenix@gmail.com



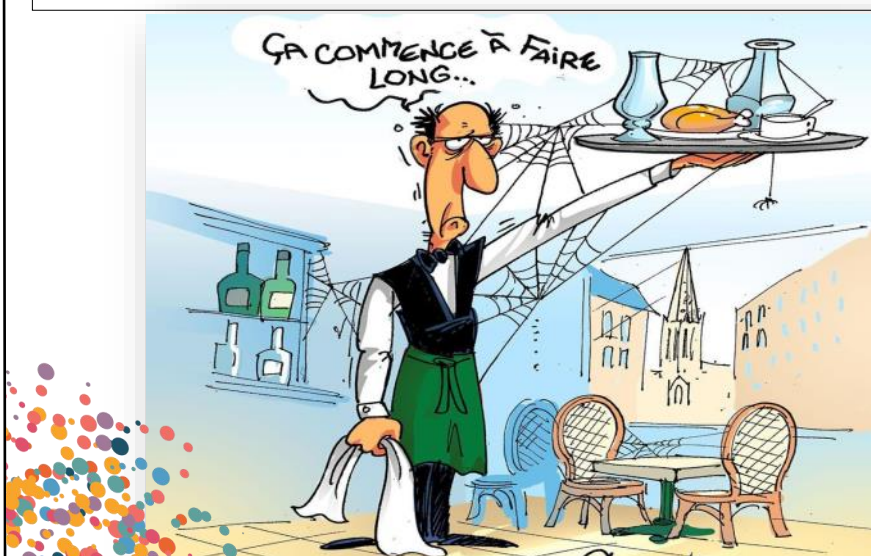
www.apf-francehandicap.org/coronavirus-dispositifs-et-informations

ÉDITO

Une nouvelle manière de vivre

Inutile de le nier, il y a des jours où l'on ne souhaiterait se réveiller... qu'un jour « J » du déconfinement ! Pour beaucoup, nous avons vécu cette période dans un espace plus ou moins réduit, en des conditions inhabituelles, parfois précaires et génératrices d'inquiétudes, mais néanmoins propices à une réflexion salutaire. Ceci pour nous préparer à donner réponse à une question cruciale, essentielle, voire presque fatidique : quel visage souhaitons-nous donner au monde de demain.. Alors que de-ci de-là, émergent les considérations des partisans du statu quo pour un retour au plus prompt vers les valeurs de l'ère précédente, nombreux sont ceux qui se sentent portés à mettre à profit cette interruption du temps linéaire, pour définir les contours d'un possible « après ».

Si les arguments bien huilés des tenants du conservatisme sont certes séduisants et souvent incontestables (progrès technologiques, accès aux soins, allongement de la durée de vie, mondialisation des échanges...), il n'en demeure pas moins que ce modèle de société présente quelques inconvénients, dont celui majeur à terme, de mener "droit dans le mur". La pandémie actuelle nous amène à en prendre conscience avec une acuité accrue : nous vivons un intervalle de temps capital pour l'avenir de notre planète, unique dans toute l'histoire de l'expérience humaine. Par son ampleur, elle nous offre l'occasion inestimable d'envisager une nouvelle manière de vivre et pour ce qui nous concerne, de créer un autre lien avec vous au sein des délégations...



Le coin des belles initiatives !

➤ "Des gâteaux pour l'hosto"

Depuis le début de la crise du Coronavirus, les initiatives se multiplient en particulier en direction du personnel soignant, comme des applaudissements aux fenêtres chaque soir pour les remercier. Mais d'autres ont de la suite dans les idées. C'est le cas par exemple de Marie et Valentine, deux habitantes de Bayonne. "Il y a quelques semaines, on discutait avec une amie infirmière à l'hôpital qui nous disait que parfois sur des journées de 12h, elles n'ont pas le temps de déjeuner, alors on s'est inspiré de ce qui se fait dans d'autres villes pour mettre en place cette opération « **des gâteaux pour l'hosto** ». D'abord par le bouche à oreille, les deux trentenaires ont décidé de lancer une page Instagram pour relayer leur initiative. " **La première fois, on avait réuni une dizaine de gâteaux, là, on approche la cinquantaine**".

Et la procédure est bien ficelée. Les livraisons ont lieu une fois par semaine "en accord avec un cadre de l'hôpital" indique Marie. La veille au soir, et le matin même, les deux jeunes femmes vont récupérer les différents gâteaux en veillant à ne pas les toucher directement par mesure de sécurité. Ensuite les deux copines les apportent à l'hôpital, en lieu et heure fixés en amont avec la cadre du CH.

➤ Pour allier crise et élégance...



On peut traverser la pire panade sanitaire de toute l'histoire récente et néanmoins conserver le goût discret du charme de la mode et de l'élégance..

C'est ainsi que la marque de magasin en ligne NEW CHIC propose une vaste gamme de vêtements et d'accessoires adaptés à la crise sanitaire actuelle, allant des chapeaux, casquettes, lunettes et

masques, l'ensemble ne se départissant jamais du plus exquis raffinement. Créée en 2015, la marque s'est développée rapidement à l'international en se classant parmi les meilleurs sites marchands. L'idée des créateurs est de s'en tenir à un design indépendant, liant la mode et l'art dans le but d'inspirer résolument une tendance freestyle de loisirs..

De plus, le slogan de la marque : « **New Chic, nouvelle vie** » semble on ne peut mieux choisi pour coller à la crise actuelle, alors que nos perspectives de vie au quotidien se trouvent pour un temps, totalement et durablement chamboulées.. LM



Joëlette : rendez-vous à Saujon 2021



Comme pour l'ensemble des manifestations, Synapse 17, l'association organisatrice des championnats du monde de Joëlette n'est pas autorisée à maintenir l'édition de 2020, 14^{ème} du nom, laquelle devait se dérouler le 23 mai à Saujon

en Charente-Maritime. **Marine Forbeau** et ses coéquipiers ne retrouveront donc pas cette année le chemin du podium, après avoir trusté les trophées lors des 3 éditions précédentes.

Pas de report de l'épreuve non plus à l'automne en raison notamment des nombreuses dates de manifestations qui vont se chevaucher auxquelles il faut ajouter une météo qui risque d'être moins favorable. Les organisateurs considérant que cette compétition est une fête avant tout, et que pour être réussie, elle doit se faire dans les meilleures conditions, il est proposé à tous les compétiteurs de repartir plus sereinement pour l'édition 2021 qui aura lieu le samedi 15 mai, toujours à Saujon. En espérant que cet épisode ne soit plus à cette date qu'un mauvais souvenir. LM

Pas de reprise des adoptions à la SPA de l'Indre

Alors que le ministère de l'Intérieur a autorisé, depuis jeudi 16 avril, la reprise des adoptions pour les animaux, la SPA de l'Indre, elle, a choisi de garder son refuge de Montierchaume fermé aux visiteurs.

« *Les adoptions sont autorisées, mais le choix de l'animal se fait de manière dématérialisée, par Internet, par photos... On ne vient au refuge que pour le chercher. Or, pour bien choisir un animal, il faut connaître son caractère, son comportement, passer du temps avec lui* », explique Cécile Sabourin.

Vingt appels par jour pour une adoption

Seules les personnes ayant entamé une procédure d'adoption avant le confinement sont autorisées à se rendre au refuge pour repartir avec leur animal.

En gardant son refuge fermé, la SPA de l'Indre veut aussi protéger ses soigneurs. « *Si un seul tombe malade, on se met tous en quarantaine. Et là, qui va venir nourrir les animaux ?* »

Si la SPA a aussi choisi de ne pas prendre de risque, « *c'est que le refuge n'est pas saturé. On n'a eu aucun abandon lié au Covid, contrairement à d'autres endroits.* ».

Soixante chats et cent vingt chiens sont actuellement hébergés, « *alors qu'on accueille parfois cent cinquante chiens pendant l'été* ».

INITIATIVES

Se donner du baume au cœur !



Jeudi 23 avril 2020 à 14 h, nous avons organisé un échange par vidéo sur Messenger via la page Facebook "APF France Handicap Indre".

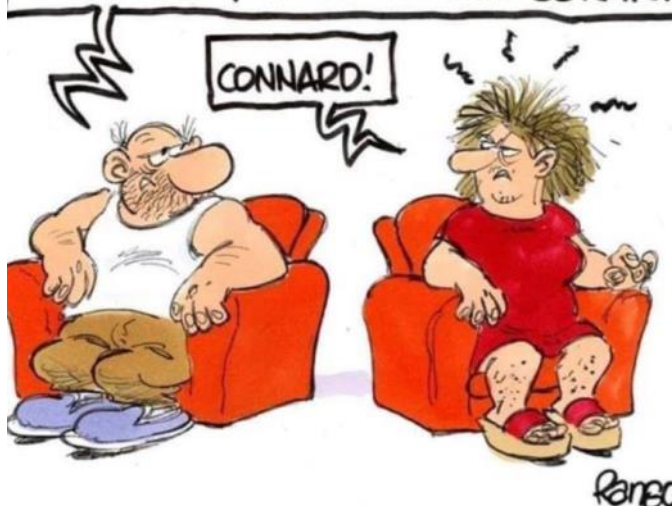
En cette période de confinement, l'idée était d'échanger avec les élus, adhérents et bénévoles tout en se voyant. Cela fut un succès puisque 5 personnes ont répondu présent : Papa DIOP qui est Chef de projet sur la région Centre, Louis VALLE un adhérent et bénévole de la délégation du Cher, Anthony DAMOURETTE qui est élu et bénévole à l'APF France handicap de la Manche et membre du comité handisport, Annick ESMEL bénévole à la délégation de l'Indre qui est venue nous faire un petit coucou et Anne CLAVEAU chargée de développement des actions associatives à APF France handicap 36.

Un bel échange avec tous ces acteurs pendant lequel nous avons pu prendre des nouvelles, discuter de divers sujets, voir des sourires sur les visages, ce qui donne du baume au cœur même si c'est virtuel. Anthony DAMOURETTE le soulignait, « ça fait plaisir de faire de nouvelles connaissances ». Les participants souhaitent renouveler cette action. C'est ainsi que nous allons répondre à leur demande sans trop tarder. Cette initiative est ouverte à tout le monde, donc n'hésitez pas à nous rejoindre. Je finis cet article en remerciant les participants et Papa Diop pour ce beau projet.

Anne CLAVEAU, DD36

HUMOUR

TROIS SEMAINES SANS COIFFEUR NI ESTHÉTIENNE... HEUREUSEMENT, AVEC LE MASQUE, TU VAS POUVOIR SORTIR.



LIEN SOCIAL

Des nouvelles des uns, des autres...

Louis VALLÉ, adhérent

« Je vis plutôt bien mon confinement à la campagne en Sologne. J'ai été enfermé suite à mon accident et en rééducation pendant plus d'un an, cela me fait relativiser. Il faudra rester prudent quand on sortira et continuer à respecter les gestes barrières. »

Michelle VALIN, bénévole

« Je pourrais tenir encore quelques temps. Je me suis aménagé mon espace, et puis on prend de nouvelles habitudes. Reprendre le tri textile à l'APF me manque, mais la reprise n'est sans doute pas pour demain... »

Nadège CHABENAT, adhérente

« Moi ça va, mais c'est un peu le moral, j'en ai marre. J'ai hâte du retour des activités à l'APF, mais je me pose beaucoup de questions sur comment ça va se passer. Faudra-t-il respecter les distances, porter les gants, les masques ? »

Armande BORLA, bénévole

« Je suis en vie ! C'est le principal. On va reprendre la vie normale petit à petit. Je suis impatiente de reprendre les activités à l'APF, même si je pense que ça ne va pas se faire rapidement... »

Marine FORBEAU, adhérente

« Je suis dégoûtée pour le championnat du monde de Joëlette qui est annulé. Il fallait s'en douter. Sinon ça va, je fais de la cuisine, mon ménage, tout ce que j'ai à faire et puis basta. La "délég" me manque, j'en ai marre... »

Ginette « Gigi » CHEVRETTE, adhérente

« Je sors juste pour les courses, une fois par semaine. D'ailleurs j'ai failli être verbalisée à 135 € par la police, parce que j'empruntais la Trouée Verte pour me rendre chez Auchan... Heureusement, mes arguments du manque d'accessibilité des trottoirs et de la dangerosité de la chaussée en fauteuil ont su être convaincants. »

Sabrina SAHAL, adhérente du GEM

« Merci pour le petit journal, c'est sympa. Je trouve les idées recettes sympas, les jeux, les témoignages comme celui de Olivier ou autres sont sympas. Gros bisous à vous tous et à très bientôt je l'espère ! »

Valérie CAILLAULT, adhérente

« Je ne peux plus voir les gens que j'aime, plus de repas en famille ni entre amis. J'attends avec impatience de retourner chez le coiffeur, de refaire du shopping. J'espère le moment venu où on pourra enfin lever nos verres et trinquer à la victoire, sans masque ni gel ! »

Isabelle BOURGEOIS, adhérente

« Bientôt nous allons sortir, mais ça ne sera pas simple et ça risque d'être long. Aujourd'hui j'ai vu ma fille, j'étais très contente. Je voulais dire un grand merci à Laurent Méchineau qui m'a fait parvenir les attestations de sortie et la lecture du journal. Je lui suis très reconnaissante, c'est quelqu'un de bien que j'apprécie »

PREVENTION EN PHOTOS

COVID-19 : on ne veux pas de toi !!



Jeux des différences :

Trouvez les **12** différences

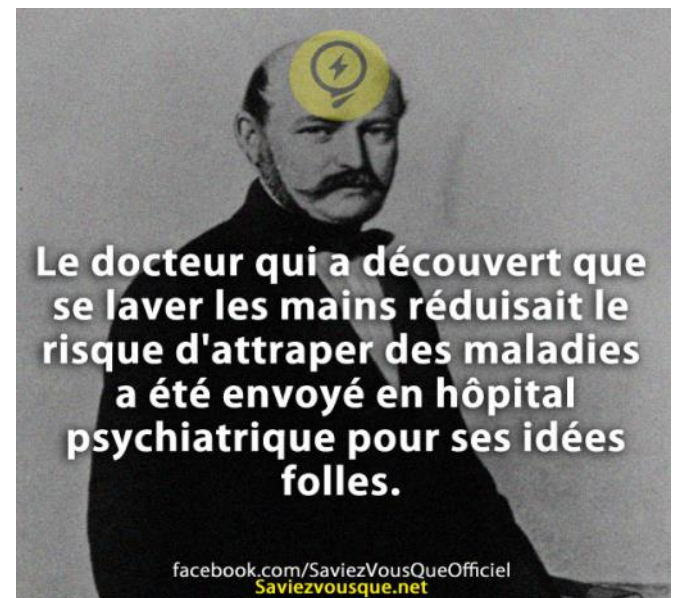
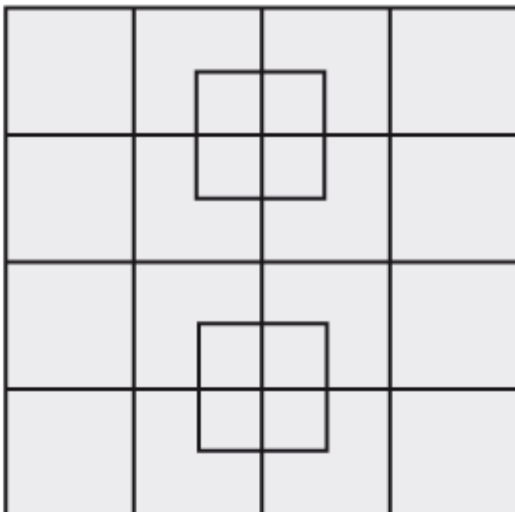


lululataupe.com

JEUX

Les carrés

Combien y'a t'il de carrés dans cette image ?



R ECETTES DE LA SEMAINE

Le Féroce d'avocat



FEROCE D'AVOCAT

INGREDIENTS

- . 3 gros avocats
- . 500g de morue
- . 6 c.à.soupe de farine de manioc
- . 2 pincées de piment de Cayenne
- . 3 gousses d'ail
- . Poivre

ÉTAPE 1
Préchauffez le four position grill.

ÉTAPE 2
Faites griller la morue 10 min sous le grill, puis trempez-la dans l'eau et laissez égoutter. Retirez la peau et émiettez-la.

ÉTAPE 3
Pelez et hachez l'ail.

ÉTAPE 4
Pelez les avocats, retirez les noyaux et écrasez la chair à la fourchette.

ÉTAPE 5
Ajoutez la farine de manioc (ou de blé), le piment, l'ail haché et le poivre.

ÉTAPE 6
Ajoutez enfin la morue émiettée.

ÉTAPE 7
Mélangez bien et placez au frais sous film alimentaire jusqu'au moment de servir.

BON APPÉTIT !!

Mini Quiz pour les gourmands !

Qu'est-ce qu'une **gâche** de Normandie ?

- Une brioche
- Une boulangerie
- Une boulangère
- Une baguette

Quel **biscuit italien** est fait à base d'amandes ?

- Le mantecao
- L'amaretti
- Le panettone
- Le pandoro

De quel pays sont originaires les **cornes de gazelle** ?

- L'Inde
- Le Kenya
- Le Maroc
- La Mauritanie



G ASTRONOMIE



Le gâteau Australien d'Yveline du Gem Phoenix !

Ingrédients pour 6-8 pers :

- 1 boîte de lait concentré sucré (397 g)
- 4 œufs
- 128 g de farine
- 50 g de beurre fondu
- 1/2 paquet de levure chimique

Préparation :

- **Casser** quatre œufs entiers dans un saladier ou un cul-de-poule.
- **Préchauffer** le four au th. 6 (180°C) **Mélanger** le lait concentré sucré avec les œufs.
- **Ajouter** la farine et battre l'ensemble **Faire** fondre le beurre à feu doux et l'incorporer dans la pâte.
- **Saupoudrer** d'un demi paquet de levure chimique et battre au fouet jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- **Beurrer** généreusement un moule à charlotte de 18 cm de diamètre.

Enfourner pour 40 minutes.

Au bout de 10 minutes baisser le four à 175°C.

- **Sortir** le gâteau du four et le démouler sur une assiette immédiatement. Il est tout gonflé comme un obus et va se dégonfler un peu.

Lorsqu'il a refroidi, le saupoudrer de sucre glace.

Bon appétit !

ACTUALITES

La téléconsultation médicale en forte hausse

Diagnostic médical en vidéo : LIVI s'implique fortement pour soulager la pression exercée sur le système de santé français pendant la crise du Covid 19. La téléconsultation médicale offre de nombreux avantages en ces temps d'épidémie :

- 7 jours sur 7 de 7 heures du matin à minuit et prise en charge rapide. Téléconsultation : avantages côté patients
Chaque acte médical par vidéo répond aux mêmes critères de qualité et aux mêmes exigences qu'une consultation physique. C'est un véritable contact, et contrairement à toute attente, souvent un moment de dialogue riche et fructueux.

« Avec la téléconsultation médicale LIVI facilite l'accès aux soins pour tous et contribue à la pérennisation du système de santé français »

Les médecins sur LIVI prennent un grand nombre de pathologies en charge, souvent les plus courantes : inflammations, affections de la peau, problèmes digestifs, renouvellement d'ordonnances, suivi de résultats de laboratoires, etc. A consulter : www.livi.fr



AIDANTS

Les parents d'enfants handicapés inquiets et épuisés

Depuis déjà au moins deux mois, les enfants handicapés ne peuvent pas avoir de suivi rééducatif par des professionnels, une inquiétude et une charge de plus pour leurs parents

- Cette période de confinement s'avère particulièrement complexe pour les familles avec des enfants touchés par le handicap.

- Car les parents doivent, quand ils le peuvent, se substituer aux divers professionnels de santé qui entourent habituellement leurs enfants.

Sans rééducation, motrice comme cérébrale, ces enfants risquent d'accumuler des déformations et de régresser. Voilà pourquoi il faut réfléchir à un accompagnement au cas par cas, assurent associations et soignants.

Rester chez soi pour sauver sa vie et celle des autres. Mais à quel prix ? Beaucoup de parents d'enfants handicapés s'alarment de voir les conséquences dramatiques sur leurs enfants si cette crise du [coronavirus](#) et ce confinement durent encore... Lesquels riment avec une absence de prise en charge. »

Extrait de l'article disponible :

<https://www.20minutes.fr/sante/2764087-20200423-coronavirus-parents-enfants-handicapes-inquiets-epuises?fbclid=IwAR3OLAwT9ZrbZNDVYIAJjDqiMRGLj-IGSh2XCZNCYQ7wzlsQV8-KCwdKAXo> Nous rappelons que nos délégations APF France handicap restent mobilisées également pour les enfants et les aidants familiaux, n'hésitez pas à prendre contact avec nous . ES

Les séjours APF Evasion annulés !



Depuis le début du confinement tout a été mis en œuvre au sein de l'équipe APF Evasion France handicap afin de maintenir les séjours prévus cet été, tous en accusant au fil de l'eau des informations qui mettaient en

risque les séjours : délais d'organisation, arrêt des procédures administratives nécessaires, questions sanitaires etc...

Malheureusement, après avoir étudié toutes les pistes possibles, il n'est pas possible pour APF Evasion France handicap de garantir la sécurité ni des vacanciers qui seraient accueillis sur des séjours cet été, ni celle des équipes accompagnantes, ni la qualité de ces séjours car toute l'offre touristique est à l'arrêt pour une durée inconnue.

Pour ces raisons, nous sommes au regret de vous informer **que tous les séjours prévus cet été sont annulés.**

Le service va fermer plusieurs mois, dans les prochains jours et reprendra en fin d'année pour proposer une offre de séjours 2021 encore plus belle, dépaysante et dans un cadre sécurisé.

INFOS

Pour rappel, N° et liens utiles :

Infos CORONAVIRUS : 0 800 130 000

Mairie de Bourges : 0 800 400 805

« Tous mobilisés » auprès des familles ayant un enfant en situation de handicap :

0 805 035 800

Un test à réaliser ? MALADIECORONAVIRUS.fr

Agence régionale de santé (ARS), 3 numéros dédiés

- 02 48 23 41 30
- 02 48 23 41 73
- 02 48 23 22 49

Préfecture de l'Indre, cellule d'information :

- 02 54 22 49 95