ZOOM TERRITORIAL
DORDOGNE et LOT-ET-GARONNE
Lettre interne d'information destinée à l'ensemble des acteurs de APF France handicap | adhérents | élus | salariés | usagers | bénévoles
APF France handicap
Hors Série—Zoom de l'été 2020

EDITO

Avec ce numéro spécial « Eté », d'un été pas comme les autres, dans un temps à vivre inédit dans notre monde, je voulais d'abord vous dire MERCI !

Merci à tous de ces moments vécus à distance, merci à vous élus, adhérents, bénévoles et à toute l'équipe du territoire pour tous les gestes de soutien, de solidarité que vous avez partagés.

Nous apprenons à vivre en intégrant des réflexes qui, finalement, ne nous dérangent pas vraiment : appuyer sur un flacon de gel hydro alcoolique en entrant dans un magasin, ajuster correctement son masque en croisant un groupe de personnes, dire un bonjour en inclinant la tête pour compenser le sourire masqué.

Et vivre tout le reste comme avant, comme pendant, c'est-à-dire échanger, papoter, s'inquiéter les uns des autres. Et puis se revoir !

Nos délégations sont de nouveau ouvertes et nos activités ont repris en respectant les gestes barrières qui nous permettent d'être ensemble.

Vos conseils APF de département se sont de nouveau réunis en délégation. En Dordogne, suite à la démission de Stéphane Chaillout de son poste de représentant, Hubert Renou a été élu en remplacement, Gilbert Valade a été coopté pour siéger en tant que membre du CAPFD 24 lors de la réunion de notre Conseil du 10 juin dernier.

Nous avons aussi profité de ces réouvertures à Agen, pour dire au revoir à Aurélie, notre service civique qui pendant le confinement, a poursuivi sa mission au Foyer René Bonnet ; à Marsac sur L'Isle, nous avons eu la joie de faire de même pour le départ de Sylvie. Ainsi que pour dire Merci à Mireille, notre bénévole référente qui quitte la Dordogne mais restera à n'en pas douter dans le cœur de nos adhérents, et pour Naëlle qui poursuivra son engagement aux service des autres au sein de la gendarmerie nationale.

En vous souhaitant à chacun.e de vivre un été serein

Patricia SAZI, Directrice Territoriale

SOMMAIRE

P2 À la une : Un été pas comme les autres
P3 Le coin des « au revoir »
P4 Le coin lecture et écriture
P6—7 Le coin jardin : Interview et conseils de Gaël
P8—9 Vos jeux de l'été
P10 Rencontres en 24
P11 Rencontres en 47

>>> Directrice de publication : Patricia SAZI >>> Ont participé à ce numéro : Acteurs du territoire (adhérents, élus, salariés, bénévoles). Crédits photos : © APF France handicap

Un été pas comme les autres

Un été pas comme les autres que nous vivons en partageant avec vous ces moments de vie en délégation et en vous proposant des activités ludiques et un Zoom un peu différent de nos éditions classiques…

Au programme de ce Zoom pas comme les autres

Des au revoir et des arrivées, un coin lecture, un coin cuisine mais aussi un coin jardin, des jeux de l'été spécialement élaborés pour vous, par nos soins et des retours en photo sur les moments forts de ces derniers mois comme des activités en petits groupes au plus près de chez vous.

Les arrivées à la rentrée

En septembre, nous accueillerons Lysie, notre nouvelle Service Civique en 24, Cheyenne, Chargée de Développement des Actions Associatives en 47 et d'autres …

Les « au revoir » en photos

Pêle-même des moments forts avec Sylvie

Un cadeau qui invite au farniente

RETOUR EN IMAGES SUR LE DEPART DE SYLVIE

Sylvie, gâtée et célébrée lors de son départ, a pu exprimer sa satisfaction de passer le relais à Mélanie Nauleau, sa remplaçante.

Mélanie rejoint la Dordogne à compter du 1er juin 2020, au poste de Cheffe de Projet Promotion à la Santé, tout en poursuivant, en 47, le développement des ateliers santé.

MERCI AURÉLIE

APF France handicap Délégation du Lot-et-Garonne

Merci à Mireille dont vous retrouverez le témoignage en page 3.

MERCI NAËLLE

LE COIN DES « AU REVOIR »

Cet été, nous disons au revoir à plusieurs personnes, acteurs d'APF France Handicap, en 24 comme en 47. Nous leur souhaitons beaucoup de bonheur dans leurs nouvelles aventures et les remercions pour leur engagement.

Mireille - bénévole : départ pour une nouvelle tranche de vie…

Depuis mars 2009, mon activité de bénévole m'a permis de faire connaissance avec un grand nombre de personnes avec qui j'ai énormément sympathisé.
L'équipe de la délégation m'a apporté un grand soutien et m'a aidée à avancer : je tiens à vous remercier tous pour ces années partagées de découverte du handicap, pour les actions proposées qui aident les personnes en situation de handicap… sans oublier les collègues du SAMSAH avec qui j'ai partagé également. Merci de votre accueil.
Vous êtes une sacrée équipe… continuez comme ça encore longtemps !
Je pars m'installer dans un autre département mais je ne vous oublierai pas.
Je vais suivre vos conseils et je vais prendre soin de moi et profiter de mon mari qui prend sa retraite.

Un petit mot à l'attention des membres des différents groupes que j'ai pu accompagner :
Sur Bergerac : Les adhérents, très sympathiques, m'ont intégrée très vite. Des liens forts se sont formés. J'ai beaucoup aimé toutes les sorties que j'ai faites avec eux ainsi qu'avec Eric, mon binôme référent. Eric tu es super. Je n'oublie pas Annie Gauthier, Michel et Jean-Claude, les accompagnateurs, avec qui j'ai vécu de bonnes tranches de rigolade aussi.
Sur Marsac : J'ai fait partie des drôles de dames qui ont mis en place et animé le groupe ACTI'LIBRES. Françoise et Marie-Noëlle ont ensuite laissé place à de nouveaux bénévoles : Jacky, Patrice, Valérie. J'ai apprécié la bonne ambiance du groupe à qui je souhaite tout le bonheur du monde, de poursuivre les bons moments de rires, les dégustations des bons gâteaux aussi… évidemment, au regret de certains, vous ne dégusterez plus mes crêpes.
Sur Sarlat :
J'ai retrouvé dans ce groupe une ambiance aimante, pleine d'attention les uns envers les autres… une équipe soudée en toute circonstance. Je suis contente d'avoir vécu avec eux tous ces moments de convivialité, les sorties, sans oublier les vols en avion si généreusement offerts par Philippe.

A tous, j'adresse mes amitiés, des bises affectueuses.
Je ne vous oublierai pas… Je reviendrai certainement un jour vous revoir.

Mireille LEBRUN

Au revoir Aurélie, Service Civique à la délégation du 47.

Aurélie LAFFRECHINE a passé dix mois riches en rencontres, en partages et en expériences, en tant que Volontaire en Service Civique à la Délégation APF France handicap du Lot-et-Garonne. Nous tenions à la remercier pour sa grande implication à la Délégation APF France Handicap sur les Actions Associatives, ainsi que pour sa mise à disposition et son soutien durant tout le confinement, au Service Animation du Foyer APF France Handicap René BONNET de TONNEINS.
Elle a su, de par son sourire, sa bonne humeur, son dynamisme, son écoute et son sérieux, donner entière satisfaction, tant aux Résidents et aux Adhérents, qu'aux professionnels APF France Handicap.
Nous lui souhaitons une pleine réussite dans ses futurs projets tant professionnels que personnels.
Au plaisir de la retrouver sur de toutes prochaines Actions Associatives à la Délégation … après une nouvelle mission semi-estivale au Foyer René BONNET de TONNEINS, durant tout le mois d'Août 2020, d'après ce que nous savons … !!!

LE COIN LECTURE ECRITURE

Un nouvel atelier a vu le jour au sein d'APF France Handicap pendant le confinement : l'atelier écriture. Voltaire a dit « L'écriture est la peinture de la voix », les adhérents du territoire peignent donc désormais leurs pensées en atelier…

D'abord mené à distance, l'atelier écriture a été mis en œuvre par quatre animateurs différents et regroupait des adhérents du 47 et du 24. Vous pourrez retrouver cet atelier en présentiel dès septembre dans votre délégation… Avis aux amateurs !
En attendant la réouverture de l'atelier, voici quelques extraits d'écrits produits par nos adhérents, en atelier ou ailleurs. Bonne lecture !

Zoom sur … Delphine Biaussat, adhérente de la délégation de Dordogne et auteure des ouvrages suivants :

Les survivants de l'Aglot

Anthony, nouveau gardien à la prison de la ville, et Emilie, l'une des détenues, vont coopérer pour survivre. Entre tensions et révélations, ils vont tenter de percer le mystère de cette invasion.
Réussiront-ils à sauver les citoyens et envisager un avenir heureux ?
(Science-fiction : parution le 17 mai 2017 aux Editions EVIDENCE)

Meurtre au Manoir des Fées

En Bretagne, dans un manoir isolé, un crime a eu lieu. La victime était détestée de tous ou presque. Le commissaire Renot, déjà sur les lieux, va mener son enquête, aidé par Caroline Blake, en vacances dans la demeure au moment des faits. Mais qui se cache derrière ce meurtre ?

(Mystère : Parution 5 mai 2015)

Magie Interdite

Dans un monde sans magie, Ulfan et Milena devront allier leurs forces pour empêcher la mort du roi. À Solène, la Magie est interdite. Le Roi l'a proscrite car elle a failli tuer son père.

(Fantasy/Aventure : parution mars 2018)

Pour retrouver l'intégralité de ces textes et passer commande, rendez-vous à l'adresse suivante :

delphine.biaussat@gmail.com

COULEURS

CYAN pour les eaux de la mer, vertes, bleues
OUTREMER pour l'infini où se perd le regard
NOISETTE pour le reflet moqueur de tes yeux
FUSHIA pour les soyeux saris de Chandigarh
INDIGO pour les eaux profondes et mystérieuses
NANKIN pour le mystère des légendes orientales
EMERAUDE pour l'espérance et la beauté orgueilleuse
MAUVE pour les atours des princesses royales
ECARLATE pour la puissance d'un roi imaginaire
NOIR pour Pierre Soulages et son " noir-lumière "
TURQUOISE pour l'évasion, le ciel, l'envol, le rêve, LA LIBERTE

Martine

DES FOIS, LA VIE, CA NE MARCHE PAS… ALORS CA ROULE.

Une adhérente de la délégation du 47, Fabienne Pinto, s'adonne à l'écriture depuis très longtemps déjà. Elle est en effet l'auteure de « Des fois, la vie, ça ne marche pas… alors, ça roule ». Vous pouvez retrouver ses livres en vente sur internet et un extrait du premier tome ci-dessous :
« Un jour, j'ai entendu que l'on disait à propos de moi : « Elle est handicapée mais ce qu'il y a de plus terrible, c'est qu'elle a toute sa tête. » Bon, pour une fois que quelqu'un dit que j'ai toute ma tête, je ne vais pas râler ! »

LE GATEAU DES ECOLIERS DE NOURDINE

"Vous n'êtes pas sans savoir que je suis fan de cuisine, et, que j'aime beaucoup réaliser mon petit gâteau au chocolat fétiche que j'ai nommé, au fil du temps, le Gâteau des Écoliers. Certains d'entre-vous ont déjà pu en savourer une ou plusieurs parts depuis que je travaille en Délégation APF France handicap puisque je le réalise assez souvent. On me pose souvent la question mais pourquoi ce gâteau, et, pourquoi, toujours le même. Sachez, qu'en réalité, ce gâteau a une histoire, et, qu'à la base mon Gâteau des Écoliers, est, en fait le Gâteau Reine de Saba. Mais pourquoi me tient-il tant à coeur ? En voici sa petite histoire et sa recette, en quelques lignes …

Durant mes Études Préparatoires aux Carrières Sanitaires Sanitaires et Sociales, j'ai souhaité prendre l'Option Cuisine, afin de me perfectionner dans ce domaine que j'appréciais déjà beaucoup. En dernière année, pour l'Épreuve de Cuisine (coefficient 5 à l'examen), j'ai réalisé cette fameuse recette que vous connaissez si bien, et, pour la petite histoire, c'est grâce à cette épreuve, pour laquelle j'ai obtenu un 17/20, que j'ai eu une mention, à mon examen. Voilà pourquoi je "me l'affectionne" tant Mon Petit Gâteau au Chocolat à moi." - Nourdine

INGRÉDIENTS

Reine de Saba :

- 3 oeufs
- 0.120 kg sucre semoule
- 0.120 kg chocolat
- 0.120 kg margarine
- 0.120 kg farine

Décor :

- 0.100 kg sucre glace
- 1 boîte bonbons enrobés de chocolat

LA TABLE

- Quatre assiettes de carton de couleur
- Quatre serviettes de papier de couleur
- Quatre gobelets de couleur
- Quatre cuillères à café

PROCEDURE

- Préchauffer le four thermostat 6
- Faire fondre doucement la margarine
- Mélanger dans une terrine le chocolat râpé, la farine, le sucre semoule, la margarine fondue et tiède
- Ajouter les jaunes d'œufs. Battre les blancs en neige ferme et les ajouter délicatement
- Verser la pâte dans un moule à manquer graissé
- Cuire 30 à 40 minutes – Thermostat 6
- Démouler
- Préparer un glaçage : sucre glace : délayer avec très peu d'eau pour obtenir une préparation qui s'étale bien sans trop couler sur le gâteau
- A l'aide des bonbons enrobés de chocolat, faire un décor « poisson » pour un 1er Avril

Cet été, osez jardiner !

« Un jardin, même tout petit, c'est la porte du paradis », Marie Angel.

Gaël, adhérent de la délégation du 47, nous raconte son amour du jardinage et nous donne quelques conseils pour nous y mettre à notre tour !

Pour quelles raisons avez-vous choisi de participer à un atelier jardin en délégation ?

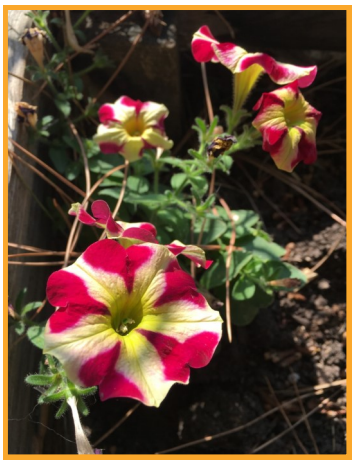
Un jardin est un espace propice au bien-être et à la relaxation. Un endroit où on peut lâcher prise. Le jardin de la délégation était à disposition et n'attendait que d'être embelli et choyé, j'ai donc profité de l'occasion. Certains participent aux ateliers santé, moi, je me soigne moi-même : le jardin est ma thérapie…

Pour quelles raisons conseillerez-vous à d'autres personnes d'essayer le jardinage ?

S'occuper d'un être vivant, le planter et le voir s'épanouir, c'est très valorisant et satisfaisant. En délégation, c'est un atelier très agréable et relaxant. A la maison, il peut aussi être pratique : qu'on ait un petit bout de terrain ou une jardinière sur un rebord de fenêtre, on peut, par exemple, planter des plantes aromatiques et s'en servir dans sa cuisine !

Parlez-nous du jardin de la délégation

Dans le jardin de la délégation il y a des géraniums de différentes couleurs, des pétunias panachés, des œillets d'Inde jaune et jaune orange, des capucines, un rosier grimpant et des tomates. Les œillets protègent les pieds de tomates. J'apprécie particulièrement les capucine car elles sont très généreuses en fleurs, elles apportent beaucoup de couleur. Dans le jardin, elles étaient plantées trop à l'ombre, elles avaient donc du mal à fleurir. Un simple assemblage de petits tuteurs leur permettent de prendre un peu de hauteur et de mieux recevoir la lumière du soleil.
Lors du dernier atelier jardin, nous avons changé les piquets guidant les rosiers grimpants. Colorés en bleu, ils habillent le jardin et permettent de canaliser le rosier et d'en favoriser le fleurissement.



Un dernier mot pour la fin ?

Le jardin de la délégation est un espace de partage. J'invite les autres adhérents à se joindre à moi pour égayer cet endroit dont nous profitons tous. Débutant ou pas, tous peuvent y participer et bénéficier des bienfaits de cet atelier.

Cet été, osez jardiner… des tomates !

Tout ce qu'il faut savoir sur la plantation de tomates

Le moment de la plantation : On plante mi-mai : il faut attendre la fin des gelées et l'apparition du soleil.

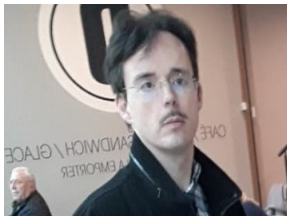
Où les planter : Un endroit ensoleillé et où l'on peut espacer les pieds de tomates. Ces derniers s'étendent beaucoup, il ne faut donc pas trop les serrer.

La technique de plantation : On creuse des trous dans le bac, on y place des pieds en godet et on peut également mettre de l'engrais. La terre des pieds doit affleurer celle du bac. Ensuite, il faut enfoncer un tuteur pour chaque pied (1m80 à 2m au minimum). Finir par un bon arrosage pour tasser la terre.
Lors de la première semaine après la plantation, il faut arroser pratiquement tous les jours.

A savoir sur les tuteurs : Le tuteur doit être imperméable pour ne pas s'abimer. On peut utiliser des tuteurs en plastiques ou en bambou, mais ces derniers devront être protégés à leur extrémité. A la délégation, nous avons mis des bouchons de bouteilles mais aussi une figurine qui apporte de la couleur et de la gaieté au jardin.

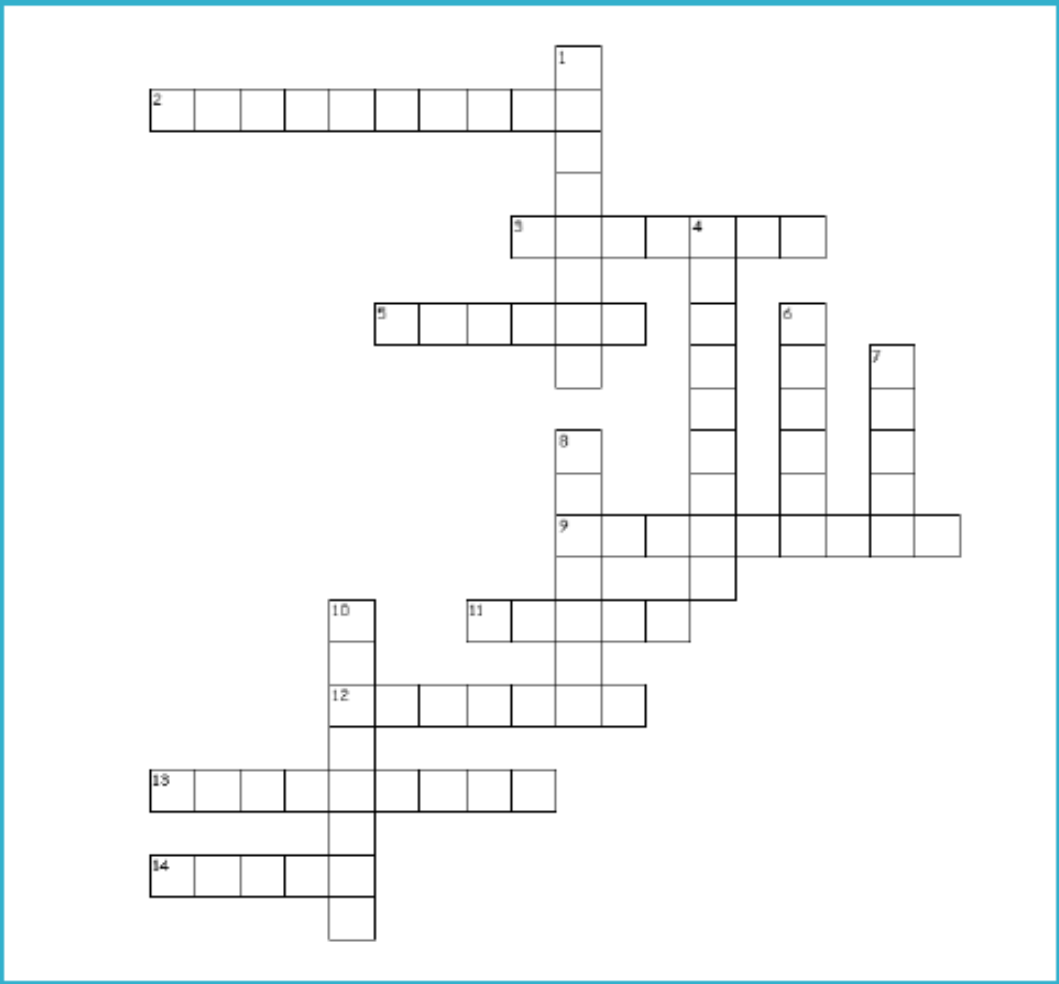
L'entretien après la plantation : L'arrosage se fait une à deux fois par semaine. Quand les tomates sont formées, il faut arrêter d'arroser, ainsi la plante ira chercher l'eau plus loin dans la terre et les tomates n'en seront que plus gouteuses.
Dans le jardin de la délégation, j'ai enterré des bouteilles en plastique remplies d'eau. Celles-ci sont percées de petits trous pour que l'eau qu'elles contiennent se diffuse lentement dans le sol. Il faut veiller à refermer immédiatement après remplissage sans quoi, elles se videraient rapidement.

Merci à Gaël pour ses conseils, sa participation à un interview et son travail au jardin de la délégation.



Vos jeux de l'été

MOTS CROISÉS



Horizontal

2. Brigitte Bardot chantait "... et crustacés" 3. sous lui, on trouve de l'ombre 5. on l'emporte avec nous en voyage 9. ils visitent des monuments, lézardent sur les plages... 11. on y dort au camping
12. elles chantent l'été dans le sud
13. il se tourne vers le soleil 14. il est doré et chaud

Vertical

1.on aime y siroter une boisson fraîche 4.l'été s'y achève, l'automne y débute 6.grâce à elles, on nage comme un poisson dans l'eau 7.aux fruits ou au chocolat, elle nous rafraichit toujours 8.farniente
10.période pendant laquelle les écoles et universités ne sont pas en activité

MOTS MÊLÉS

ACCOMPAGNEMENT
ACTIVITÉS
ADAPTATION
AGIR
ASSOCIATION
AUTONOMIE
BÉNÉVOLAT
BIENVEILLANCE
CHOISIR
CITOYENNETÉ
COHÉSION
CONVIVIALITÉ
DÉLÉGATION

N	O	I	T	A	T	P	A	D	A	R	Y	D	P	S	O	Ç	Z	R	Y
K	B	C	I	B	E	N	E	V	O	L	A	T	R	I	S	I	O	H	C
V	A	I	P	N	I	N	D	E	P	E	N	D	A	N	C	E	T	T	Y
I	T	T	H	W	Q	E	G	A	L	I	T	E	V	P	H	O	K	M	Y
P	Ç	O	C	O	N	V	I	V	I	A	L	I	T	E	L	B	F	Y	W
I	X	Y	L	S	L	S	I	F	E	T	U	O	C	E	C	O	Ç	N	I
E	E	E	E	T	Y	T	N	N	T	K	M	F	R	C	R	Ç	L	O	B
K	I	N	T	N	I	Ç	C	O	K	Z	L	A	Ç	C	L	Ç	T	I	O
M	M	N	I	E	U	Z	L	I	N	A	N	W	E	F	L	Ç	E	T	S
Z	O	E	S	M	Q	A	U	S	P	C	I	Q	O	Z	P	N	S	A	A
E	N	T	O	E	D	O	S	E	E	D	S	A	E	S	V	X	A	I	N
R	O	E	R	N	D	E	I	H	Z	E	V	C	R	E	M	E	C	C	A
B	T	Y	E	G	R	I	V	O	E	L	T	X	I	I	H	M	T	O	M
I	U	R	N	A	O	H	I	C	D	E	C	L	O	Y	G	P	I	S	N
L	A	K	E	P	I	T	T	B	R	G	L	X	T	Ç	C	A	V	S	T
I	G	M	G	M	T	A	E	T	J	A	M	Ç	I	E	C	O	I	A	L
U	W	L	L	O	S	P	F	L	N	T	W	P	R	K	Y	X	T	O	Ç
Q	A	I	W	C	Y	M	S	C	Q	I	W	T	R	K	G	U	E	F	Y
E	T	G	J	C	O	E	E	D	Z	O	S	K	E	I	L	Ç	S	L	T
K	E	P	P	A	F	Q	U	C	A	N	E	N	T	R	A	I	D	E	L

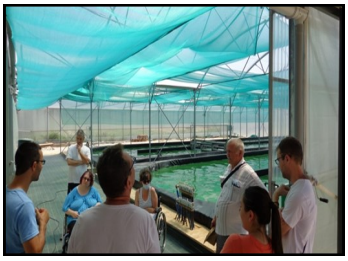
DROITS
ÉCOUTE
ÉGALITÉ
EMPATHIE
ENTRAIDE
ÉQUILIBRE
FORCE
GÉNÉROSITÉ
INCLUSIVITÉ
INDÉPENDANCE
TERRITOIRE
TOLÉRANCE

SUDOKU

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

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

30 Juin et 6 Juillet : Fabrication de la spiruline – l'algue des Incas - à Razac sur l'Isle…



Une visite très instructive sur les bienfaits de cette micro-algue, considérée comme un très bon complément alimentaire en raison de sa richesse en minéraux et en vitamines. Il existe 36 algues bleues comestibles, la principale utilisée pour fabriquer des compléments alimentaires étant l'Arthrospira platensis.
Elle existe sur Terre depuis plus de trois milliards d'années et est vraisemblablement le micro-organisme le plus ancien de la planète.
Trois groupes ont ainsi découvert les techniques de fabrication exposées par Jean-Marc Constant.

Renseignements : spiruline-valleedelisle.fr
Tél : 06 22 08 54 21 - jeanmarc.constant@hotmail.fr

15 Juillet : Jardin Préhistorique de Villars : Dans les pas de Cro-Magnon !

A quoi ressemblait l'homme qui a peint à Villars ? Comment nos ancêtres chassaient-ils ? Habitaient-ils au fond des grottes ? Quels animaux côtoyaient-ils ? Que mangeaient-ils ?

Nous avons trouvé les réponses à toutes ces questions en visitant le Jardin préhistorique de la grotte de Villars (près de Brantôme), pensé de façon ludique et pédagogique. De quoi approfondir ses connaissances sur nos ancêtres tout en partageant un bon moment !

Contact : Grotte de Villars « Le Cluzeau » 24530 Villars

Tél 05 53 54 82 36 mail : contact@grotte-villars.com

17, 23, 28 Juillet : « Barnabé » sur les berges de l'Isle : Une balade rafraichissante…

Les adhérents ont pu découvrir la Guinguette de Barnabé en petits groupes. Après une balade sur la voie verte, le long de l'Isle, c'est en terrasse que chacun a pu se désaltérer dans cet espace agréable, un lieu bien connu sur Boulazac, chargé de souvenirs. L'histoire de cet endroit remonte à l'apparition des congés payés en France, en 1936. Il est aujourd'hui reconnu comme site patrimonial remarquable Labellisé Patrimoine du 20ème siècle. Pour en savoir plus sur cet endroit, l'histoire qu'il partage avec notre région et celle de notre pays, rendez-vous sur le site www.guinguette-barnabe.fr

Retour en images sur les temps forts à la délégation du 47

22 Juillet : Repas copieux et convivial au Hang'Art à Agen
Première sortie « Restaurant » post confinement

Le Hang'art, partenaire d'APF France Handicap, nous a encore une fois ouvert ses portes, avec bienveillance, pour nous faire savourer un excellent repas. Les assiettes débordaient et la bonne humeur aussi.

Nous avons joué, décoré, ri, mangé et tout simplement partagé, lorsque les températures de cet été presque caniculaire nous le permettaient. Merci à tous, nous avons hâte de vous retrouver et de découvrir de nouvelles activités, avec vous.

Une date à retenir : le 9 Septembre 2020 pour la réunion planning de rentrée à la Délégation d'Agen.

Une carte de la part du Directeur d'APF France Handicap et de nos dirigeants

« APF France handicap est une formidable histoire collective forte de milliers d'engagements individuels ! ».

A vous tous, les acteurs
du territoire Dordogne et Lot-et-Garonne

mobilisés pendant le confinement du printemps 2020

Pour votre engagement...

MERCI !

APF France handicap

Le bénévolat,
c'est l'art de la gratuité du cœur,
du geste et du temps.

Le bénévolat
ne connaît d'autres lois
que le besoin de l'autre,
percevoir avec lui et trouver ensemble les solutions nécessaires.

L'engagement bénévole,
ne serait-ce pas là une façon d'humaniser
une société qui s'individualise
de plus en plus?

Le bénévolat,
c'est une fleur que l'on s'offre.

Le bénévolat,
c'est un cheminement personnel :
c'est une fenêtre ouverte sur le monde.

Le bénévolat
a tellement de valeur
qu'il n'a pas de prix.

Auteur anonyme

Un poème dédié à Mireille, mais aussi à tous les bénévoles d'APF France Handicap présents, passés ou futurs.
Rien ne serait possible sans vous.