ZOOM TERRITORIAL

DORDOGNE et LOT-ET-GARONNE

APF France handicap

Lettre interne d'information destinée à l'ensemble des acteurs de **APF France handicap** | adhérents | élus | salariés | usagers | bénévoles

N°10 >>> Printemps 2021

DOSSIER DU TRIMESTRE

LE MONDE CHANGE

PAGE 6 et 7

"LA NOUVELLE-AQUITAINE S'EST MONTRÉE PARTICULIÈREMENT DYNAMIQUE À L'IMAGE DE LA JEUNESSE REPRÉSENTÉE"

AG 2021

PAGE 3

LA SEMAINE DES MOBILITÉS ET DE L'ACCESSIBILITÉ

PAGE 3

DROITS AAH

PAGE 5

© APF France handicap

>>> Directrice de publication : Patricia SAZI >>> Ont participé à ce numéro : Acteurs du territoire (adhérents, élus, salariés, bénévoles)

ÉDITO

SOMMAIRE

Page 2 : Édito

À LA UNE

Page 3 : AG 2021, Semaine des mobilités et de l'accessibilité

ACTUALITÉS

Page 4 : les masques transparents, HOYAT, APF Évasion, le FSE

DROITS

Page 5 : Déconjugalisation de l'AAH

LE DOSSIER DU TRIMESTRE

Pages 6—7 : Le monde change, soyons acteurs de ce changement

ZOOM SUR

Page 8 : Zoom sur l'engagement des acteurs de l'association

ACTUALITÉS DU TERRITOIRE

Page 9 : Des « au revoir » et un « bienvenue »

Page 10 : Retour sur les activités du Territoire

COIN DÉTENTE

Page 11 : Jeux, conseil bien-être, astuce cuisine et jardin

Bonjour à tous,

La période de crise sanitaire, qui dure depuis plus d'un an, n'entame pas la détermination d'APF France handicap de continuer à œuvrer pour que les droits fondamentaux soient accessibles à toutes et tous.

C'est donc tout naturellement et malgré cette période de confinement qu'APF France handicap reste mobilisée sur un sujet majeur et sur l'ensemble du territoire national : « l'accessibilité pour toutes et tous ».

L'accessibilité concerne tout le monde. 9 personnes sur 10 éprouvent des difficultés d'accessibilité lors de leurs déplacements. C'est donc un véritable enjeu de société.

A l'occasion de la journée mondiale de la mobilité et de l'accessibilité qui a eu lieu le 30 avril, APF France handicap a impulsé une semaine de mobilisations et d'actions sur l'ensemble du territoire français. Nous avons réaffirmé notre colère face à tous ces retards, dérogations et reports accumulés ces dernières années. L'inaccessibilité est une entrave à la liberté d'aller et venir et au pouvoir d'agir d'une partie de la population. Cette inégalité est devenue inacceptable, et, vous êtes nombreux à la dénoncer.

Mais nos revendications ont aussi permis de belles réalisations conformes à la règlementation dans le domaine public, dans le privé, apportant la preuve que c'est donc possible.

Alors, comment faire que ces bonnes pratiques, aujourd'hui minoritaires, deviennent une règle incontournable pour l'ensemble des acteurs de la construction et de la production (aménagement du territoire, du cadre bâti, des équipements...) ?

C'est l'affaire de tous, et APF France handicap, pour le territoire de la Dordogne et du Lot et Garonne, s'appuie sur la mobilisation de ses adhérents. Alors, n'hésitez pas à nous signaler vos difficultés.

Hubert RENOU

APF France handicap
Assemblée générale

En route pour l'AG 2021 !

Le samedi 26 juin se tiendra l'Assemblée Générale et comme chaque année, elle permettra de rendre compte de l'activité et c'est dire que 2020 a été une année mouvementée.

En raison du contexte inédit de la crise sanitaire, on prévoit un double format : un site principal en Normandie (le Carré des Docks au Havre) et 11 sites en visioconférence, un dans chacune des autres régions.
Au-delà, et à la lumière du projet associatif, cette assemblée générale sera l'occasion de faire le point sur la démarche « Le monde change, soyons acteurs de ce changement » et sur les actions menées pendant cette crise sanitaire. Seront aussi évoquées les nombreuses perspectives à venir pour l'association.

Pour ceux qui souhaitent participer à cette assemblée générale, les inscriptions sont ouvertes : vous pouvez vous inscrire sur internet ou en contactant votre délégation.

Avril 2021 : Semaine des mobilités et de l'accessibilité

ACTION MOBILITÉS ACCESSIBILITÉ
TOUTES ET TOUS CONCERNÉS
DU 26 AU 30 AVRIL, UNE SEMAINE POUR SE MOBILISER !

L'accessibilité n'est plus à l'agenda politique : c'est donc l'occasion pour APF France handicap de remettre le sujet sur la table. Du 26 au 30 avril s'est déroulée la semaine des mobilités et de l'accessibilité.

Elle s'est déclinée en plusieurs thèmes : l'accès aux soins, aux commerces, aux transports et aux lieux culturels et sportifs. Les délégations se sont mobilisées, partout en France pour mettre en lumière ces thèmes. On a vu dans quatre grandes villes métropolitaines des escaliers s'écroulant grâce à un trompe-l'œil et estampillés #MarchesAttaques.

Les enjeux de cette semaine étaient nombreux : mobiliser les citoyens par des actions concrètes, obtenir du soutien mais surtout de démontrer que « l'accessibilité, c'est possible ». Nous sommes toutes et tous concernés par les questions de mobilité et d'accessibilité. Le message était clair : la non accessibilité, « ça fait trop longtemps que ça dure ! »

À la délégation d'Agen, le programme respectait le programme thématique choisi par APF France handicap en s'adaptant à la crise sanitaire. Mardi 27 avril, nous étions à la Maison de Santé de Tonneins où nous avons discuté de l'accès aux soins. Mercredi 28 avril, nous avons tenu une conférence de presse en centre-ville pour aborder la question de l'accès aux commerces. La délégation de Marsac-sur-l'Isle a, quant à elle, tenu une conférence de presse lundi 26 avril pour lancer la semaine événement sur le Territoire et a effectué un testing de l'accès aux transports le jeudi 29 avril.

Le Run and Trail APF France handicap

RUN & TRAIL
APF France handicap

Le Trail APF France handicap revient pour une quatrième édition au Sappey-en-Charteuse en Isère le samedi 5 juin 2021 ET à distance dans toute la France du 4 au 6 juin 2021 !

Pour participer, il vous suffit de constituer votre équipe et de vous inscrire sur le site, tous les fonds récoltés serviront à répondre aux besoins des personnes en situation de handicap qui restent fragilisées toute l'année, pandémie ou pas.

Chacun peut relever le challenge de son choix : sportifs du dimanche ou professionnels en manque d'activité physique, c'est le moment de courir solidaire !

Ce trail, c'est surtout l'occasion de se retrouver à l'air libre (et oui covid oblige) autour d'un objectif commun et se dépasser tout en partageant un bon moment entre collègues, amis ou adhérents.

Les inscriptions sont déjà ouvertes, rendez-vous sur runandtrail-apf-francehandicap.org.

Les masques transparents APF Entreprises

Après un partenariat à succès, visant à offrir un masque s'adaptant au plus grand nombre, ASA INITIA et APF France handicap poursuivront des chemins différents.

En effet, l'association propose désormais des masques transparents 100% made in APF France handicap. Ces masques ce sont les Masques transparents APF Entreprises que vous pouvez trouver sur le site apf-entreprises.fr.

HOYAT, la marque de vêtements partenaire d'APF France handicap

Martin Petit, un jeune influenceur bordelais s'est tourné vers le bénévolat au sein d'APF France handicap après avoir subi un accident qui le paralysa. Déterminé à réaliser ses rêves, il a créé la marque de vêtements HOYAT. Il reverse 1€ à l'association à chaque vente. Pour découvrir la collection et son histoire, rendez-vous sur le site hoyat.fr.

L'Europe est avec nous !

Certains d'entre vous ont pu apercevoir depuis quelques semaines les couleurs de l'Europe fleurir sur les murs et les documents de nos délégations.

Nous avons répondu en fin d'année 2020, avec les territoires de l'Ancienne Aquitaine, à l'appel à projet du Fond Social Européen « Réponse à la crise ».

#Gardonslelien, traduit l'action de nos délégations durant l'année 2020 et encore à ce jour, réadaptées compte tenu du contexte sanitaire : la chaine téléphonique au tout début du confinement, les actions réinventées à distance pour garder le lien entre nous.

Notre projet a été déclaré éligible et cette étape est déjà une belle reconnaissance des actions que nous menons ensemble, bénévoles, jeunes en services civique, salariés et du soutien toujours renouvelé de nos adhérents et donateurs.

Continuons ensemble en développant nos actions pour toujours plus d'inclusion dans un monde qui change : les personnes en situation de handicap y ont toute leur place.

APF Évasion recherche...

APF Évasion recherche pour les accompagner dans leurs séjours plus de 1000 bénévoles et accompagnateurs, des infirmiers, des kinésithérapeutes, des cuisiniers, etc. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.apf-evasion.org.

Déconjugalisation de l'AAH, où en sommes-nous ?

La non prise en compte des revenus du conjoint pour le calcul de l'Allocation adulte handicapé (AAH), appelée déconjugalisation de l'AAH.

L'AAH est encore à ce jour un minima social. Son montant maximum est de 902.70€ par mois. Ce montant peut être réduit si les bénéficiaires perçoivent un salaire ou s'ils sont en couple.

Une taxe sur l'amour

Depuis sa création en 1975, l'AAH est calculée en fonction des revenus du conjoint ou de la conjointe de la personne en situation de handicap. Dans certains cas, si les revenus du partenaire dépassent un certain seuil (2270€/mois), la personne en situation de handicap se voit refuser l'allocation. Aujourd'hui, cette injustice laisse la personne en situation de handicap dépendante de son conjoint, et l'éloigne de toute possibilité d'autonomie, y compris financière.

Effective encore aujourd'hui, mais peut être plus demain :

Cette revendication est ancrée dans le combat des associations depuis de nombreuses années, pour l'autonomie de l'ensemble des bénéficiaires.

Le jeudi 13 février 2020, l'Assemblée nationale a adopté une proposition de loi supprimant la prise en compte des ressources du conjoint, concubin ou pacsé pour le calcul de l'AAH, puis le 9 mars 2021 c'était au tour du Sénat de dire OUI. Pour autant tout n'est pas fini et nous devons continuer et amplifier notre mobilisation pour que ce droit soit enfin effectif.

Cette lueur d'espoir pourrait nous rendre optimistes mais restons vigilants, car le combat n'est pas gagné. C'est bien grâce à la mise en ligne de la pétition sur la plateforme du Sénat et à la mobilisation de tous que ce vote en faveur de nos revendications a été possible. Restons vigilants. Continuons notre mobilisation.

Infos droits : le complément de ressources jusqu'en 2029

Le complément de ressources est **supprimé depuis le 1er décembre 2019**. Les nouveaux allocataires qui auraient pu y prétendre se verront attribuer la Majoration Vie Autonome.

Toutefois, si vous perceviez cette aide avant le 1er décembre 2019, vous continuez à en bénéficier pendant 10 ans, sous réserve de remplir les conditions d'attribution (liées à votre taux d'incapacité, vos ressources et votre logement).

Attention : N'oubliez pas déposer une demande de renouvellement de vos droits au plus tard 6 mois avant la fin de validité de vos droits en cours ou au moins avant la date de fin de validité. Sinon, vous risquez d'en perdre le bénéfice.

Si vous avez atteint l'âge minimum de départ à la retraite, le complément de ressources est rétabli si vous touchez l'AAH soit en complément d'une retraite, soit en substitution de la retraite et si vous continuez à remplir les conditions d'accès au complément de ressources. Depuis le 01/07/2020, l'assuré titulaire de l'AAH, sans activité professionnelle, bénéficie de façon automatique de la retraite dès l'âge légal de départ, soit 62 ans.

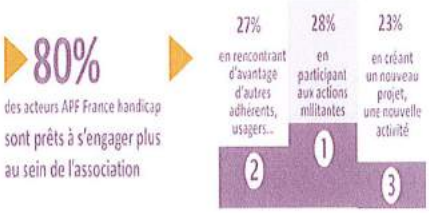
APF France handicap
Le monde change
Soyons **Acteurs** de ce changement

L'heure est venue de faire le bilan

APF France handicap a été témoin de la révolution sociale que nous a imposé cette dernière année et s'est lancé le défi, dès le mois de mai 2020, de devenir un acteur à part entière du changement. L'association vous a invité à faire partie de sa réflexion en vous interrogeant sur la place qu'elle devait à présent tenir. Il est temps de vous présenter les réponses à cette enquête et la façon dont nous espérons répondre à vos attentes.

Les résultats de la consultation

La consultation se déclinait en plusieurs questionnaires interrogeant le ressenti de chacun depuis le commencement de la crise sanitaire, les changements que les personnes ont vu s'opérer, les changements qu'elles sont prêtes à faire et la direction que l'association devrait prendre. Nous avons obtenu 991 réponses. Une majorité des acteurs interrogés estiment que leur vie a changé, malheureusement, 42% d'entre eux n'envisagent pas ce changement de façon positive. Cela n'empêche pas 82% des questionnés de se dire prêts à changer leur mode de vie (ceci englobe changer leur alimentation, mieux consommer et changer leur moyen de déplacements). Cette majorité se retrouve dans l'engagement des personnes questionnées : 89% pensent que l'association est un acteur significatif du monde qui change et 80% affirment être prêtes à s'engager auprès de l'association pour devenir, à leur tour, acteurs du changement.



Changer le monde ? Oui !

D'après l'enquête, les acteurs d'APF France handicap pensent que les priorités de la nation sont de garantir l'effectivité des droits fondamentaux, d'investir dans le système de santé et de réinventer le territoire pour favoriser la solidarité et l'inclusion. Les priorités de l'association devraient être de concrétiser le pouvoir d'agir et de choisir, de respecter et de soutenir le droit à l'autodétermination et de garantir la participation sociale et l'expérience des personnes. Nous poursuivons ainsi la réalisation de notre projet associatif.

Les actions menées en Nouvelle–Aquitaine

Depuis le début de la pandémie, diverses actions ont été menées par l'ensemble des délégations APF France handicap afin de s'inscrire positivement dans les changements qui se produisent sous nos yeux ; pour que ces changements soient synonymes d'inclusion et de possibilités.

Le 3 mars dernier s'est tenue par visioconférence régionale la réunion « Le monde de demain en Nouvelle-Aquitaine ». Elle rassemblait différents acteurs de l'association et avait pour but de mettre à l'honneur ces actions ainsi que la jeunesse. En effet, ce sont de jeunes acteurs de l'association à qui l'on avait confié la tâche de rendre compte des échanges du jour.

La Nouvelle-Aquitaine s'est montrée particulièrement dynamique à l'image de la jeunesse représentée. Elle s'est donnée pour mission de garantir **l'accès aux droits** ; d'accompagner les personnes en situation de handicap vers l'emploi, et pour les plus jeunes de faciliter leur scolarisation, afin de soutenir leur **autodétermination** et de garantir leur **participation sociale** ; et enfin, dans ce même but, de réduire la fracture numérique. Nous vous présentons les projets développés :

Le dispositif Handi-Droits

Lancé en septembre 2020, ce dernier a connu un succès que nous n'avions pas prédit. Marie-Christine Cabarat, coordinatrice régionale Handi-Droits de la Nouvelle-Aquitaine a présenté à la région les résultats inattendus des six premiers mois de ce dispositif. Au plan national, nous recensons déjà plus de 1000 demandes. Ces demandes concernent à 30.4% les prestations allocations MDPH, l'accessibilité représente 10.4% des sollicitations et le restant des demandes se porte sur le logement, l'emploi et les prestations Sécurité Sociale. En Nouvelle-Aquitaine, le nombre de demandes s'élevait à presque 200 au début du mois de mars 2021.

EMA

Soutenir l'autodétermination d'autrui et sa participation sociale commence dès le plus jeune âge, sur les bancs de l'école. C'est ici qu'entre en jeu le dispositif Equipe Mobile d'Appui, également appelé EMA. Il favorise l'inclusion scolaire des personnes en situation de handicap en se faisant conseil et expert des ressources auprès des établissements scolaires. Ce dispositif se déploie notamment en Dordogne : la première équipe s'est implantée dans le collège des Trois Vallées de Vergt.

Boostons les Talents

Autre point clé dans la concrétisation de l'autodétermination : l'emploi. Le projet bordelais Boostons les Talents, soutenu par AG2R La Mondiale et en partenariat avec la Cravate Solidaire, est un programme d'accompagnement à l'emploi. Boostons les Talents, c'est un peu un « Nouveau look pour un nouvel emploi ». Par « nouveau look » entendez nouveau CV, nouvelle assurance lorsque les bénéficiaires de ce programme se présentent à un entretien d'embauche et une aide éventuelle à l'adaptation de leur garde robe à une situation professionnelle. Le programme s'attèle à donner toutes leurs chances aux personnes en situation de handicap en recherche d'emploi. Les premiers résultats sont très encourageants : sur un groupe de 9 participants, une personne a décroché un contrat, une personne va devenir coach auprès de la Cravate Solidaire et dix entretiens ont été décroché au total. La nouvelle session se déroulera très bientôt : du 31 mai au 28 juin 2021.

Retransmission de la réunion dans la délégation du Lot-et-Garonne.

« ON NE SUBIT PAS LE FUTUR, ON LE FAIT »

Michelle Denis-Gay, directrice régionale Nouvelle-Aquitaine

Les CDD Tremplin

La démarche vers l'emploi est aussi portée par APF Entreprises. L'EA de Sauvagnon (64) participe activement à l'inclusion professionnelle des personnes en situation de handicap grâce à des CDD Tremplin. Ces CDD destinés aux personnes en situation de handicap peuvent durer de 4 à 24 mois, ils sont renouvelables et interruptibles pour travailler à son projet professionnel et ils permettent de bénéficier d'un parcours individualisé.

Les ateliers d'initiation à l'informatique

La pandémie a accéléré les fractures liées au numérique, il a donc été compliqué de garder le lien mais les délégations ont mis en place des projets pour lutter contre cet autre aspect de l'isolement forcé. Au programme, ateliers d'initiation à l'informatique après un repérage des besoins et du matériel à disposition.

La transition vers une société meilleure et plus inclusive est enclenchée, n'attendez plus pour y participer !

Handi-Droits
APF France handicap

En 24 : 05.53.53.13.25

Les lundis de 10h à 16h

Les jeudis de 14h à 16h

En 47 : 05.53.66.01.53

Les lundis de 14h à 17h

Les jeudis de 09h à 17h

Zoom sur deux acteurs d'APF France handicap engagés

Virginie, nouvelle bénévole en Lot-et-Garonne nous explique pourquoi elle a décidé de s'engager auprès de l'association.

« Je m'appelle Virginie, j'ai 24 ans et j'aime le chocolat. Non je plaisante, enfin, j'aime vraiment le chocolat mais un peu plus sérieusement, je suis étudiante en communication et je suis bénévole à la délégation du Lot-et-Garonne depuis le mois de février. J'ai principalement pour mission d'aider à la rédaction du Zoom.

J'ai connu l'association par le biais du site France Bénévolat qui proposait une mission en Charente Maritime, à laquelle j'ai postulé, puis Maryse Ouvrard m'a conseillé de me rapprocher de la délégation du Lot-et-Garonne pour proposer mes services en tant que bénévole.

J'ai décidé de devenir bénévole un peu par égoïsme (rigolo non ?) Après une année professionnelle plutôt difficile : aux grands maux, les grands remèdes : j'ai décidé d'être utile et de donner de mon temps. De plus, j'ai pas mal de temps libre et je n'aime pas m'ennuyer, cette nouvelle aventure de bénévolat était une opportunité pour moi de faire ce que j'aime.

C'est aussi l'occasion de découvrir le milieu associatif et le monde du handicap mais surtout rencontrer de nouvelles personnes tant impliquées à rendre cette société plus inclusive. Pour l'instant, je dois dire que c'est une aventure qui me plait beaucoup, très enrichissante tant d'un point de vue humain que professionnel. »

Gaël, adhérent en Lot-et-Garonne nous raconte un autre type d'engagement

Pouvez-vous vous présenter aux lecteurs qui ne vous connaissent pas ? Je m'appelle Gaël, j'ai 44 ans. Mon handicap est un manque d'équilibre. Je suis référent du jardin partagé de la délégation.

Vous êtes évidemment engagé auprès de l'association mais vous avez entrepris un tout autre engagement récemment, pouvez-vous nous en dire plus ? Je me suis engagé dans la vie de mon quartier agenais, le 16ième. Je me suis présenté aux élections de quartier tout comme huit autre personnes et nous avons été élus au Conseil de Quartier pour 6 ans. Notre Conseil est le plus jeune de la ville avec une moyenne d'âge de 40 ans. Nous sommes l'intermédiaire entre les habitants de notre quartier et la mairie.

Qu'est-ce qui vous a poussé à vous engager dans la vie de votre quartier ? Je suis sur Agen depuis plusieurs années et j'ai un intérêt pour les bâtiments, les habitations. Je remarque que certaines choses sont mal faites. En m'engageant dans la vie de quartier j'ai l'opportunité de participer activement à l'amélioration de la ville. Je ne suis plus simplement spectateur, je suis acteur. J'ai plus de pouvoir sur ces choses. En tant qu'habitant, je ne pouvais que critiquer. En tant qu'élu, je peux proposer des solutions à la mairie et aider à leur mise en œuvre.

Pensez-vous que la population s'intéresse assez à la vie de quartier ? Pas vraiment... Mais c'est un reflet du manque d'intérêt pour la vie politique en général, en témoigne le faible taux de participation aux élections présidentielles, par exemple. Pourtant, la vie de quartier touche de plus près les gens que l'élection d'un président.

Comment pensez-vous mobiliser les habitants de votre quartier malgré leur désintérêt potentiel ? Chaque élu du Conseil a une mission particulière. La tâche de mobiliser les habitants reposera sur les épaules de l'élue chargée de l'animation, de la communication et de l'événementiel.

Quel est votre rôle au sein du Conseil ? Je suis référent accessibilité, isolement et intégration et je suis également le secrétaire adjoint du Conseil. Être en situation de handicap me permettra d'avoir une approche par ce prisme , cependant, je me suis engagé en tant qu'habitant du quartier avant tout et non pas en tant que personne en situation de handicap.

Quel projet souhaiteriez-vous mettre en place dans votre quartier ? J'aimerais mettre en place une zone de tri ou de recyclage pour les piles, les ampoules, ou voire les masques. La transition écologique est un axe privilégié par le maire, j'aimerais suivre cette dynamique.

Qu'est-ce que ce nouveau rôle vous apporte ? Beaucoup de positif en retour. Marcher est une lutte pour moi, devoir me déplacer aux réunions du Conseil, à nos rendez-vous me pousse à lutter contre mon handicap et à me déplacer. Je rencontre des gens, je sympathise avec des personnes isolées et j'apprends à mieux connaître mon quartier.

Un mot de fin pour nos lecteurs ? Osez participer . Prenez part entière à votre vie de quartier. Comme me l'a dit Thomas Zamboni (élu de la

Ce printemps marque le départ de trois personnes

Sonia et Lysie ont terminé leur volontariat en Service Civique à la fin du mois de Mars

Durant les sept mois qu'elles ont toutes deux passés au sein de notre territoire, Lysie et Sonia se sont montrées à l'écoute et disponibles pour les adhérents, investies, capables d'une grande adaptabilité et enthousiastes. Lysie, son talent artistique et son imagination nous ont apporté des ateliers créatifs inédits. Sonia et sa passion ont donné vie au HandiDanse, un des ateliers phares du deuxième confinement.

« Après 7 mois au sein de l'association, il est temps pour moi de vous dire au revoir, mais aussi de vous dire combien j'ai apprécié partager ce bout de chemin avec vous. J'ai beaucoup appris à vos côtés, cette expérience m'a énormément apporté. Je vous remercie d'être d'aussi belles personnes.

Je pars la tête pleine de souvenirs et j'espère pouvoir en créer d'autres avec vous très prochainement ! A bientôt. »

« Je suis très heureuse d'avoir fait ce service civique, il m'a appris beaucoup, que ce soit sur moi ou sur les personnes en situation de handicap.

Je remercie tout les adhérents de m'avoir acceptée et de m'avoir fait confiance et je remercie également toute l'équipe d'APF France handicap pour ces 7 mois à leurs cotés. »

Jonathan s'envole vivre de nouvelles aventures professionnelles

Jonathan, arrivé dans l'équipe du territoire en novembre dernier, a mis ses compétences, sa bonne humeur et son sérieux au service de la santé physique des adhérents. Ses ateliers gymnastique douce et pilates (que vous pouvez retrouver sur YouTube) étaient, sans nul doute, une des nouveautés les plus appréciées dans le territoire. Jonathan s'est également beaucoup investi dans les ateliers santé.

« Après 5 mois passés chez APF, il est temps pour moi de vous dire au revoir. J'ai été très heureux de travailler avec toute l'équipe, les bénévoles et les adhérents de l'association. Ce service civique m'aura permis de gagner de l'expérience dans le monde du travail, du handicap et au niveau personnel.

Mais nous célébrons aussi une arrivée !

Sarah rejoint l'équipe du Lot-et-Garonne et se présente

« Bonjour, je m'appelle Sarah GARET, j'ai 19 ans, je suis titulaire d'un BAC professionnel Services de Proximité et Vie Locale (SPVL). J'ai choisi de faire ce service civique car je voulais avant tout me sentir utile mais car j'aimerais aussi par la suite passer le concours de moniteur éducateur. Ce service civique me permettra d'approfondir mes qualités professionnelles. L'empathie et la bonne humeur sont deux choses essentielles pour moi. Je pense pouvoir être utile a l'association grâce a mon expérience dans l'animation et à ma facilité d'aller vers les gens. J'espère pouvoir proposer des activités qui plairont aux adhérents et qui changent de d'habitude. »

Entre présentiel et virtuel, vos délégations s'adaptent

L'année qui vient de se dérouler nous a éprouvés, testés, mais elle ne nous a pas résignés. À contrario, elle a renforcé notre désir de garder le lien, de lutter contre l'isolement et d'inscrire l'association dans une dynamique active quand la nation a soudainement été mise en pause. De cette volonté d'action sont nés les ateliers virtuels, un lien plus fort que jamais entre les deux départements de notre Territoire et plus tard, des ateliers hybrides. Hybrides parce que certains d'entre vous étaient présents en délégation, d'autres dans le confort de leur maison ou tous dans les deux délégations reliées par la magie de l'outil informatique.

L'infime allégement des restrictions nous a également permis de vous offrir des moments de détente pendant lesquels nous avons profité du beau temps, de l'air frais et du plaisir d'être ensemble loin du confinement des murs d'une délégation ou d'un foyer.

Notre volonté pour l'avenir est d'entretenir ces actions de proximité, mais également de poursuivre les actions associatives territoriales.

Les ateliers en Territoire

Nous avons fait des quiz, nous avons chanté, nous avons réalisé des origamis, nous avons parlé d'amour en anglais...

Les actions de proximité dans vos départements

Les adhérents de la Dordogne se sont promenés le long de la voie verte et ont rencontré des poneys.

Les Lot-et-Garonnais se sont aussi promenés et ont profité du beau temps dans le jardin partagé de la délégation.

Jeu, astuces cuisine et bien-être, détente assurée !

Le coin jeu

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

MOTS :

AAH
ACCESSIBILITE
ACTEURS
ASSEMBLEE
ATELIERS
BENEVOLE
COMMERCES
CONSULTATION
COURIR
DEBAT
DISTANCIEL
ENGAGEMENT
EQUITE
EUROPE
EVASION
HANDICAP
PMR
PRESENTIEL
PROMENADE
INDEPENDANCE
MARCHES
MASQUES
MOBILITE
MONDE
PMR
PROXIMITE
RAMPE
REGION
SANTE
SENAT
SOIN
SONNETTE
TERRITOIRE
TRAIL
TRANSPARENTS

L'astuce jardinage de Gaël

Avec l'arrivée des beaux jours nous avons encore plus envie d'être dehors. Alors pourquoi ne pas jardiner ?
Oui mais restons prudent, des gelées peuvent encore avoir lieu.

Que vous ayez un jardin ou des pots binez les, préparez votre terrain en éliminant au maximum les mauvaises herbes. Supprimez toutes les petites racines. Aérer voir renouveler votre terre. Bientôt sera venu le temps des plantations et pour le moment la terre doit se réchauffer.

Projetez vous. Demandez vous comment vous verriez votre jardin pour la saison à venir.
Faites vous un croquis ce vers quoi vous voulez aller.
Connaissez vous l'émissions de France 5 Silence ça pousse ? Alors zou, à vos crayons.

L'astuce cuisine de Gaël

Moi j'adore les asperges, les vertes comme les blanches.
Mais je n'en cuisais pas souvent car cela m'était compliqué avec l'autocuiseur.
Aujourd'hui je les savoure beaucoup plus souvent.
Comment ?
Je les place dans un moule en verre avec un léger fond d'eau et je le recouvre de film cuisson et hop 10 minutes au micro-onde. Mmm...

Le conseil bien-être de Nourdine

« Sachez qu'avant d'être quelqu'un pour les autres, vous devez d'abord être quelqu'un, pour vous-même. Donc, pensez à vous, profitez, et, croquez la vie à pleines dents, et ce, surtout dans ces moments plus que compliqués. »

APF France handicap

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) — DHNA20+A2F22 — **47 €**

OU

2 ☐ adhérer pour 12 mois à APF France handicap (sans abonnement au magazine *Faire Face*) — DHFN20 — **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

FOD2021 — **L'adhésion est individuelle**

☐ M. ☐ Mme 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 ☐ pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les faire rectifier ou supprimer en contactant notre service adhésion & 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.