

SOMMAIRE

ÉDITO 1

ACTUALITES 2-3

- La Semaine des Mobilités & Accessibilité
- Actus CAPFD 04

DOSSIER SPECIAL : SEP 4-7

DANS VOTRE REGION 8

VIE ASSOCIATIVE 9-11

NOS COORDONNEES 12

ÉDITO

Voilà maintenant un an que nous sommes sous la coupe de cette crise sanitaire, de la COVID, de la pandémie ... Chacun nommera la situation comme il le souhaite. Il est indiscutable que ce phénomène a modifié nos pratiques, notre organisation et a eu une influence sur le moral de chacun d'entre nous.

Néanmoins, deux visions s'offrent à nous : l'atavisme ou la projection. Nous avons choisi de nous projeter. Même si nous savons bien que certaines d'entre elles ne pourront pas se concrétiser ou devront être annulées. Comme vous le lirez dans ce numéro du Zoom, les actions associatives essaient de fonctionner avec les contraintes qui sont les nôtres : transports, nombre de participants, pas trop de visio, ... mais certaines actions de loisirs reviennent le jour, ainsi que des actions sectorielles et thématiques, comme les Journées Nationales des Aidants, le Webinaire sur la « Ruralité, Emploi, Sclérose en plaques et autres Maladies chroniques » du 12 mars et la création d'un Groupe initiative SEP sur le département des Alpes de Haute-Provence.

Pour la vision plus politique ou des revendications, notons l'élection de Catherine DUROC et Gérald STAS, représentants Régionaux du CAPFR PACA, la PCH parentalité, le lien étroit avec la MDPH 05, le travail relatif aux Ordres des dentistes, médecins, kinésithérapeutes, ... sur l'accessibilité des établissements de leurs confrères, la Semaine des mobilités, ... bref l'inaction n'est pas le mot d'ordre !

Pour finir sur cette vision positive de nous-mêmes, qui fait parfois un bien fou à l'égo, notre petit territoire rural, peu peuplé, avec les moyens financiers, économiques et humains qui sont les nôtres, peut se vanter d'être très bien représenté et de donner voix dans notre organisation APF France handicap. En effet, nous sommes bien représentés et identifiés: les deux représentants de notre région sont issus de notre territoire, nous avons un adhérent au Conseil d'Administration APF et deux personnes dans des commissions ou groupes nationaux. Pas mal pour le petit poucet que nous sommes ...

Bonne lecture !

Cédrik CAROTTE,
Directeur Territorial des Alpes

TOUTES & TOUS concerné-e-s !



Action Mobilités Accessibilité !

Du 26 au 30 avril 2021

(voir page 2)

SUIVEZ-NOUS AU QUOTIDIEN

Pour rejoindre nos blogs et pages Facebook :



04 : [delegationpeshauteprovence](https://www.facebook.com/delegationpeshauteprovence)

05 : [delegationapf.deshautsalpes](https://www.facebook.com/delegationapf.deshautsalpes)



04 : www.apf04.fr

05 : www.apf05.blogs.apf.asso.fr



Action mobilités et accessibilité : 1 semaine de mobilisation citoyenne !

Du **26 au 30 avril 2021**, APF France handicap lance la **Semaine des Mobilités et de l'Accessibilité** !

Dans ce cadre, au niveau de la région PACA, est prévue le **jeudi 29 avril** une **action de testing** des transports en commun régionaux.

De chacun des 6 départements partiront des binômes, une **personne en situation de handicap et un accompagnant**, par des moyens de transports variés (train, autocar, bus...) pour se retrouver à Marseille – Gare Saint-Charles, et se rendre à l'Hôtel de Région. Là, il est prévu d'être reçus et de présenter aux élus le déroulement de cette journée dans les transports régionaux, avec les contraintes dues aux handicaps, et d'insister sur les points positifs et négatifs que présente l'accessibilité aux transports en commun dans notre région. Tout cela en présence des médias.

Bien entendu, nos deux départements alpins participent à cette action.

Pour le 04 : 3 binômes et une personne seule vont partir de plusieurs lieux. Ces points de départ sont Sisteron, Digne, Forcalquier et Manosque, en car ou en train.

Pour le 05 : 5 binômes sont constitués, avec la participation de l'association Alpes Regards et divers handicaps. Ils partiront de Briançon, Embrun, Gap, le Champsaur et Laragne, et en car ou en train.

Tout au cours du voyage, des photos et des petites vidéos seront prises pour témoigner des péripéties ou des difficultés rencontrées durant le

trajet.

Belle aventure en perspective !

Pour l'entrevue à l'Hôtel de Région, nous avons besoin de vos témoignages sur les difficultés que vous pouvez rencontrer lors de vos déplacements dans les transports. Un questionnaire est disponible, dont les réponses sont souhaitées pour le **30 mars**.

- **Des actions sont également prévues à l'échelle départementale :**

Dans le 04 : Deux villes ont été choisies, Oraison et Manosque. Oraison sera le point positif, avec des photos ou vidéos pour accompagner le dossier presse, et Manosque sera le point négatif avec un parcours qui sera effectué en fauteuil électrique pour mettre en exergue le retard colossal sur l'accessibilité de la voirie.

Dans le 05 : Le mercredi 28 avril seront présentées en Préfecture les conclusions du testing accessibilité ERP effectué en 2019/2020. Et une autre action concernant l'accessibilité compliquée à un bâtiment d'habitation se déroulera le lundi 26 avril.

Cette Semaine des Mobilités et de l'Accessibilité existe afin que les personnes en situation de handicap aient la liberté d'aller et venir.

Catherine DUROC & Jackie KERJEAN,
Représentantes départementales 05
et 04



**Du 26 au 30
Avril 2021**

Action Mobilités Accessibilité !

Toutes et tous concernés #AEgalité



Des nouvelles du Conseil APF de Département 04 (CAPFD 04)



Comme la plupart d'entre vous le savent, Laurent Quaranta (anciennement Représentant départemental APF 04 et Représentant régional) a été élu au sein du Conseil d'Administration APF et de facto a perdu ses mandats régionaux et départementaux.

Bien qu'il soit difficile de remplacer Laurent, nous avons essayé d'être cohérents pour les divers mandats.

Aussi, pour que vous sachiez qui a été élu en lieu et place de Laurent, je vous informe sur le nouveau « qui fait quoi ? » :



Jackie KERJEAN,
Représentante
départementale 04

Représentante Régionale : Catherine Duroc

Représentant Régional : Gérald Stas (suppléant),

Représentante Départementale 04 : Jackie Kerjean,

CDCA 04 (Conseil Départemental de la Citoyenneté et de l'Autonomie) : Jackie Kerjean,

CDAPH 04 (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) : Jackie Kerjean,

CTS 04 (Comité Territorial de Santé) : Jackie Kerjean,

Comité Inter Associatif 04 : Jackie Kerjean, Cédrik Carotte (suppléant) et si le Règlement Intérieur le permet, Gérald viendra compléter le trio,

COMEX (Commission Exécutive de la MDPH) : Gérald Stas

Commission Relais 04 : Geoffroy Mauny

En revanche, Laurent, après un vote au CAPFD et au National, a gardé ses deux mandats de Représentant des Usagers à Castellane.

Les prochaines dates de réunions (en visio) de vos CAPFD :

04 : lundi 15 mars matin

05 : mardi 23 mars après-midi

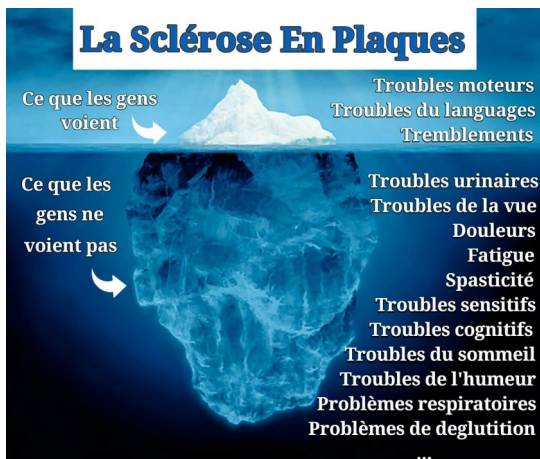
Vos conseillers élus sont à votre écoute, contactez-les !

DOSSIER SPÉCIAL :

LA SCLÉROSE EN PLAQUES

Qu'est-ce que la sclérose en plaques ?

La sclérose en plaques (SEP) est une maladie inflammatoire qui touche le système nerveux central (cerveau et moelle épinière). Les symptômes de cette maladie chronique sont variés : visuels, moteurs, sensitifs, urinaires, cognitifs. Ils peuvent évoluer et dépendent de la localisation des lésions dans le cerveau et la moelle épinière.



La sclérose en plaques (SEP) est une **maladie inflammatoire** touchant le **système nerveux central** (cerveau et moelle épinière).

Elle se caractérise par le développement d'une

réaction inflammatoire contre la **myéline** du système nerveux central, la myéline constituant la gaine protégeant les fibres nerveuses dans le cerveau et la moelle épinière. Elle affecte également les **prolongements des cellules nerveuses** (axones) qui constituent ces fibres.

Une déficience du système nerveux central

La sclérose en plaques commence le plus souvent par une **poussée** au cours de laquelle **signes et symptômes** apparaissent rapidement puis disparaissent en totalité ou en partie. Elle peut se reproduire à plus ou moins brève échéance, une ou plusieurs fois. Les symptômes sont **variés** : visuels, moteurs, sensitifs, urinaires, cognitifs et dépendent de la **localisation des lésions** dans la substance blanche du système nerveux central.

Il s'agit d'une maladie **chronique**, c'est-à-dire qu'une fois contractée elle va accompagner la personne tout au long de sa vie, qui sera d'ailleurs d'une **longévité normale**.

Source : Ligue française contre la SEP

Les liens utiles :

- APF France handicap : Groupes SEP locaux, Ecole de la SEP, Infos SEP : <http://www.sclerose-en-plaques.apf.asso.fr>
Replays des webinaires SEP & Emploi sur la plateforme Imagina (<https://app.imagina.io/app/module/156497/111144>)
- Le réseau PACA SEP : www.pacasep.org/fr/
- La Ligue Française contre la SEP : <http://www.ligue-sclerose.fr>
- Fondation ARSEP : www.arsep.org
- La Maison de la SEP : www.lamaisondelasep.fr
- Mieux vivre avec la SEP : www.mieux-vivre-avec-la-sep.com

...et bien d'autres !



Et la COVID dans tout ça ?

Etant donné le contexte sanitaire que nous connaissons tous, des questions se posent notamment autour de la vaccination.

Ce sujet étant tellement pointu, nous vous recommandons de vous rendre sur le site internet de la « **Société Francophone de la Sclérose En Plaques** ». : <https://sfsep.org>.

C'est une vraie mine d'informations !



**Société Francophone
de la Sclérose En Plaques**

Vous y trouverez notamment toutes les recommandations autour de la vaccination et des traitements contre la SEP, un dossier spécial « COVID & SEP » avec des conseils, des recommandations, de l'auto-rééducation et des questions réponses.

A noter dans les dernières nouvelles : la priorité vaccinale anti-COVID a été attribuée pour les patients atteints de SEP ET traités par anti CD 20.

« La Société Francophone de la Sclérose en plaques a conduit début 2021 une action auprès des autorités de santé, en collaboration avec la Société Française de Rhumatologie, pour faire reconnaître une plus grande priorité vaccinale à certains de nos patients.

*Cette action a été couronnée de succès le 11 février 2021, avec l'ajout à la liste des pathologies rares justifiant une vaccination en très haute priorité contre la COVID-19 de la mention suivante : **Patients atteints de sclérose en plaques ou de rhumatismes inflammatoires chroniques ET sous traitement anti-CD20.***

Certes, la SEP n'est pas une maladie rare, mais les autorités ont considéré que le fait d'être sous anti-CD20 l'était suffisamment pour intégrer cette liste ».

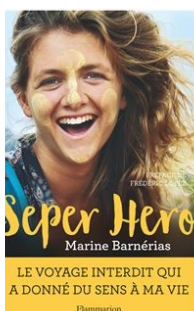
Les initiatives autour de la SEP à explorer :

SEP on Air : la webradio autour de la SEP !



SEP On Air ce sont des émissions spéciales sur une journée. Au programme : de la musique et des chroniques de 10h à 19h mais surtout, un plateau d'invités pour des échanges d'une heure en direct, de 19h à 20h, sur une thématique précise. Il est question de la SEP et de ses symptômes bien sûr, mais aussi du quotidien des patients et de leurs proches.

Ces sujets vous intéressent ? Alors venez vite écouter la prochaine émission de SEP On Air ou réécoutez les précédentes ! Plus d'infos ici : <https://www.livinglikeyou.com/fr/sep-on-air-la-radio>



SEPER HERO :

Quand Marine apprend qu'elle est atteinte d'une maladie auto-immune, plusieurs chemins s'ouvrent à elle... ou plutôt deux : s'apitoyer sur son sort ou prendre le taureau par les cornes. Elle opte pour la deuxième option et entreprend un voyage de sept mois, pour se reconstruire, se retrouver et apprendre à vivre...

À travers ce témoignage, Marine partage avec chacun d'entre nous son amour de la vie et son optimisme. Pour elle, tout est possible!

Elle a également une page Facebook : « SEPER HERO »

Webinaire : Ruralité, emploi, Sclérose en Plaques et autres maladies chroniques

Vendredi 12 mars 2021

APF France handicap territoire des Alpes vous propose 2 rendez-vous numériques le 12 mars 2021 pour :

- Mieux appréhender la maladie chronique : l'exemple de la Sclérose en plaques
- Identifier des solutions d'accès et de maintien dans l'emploi
- Lever les inquiétudes sur l'emploi des personnes atteintes d'une maladie chronique
- Comprendre les enjeux autour de l'insertion professionnelle des personnes handicapées et/ou atteintes d'une maladie chronique en milieu rural.



PROGRAMME

10h - 10h15 : Ouverture

Un administrateur APF France handicap et Cédrik CAROTTE, Directeur Territorial des Alpes

Avec le soutien de

MERCK

10h15 - 11h30 : Webinaire 1 : la maladie et ses avancées thérapeutiques

Avec le Docteur Sylvie Lavernhe, neurologue. La maladie chronique, le cas de la SEP
+ échanges interactifs

14h - 16h : Webinaire 2 : Inclusion, insertion, maintien dans l'emploi

Partage d'expériences : pour une sécurisation des parcours professionnels des personnes concernées, avec Marie DELENNE, patiente experte, et Hélène BORG

Connaissance des dispositifs de compensation et d'accompagnement mobilisables :

Interventions de Gilles PONS, Directeur Cap Emploi, Murielle CAMANI, Directrice Emergences PACA, et le Docteur JUSTE, Médecin du travail.

Modalités inscription :

Merci de vous inscrire en cliquant sur le lien ci-dessous. Vous recevrez, d'ici quelques jours, le lien vous permettant de vous connecter.

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=-w8Zl4EH8U6L-7X6DgAxv2YJ630lqOhDhRx3oo7MgNhURudOWDhQTkhSSjhDSThUTVdXTzEzMUdNTS4u>

En terme technique, il suffit que votre ordinateur soit doté d'un micro, d'une caméra, du son et d'avoir une connexion internet.

Si vous êtes sur la version papier de ce ZOOM, contactez nous pour l'inscription !



Les initiatives SEP sur votre territoire

Dans les Hautes-Alpes :

Le Groupe SEP 05 existe depuis 2012 et réunit environ 30 personnes atteintes de la SEP.

Avant la pandémie, nous nous réunissions 1 fois toutes les 6 semaines environ, dans différents endroits du département (Briançon, Embrun, Gap, Laragne).

Le but de ce groupe : **la rencontre, l'entraide, l'échange, le soutien, dans un cadre convivial et bienveillant !**

Deux fois par an, nous nous rendons également aux conférences du réseau PACA SEP, généralement à Marseille.

Depuis...un virus est passé par là...et a fortement ralenti nos rendez-vous réguliers... mais les membres du Groupe restent mobilisés et disponibles !

Agnès et Sylvie sont les **référentes bénévoles** du Groupe et sont à votre écoute ! Vous pouvez les contacter via la Délégation à Gap (04.92.51.68.71), nous nous chargerons de vous mettre en lien !

La Sclérose en Plaques, parlons-en !

Le réseau PACA SEP vous propose une conférence en ligne, le **samedi 20 mars 2021, de 14h à 18h** (sur inscription).

Au programme : Comprendre la SEP, les traitements de fond, le cannabis thérapeutique, SEP et vaccinations....

Inscriptions en ligne sur les sites :

www.crc-sepmarseille.com

www.crc-sep-nice.com

www.pacasep.org

04.91.42.00.96



Dans les Alpes de Haute-Provence :

Déjà et avant tout, j'espère que vous et les vôtres allez bien et que cette année commence pour vous sous les meilleurs auspices. Je me présente, mon nom est Christine, j'ai 56 ans, j'ai une sclérose en plaques depuis 11 ans.

Cette période est complexe pour de nombreuses raisons, toutefois grâce à **APF France handicap, ça bouge ...**

La Délégation m'offre la possibilité de m'exprimer pour m'adresser plus particulièrement à des personnes souffrant de la même pathologie que la mienne, la Sclérose en Plaques.

Même si les premiers mois de 2021 sont presque terminés, et si la plupart des gens ont des objectifs dans les premières semaines de la nouvelle année, nous pouvons prendre un merveilleux nouveau départ à partir de n'importe quel jour, et nous n'avons pas besoin du 1er janvier pour le faire. **Alors peut-être qu'aujourd'hui est le jour où nous commençons vraiment avec des objectifs et des souhaits pour 2021 ?**

Avec le concours de la Délégation APF, nous avons le projet de créer dans le département des Alpes de Haute-Provence un lieu d'échanges, qui n'existait pas pour les "sepiens".

Un lieu où des rencontres pour un simple renseignement, pourraient être favorisées. Aujourd'hui avec cet objectif, un certain optimisme émerge, il se renforcera si vous le souhaitez.

Adieu la passivité, l'angoisse la frustration de se sentir seul (e) (s), **bonjour** l'écoute, un partage bienveillant et la bonne humeur, nous allons pouvoir ensemble peut-être améliorer notre vie !

Vous êtes intéressés par ce groupe d'échanges ? Contactez nous au 04.92.71.74.50 pour en discuter ensemble !

Christine, référente bénévole Groupe SEP 04



Des sessions en visio pour les Aidants

Vous êtes, vous serez, nous serons très probablement à un moment de la vie amenés à aider un membre de notre famille ou un proche... Maladie de longue durée, situation de handicap, vieillissement (...), c'est un véritable enjeu de société et de solidarité.



lieu en visio, sur des demi-journées (1 session de formation = 2 demi-journées).

Ces sessions s'adressent à tous : parents, conjoints, frères, sœurs, etc qui apportent de l'aide à un proche en

RePairs Aidants, un engagement de soutien aux aidants familiaux.

RePairs Aidants est une action de sensibilisation-formation à destination de parents, conjoints, frères, sœurs,... qui apportent de l'aide à un proche en situation de handicap et sont ainsi en position d'aidant familial.

Avec la crise sanitaire, le dispositif s'adapte et lance un calendrier national de formations à distance qui propose des sessions de sensibilisation- formations. Ces sessions sont gratuites et auront

situation de handicap.

Une inscription à une session vaut pour les 2 demi-journées prévues.

Prochains thèmes : Se maintenir en bonne santé, Aides à la communication, Etre aidant aux différentes étapes de sa vie, Aides et droits...

Plus d'infos :

<http://repairsaidants.blogs.apf.asso.fr/calendrier-national-de-formations-a-distance.html>



Locaux de nos Délégations :

Comme vous savez, nous travaillons sur des hypothèses pour améliorer la qualité de nos Délégations. Les enjeux sont différents pour Manosque et Gap, mais cela avance.

Pour Gap, il reste l'argumentaire à écrire et certains devis à affiner mais nous avons des propositions qui me semblent acceptables. Pour Manosque, le projet est plus ambitieux et en inter-associatif. Les besoins, le montage juridique, une base de plan, les mutualisations ont été pensés. L'étape suivante est l'aspect économique : soit le projet est viable et nous devons préparer l'argumentaire, soit il ne l'est pas et cette hypothèse de travail s'arrêtera.

L'étape suivante sera de présenter ces projets à la Direction Régionale pour validation ou non. Nous devrions avoir une ligne directrice dans les semaines à venir.

Cédrik CAROTTE



... il arrive !!!

Le **Relais ADELIS** qui se rendra dans les communes du Territoire finit de se faire une beauté en avril...avant de commencer sa tournée !





Des nouveaux acteurs dans vos délégations !



Jacques a plus d'un tour dans son sac. C'est Monsieur « touche à tout », et notamment au niveau de l'informatique où il a réalisé des montages vidéo de professionnel. C'est par ce biais qu'il a poussé la première fois la porte de la délégation du 04. Depuis, il a pris des responsabilités. Et comme il est aussi patient que disponible, c'est lui que beaucoup d'entre nous ont eu l'opportunité de croiser lors de la distribution des chocolats de Noël. Un vrai cadeau ce Jacques. Pour le croiser c'est facile, il est aussi dispo jockey aux apéro visio du mardi. Jacques, il roule pour nous, au propre et au figuré.

Je m'appelle **Jean-Louis**, je suis à la retraite et nouveau bénévole à l'association.



Je m'occupe avec Amandine de l'atelier jeux à la Délégation de Gap, les vendredis à 14 heures. On devait commencer au mois d'octobre, mais avec le covid on a débuté le 5 février.

J'ai fait plusieurs années de bénévolat à l'hôpital, mais maintenant c'est très difficile dans les services. C'est pour cela que j'ai rejoint APF France handicap pour le contact humain.

En espérant avoir le plaisir de vous rencontrer à l'atelier jeux, pour un après-midi convivial et sympa...

Pensez à réserver, car en ce moment on est limité par le nombre de places dans la salle. A bientôt !



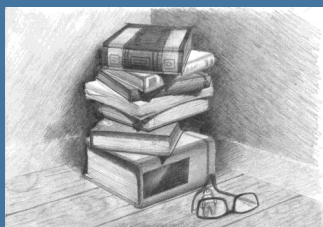
On aime **Christelle** pour des tas de raisons, mais celle que l'on découvre tout de suite chez elle sont sa grande gaieté et sa gentillesse.

Adhérente Handisport du 04 sur Digne-les-Bains, elle a accepté de donner de son temps pour animer, avec Jacques notamment, les apéros en visio. Sa jeunesse apporte un souffle très agréable. Comme elle risque fort de trouver rapidement du travail, profitons des moments passés avec elle... et son sourire communicatif. Christelle aime les activités sportives de pleine nature, les liens familiaux, l'indépendance.

Les activités loisirs dans vos Délégations



Bonne nouvelle !! **Les Tricopines** reprennent du service à compter du **jeudi 11 Mars 2021** à 14h30 à la délégation !
Affutez vos aiguilles, choisissez vos pelotes et pensez à vous inscrire à l'avance, le nombre de places étant limité, COVID oblige.



Pour "Le café Littéraire" :

Je vous invite à venir en présentiel ou en visio pour nous parler d'un auteur que vous aimez, de vos lectures qui vous passionnent, de vos coups de cœur...

Je vous propose un 1er rdv le **25 Mars 2021 à 14h30!**

Contactez la Délégation pour vous inscrire ou obtenir le lien visio !



Mardi 9 mars : Repas partagé aux Vannades



Petit rappel des consignes du repas « partagé » : on partage le moment mais pas les plats. Ça va être très dur de résister aux quiches, tartes, bonnes bouteilles et autres plaisirs sucrés salés, mais l'actualité nous l'impose. Nous allons donc bien sagement amener chacun notre pique-nique et raconter un maximum de blagues. Pour l'heure rien n'interdit le rire.

Petit quizz sur les déplacements (attention, il y a un piège) :

- **Combien coûte « le taxi »** si je ne peux me déplacer par mes propres moyens et que l'on vient me chercher chez moi pour participer à une activité ? 2€, 4€, 8€, 16€ ?
→ **4 €** pour venir me chercher et me ramener ?... oui c'est la bonne réponse !

- **Comment faire pour être transporté(e) ?**
→ J'appelle à la délégation ou j'envoie un mail ?... bravo c'est un sans faute !
- **Si j'habite à Volx, Oraison ou Valensole le prix est-il le même ?**
→ Bah non ! Patatras, c'était le piège... Bah si, le prix est le même pour tous ! C'est le principe de la mutualisation. C'est sûr que quand on habite à Manosque, 4 € pour aller aux Vannades peut paraître beaucoup, bien que ce soit largement sous-évalué par rapport au coût réel de l'opération, mais appliquer un prix unique c'est aussi un moyen d'être plus juste et ne pas léser ceux qui en plus habitent loin.
- **Un transport lors d'une activité régulière est-ce pareil qu'un transport lors d'une sortie ?**
→ Bah non ! Non effectivement. Si l'on part en joëlette au bout du monde (au lac d'Allos par exemple), le montant de la participation est calculé sur le coût net du transport divisé par le nombre de bénéficiaires. Ne sont pas prises en compte les heures salariées consacrées à la préparation, l'accompagnement, le transport.

Les activités loisirs dans vos Délégations



Mardi 16 mars : jeux en délégation à Manosque

Comme vous avez pu le constater, les activités reprennent progressivement en délégation. Nous sommes cependant limités en nombre de personnes en même temps sur ce lieu. Quatre maximum.

Comment faire alors ?

Tout simplement en s'inscrivant. Premiers arrivés, premiers servis. Vous nous téléphonez ou laissez un mail et nous enregistrerons qui vient quel jour. Le tour est joué !

04 92 71 74 50/dd.04@apf.asso.fr



Jeudi 18 mars : joëlette au Molard (04)

Le « Molard » c'est cette montagne allongée (on parle de « serre » en Provence) qui s'étire à l'ouest de la Citadelle de Sisteron. On y monte par une montée très progressive qui nous conduit en ubac (à la fraîche) en crête, quelques 230m plus haut. Comme c'est très progressif ça se fait bien. Et puis la vue arrivé en crête est magnifique : au nord le sud Dévoluy et les fameux anticlinaux (en dent de requin) de Ventavon, au sud la montagne du Lure sous son meilleur profil.

C'est bien raide, en haut il y aura peut-être encore de la neige bref, ça sent la montagne à plein nez. On pique-nique sur cette crête et on revient vers Sisteron pour finir par une vue imprenable sur la citadelle. On aura parcouru environ 11km => inscrivez-vous au plus vite car le nombre de places est limitée et dépend notamment d'un facteur incontour-

nable... le nombre de bénévoles parés à tirer.

On se retrouve où ?

RDV 10h au parking des Combes

Participation à la sortie environ 10€. Prendre son pique-nique. Inscription obligatoire auprès de Pierre.

DD04 : 04 92 71 74 50/dd.04@apf.asso.fr



Les activités loisirs dans vos Délégations

Jeudi 25 : joëlette à St Pancrace



A quelques encablures des termes de Digne-les-bains le parking des Cantonniers est le point de départ d'une rando aérienne surplombant la ville préfecture. Le circuit, forestier (exposé au vent en crête), oscille entre nature et patrimoine culturel avec des superbes vues sur tout l'arrière-pays dignois, du land-art (on passe devant un des refuge d'art d'Andy Goldsworthy) et naturellement la plus belle vue de Digne depuis la chapelle Saint Pancrace. Saint qui, comme chacun le sait, est le deuxième saint de glace entre saint Mamert et saint Servais. On s'égare un peu mais ce saint

nous dit ainsi que l'on peut démarrer les plantations en pleine terre et qu'il ne gèlera plus de si-tôt !

- Rdv à 10h au parking des Cantonniers (à droite après les Termes) et, s'il n'y a plus de places, au parking suivant (du même côté 200m plus haut).
- 6km, 220m de dénivelé (ça grimpe quand même !)
- Participation à la sortie environ 10€. Prendre son pique-nique.

DD04 : 04 92 71 74 50/dd.04@apf.asso.fr



**BIENVENUE
MAGALI !**

Magali DOUANY devrait rejoindre l'équipe du Territoire a temps plein courant mars, (sans doute le 08 mars) sur le poste de Chargée de Développement des Actions Associatives 05. Les missions

restent inchangées : rupture de l'isolement, développement des relais et développer deux actions ressources Nationales.

Elle aura l'occasion de se présenter à vous prochainement!

Merci de lui réserver un accueil à la hauteur des acteurs de notre territoire et nous lui souhaitons la bienvenue parmi nous !

Cédrik CAROTTE

SEMAINE NATIONALE DES PERSONNES HANDICAPÉES PHYSIQUES :

Cette année, nous n'organiserons pas de Semaine Nationale et de ventes de brioches. Nous essayerons d'honorer les quelques commandes que nous avons et reviendrons à vous très rapidement pour **quelques ventes dans vos réseaux. MIAM !**

Etant donné le contexte sanitaire (toujours lui...), nous n'avons pas réussi à avoir de stands et nos

partenaires (hôpitaux, entreprises, ...) ne peuvent pas s'engager à nos côtés.

Ce n'est que partie remise et nous avons donc une année pour relancer la dynamique ou se réinventer ! Alors n'hésitez à phosphorer et proposer des projets fous, ambitieux, différents !

Cédrik CAROTTE



Nouvelle rubrique : échangeons nos avis et recommandations autour de la culture !

NOUVEAU

Pour ce numéro, c'est Clémence et Célestine qui s'y collent ! Merci à elles !

Chacun d'entre nous a un avis. Dans ce monde de brutes qui nous entoure, il y a de bien belles choses. Nous ne pouvons qu'être d'ac-

cords : tout n'est pas accessible en terme financier, d'accessibilité aux personnes à mobilité réduite et puis les expos et musées sont fermés. Il reste tout de même les films et séries (tv, plateforme, DVD ...), la musique, les livres.

En conséquences nous vous proposons d'écrire à votre guise une critique, un conseil sur l'un de ces trois supports. En fonction du nombre de retours, nous les diffuserons sans aucune censure. Attention, vous avez le droit d'aimer ou pas, mais vous devez toujours rester poli, sans spoiler et être sincère.

L'équipe m'a demandé d'initier la démarche, mais le manque de temps et adorant une chronique sur France Inter (une critique de standard filmographique faite par deux enfants), j'ai donc sollicité mes filles, attention y'a du lourd !

Livre : Harry-POTTER, aux Edition GALLIMARD :
Nous adorons ! le monde imaginaire proposé par

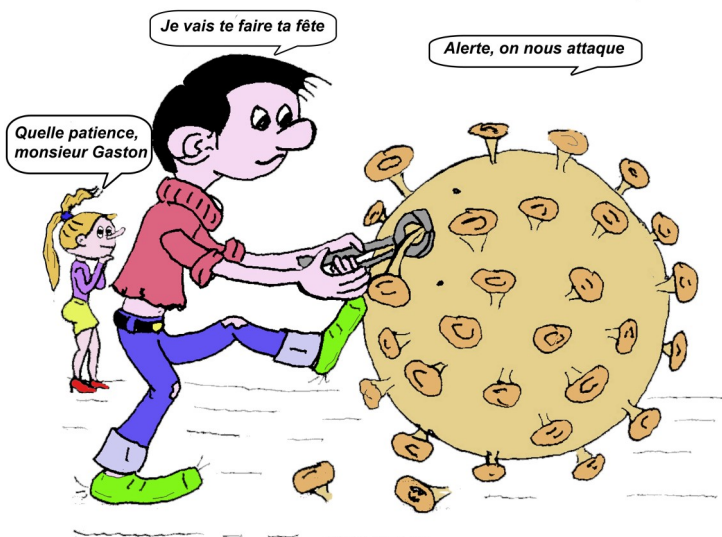
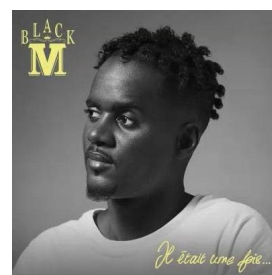
Harry Potter

J.K Rowling, autour d'une école de sorcellerie. « C'est trop top et nous cela nous fait rêver, et en plus cela

fait un peu peur ». Par contre, si on adore suivre l'apprentissage et l'évolution des trois héros au fur et à mesure des livres, il y a beaucoup de personnes avec parfois des noms imprononçables et on se mélange un peu les pinceaux. *Les livres sont plutôt gros ... mais ce qui est chouette c'est qu'on trouve sur internet les livres en audio.* Par contre pour les films, ils sont moins bien que les livres.

Une chanson : Black M, « Je suis chez moi »

Les filles adorent, mais pourquoi ? ... C'est simple, impossible de ne pas bouger les hanches sur ce rythme endiablé ! Même si on est loin du RAP comme je l'aime mais plus près d'une vision bien commerciale et populaire, et alors ? Pourquoi pas ! Les paroles, elles adorent également, waouh les filles, fier je suis... Je vous laisse écouter. C'est horrible, je vais finir par aimer Black M...



Si c'était aussi simple...

9-02
2021
PAB

LE DESSIN DE PAUL AIMÉ ! Merci à lui !



Vous aussi vous avez envie de contribuer à cette nouvelle rubrique ? Vous avez raison !

CONTACTEZ-NOUS !

NOS COORDONNÉES



DÉLÉGATION DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

Adresse : Les Heures Claires
04100 MANOSQUE

Tél. : 04.92.71.74.50
Port. : 06.85.94.11.98
Email : dd.04@apf.asso.fr

Blog : www.apf04.fr
Facebook: [delegationalpeshauteprovence.apf](https://www.facebook.com/delegationalpeshauteprovence.apf)



DÉLÉGATION DES HAUTES-ALPES

Adresse : 7A Boulevard Général de Gaulle
05000 GAP

Tél. : 04.92.51.68.71
Port. : 06.45.78.54.26
Email : dd.05@apf.asso.fr

Blog : www.apf05.blogs.apf.asso.fr
Facebook: [delegationapf.deshautesalpes](https://www.facebook.com/delegationapf.deshautesalpes)

Directeur Territorial : Cédrik CAROTTE

L'équipe de Rédaction pour ce numéro :



- * Cédrik Carotte, Directeur Territorial des Alpes
- * Catherine Duroc, Jackie Kerjean, représentantes APF France handicap
- * Murielle Giuggiola, Agent Associatif

- * Pierre Laffite, Chargé de Développement
- * Priscilla Oddou, Agent Associatif
- * Solenn Quéméré, CD2A Territorial des Alpes
- * Julia Vittori, bénévole



23 000 adhérents APF France handicap ? Alors, vous nous rejoignez ?



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) **47 €**

OU

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

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.

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 Chaisy Le Roi cedex

L'adhésion est individuelle

M. M^{me} 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

J'adhère pour...

- ➔ Participer à la vie de l'association
- ➔ M'impliquer avec et pour des personnes handicapées
- ➔ Rallier ma voix à celle d'APF France handicap
- ➔ Profiter des séjours et sorties APF France handicap

