ZOOM des ALPES

L'Association des Paralysés de France
Dans les Alpes de Haute-Provence et les Hautes-Alpes

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

Sommaire

Edito	**p.1**
Actualités	**p.2**
Actualités du Territoire	**p.3**
Opérations ressources	**p.4**
Vie Associative	**p.5**
Retour en images	**p.6**
A vous !	**p.7**
Coordonnées	**p.8**
Activités 04	**p.9-10**
Activités 05	**p.11-12**
Bon de commande « Brioches »	**p13-14**

Pour une diffusion plus rapide et moins couteuse de votre Zoom, merci de nous faire connaître votre adresse mail !

Édito

Nos belles fêtes de fin d'année se sont déroulées avec succès au mois de décembre avec les premières neiges ! Et nous voilà repartis pour une nouvelle année, avec notamment l'arrivée d'Olivier BERNARD hébergé au sein de la Délégation de Manosque, chargé de mission régional sur le Mand'APF (voir page 3). Nous commençons également la préparation de la Semaine Nationale du Handicap qui se déroulera du 12 au 18 mars (voir page 4), et la deuxième phase de travail sur le projet associatif ... Vous le voyez, cette nouvelle année devrait être riche en projets!

Quelques informations sur cette nouvelle formule de votre Zoom : nous avons modifié la présentation du récapitulatif des activités pour les 2 mois à venir! Vous trouverez donc une feuille recto/verso par département, avec d'un côté, la présentation des activités loisirs (avec quelques informations pratiques), et de l'autre, le récapitulatif (sous forme d'agenda) de tous les rendez-vous associatifs APF à ne pas manquer!
Nous attendons vos retours et vos impressions sur cette nouvelle présentation!

Toujours dans l'esprit d'un Zoom participatif, vous trouverez également (en page 7) des articles que certains d'entre vous nous ont fait parvenir! N'hésitez pas à nous solliciter si vous êtes inspiré! Merci à Béatrice et à Pierre et Catherine !

Claude MICHEL, Laurent QUARANTA (représentants de vos Conseils APF de Département) et l'ensemble des acteurs du Territoire se joignent à moi pour vous souhaiter une très belle année 2018!

En espérant que celle-ci soit à la hauteur de vos attentes et que votre investissement pour développer notre mouvement associatif et une société plus inclusive porte ces fruits !

Cédrik CAROTTE
Directeur Territorial

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

ACTUALITÉS

Communiqué de presse

L'APF DÉNONCE LA PONCTION DE 100 MILLIONS D'EUROS SUR LE BUDGET DE LA CNSA (CAISSE NATIONALE DE SOLIDARITE POUR L'AUTONOMIE)

L'APF déplore la décision du gouvernement de **financer par un prélèvement de 100 millions d'euros** sur les réserves de la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA) **l'aide aux Conseils Départementaux qui font face à des difficultés budgétaires pour régler les trois allocations de solidarité : le revenu de solidarité active (RSA), l'allocation personnalisée d'autonomie (APA) et la prestation de compensation du handicap (PCH).**
A cette ponction qui déstabilise les finances de la Caisse, il faut ajouter un autre prélèvement de 5 millions d'euros sur le budget consacré à la PCH par la CNSA pour handicapées (MDPH).
L'APF dénonce ces ponctions répétées et réalisées au détriment des personnes en situation de handicap et de leur famille qui font face à des difficultés quotidiennes pour financer leurs aides techniques et humaines et attendent encore pour certaines un accompagnement adapté par un établissement ou un service!
L'APF demande une solution d'urgence afin de stabiliser les finances de la CNSA et notamment de ses fonds propres.

La CNSA est un intervenant majeur dans le financement des politiques concernant les personnes en situation de handicap d'une part; et l'autonomie des personnes âgées d'autre part.
A ce titre, elle contribue auprès des Conseils Départementaux à l'APA pour les personnes âgées et à la PCH pour les personnes en situation de handicap et intervient dans le financement des établissements et services.
Elle n'intervient, en aucun cas, dans le financement du RSA. Pourtant, avec cette ponction, la Caisse va venir combler des déficits liés au RSA qui n'ont rien à voir avec ses prérogatives!

(…) Ces situations récurrentes concernant la PCH, ainsi que la situation de l'APA, démontrent l'urgence de solutions de recettes nouvelles et innovantes pour répondre aux besoins de toutes les personnes en situation de handicap et des personnes âgées en situation de dépendance.

Contact Presse
Evelyne WEYMANN
Evelyne.weymann@apf.asso.fr

Info « Faire Face »

VOUS AVEZ DEMANDÉ LA MDPH, NE QUITTEZ PAS!

Quatre mois et demi : c'est, en moyenne, le temps que les MDPH mettent pour traiter les demandes des personnes handicapées. Un délai stable depuis plusieurs années… mais qui varie énormément d'un département à l'autre.

Les années passent, l'attente demeure. En 2016, les adultes ayant déposé une demande auprès de leur Maison départementale des personnes handicapées (MDPH) ont dû patienter **4 mois et 15 jours** avant d'obtenir une réponse. Cet indicateur figure dans la synthèse de leurs rapports d'activité rendue publique fin novembre par la Caisse Nationale de Solidarité pour l'Autonomie (CNSA).

C'est un peu plus qu'en 2015 : 4 mois et 12 jours. Pour les enfants, le traitement est un peu plus rapide : 3 mois et 17 jours. Le plus inquiétant ? Ces délais, adultes et enfants, ne bougent pas depuis 2012. Donc ne s'améliorent pas !

4,5 millions de demandes en 2016 !

À la décharge des MDPH, le **nombre de demandes a fortement augmenté.** L'an passé, elles en ont traité plus de 4,5 millions : **500 000 de plus qu'en 2014**. Autrement dit, **elles réussissent à absorber l'afflux de dossiers sans allonger leur temps de traitement individuel.** Cette explication ne peut toutefois pas satisfaire les personnes en situation de handicap. Le code de l'action sociale et des familles accorde d'ailleurs, implicitement, quatre mois maximum aux MDPH pour donner leur réponse.

Franck Seuret / Faire Face

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

ACTUALITÉS DU TERRITOIRE

Etude sur les besoins en aides humaines à domicile

L'APF « région PACA » ouvre une grande réflexion sur les aides humaines à domicile et sur l'accès aux droits à la compensation du handicap. En effet, l'APF souhaite étudier les réponses possibles afin d'améliorer et de renforcer les plans d'aide humaine existants ou à venir.

Une des réponses possibles serait la **création de services « Mand'APF » sur la région PACA**, comme cela est fait depuis 2010 par le SAAHED/APF de Montpellier et qui se développe sur d'autres régions.

Mand'APF C'est quoi ?

C'est un **service dit « mandataire aide humaine »** qui a pour vocation de vous permettre, grâce à un accompagnement personnalisé, d'employer directement tout ou partie de vos aidants en toute sécurité, et aussi de vous soutenir dans l'accès à vos droits.

L'accompagnement consiste à vous aider et à vous conseiller si vous êtes ou si vous décidiez d'être « particulier employeur » (CESU / URSSAF). Les prestations proposées interviennent sur l'administratif et le juridique « employeur », sur l'organisation des plannings, sur le management de vos salariés, sur l'accès aux droits liés à la compensation du handicap.

Vous conserverez bien sûr la liberté de vos choix d'organisation et de gestion.

Ce service n'entraine aucun surcoût grâce au mode PCH « mandataire » pour les bénéficiaires de la PCH.

Pour les autres statuts (MTP, ACTP, indemnisés, …), le surcoût sera réduit au minimum, voire remboursé en fonction de votre situation fiscale.

Vous avez déjà dû recevoir un questionnaire sur cette étude. Si ce n'est pas le cas, il vous est possible de le demander à votre délégation.

Merci de le retourner complété à l'adresse de votre délégation (voir les adresses en dernière page de ce numéro).

Ensemble, bougeons les Lignes !

Contact
Olivier BERNARD
Chargé d'étude
04.92.71.74.50
mandapf.paca@apf.asso.fr

Le « Pôle Information »

ANNIE, GENEVIÈVE ET MURIELLE SONT LÀ POUR VOUS RENSEIGNER!

Nous en avons déjà parlé précédemment, mais il est toujours bon de le rappeler!
Le Territoire des Alpes a mis en place un **« Pôle information »** au sein des Délégations de Gap et de Manosque.
Le but? Pouvoir **recueillir les demandes individuelles**, quelque soit l'interlocuteur, et apporter une **réponse fiable**!
Attention, il ne s'agit pas forcément de vous apporter une solution toute prête, parfois nous vous redirigerons vers une personne ressource qui pourra vous apporter une réponse technique et fiable.

A **Manosque** : c'est **Murielle** qui se charge de recueillir vos demandes et vos questions, qu'elles quelles soient! Logement, droits, transport, accessibilité…
Pour la contacter : **04.92.71.74.50** ou à l'adresse **dd.04@apf.asso.fr**

A **Gap**, c'est le duo de choc **Annie et Geneviève** qui se chargent de vos demandes! Elles sont présentes dans les locaux de la Délégation, tous les lundis après-midi!
Vous pouvez les contacter au **04.92.51.68.71** ou par mail à l'adresse : **informationsapf@gmail.com**

OPÉRATIONS RESSOURCES

Bilan Handidon 2017

L'opération HANDIDON 2017 s'est achevée en décembre! L'heure est donc au bilan!

Et c'est un bilan en demi-teinte pour cette 4e édition de cette grande opération nationale...

Sur le territoire des Alpes, nous avons récolté **4 298 euros**, avec une mention spéciale pour la Délégation de Manosque qui a dépassé de loin son objectif initial! Mais nous avons toujours du mal à mobiliser autour de cette opération ressource…

Toute l'équipe du Territoire tient cependant à adresser ses plus sincères remerciements à tous les acteurs APF qui se sont mobilisés pour

cette opération!
3 gagnants sur le Territoire !

Le tirage régional PACA a eu lieu le jeudi 7 décembre à la Direction Régionale PACA à Aix en Provence… et le premier lot a été remporté par :
Mme Corinne COURBON (04)

Un coffret Smartbox d'une valeur de 500 € lui sera remis officiellement en début d'année 2018!
Un grand BRAVO à elle!
Remise du lot officiellement le Mardi 23 janvier à partir de 17h30 à la Délégation de Manosque !

Le tirage national a eu lieu le jeudi 21 décembre :
Mr Claude MICHEL (05) a remporté le 3e lot (un séjour Bélambra d'une semaine pour 4 personnes)

Mr Félix FENACH (04) a remporté 1 lot de 4 billets Disneyland.
Remise du lot officiellement le Lundi 22 janvier à partir de 17h30 à la Délégation de Gap !

Solenn Quéméré

05

Opération « Papiers Cadeaux » au magasin DARTY de Gap!

Un immense **MERCI** aux bénévoles du 05 qui se sont mobilisés pour tenir un stand d'emballage de cadeaux en décembre!
Julien, Marie-France, Stéphane, Michel, Pierre, Claudine, Annie et Gérard vous avez assuré!

Valentine PRACCA
Chargée de développement 05

Semaine Nationale des Personnes Handicapées 2018

VENTE DE BRIOCHES : UN GESTE SOLIDAIRE POUR 5 € !

En ce début d'année 2018, nous allons pouvoir commencer l'autre grande opération ressource de l'année : la vente de brioches lors de la **Semaine Nationale des Personnes Handicapées qui aura lieu du 12 au 18 mars 2018!**
Cette année encore, les Délégations de Manosque et de Gap vous proposeront à la vente (dans vos réseaux, via des stands et envers les Comités d'Entreprises) des brioches pur beurre, sans conservateur!
En 2017, nous avions vendu 659 brioches! Cette année, nous revoyons nos objectifs et avons bien l'intention d'en vendre encore plus !
Vous trouverez à la fin de ce numéro un bulletin de précommande à nous renvoyer **au plus tard le 15 février dernier délai**! Des bons de commande seront également disponibles en Délégation. Une fois votre règlement reçu, les brioches seront ensuite distribuées lors de la Semaine Nationale du 12 au 18 mars!

De nombreux stands de ventre directe (dans les marchés et les magasins du Territoire) seront également organisés lors de cette Semaine! Si vous souhaitez participer et nous aider, contactez Larbi et Valentine !

Bénévoles : nous avons besoin de vous!

Contacts : à Gap, Valentine
(04.92.51.68.71)
À Manosque, Larbi (04.92.51.74.50)

ACTION HANDICAP

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

VIE ASSOCIATIVE

Neige Pour Tous !

La neige a enfin fait son apparition! Faisant le bonheur de certains…(pas tous!) !

Cette année encore, nous allons participer aux **Journées « Neige Pour Tous »** organisées par le Comité Handisport et la Fédération Française du Sport Adapté!

Au programme : ski de fond (debout ou assis), raquettes, jeux de pistes, jeux pour débuter…!

Infos pratiques : Le matériel est fourni et mis à disposition gracieusement par les organisateurs et les lieux d'accueil.

Attention : si vous ne disposez pas d'une licence Handisport, une participation de 1€ vous sera demandée (hors coût de transport organisé par les Délégations).

2 dates à retenir :

- **le mercredi 17 janvier à Gap Bayard : l'occasion de se retrouver enfin entre le 04 et le 05 !**
- **Le mardi 13 mars à Crévoux (en fonction du nombre d'inscrits).**

Pense-Bête!

Pensez à apporter :

- Un pique-nique
- De la crème solaire
- Des affaires chaudes + bonnets, gants…
- Des lunettes de soleil
- ...votre bonne humeur!!

Inscriptions avant le 8 janvier 2018,
Auprès de Larbi (04 92 71 74 50) ou de Valentine (04 92 51 68 71)

Réunion Information « Groupe SEP 05 » (Sclérose En Plaques)

« Et alors la SEP? Quand est-ce qu'on refait des réunions? »

Dans les Hautes-Alpes, c'est avec ces sollicitations régulières que l'envie de reprendre ces rencontres autour de la Sclérose En Plaques a repris! Certains acteurs ont en effet clairement exprimé leur souhait de **se réunir de nouveau, d'échanger, de faire du lien, de s'informer, de se rendre à des conférences**...en bref, de partager autour de cette maladie si particulière.

Agnès et Sylvie se sont donc manifestées pour être les **personnes référentes de ce nouveau Groupe SEP 05,** officiellement labellisé par le Conseil APF de Département 05 le 19 décembre 2017.

Ses objectifs?

- ✓ Avoir une **information médicale** sur la maladie et les traitements
- ✓ Avoir des **temps d'échanges et de pair-émulation** sur la base de la convivialité
- ✓ Etre un **soutien** pour les porteurs de la maladie avec un point d'attention sur les « nouveaux diagnostiqués »
- ✓ Créer un **réseau** de personnes porteuses de la maladie.

Une première réunion d'information et d'échanges devrait avoir lieu le :

Mercredi 18 janvier à 14h à la salle de la Manutention à Embrun! (en attente de confirmation! Merci de nous contacter ou de regarder notre blog www.apf05.fr !)

Si vous êtes intéressé, merci de nous contacter au 04.92.51.68.71 ou à l'adresse dd.05@apf.asso.fr

Agnès et Sylvie

La SEP? Qu'est-ce c'est?

Il s'agit d'une maladie inflammatoire du Système Nerveux Central (qui comprend le cerveau, la moelle épinière et les nerfs optiques). En France, ce sont plus de 100 000 individus qui sont touchés par cette maladie.

+ d'infos sur le site de la Fondation pour l'Aide à la Recherche sur la Sclérose En Plaques : www.arsep.org

RETOUR EN IMAGES SUR CETTE FIN D'ANNÉE !

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

05

04

BELLE ANNÉE 2018
À TOUTES ET TOUS !

À VOUS !

Janvier-Février 2018 / **n° 5**

L'humeur de Béa !

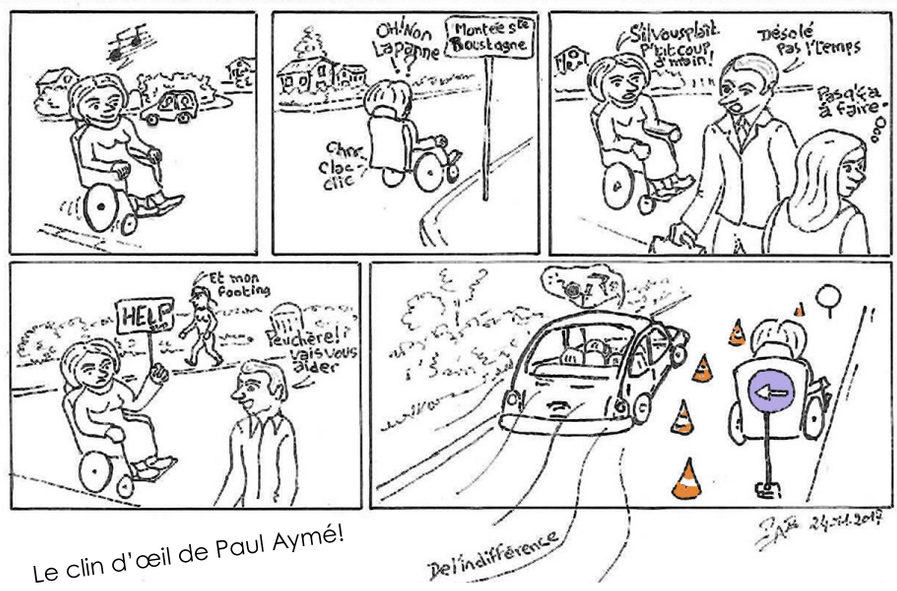
Bravo les Gens !

Ah les rues de Manosque ! Ah l'indifférence des gens !
La rentrée a débuté avec une drôle d'aventure pour moi !
Coincée juste après la place des chasseurs (pour ceux qui connaissent la ville), je suis tombée en panne avec mon fauteuil roulant en plein milieu de l'étroite montée de Sainte Roustagne ! Et ça monte !
Loin de désemparer les automobilistes, ils ont simplement contourné l'obstacle que j'étais devenue, quitte à raser de près mon fauteuil !
Pas une de ces charmantes personnes n'a seulement entrouvert sa fenêtre pour s'enquérir de la situation… Dommage…

Y'a de l'espoir quand même…

Peu de temps après, je me trouve contrainte et forcée d'aller jusqu'à Manosque en voiture.
Une fois garée sur la place réservée aux PMR, je sollicite des passants pour leur demander de l'aide… Après plusieurs essais infructueux (« Pardon, j'ai mal à l'épaule », « Je suis pressé »… toujours une bonne excuse !), je réitère alors ma demande à un monsieur d'un certain âge et un sympathique dialogue s'engage, là, dans ce cul-de-sac :
« Pas de problème ! J'ai tout mon temps puisque je suis à la retraite ! »
« Formidable ! Moi aussi j'ai tout mon temps ! ».
Au retour, c'est la kiné qui se charge de me raccompagner à la voiture.
Un autre jour, je me rends à un autre rendez-vous. Cette fois-ci, une charmante dame me propose de me donner la main pour m'aider à aller vers le cabinet. Le retour à la voiture se fait au bras de la pédicure.
De belles rencontres malgré tout !

Béa



Le clin d'œil de Paul Aymé!

Récit de voyage : « 8 jours à Madère »

« Je recherche un bénévole pour m'accompagner en vacances ! »

Cette petite phrase de Catherine est le début d'une belle escapade de 8 jours à Madère en fauteuil!
Madère, une île Portugaise, à 660km au large du Maroc et à 973km au sud ouest de Lisbonne.
Gros caillou volcanique de 801 km² peuplé de 267000 habitants. Climat subtropical. Riche en fleurs : hibiscus, bougainvilliers, orchidées, poinsettias, et bien d'autres plus belles les unes que les autres.
En arbres de grande taille : pins, arbres à mimosas, fougères arborescentes, eucalyptus, palmiers de toutes sortes d'autres végétaux dont les noms nous sont inconnus.
Les trois cultures principales sont : le raisin, la banane et la canne à sucre. Du maraîchage bien sûr avec entre autre la patate douce.
Quelques oiseaux, mais quasiment pas de mammifères.
La pêche : du poulpe, de la dorade, de l'espadon du thon et du poisson local : « le spada » ou poisson sabre.
En voiture, nous avons sillonné cette île originale au relief très découpé et surtout très escarpé, le paradis des randonneurs. Plus difficile en fauteuil mais nous nous sommes quand même offert une belle rando dans le magnifique parc de Queimadas. C'était du sport mais rien n'arrête Catherine !

Chaque jour était une découverte : des piscines naturelles en bord de mer aux sommets culminants à plus de 1800 mètres en passant par les vallées très étroites et très verdoyantes.
Le réseau routier est de très bonne qualité et la circulation fluide mais les côtes sont très raides.
La capitale Funchal propose entre autres 2 grands jardins botaniques (malheureusement non accessibles en fauteuil). Un grand téléphérique, accessible lui , permet un survol de la ville et offre une très jolie vue sur la mer, Un joli marché couvert , poissons au rez-de-chaussée et fruits fleurs et légumes à l'étage (avec ascenseur!).

Autre particularité de l'île de Madère, dès le 8 décembre, dans chaque ville ou village, de grandes crèches représentant en plus des symboles de Noël une reproduction de la vie locale.

Obrigado Catherine de m'avoir permis de découvrir cette Ile particulière dont je pense peu de lieux nous ont échappé !

Pierre B.

NOS COORDONNÉES

TERRITOIRE APF DES ALPES

Directeur Territorial : Cédrik CAROTTE

Délégation de Gap

7A Bvd Général De Gaulle
05000 GAP
04 92 51 68 71
dd.05@apf.asso.fr
www.apf05.fr
Facebook « Délégation Apf des Hautes-Alpes »

Délégation de Manosque

Les Heures Claires
04100 MANOSQUE
04 92 71 74 50
dd.04@apf.asso.fr
www.apf04.fr
Facebook « Apf Délégation Ahp »

Votre voix est une force! Adhérez à l'APF!

Bulletin d'adhésion

Pour souscrire une ***cotisation familiale*** dès aujourd'hui, merci de contacter votre délégation départementale.

À compléter et à retourner sous enveloppe *sans affranchir* à :
APF libre réponse 94134 – 75642 Paris Cedex 13,
ou *directement* à **votre délégation départementale.**

OUI, je souhaite (au choix) :

❑ **Adhérer pour 1 an à l'APF**
25 € (montant de l'adhésion seule, sans abonnement) DHNA13 €

ou

❑ **Adhérer à l'APF et m'abonner pour 1 an au magazine *FAIRE FACE*** au prix spécial de **47 €** (au lieu de 58 €) DHNA13 + AFAA13 €

et

❑ **J'apporte mon soutien à l'APF** (facultatif) par un don complémentaire de : €

Tarifs valables jusqu'au 31/12/2013.

TOTAL de mon règlement : €

Votre adhésion (25 €) et votre don complémentaire vous donnent droit à une réduction d'impôts de 66 % dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.

L'adhésion est individuelle ❑ Mme ❑ Mlle ❑ M. FBULL13

Nom : .....

Prénom : .....

N° d'adhérent (facultatif) : .....

Adresse : .....

.....

.....

CP [| | | | |] Ville : .....

Ci-joint mon règlement par :
❑ Chèque à l'ordre de l'Association des Paralysés de France
❑ Carte bancaire : merci de nous contacter au 01 53 80 81 04

Renseignements facultatifs :
Numéro de téléphone : [| | | | | | | | | |]
Adresse e-mail : ..... @ .....

Vous avez entre 18 et 25 ans ?
Votre 1re année d'adhésion est gratuite.
Contactez votre délégation départementale pour en savoir plus.

En application de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression aux informations vous concernant, en vous adressant à notre association. Les noms, prénoms et adresses de nos adhérents et abonnés sont communiqués à nos services internes et aux organismes liés contractuellement avec l'APF. Si vous ne souhaitez pas que vos coordonnées soient transmises, il vous suffit de nous écrire en précisant vos nom, adresse et numéro d'adhérent ou d'abonné.

Pensez à nous retourner les coupons-réponses (disponibles en Délégation)

Janvier 2018

Mercredi 10 : 15h00-16h30
Venez partager la Galette à la Délégation de Manosque, apportez vos galettes !

Mercredi 17: 10h00 / 15h30 « Neige pour Tous » au Col Bayard à Gap (sur inscription). Départ à 7h30 de la Délégation ! Voir les infos dans le coupon-réponse.

Vendredi 19 : Atelier « Prendre soin de son pied » ! (Réflexologie plantaire) De 14h30 à 16h30 avec Jean-Michel

CAFÉ ASSO MANOSQUE

Mercredi 10 Janvier
Mercredi 14 Février
A partir de 11h à la Délégation
Repas partagé!

GROUPE RELAIS DE DIGNE-LES-BAINS

Mercredi **17 Janvier**
Mercredi **21 Février**

De 11h à 16h00
À l'UDAF

Un Thé Dansant en partenariat avec la maison de retraite Saint André de Manosque ! Vous en pensez quoi ? Si l'idée vous plaît, on en parle autour d'un café ?

Réfléchir à une activité ...!

Février 2018

Vendredi 2: 15h00-16h30
Crêpes Party, à la Délégation 04 (chacun apporte ses crêpes!)

Jeudi 8 : 14h-16h
Atelier Bien être, à la Délégation 04
*Une participation de **5€** par prestation vous sera demandée.*

Vendredi 16 : Atelier « Prendre soin de son pied » ! (Réflexologie plantaire) De 14h30 à 16h30 avec Jean-Michel

Réunion Vie Asso :
Lundi 8 janvier à la Délégation de Manosque à partir de 14h30! Ce sera notamment l'occasion d'aborder l'opération de vente de brioches en mars 2018 !

Atelier Céramique en musique !

Tous les Vendredi du mois de 14h30 à 17h00
A la Délégation de Manosque, Gratuit !
Si vous souhaitez y participer, contactez Larbi

Atelier Couture/Canevas/Broderie

Tous les Mercredis du mois de 14h30 à 17h00 sauf lors des mercredis café asso.
Si vous souhaitez y participer, contactez Larbi.

Nous lançons un appel aux dons pour obtenir du matériel de couture !

JANVIER

L	1	FÉRIÉ
M	2	
M	3	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION
J	4	
V	5	Atelier Céramique, 14h30 à la Délégation
S	6	
D	7	
L	8	Réunion Vie Asso, 14h30 à la Délégation
M	9	
M	10	Galette des Rois à la Délégation 04 à 15h
J	11	
V	12	Atelier Céramique, 14h30 à la Délégation
S	13	
D	14	
L	15	
M	16	
M	17	**Sortie Neige pour tous GAP-BAYARD** **rdv à 7h30 à la Délégation de Manosque** ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION
J	18	
V	19	Atelier « Prendre soin de son pied » 14h30-16h30 (Délégation Manosque) **CAPFD 04 de 14h à 16h**
S	20	
D	21	
L	22	
M	23	
M	24	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION
J	25	
V	26	Atelier Céramique, 14h30 à la Délégation
S	27	
D	28	
L	29	
M	30	
M	31	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION

FÉVRIER

J	1	Café Asso du Groupe Relais Embrun : 14h à la Manutention
V	2	Après-Midi Crêpes à la Délégation ! Rdv 15h
S	3	
D	4	
L	5	
M	6	**CAPFD 04 de 14h à 16h**
M	7	
J	8	Atelier Bien-Etre, 14h à la Délégation (5€ par personne)
V	9	Atelier Céramique, 14h30 à la Délégation
S	10	
D	11	
L	12	
M	13	
M	14	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION
J	15	
V	16	Atelier « Prendre soin de son pied » 14h30-16h30 (Délégation Manosque)
S	17	
D	18	
L	19	
M	20	
M	21	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION
J	22	
V	23	Atelier Céramique, 14h30 à la Délégation
S	24	
D	25	
L	26	
M	27	
M	28	ATELIER COUTURE, A PARTIR DE 14H30 A LA DÉLÉGATION

Janvier 2018

Lundi 8 : Galette des Rois
15h à la Délégation — **2€** par personne

Mardi 17 : Sortie Ski « Neige Pour Tous »
Vous trouverez toutes les **informations** sur le **coupon réponse** « Neige pour Tous ».

Vendredi 19 : Match Hockey des Rapaces : Gap vs Mulhouse !
Rendez-vous à **20h00** Stade de glace Alp'Arena à Gap. Nous vous communiquerons les prix très rapidement !

Mercredi 22 : Repas partagé à 12h à la Délégation
Vous trouverez toutes les **informations** sur le **coupon réponse** « Repas partagé »

Mercredi 31 : Atelier d'Art avec Paul
14h30-16h30 à la Délégation
Découverte de différentes pratiques artistiques : en ce moment c'est poterie ! *(Gratuit)*

CAFÉ ASSO BRIANÇON

Jeudi 25 Janvier
* Au Relais d'Alsace (restaurant)
de 11h30 à 16h

Jeudi 22 Février
* lieu à définir

CAFÉ ASSO EMBRUN

De 14h à 16h
gratuit

Jeudi 4 Janvier
Jeudi 1er Février

*Salle de la Manutention

Le **Groupe Relais d'Embrun** se retrouve tous les **mardis** à la salle de la Manutention (Embrun) de **14h à 16h** !

En ce moment jusqu'en janvier, c'est **MOSAÏQUE**, animé par Henri.

Une petite participation est demandée à chacun en fonction de l'atelier proposé.

Février 2018

Vendredi 2 :
Après-midi Crêpes à la Délégation !
RDV à 14h pour préparer la pâte et 15h pour les déguster ! **2€** par personne
PS : nous cherchons activement des crêpes party, dites-nous si vous voulez bien nous le prêter pour l'occasion !!!

Mercredi 7 : Café Asso à Gap : préparation des activités de 2018 à 14h à la Délégation

Vendredi 9 : Match des Rapaces : Gap vs Chamonix !
RDV à **20h00** Stade de glace Alp'Arena à Gap. Nous vous communiquerons les prix très rapidement !

Mercredi 14 : Repas partagé à 12h à la Délégation
Vous trouverez toutes les **informations** sur le **coupon réponse** « Repas partagé »

Mercredi 28 : Atelier d'Art avec Paul
14h30-16h30 à la Délégation
Découverte de différentes pratiques artistiques *(Gratuit)*

JANVIER

L	1	FÉRIÉ
M	2	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	3	
J	4	Café Asso du Groupe Relais Embrun : 14h à la Manutention (Bilan de l'année)
V	5	
S	6	
D	7	
L	8	Galette des Rois à la Délégation 05 à 15h
M	9	
M	10	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
J	11	
V	12	
S	13	
D	14	
L	15	
M	16	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	17	**Sortie Neige pour tous GAP-BAYARD** **rdv à 8h45 à la délégation**
J	18	REUNION INFO GROUPE SEP, 14h Embrun (Manutention), sous réserve de confirmation
V	19	Match des rapaces 20h30 au stade Alp'arena
S	20	
D	21	
L	22	Réunion Vie Asso 14h à la Délégation de Gap
M	23	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	24	Repas partagé PIZZA (5€): 12h à la délégation + séance film
J	25	RESTAURANT À BRIANÇON : RELAIS D'ALSACE RENDEZ-VOUS À 11H30
V	26	
S	27	
D	28	
L	29	
M	30	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	31	Atelier d'art avec Paul Aymé—Poterie

FÉVRIER

J	1	Café Asso du Groupe Relais Embrun : 14h à la Manutention
V	2	Après-Midi Crêpes à la Délégation ! Rdv 15h
S	3	
D	4	
L	5	
M	6	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	7	**Café Asso Gap : Préparation des Activités de 2018 (14h à la Délégation)**
J	8	**CAPFD 05 de 14h à 16h**
V	9	Match des Rapaces 20h30 au Stade Alp'Arena
S	10	
D	11	
L	12	
M	13	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	14	Repas partagé SPECIALITES HAUTES ALPINES (5€): 12h à la délégation
J	15	
V	16	
S	17	
D	18	
L	19	
M	20	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	21	Réunion Vie Asso 10h à la Délégation de Gap
J	22	ACTIVITÉ À BRIANÇON (LIEU ET HORAIRE À DÉFINIR)
V	23	
S	24	
D	25	
L	26	
M	27	Atelier Groupe Relais Embrun 14h-16h
M	28	Atelier d'art avec Paul Aymé—Poterie

LA TENDRESSE EN TOUTE SIMPLICITÉ !

DANS LE CADRE DE LA SEMAINE NATIONALE DU HANDICAP, L' APF ORGANISE UNE VENTE DE BRIOCHES.

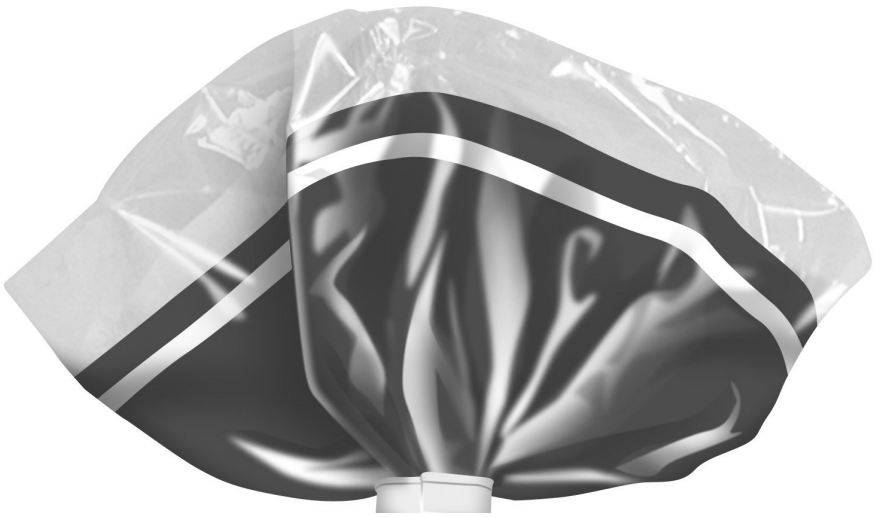
LES BRIOCHES TRESSÉES DE LA BOULANGÈRE
C'EST 400 G DE BONHEUR NATURE PUR BEURRE !

BULLETIN DE COMMANDE AU DOS

Vous donnez, nous avançons !

APF

ACTION HANDICAP



BULLETIN DE COMMANDE

A renvoyer à votre Délégation (Manosque ou Gap)

Rue des Heures Claires
04100 Manosque
04 92 71 74 50
dd.04@apf.asso.fr

7A boulevard Charles de Gaulle
05000 GAP
04 92 51 68 71
dd.05@apf.asso.fr

LA SOMME RÉCOLTÉE SERVIRA À FINANCER LES ACTIONS DES DÉLÉGATIONS DES ALPES EN FAVEUR DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP MOTEUR

Nom de l'établissement et personne référente……

……

Adresse……

……

Téléphone……

Mail……

Quantité	Prix unitaire	Total
	5,00€	

ATTENTION : LES COMMANDES ACCOMPAGNÉES DU RÈGLEMENT DEVRONT NOUS PARVENIR AVANT LE **15 FÉVRIER 2018**.

Vous donnez, nous avançons !

APF

ACTION HANDICAP

17 JANVIER

04 MANOSQUE

Neige pour tous

Journée ski à BAYARD avec Handisport

Merci de bien vouloir nous retourner les coupons réponses avant le 8 Janvier

Départ : 7h30 de la délégation de Manosque

Pensez à prendre votre pique-nique !

⚠ Vous devez disposer d'une licence Handisport (1€)

Prévenez-nous rapidement si vous voulez bénéficier du transport DD04, le nombre de places est **limité à 6** !

12€ + 1€ (licence handisport) par personne transportée !

Retour à **17h00**

✂----------

Nom Prénom.....

Je prends le transport de la Délégation ☐ Oui et je participe au montant de 13€

Je suis ☐ En fauteuil manuel ☐ En fauteuil électrique ☐ Sans fauteuil

Je me transfère ☐ Oui ☐ Non

Je joins un règlement de ..... à **Délégation APF de Manosque**

8 FÉVRIER

04 MANOSQUE

Atelier Bien-Etre

A la Délégation 04

Merci de bien vouloir nous retourner les coupons réponses avant le 29 Janvier

L'atelier commence à 14h00

Pensez à demander le type de prestation que vous souhaitez!

⚠ Vous devez disposer d'une licence Handisport (1€)

Prévenez nous rapidement si vous voulez bénéficier du transport DD04, le ramassage est de **6€** par personne transportée !

Fin à **16h30**

✂----------

Nom Prénom.....

Je prends le transport de la Délégation ☐ Oui et je participe au montant de 5€ la prestation.

Je suis ☐ En fauteuil manuel ☐ En fauteuil électrique ☐ Sans fauteuil

Je me transfère ☐ Oui ☐ Non

Je joins un règlement de ..... à **Délégation APF de Manosque**

24 JANVIER

05

REPAS PARTAGÉ

Repas pizza suivie d'une séance film à la délégation 05

Mercredi 24 Janvier !

5€

Rendez-vous à **12**h à la Délégation

Afin de confirmer votre inscription, merci de joindre votre paiement

Merci de bien vouloir nous retourner le coupon réponse et le règlement avant le 19/01/2018

Merci de bien vouloir nous retourner le coupon réponse et le règlement avant le 19/01/2018

Nom Prénom .....

Je viens accompagné de ..... personnes

Je joins le règlement de ..... à **Délégation APF de Gap** pour le repas partagé « Pizza + film »

14 FÉVRIER

05

REPAS PARTAGÉ

Repas <u>Spécialités Hautes Alpines</u>

à la délégation

5€

Rendez-vous à **12**h à la Délégation

Afin de confirmer votre inscription, merci de joindre votre paiement

Merci de bien vouloir nous retourner le coupon réponse et le règlement avant le 31/01/2018

Merci de bien vouloir nous retourner le coupon réponse et le règlement avant le 09/02/2018

Nom Prénom .....

Je viens accompagné de ..... personnes

Je joins le règlement de ..... à **Délégation APF de Gap** pour le repas partagé « Spécialité Hautes Alpines »

17 JANVIER

05 GAP

Neige pour tous

Journée ski nordique à BAYARD avec Handisport

Merci de bien vouloir nous retourner les coupons réponses avant le 8 Janvier

Départ : 8h45 de la Délégation de Gap

Pensez à prendre votre pique-nique !

Vous devez disposer d'une licence Handisport (1€)

Prévenez nous rapidement si vous voulez bénéficier du transport, le nombre de place est **limité à 7** !

2€ par personne transportée

Retour à **16h30**

Neige pour tous **Journée ski nordique à BAYARD avec Handisport**

Nom Prénom……

Je prends le transport de la Délégation ☐ Oui et je participe au montant de 2€

Je suis ☐ En fauteuil manuel ☐ En fauteuil électrique ☐ Sans fauteuil

Je me transfère ☐ Oui ☐ Non

Je joins un règlement de …… à **Délégation APF de Gap**

Le coût du transport est calculé au coût réel (nombre de personne transportée divisé par le coût du carburant).

25 JANVIER

05 GAP

SORTIE À BRIANÇON : RESTAURANT RELAIS D'ALSACE

On se donne rendez-vous à **11h30** au restaurant , le **Relais d'Alsace** à **Briançon** !

4€ de transport à partir de la Délégation

Départ 10h - Retour 17h30

De nombreux plats au choix : **Flammenküche**, **Choucroute**, **Tartiflette...**

De quoi faire un chouette repas de saison à partir de 14€50 !

Attention place limité ! **6** places maximum : Inscription jusqu'au **16 Janvier** inclus

Afin de faciliter le paiement au restaurant, la Délégation payera sur facture. Cependant, nous vous demanderons de régler par chèque ou espèce le jour même votre consommation auprès de Valentine.

Inscription jusqu'au 16 Janvier inclus **Sortie Briançon**

Nom Prénom……

Je prends le transport de la Délégation ☐ **Oui et je participe au montant de 4€**

Je suis ☐ En fauteuil manuel ☐ En fauteuil électrique ☐ Sans fauteuil

Je me transfère ☐ Oui ☐ Non

Le coût du transport est calculé au coût réel (nombre de personne transportée divisé par le coût du carburant).

13 MARS

05 GAP

Neige pour tous

Journée ski nordique à CREVOUX avec Handisport

Merci de bien vouloir nous retourner les coupons réponses avant le 27 Février

Départ : 7h40 de la délégation de Gap

Pensez à prendre votre pique-nique !

Vous devez disposer d'une licence Handisport (1€)

Prévenez nous rapidement si vous voulez bénéficier du transport DD05, le nombre de place est **limité à 7** !

4€ par personne transportée

Retour à **16h30**

Neige pour tous **Journée ski nordique à CREVOUX avec Handisport**

Nom Prénom……

Je prends le transport de la Délégation ☐ Oui et je participe au montant de 4€

Je suis ☐ En fauteuil manuel ☐ En fauteuil électrique ☐ Sans fauteuil

Je me transfère ☐ Oui ☐ Non

Je joins un règlement de …… à **Délégation APF de Gap**

Le coût du transport est calculé au coût réel (nombre de personne transportée divisé par le coût du carburant).