

EDITO



Chères adhérentes, chers adhérents,

Comme vous le savez, nous vivons tous, avec la pandémie de Coronavirus, une période particulière et difficile du fait du confinement, pourtant nécessaire pour toutes et tous !

Notre priorité est que vous preniez soin de vous, de vos proches et de vos amies (s) et que vous suiviez scrupuleusement les directives fixées par les autorités sanitaires.

Malgré la fermeture des délégations Apf France Handicap, les salariés sont mobilisés à domicile en télétravail. Une permanence téléphonique d'appel est assurée par les secrétaires et les professionnels sont mobilisés sur un dispositif « lien social » qui permet de maintenir le contact avec chacune et chacun d'entre vous, et notamment les plus isolés, pour vous aider et vous soutenir (écoute, lutte contre l'isolement, aide à la recherche de solutions dans la gestion du quotidien si nécessaire, etc...)

Pour ma part, en tant que représentant départemental et au nom de l'ensemble des élus du Conseil APF de département des Pyrénées Atlantiques, je tiens à vous assurer de mon plus total soutien et de mon entière disponibilité pour répondre à vos demandes ou interrogations.

A ce propos, les permanences droits des personnes sont maintenues sous forme d'entretiens téléphoniques. N'hésitez donc pas à nous contacter face au moindre problème rencontré !

D'ores et déjà, je peux vous informer que pour celles et ceux qui arrivent en fin de droits AAH et AEEH, les versements sont automatiquement prolongés de 6 mois afin d'éviter toute rupture de droits.

Lorsque le confinement aura été levé, nous reprendrons nos activités ainsi que les actions que nous avons prévues en matière de ressources et de droits des personnes en situation de handicap :

- Le Revenu Individuel d'existence (1026 €/mois) que nous demandons et que nous devons faire valoir sur différents marchés du 64 le 5 Mars dernier,
- Vigilance sur vos droits auprès de la MDPH64
- La question du logement auquel nombre d'entre vous sont confrontés
- La défense de vos droits et besoins au travers des représentations politiques que nous assurons auprès des différentes institutions compétentes

D'ici là prenez bien soin de vous et de tous ceux qui vous sont chers.

Je vous souhaite à toutes et tous de trouver la force nécessaire pour faire face à cette épreuve et vous adresse toute ma sympathie et ma solidarité.

Bien amicalement,

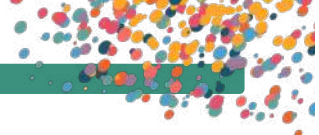
Pour le Conseil APF de Département du 64
Erick Cartron, votre Représentant Départemental



>> ISSN.2554-800X >> Directrice de publication : Elise LAFONT >> Rédaction : Groupe communication >> Délégations APF France handicap

Territoire Pyrénées-Atlantiques et Landes >> Date de parution : Mars 2020—APF France handicap—17 Boulevard Auguste Blanqui 75013 Paris

En application de la loi du 6 janvier 1978 Informatiques et libertés, si vous ne souhaitez plus recevoir ce bulletin départemental à votre domicile, merci de nous en avvertir par courrier.



Antoinette s'en est allée...

La disparition d'Antoinette (Marie-Antoinette Echavé) le 10 janvier 2020 a laissé un grand vide dans notre groupe "Amitié" à Saint-Jean-de-Luz.

Elle fréquentait assidûment le groupe depuis sa retraite il y a dix ans avec Ferdinand, son mari, connu de tous (Ferdinand a été directeur de la Délégation APF de Bayonne de 1997 à 2008).

Nous connaissons bien Antoinette et nous l'aimions ; depuis 1997 elle participait à toutes nos activités, repas fêtes, braderies...

Elle a lutté courageusement pendant trois ans contre une terrible maladie (un lymphome). Au cours des périodes de rémission, entre ses séjours à l'hôpital ou à la Concha, elle ne ratait jamais "Ducontenia" le mardi après-midi.



Elle aimait le monde, ses amis et elle était heureuse dans notre groupe où elle appréciait particulièrement de jouer à la belote.

Antoinette était une bonne personne, généreuse et dévouée dans son travail et ailleurs. Elle aidait les autres, c'est ainsi, par exemple, que pendant ses congés d'été, et cela pendant dix années de suite, avec son mari, elle a non seulement participé à l'animation mais aussi travaillé dur lors des séjours annuels de "APF Evasion".

Un bel hommage, lui a été rendu le mercredi 15 janvier, à l'occasion de sa crémation, par Michel Elpaza, prêtre des marins et vieil ami de cinquante ans.

Nous ne t'oublierons pas **Marie-Antoinette**...

Groupe Amitié de Saint-Jean-de-Luz



Atelier chocolat avec le groupe de Saint-Jean-de-Luz, en 2018



Repas de fin d'année avec le groupe amitié de Plaisance, décembre 2019



Parce que vous êtes notre priorité, l'équipe du territoire se mobilise depuis mardi 17 mars pour appeler chacun d'entre vous et s'assurer que vous allez bien, et surtout répondre à vos besoins s'il y a lieu.

Ce lien sera maintenu pendant toute la durée du confinement.

S'ajoute à l'équipe **Hugues LESUT-CANDÉLATZ** qui vous relaie chaque jour toutes les informations utiles sur nos blogs et pages Facebook.

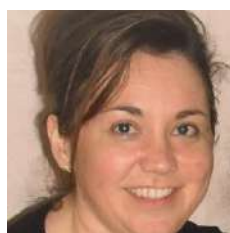
Afin que vous puissiez mettre un visage sur chaque personne qui vous appelle voici le trombinoscope de l'équipe.



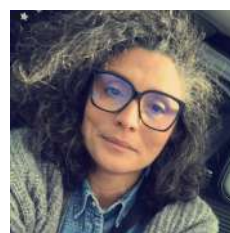
Carole Batrio



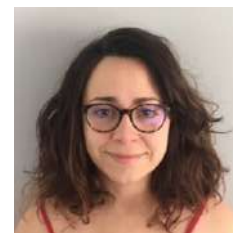
Sandrine Couchies



Olga da Cruz



Vanessa de Jardins-Guilou



Mélanie Dubroca



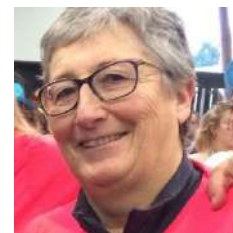
Mireille Fouqueau



Elise Lafont



Manuela Lebailly



Nadine Poinson

Les numéros auxquels les équipes sont joignables sont :

⇒ ceux des délégations pour :

- Mélanie DUBROCA – 05 58 74 67 92
- Olga DA CRUZ – 05 59 59 02 14
- Manuela LEBAILLY – 05 59 80 36 66

⇒ Et les mobiles pour :

- Carole Batrio – 06 87 81 65 65
- Sandrine Couchies – 07 67 97 65 33 (pour les bénéficiaires du PLIE)
- Vanessa DÉJARDINS-GUILLOU – 06 77 36 58 16
- Mireille FOUQUEAU – 07 72 12 78 70

Les bénévoles handi-droits, **Érick CARTRON**, **Gisèle DOLHABARATZ**, et **Bernard PUHARRÉ** restent également à votre écoute. Pour les contacter appelez votre délégation de rattachement.



Vente de crêpes

Le centre commercial du Grand Mail de Saint-Paul-lès-Dax nous a invité cette année à être bénéficiaire d'une vente de crêpes à l'occasion de la Chandeleur

Les crêpes et l'ensemble des ingrédients utiles nous ont été fournis par la direction du centre.



Des bénévoles et adhérents se sont improvisés crêpiers d'un jour et nous ont permis de récolter **190,70 €**.

Merci aux participants et à Marion Halégouet, chargée de communication du Grand Mail qui nous a accueillis avec bienveillance et professionnalisme.

Bilan de l'opération paquets cadeaux Noël 2019

Béarn : **1 989,93 €**
Pays Basque : **5 113,65 €**

Merci à tous les bénévoles, adhérents et magasins accueillants

Ces recettes permettront de compléter les dépenses liées au séjour territorial

Semaine nationale des personnes handicapées physiques

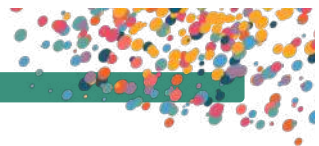
Comme chaque année des adhérents et des bénévoles se sont mobilisés pour vendre des roses à l'occasion de la Semaine nationale des personnes handicapées, le samedi 7 mars dernier, et nous les remercions pour leur engagement.

Deux points de vente ont été tenus, un au centre commercial d'Auchan à Pau et un autre au Grand Mail de Saint-Paul-lès-Dax, et ont permis de récolter **813,19 €** (329,57 € dans le Béarn et 483,62 € dans les Landes).



Nous remercions chaleureusement, tous les participants pour l'emballage et la vente des fleurs., Patrice Emile, directeur de Passion Fleurs qui nous fait profiter d'un tarif privilégié et de roses de qualité., et les responsables des centres commerciaux qui nous ont accueillis.

Cette somme nous permettra d'organiser des actions en faveur de nos adhérents dans le cadre de la rupture de l'isolement.



Sclérose en Plaques – Ateliers santé et bien-être

Le Café de la SEP a été créé en juin 2019 pour permettre aux personnes concernées par la Sclérose en plaques de se retrouver une fois par mois pour sortir de l'isolement, échanger entre pairs dans un cadre chaleureux et trouver informations et soutien.

Avec les participants, nous avons travaillé à un projet d'ateliers de découverte de thérapies douces alternatives et d'activités physiques de bien-être.

L'objectif premier de ces ateliers vise à permettre aux personnes de découvrir et expérimenter des médecines douces, dans un cadre sécurisant, avec des intervenants impliqués dans des pratiques déjà expérimentées auprès de personnes fragiles.

Il s'agit là de favoriser la santé et le bien-être par la pratique d'activités adaptées permettant de préserver et renforcer l'autonomie.

Ces ateliers ont pu démarrer en janvier 2020 et vont se succéder au rythme d'un par mois.

Au travers de quelques photos et de témoignages de participants et des intervenantes, je vous propose de découvrir les 2 premiers ateliers qui se sont tenus en janvier et février, la sophrologie et la kinésiologie.

Si vous êtes concerné(e) et intéressé(e) n'hésitez pas à me contacter au 07 72 12 78 70

Bien évidemment le contexte sanitaire actuel et les mesures de confinement nous ont conduit à les suspendre, mais nous reprendrons dès qu'elles seront levées.

D'ici là prenez soin de vous !

Mireille FOUQUEAU

APF France handicap a signé une convention avec les laboratoires ROCHE.

Nous vous invitons à visiter la plateforme mise en ligne autour des droits :

<https://www.sep-mes-droits.fr/>

Découverte de la sophrologie, le 18 janvier

J'ai eu le plaisir d'inaugurer le cycle d'ateliers « Santé & bien-être », proposé par APF France handicap, samedi 18 janvier 2020, avec une séance « *Découverte de la sophrologie* ».

Pour moi, ce fut une première que de venir à la rencontre de publics touchés par la sclérose en plaques, et pour la plupart des participants ce fut aussi une première rencontre avec la sophrologie...

Ce qui m'apparaît aujourd'hui, ce sont les émotions partagées, l'écoute, la qualité des échanges que nous avons eus dans la bienveillance, sans jugement, dans l'accueil de ce qui se présentait, tout simplement.

Nous avons expérimenté le fait de revenir à soi dans le moment présent. Mais il peut être difficile de se poser, de lâcher prise, d'écouter son corps... lorsque le corps souffre trop, lorsque la pression est trop grande... Alors, il est possible de prendre soin de soi, de retrouver de l'énergie, de l'espoir en pratiquant des techniques de détente, pour gérer le stress et la douleur par exemple... Nous avons abordé la respiration comme une ressource fondamentale, facile d'utilisation : découvrir sa

respiration, développer une respiration adaptée à ses besoins et l'intégrer dans son quotidien sont autant d'étapes pour préserver et/ou retrouver son équilibre général, pour s'apaiser... Nous avons pu expérimenter quelques exercices, nous avons échangé sur les bienfaits d'une respiration diaphragmatique consciente et maîtrisée, offrant une oxygénation optimale, un regain d'énergie et la possibilité de se détendre en fonction de ses besoins... Nous avons terminé la séance en expérimentant la technique de la cohérence cardiaque, précieuse alliée pour réguler son stress en s'aidant de sa respiration... A l'issue de la séance, des prises de conscience ont émergé et des sensations d'apaisement, autant de petites graines semées pour développer une meilleure connaissance de soi, gagner en bien-être et prendre soin de soi au quotidien.

Je remercie de tout cœur Mireille Fouqueau pour cette initiative. Merci à Jennifer, Marie-Thé, Christelle, Marc, Farida pour ce beau moment de partage et la qualité de nos échanges.

Maud MERPILLAT,
Sophrologue

En route !

Cette initiation a été l'occasion d'écouter le ressenti dans mon corps de ce que les exercices respiratoires ont fait surgir ou resurgir.

Ecoute active, partage et échanges entre nous tous, autant d'ingrédients positifs pour se ressourcer et avancer. Agir et choisir pour ne pas subir. Me concentrer sur l'instant présent : pas facile, mais j'essaie !...

C'est tout ceci, que j'ai reçu lors de cet atelier. Merci à notre formatrice, aux participants et bien sûr à toutes celles qui ont rendu cela possible... Vivement le prochain atelier !

Marie-Thé

Cet atelier m'a intéressé. J'ai trouvé une bonne répartition du temps entre la présentation et divers exercices mis en pratique.

Je pratique la relaxation, la méditation et suis déjà sensibilisé aux techniques de respiration.

J'ai donc passé un très bon moment qui m'a fait beaucoup de bien.

Marc



A deux doigts d'annuler car sortant d'hospitalisation le vendredi, ce premier atelier a été une belle "surprise".

A priori réticente face à cette activité que je jugeais "trop calme" et, à tort, "inutile", je me suis surprise à vite me prendre "au jeu" de la découverte.

Je qualifierais cette instant comme un moment de détente mais surtout d'écoute et de prise de conscience de son corps, de ce qui est bon et important de savourer dans notre condition.

Jennifer



Ce que j'ai découvert, notamment en vous rencontrant, c'est qu'il n'est pas deux individus qui aient la même expression de la maladie.

Cela est en harmonie avec la Kinésiologie, puisque chacune des séances répond aux besoins spécifiques de la personne, dans le moment présent. Elle permet même parfois de revenir sur des événements antérieurs qui ont déstabilisé la personne.

Grâce au test musculaire, qui est notre guide, nous pouvons aller déceler là où le corps, la structure, le mental ou l'énergie doit être renforcé afin de retrouver l'équilibre de cet ensemble et tendre à une meilleure forme, une sensation de légèreté et de mieux-être.

Merci pour cet échange très enrichissant de par vos témoignages.

Virginie JEANNIÈRE
Kinésiologue

Ma participation à ce deuxième atelier a été intéressante. En groupe, nous nous sommes vite pris "au jeu" de la découverte.

Je qualifierais ce temps comme un moment appréciable mais surtout comme un temps d'écoute et de détente en se concentrant sur sa respiration.

Jennifer



L'intervenante a présenté et expliqué diverses approches de son travail.

Ayant du mal à écouter, en étant concentré, une présentation qui dépasse une quinzaine de minutes sans pause, je dirai que j'ai « subi » l'atelier.

J'ai regretté qu'il n'y ait pas eu plus de « pratique » même rapide.

J'ai cependant découvert la kinésiologie et j'ai pu échanger avec l'intervenante

Pour l'instant je ne suis pas attiré par cette discipline.

Marc

En cette période de confinement, il est important d'éteindre la télévision et la radio de temps en temps et de prendre soin de soi, d'en profiter pour découvrir des musées, des expositions ou des spectacles, ou tout simplement prendre des idées de cuisine.

Atelier de danse ...

Dominique Peyronne, notre super professeure de danse, réalise des vidéos pour que les adhérents de l'Atelier de danse poursuive la pratique de leur discipline préférée mais aussi pour que tout le monde s'y essaye.

Ces vidéos seront relayées sur nos blogs chaque semaine

Amusez-vous bien !



... et de gymnastique douce

Pour soulager les rétentions ligamentaires. : <https://www.youtube.com/watch?v=HuLP6nkYhXw>

Quelques liens :

Musées et expositions :

- Le Musée du Louvre : <https://www.louvre.fr/visites-en-ligne>
- L'exposition Pompéi chez vous : <https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous>
- La Culture dans les Landes : <https://www.xlandes-info.fr/actualites/actualite/la-culture-sinvite-chez-vous>

Spectacles :

- Opéra de Paris : <https://www.operadeparis.fr/magazine/a-revoir>
- Sélection d'humoristes : <https://www.sortiraparis.com/scenes/spectacle/articles/211970-coronavirus-les-spectacles-d-humour-disponibles-en-ligne-a-regarder-pendant-le-c>

Des recettes de cuisine : <https://www.marmiton.org/>

Visite :

- Les 1000 mares de la réserve naturelle nationale du Pinail avec une visite vidéo époustouflante ! <https://sentier.reserve-pinail.org/fr/>

Nous vous proposons également des liens, des activités et des petits jeux sur nos blogs et pages Facebook. Rejoignez-nous si ce n'est pas déjà fait !

<http://apf40.blogs.apf.asso.fr/>
<http://dd64pb.blogs.apf.asso.fr/>
<http://dd64.blogs.apf.asso.fr/>

<https://www.facebook.com/apf64>
<https://www.facebook.com/apf.delegationdeslandes>



L'équipe du pôle Domicile Landes Secteur Adultes SAVS- SAMSAH de Seyresse.



Isabel BARROS
Directrice



Charlotte CAMUS
Adjointe de direction



Marie-Claude GRASSEAU
Médecin de coordination



Julie BATS
Psychologue



Julie DUPRAT
Psychologue



Rébecca DARGIROLLE
Secrétaire



Evelyne SOUCHARD
Infirmière de coordination



Laurence FERIN
Infirmière de coordination



Céline BISBAU
Ergothérapeute



Laetitia RODRIGUES
Ergothérapeute



Mégane BARTEAU
Ergothérapeute



Céline LABE
Conseillère ESF



Marine GELIS
Conseillère ESF



Audrey PUYO
Educatrice spécialisée



Manon DE SIGALDI
Educatrice spécialisée

A bientôt pour la présentation du secteur enfant...

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes, APF France handicap a organisé du 6 au 15 mars 2020, au CCAS de Bayonne, une exposition de portraits et de témoignages d'adhérentes évoquant les violences faites aux femmes et les discriminations.



La coordination de cet événement a été assurée par Mireille Fouqueau, qui a mobilisé à ses côtés différents partenaires présents lors du vernissage :

- ♦ **Nadine Léonard** de l'association Les Bascos,
- ♦ **Claire Sabalo** du CIDFF 64
- ♦ et **Béatrice Domenger** pour le Territoire Aquitaine Sud d'APF France handicap, qui a présenté notre plaidoyer "Femmes en situation de handicap : Stop aux stéréotypes, aux inégalités et aux violences".



Monsieur Jérôme Aguerre, adjoint au maire de Bayonne a également assisté à ce vernissage.

Lors de l'inauguration un hommage a également été rendu à **Agnès Lhombraud**, qui avait décidé de participer à cette exposition et qui nous a quitté quelques jours avant.



Nous sommes à votre écoute.

N'hésitez pas à nous contacter pour tout besoin !

Nous vous donnons rendez-vous pour un prochain Zoom dans 15 jours.

Envoyez-nous vos photos, vos idées de sujets « confinement »,
vos envies pour alimenter nos liens.

Prenez soin de vous et de vos proches !