

INFOS UTILES

A VOTRE ÉCOUTE

"Les communautés 360" n° vert dédié aux personnes en situation de handicap et aux proches aidants en grande difficulté : **0 800 360 360**

Pour les familles avec enfant en situation de handicap à domicile : **0 805 035 800**

Pour les personnes âgées : **0 800 47 47 88**

Information coronavirus COVID-19 : **0 800 130 000**

Nous aimerions avoir votre avis et votre ressenti à propos de cette newsletter tant dans sa forme que dans son contenu. Contactez-nous à ce sujet, cela nous permettra d'adapter la newsletter à nos lecteurs. Et surtout n'hésitez pas à participer en nous envoyant vos contributions !



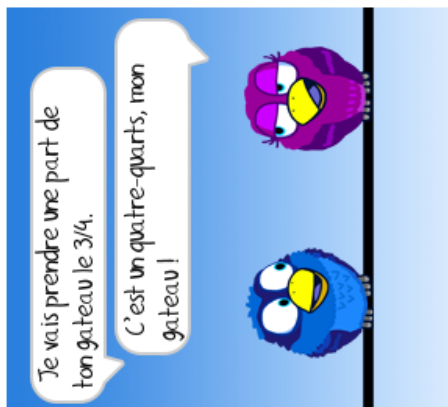
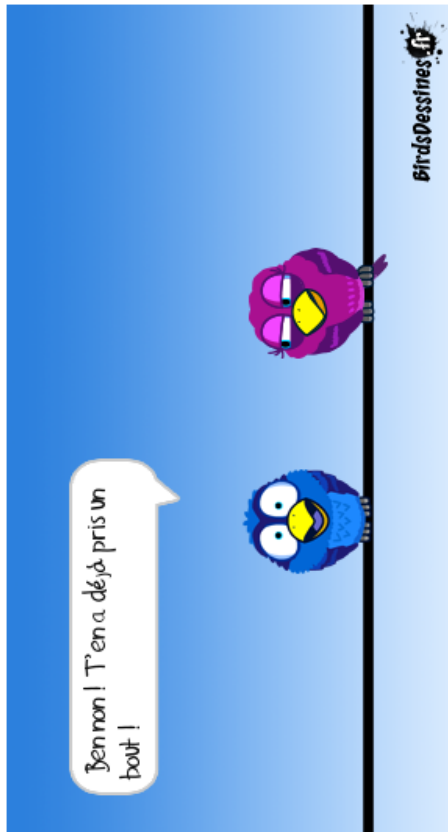
NEWSLETTER ANIMATION

ÉDITO Une nouvelle NewsLetter de confinement entièrement consacré au diversement. C'est la proposition de Chantal afin de garder le lien entre nous en attendant de pouvoir se retrouver en vrai. Celle-ci paraîtra 2 fois par mois avec des infos, des jeux, des recettes, de l'humour, des jeux d'écriture, des coloriages etc... De même, nous poursuivons les animations virtuelles, jeux, vidéos, recettes... tous les jours sur Facebook dans le "Groupe Animation APF France handicap 11/66", n'hésitez pas à intégrer le groupe.

POUR RAPPEL Votre délégation n'est pas complètement fermé au public. Notre standard téléphonique est ouvert toute la semaine, tout comme les locaux où nous pouvons vous recevoir individuellement sur rendez-vous. Les animations ne sont pas assurées, mais si vous avez des besoins particuliers, notamment liés à la situation sanitaire, n'hésitez pas à nous contacter : lundi, mardi, jeudi et vendredi de 9h-12h à 14h-17h.

APF France handicap de l'Aude
ZI La Bouriette 40 allée Gutenberg
11000 Carcassonne
04 68 25 62 25
dd.11@apf.asso.fr

QU'EST-CE QU'ON SE MARRE



Citations :

"Une fois rien, c'est rien; deux fois rien, ce n'est pas beaucoup, mais pour trois fois rien, on peut déjà s'acheter quelque chose, et pour pas cher."

"Alors maintenant si vous multipliez trois fois rien par trois fois rien, rien multiplié par rien égal rien, trois multiplié par trois égal neuf, ça fait rien de neuf."

(Parler pour ne rien dire de raymond Devos)

ÉCRITURE

Tout peut être un sujet de poésie
Dans cette Newsletter François Coppée a choisi
l'automne comme sujet. A votre tour, composez un poème
sur cette saison.

Nous aimerions beaucoup vous lire, alors n'hésitez pas à nous envoyer vos créations par courriel ou par la poste

C'est le bel automne;
les feuilles en or
les enfants courent dedans



Les feuilles s'envolent
les écureuils rentrent
leurs noisettes sont cachées

L'automne dépouille
le riche et le puissant arbre,
Mais pas la fougère.

Un matin d'automne,
un lointain chant d'autrefois,
un grand piano noir.

Bruns les champignons
tous tristes les animaux
froid le vent qui souffle.

Parfois tristounet,
ce visage de l'automne,
mais très enchanteur.



Chantal

ÉCRITURE

Nous vivons un début de mois de novembre particulier, tout en lumière, tout en douceur. Une clarté bienfaisante qui nous fait oublier la morosité du temps, le confinement. Cette lumière réchauffe notre corps, notre cœur, nos pensées. Elle éclaire une nature qui tarde à se reposer. Elle illumine les végétaux de multi-couleurs, jouant avec le balancement des feuilles par le vent.

Matin d'Octobre

C'est l'heure exquise et matinale
Que rougit un soleil soudain.
A travers la brume automnale
Tombent les feuilles du jardin.

Leur chute est lente. On peut les suivre
Du regard en reconnaissant
Le chêne à sa feuille de cuivre,
L'érable à sa feuille de sang.

Les dernières, les plus rouillées,
Tombent des branches dépouillées :
Mais ce n'est pas l'hiver encore.

Une blonde lumière arrose
La nature, et, dans l'air tout rose,
On croirait qu'il neige de l'or.

François Coppée (1842 – 1908)



Réponses Quiz :
1-B ; 2-C ; 3-B ; 4-A ; 5-C

PAUSE LUDIQUE - QUIZZ

Qu'est-ce que la chiromancie ?

- A : une branche de la chirurgie
- B : la lecture des lignes de la main
- C : une branche de l'ostéopathie
- D : la médecine par les aiguilles

Qu'est-ce que le saké ?

- A : un alcool de pommes de terre
- B : un alcool à base de blé
- C : un alcool à base de riz
- D : un alcool de maïs

Quand célèbre-t-on la fête de la musique ?

- A : le 10 juin
- B : le 21 juin
- C : le 10 juillet
- D : le 21 septembre

Qui a inventé le stéthoscope ?

- A : Laennec
- B : Curie
- C : Fleming
- D : Pasteur

D'après Homère, de quelle île Ulysse était-il roi ?

- A : Leucade
- B : Rhodes
- C : Ithaque
- D : Myconos

PAUSE GOURMANDE

Ingrédients :

- 700 g de chair de citrouille
- 150 g de sucre en poudre
- 200 g de farine
- 80 g de beurre
- 4 œufs
- 1 sachet de levure
- 1 gousse de vanille



Recette :

- Cuire la citrouille coupée en cubes dans l'eau avec la gousse de vanille pendant 15 à 20 min .
- Préchauffer le four sur th. 6/7
- Bien écraser finement la chair de potiron à la fourchette et la mettre dans un saladier avec le beurre ramolli.
- Ajouter les œufs et le sucre et mélanger.
- Puis ajouter la farine et la levure.
- Bien mélanger le tout.
- Graisser et fariner un moule à manqué et le remplir du mélange.
- Mettre à cuire pour env. 40/50 min dans le four préchauffé.
- Vous obtenez un gâteau à la consistance d'un flan que vous pouvez saupoudrer de sucre glace.

Ce gâteau est aussi bon chaud, tiède ou froid.

PAUSE DÉTENTE

Colorier permet de réduire le stress.

Le calme dans lequel vous êtes en coloriant un mandala va permettre naturellement de réduire le stress. Vous pouvez colorier dans le silence ou mettre une musique pour vous relaxer encore plus.

