



# ZOOM

SUR LA MAYENNE

## SOMMAIRE

### Evènements APF

- ACCESSIBILITE : Bilan de la campagne des bâtons dans les roues 2

### Communication - Information

- A la rentrée... Forum associatif et Journée Vie Associative 4
- Salon Autonomic 4

### Défense des droits - Revendication

- Faites valoir vos droits !! 5

### Vie associative - Activité - Sorties - Loisirs

- Festival « Au foin de la rue » 7
- Sortie à Vannes 7
- Concert « l'été des 6 jeudis » 7
- Visite du parc animalier de Spay 8
- Visite de St Malo 8
- Balade en Mainaleau 9
- Planète sauvage 9
- Parapente ... sensations garanties 10
- Versailles : une journée dans la peau d'un roi 10
- Pique-nique et rencontre avec le Burkina Fasso 11
- Séjour en Vendée 12

### Témoignage - Vie actuelle - Enquête

- Les champions de sarbacane mayennais 14
- Poèmes 16

### Actualités des services et établissements APF/HANDAS

- IEM - SSAD APF-Handas 53 17
- Autres actualités en bref 17

### Trucs et astuces - Bon à savoir Divers - Annonces

- Info emploi 18
- Info accessibilité 18
- Guide pratique IMC 18
- Groupes APF 18

Séjours 2012 Hiver  
(feuille volante)

### Délégation Départementale 53

53, place Mettmann 53000 LAVAL  
Tél : 02.43.59.03.70 - Fax : 02.43.59.03.71  
E-mail : dd.53@apf.asso.fr  
dd53.blogs.apf.asso.fr

## E D I T O

Bonjour à tous : adhérents, adhérentes et autres acteurs de l'association,

Cela fait trois ans que je suis membre du conseil départemental. J'ai eu aussi par la suite le plaisir d'être élu représentant départemental.

Ces deux années au conseil sont passées très vite grâce à une très bonne entente entre nous et aux travaux menés sur plusieurs projets aboutis ou encore en cours.

Suite à des problèmes de santé je suis contraint de remettre ma démission au conseil départemental. Je souhaite donc aux conseillers une bonne continuation avec du dynamisme et de l'optimisme dans l'avenir.

L'année 2012 est pour l'association un moment important puisque nous renouvelons les membres du conseil départemental. Il est essentiel d'avoir des gens de tous horizons (parents d'enfant handicapé, personne atteinte de sclérose en plaques, en situation de handicap moteur, bénévole, etc.) motivés pour faire un travail constructif. Les années à venir seront très importantes sur plusieurs points cruciaux pour le monde de l'handicap (l'accessibilité universelle, les travaux d'élaboration du Projet de Santé du Territoire, la vie associative, le revenu minimum d'existence, etc.).

Vous avez un rôle déterminant à prendre au sein de l'association APF.

A vous de jouer donc....



**Martial LOUVEL**

Représentant  
du conseil Départemental APF

## ACCESSIBILITE :

### BILAN DE LA CAMPAGNE « DES BATONS DANS LES ROUES »

LAVAL - Juin à Septembre 2011

Cet été 2011 n'aura pas été de tout repos... La loi Paul Blanc et la proposition de loi Eric Doligé sont en effet venues remettre en cause la loi handicap sur ses principes de mise en accessibilité. Face à ces attaques inacceptables à la liberté de circulation, l'APF a réagi vigoureusement à travers la campagne des bâtons dans les roues.



Dès juin, l'APF appelait à résister à la proposition de loi Paul Blanc qui voulait déroger à la liberté de circuler. Elle lançait ainsi la campagne des Bâtons dans les roues. Sous forme de pétition et d'interpellation des parlementaires, cette campagne a été relayée en Mayenne par la délégation. Des courriers ont été envoyés aux parlementaires mayennais et une communication a été faite sur la pétition par voix d'affichage et annonces presses.

Malgré cette mobilisation, les parlementaires ont adopté cette loi avec les différentes mesures permettant des dérogations pour les bâtiments neufs. Ne baissant pas les bras, l'APF a poursuivi son mouvement en maintenant la pression sur les parlementaires.

Le groupe socialiste de l'Assemblée nationale a ainsi transmis au Conseil constitutionnel un recours demandant la censure des articles 19 et 20 qui concernaient les dérogations au principe d'accessibilité. Ce dernier s'est prononcé le 28 juillet et a déclaré l'article 19 de la PPL Blanc concernant les mesures de substitution à l'accessibilité contraire à la Constitution !

### Accessibilité : après le neuf, l'existant, cible des dérogations ?

### L'APF passe à l'action le 27 septembre !



Après s'être attaqué aux obligations d'accessibilité des bâtiments neufs, c'est la mise en accessibilité des bâtiments existants qui est remise en cause par la proposition de loi Doligé déposée le 4 août. Elargissement et assouplissement des dérogations assorties de mesures dites « mesures de substitution », redéfinition du mot accessibilité...

Au regard de cette annonce inacceptable, l'APF, totalement mobilisée sur ce sujet avec sa campagne « Des bâtons dans les roues », annonce une journée nationale d'actions pour défendre les principes d'accessibilité et de conception universelles, le mardi 27 septembre.

**En Mayenne**, nous étions 60 à manifester dans les rues de LAVAL pour dire "NON AUX DEROGATIONS" et "OUI A L'ACCESSIBILITE UNIVERSELLE".

Le rendez-vous était donné à 13 heures devant la préfecture. Les adhérents, salariés, bénévoles ont ainsi entreposé : une banderole "Accessibilité : Non aux dérogations, stop aux attaques législatives !", des bâtons et un fauteuil roulant avec des "Bâtons dans les roues" comme le titre de cette campagne pour l'accessibilité.

Après un discours de Jean-Paul DESNOE et Gaëtan BOURDAIS sur le but de cette manifestation et les revendications de l'APF 53, le cortège s'est dirigé progressivement vers le centre-ville, escorté par la police nationale.

Des tracts ont été distribués et une centaine de signatures pour la pétition ont été récupérées.

# EVENEMENTS APF - EVENEMENTS APF - EVENEMENTS APF

Les manifestants sont arrivés au square de Boston, où un verre de l'espoir pour l'accessibilité leur a été servi ! La presse s'est déplacée pour l'événement (France Bleu Mayenne, Ouest-France).

A 16h, Jean-Paul DESNOE, Gaëtan BOURDAIS et Claire AIRIAUD rencontraient le préfet pour lui remettre des propositions pour rendre l'accessibilité à tout pour tous effective. Au-delà d'un accueil chaleureux, M. Le Préfet s'est voulu rassurant en reprenant un mail envoyé par Madame Bachelot - ministre des Solidarités – dans lequel elle déclarait que : *"l'échéance de 2015 est non négociable" et que "le gouvernement ne donnera pas son accord" à d'éventuelles dérogations.*



La délégation a signifié sa méfiance vis-à-vis des effets d'annonce. Elle a rappelé que pour que l'accès à tout pour tous soit respecté en 2015, il faut une mobilisation urgente et des actes concrets !

Elle a également rappelé à M. Le Préfet son rôle de pilote quant à l'avancée de la mise en accessibilité dans notre département.

A 3 ans de l'échéance de 2015, il est inquiétant de constater que toutes les commissions communales ou intercommunales d'accessibilité ne fonctionnent pas encore correctement en Mayenne.



Suite à la mobilisation nationale du 27 septembre, les porte-paroles du Comité d'entente ont été reçus par Nicolas Sarkozy. A cette occasion, Jean-Marie Barbier, président de l'APF, a interpellé le Président de la République sur le sujet de l'accessibilité. Si la question concernant des mesures pour renforcer l'objectif de 2015 est restée sans réponse, Nicolas Sarkozy a néanmoins confirmé que le gouvernement ne soutiendrait pas l'article 1 de la PPL Doligé (article introduisant des dérogations).

**Un beau résultat rendu possible par la forte mobilisation de tous !**

Mais attention à ne pas nous reposer dessus. N'en doutons pas un instant, ces articles reviendront sous une autre forme mais avec les mêmes conséquences, et d'autres initiatives parlementaires ou gouvernementales viendront encore doucher les espoirs et les attentes légitimes des personnes en situation de handicap et de leur famille. La campagne est donc toujours d'actualité et la pétition peut encore être signée. Si vous ne l'avez pas encore fait, RDV sur [www.desbatonsdanslesroues.org](http://www.desbatonsdanslesroues.org)

## La campagne en images

*De juin à août 2011*



*A partir de septembre 2011*



Claire AIRIAUD  
Directrice de la délégation départementale

## A LA RENTRÉE ... FORUM ASSOCIATIF ET JOURNÉE VIE ASSOCIATIVE

LAVAL - 10 et 11 septembre 2011

La ville de Laval organisait sa JAVA (Journée Annuelle de la Vie Associative) et son forum associatif, le samedi 10 et dimanche 11 septembre dernier. Des événements auxquelles l'Association des Paralysés de France ne pouvait se soustraire.

Cette 2e JAVA permettait d'assister à de nombreuses conférences et interventions d'acteurs associatifs, notamment une importante réflexion sur le renouvellement des responsables associatifs et l'engagement des jeunes.



Lors du forum associatif, Albert, Gilles, Caroline, Betty et Claire accueillent les visiteurs venus se renseigner sur l'association et s'essayer au parcours de sensibilisation. La journée fut riche en rencontres diverses, notamment avec les autres associations tenant également des stands. Une belle occasion de communiquer sur notre association et diversifier notre réseau partenarial.

Stand APF partagé avec Andatac



Le parcours de sensibilisation a été comme toujours, très apprécié.

Claire AIRIAUD

## SALON AUTONOMIC

Rennes - 30 septembre 2011

Tous les 2 ans est organisé le salon autonomic sur le grand ouest et plus précisément sur Rennes. Ce salon était organisé sur 2 jours, les 29 et 30 septembre 2011 au parc des expositions Rennes Aéroport.



« Je suis allée le 29 septembre dernier avec Benoît et Alain au salon Autonomic à Rennes. Entourée de garçons, nous avons surtout été voir les véhicules adaptés. Il y a toujours des progrès intéressants à découvrir. Les véhicules proposés étaient spacieux, l'attache des fauteuils plus facile... Après avoir roulé tant de mécanique, j'ai quand même réussi à les entraîner jusqu'à un stand où j'ai pu essayer un fauteuil roulant électrique. Le salon est tellement grand, il y a encore plein de choses que je n'ai pas eu le temps de voir comme l'aménagement des douches, les nouvelles techniques concernant la basse vision... RDV dans 2 ans pour la prochaine édition. »

Francine MASSE  
Conseillère Départementale

## FAITES VALOIR VOS DROITS !!

LAVAL - Septembre 2011

De plus en plus de personnes se tournent vers la délégation concernant des difficultés qu'ils rencontrent pour obtenir leurs droits. Voici quelques-unes de ces situations.



### ➤ MDPH - Délais d'instruction des dossiers

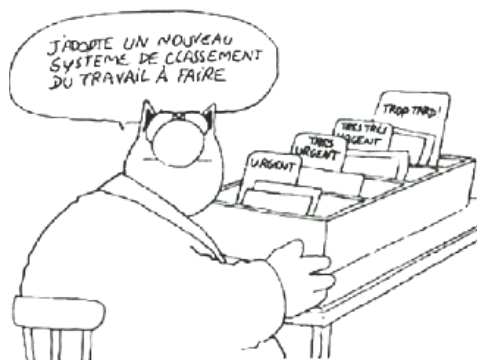
Les délais de traitement de vos demandes auprès de la MDPH sont trop longs. En moyenne, cela correspondrait à 6 mois pour les enfants et 9 mois pour les adultes. Alors bien sûr, cela repousse d'autant vos travaux et aménagements. Néanmoins ne vous engagez surtout pas dedans en avançant les fonds avant d'avoir eu votre notification de la CDAPH car vous n'obtiendrez pas le remboursement.

#### Procédez plutôt de la façon suivante :

L'Article R241-33 du code de l'action sociale et des familles stipule que « *Le silence gardé pendant plus de quatre mois par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées à partir du dépôt de la demande mentionné à l'article R. 146-25 auprès de la maison départementale des personnes handicapées vaut décision de rejet.* »

Ainsi, en l'absence de contact avec la MDPH dans les 3 mois qui suivent le dépôt de votre dossier, vous pouvez adresser une relance au Directeur de la MDPH en mentionnant l'article ci-dessus.

Après 4 mois, vous êtes en droit de déposer un recours auprès du TCI (Tribunal du Contentieux et de l'Incapacité) ou du TA (Tribunal Administratif) en fonction de la nature de la demande.



### ➤ Non versement aux bénéficiaires de la prestation de compensation (PC) en établissement du montant réduit de la PC de 10 %

L'article D.245-74 du code de l'action sociale et des familles prévoit que : « (...) *Lorsque la personne handicapée est hospitalisée dans un établissement de santé ou hébergée dans un établissement social ou médico-social au moment de la demande de prestation de compensation, la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées décide de l'attribution de l'élément (aide humaine) de la prestation de compensation mentionné au 1° de l'article L. 245-3 pour les périodes d'interruption de l'hospitalisation ou de l'hébergement et fixe le montant journalier correspondant. Le montant journalier réduit servi pendant les périodes d'hospitalisation ou d'hébergement est fixé à 10 % de ce montant dans les limites d'un montant journalier minimum et d'un montant journalier maximum fixés par arrêté du ministre chargé des personnes handicapées.* »

Malgré cet article la Conseil Général refusait de verser ces 10 % de la prestation de compensation au handicap aux résidents de foyer qui pouvaient y prétendre. Face à cette situation, une véritable bataille juridique s'engage : demande de versement formulée auprès de l'administration que le Conseil Général ignore et déclare même inexistant lors du recours engagé devant la Commission Départementale d'Aide Sociale. Ce recours aboutit à une décision de rejet prononcée par une commission dont la composition ne satisfaisait pas aux exigences d'impartialité prévues à l'article 6-1 de la Convention Européenne des Droits de l'Homme. Il aura finalement fallu aller jusqu'au recours devant la Commission Centrale d'Aide Sociale pour obtenir gain de cause.



## > Droits revus à la baisse avec refus d'attribution de PCH aide humaine

Plusieurs situations nous sont parvenues pour lesquelles des personnes se sont vues refuser la Prestation de Compensation volet aide humaine de façon non justifiée. Le TCI (Tribunal du Contentieux et de l'Incapacité) leur donnait effectivement raison, allant ainsi à l'encontre de la première décision de la CDAPH et, dans certains cas, de la décision rendue suite à un recours gracieux.

Pour éviter d'en arriver à ce recours contentieux, nous vous conseillons de veiller dans un premier temps à ce que toutes les étapes d'instruction de votre dossier, détaillées ci-dessous, soient bien respectées (ce n'est pas toujours le cas comme nous avons pu le constater).

**1. Envoi du dossier :** La CDAPH prend les décisions relatives à l'ensemble des droits de la personne, dans un délai de 4 mois après le dépôt du dossier complet. Adressez votre dossier **par courrier recommandé avec AR, ou déposez le à l'accueil de la MDPH contre accusé de réception**. Cela vous permettra de ne pas perdre vos droits si le dossier est perdu avant son instruction.

**2. Accusé de réception du dossier et date de début d'instruction :** L'instruction du dossier débute à la date de réception par la MDPH, et dès que le dossier est complet. La MDPH doit vous envoyer un **courrier de réception de votre dossier qui indique la date de début d'instruction**. Ce document est essentiel pour vous, car **vos droits prennent effet à la date de réception du dossier**. Si vous ne recevez rien, réclamez ce document par écrit auprès de la MDPH.

**3. Le Plan Personnalisé de Compensation (PPC) :** Le PPC s'appuie sur une approche globale des attentes et des besoins de chaque personne à partir de son projet de vie : c'est un outil au service de la personne en situation de handicap. Il permet de mettre en œuvre le droit à compensation tel que voulu par la loi, et garanti la citoyenneté des personnes. La loi prévoit qu'un **PPC doit être établi pour l'ensemble de l'offre de service de la MDPH**. Dès lors que vous déposez un dossier à la MDPH, quelle qu'en soit la demande (ne se limite pas uniquement à la Prestation de Compensation du Handicap), **vous devez recevoir une proposition de PPC avant le passage de votre dossier en commission (la CDAPH) et avez 15 jours à réception pour formuler vos observations**, en cas de désaccord avec la proposition de l'équipe pluridisciplinaire. Ces observations doivent être communiquées aux membres de la CDAPH qui statueront sur votre demande. Vous pourrez ainsi vous appuyer sur vos observations pour défendre votre position lorsque vous assisterez à la CDAPH.

Si vous ne recevez pas de proposition de PPC suite à vos rencontres avec les équipes de la MDPH, faites en la demande par écrit.

**4. Date de la CDAPH :** La personne handicapée, ou le cas échéant son représentant légal, doit être **informée au moins 2 semaines à l'avance, de la date et du lieu de la séance au cours de laquelle la commission se prononcera sur sa demande, ainsi que de la possibilité de se faire assister ou de se faire représenter par la personne de son choix**. La MDPH doit vous adresser un courrier vous précisant tout cela.

Attention : si vous choisissez la procédure simplifiée, vous ne pourrez pas assister à la CDAPH.



## > Multiplication des actions du conseil général allant à l'encontre du droit des personnes.

Le Conseil Général fait de plus en plus appel des décisions de la CDAPH pour ne pas avoir à payer ce qui a été accordé aux bénéficiaires et obtient gain de cause alors que cela n'est pas toujours légal. Il utilise également de plus en plus un droit de « veto ». Lorsque la décision porte sur l'attribution de la prestation de compensation, la majorité des voix est détenue par les représentants du conseil général, selon les modalités fixées par l'article R. 241-27 du CASF.

Il paraît logique que le Conseil Général cherche, dans le contexte actuel, à faire des économies. Les temps sont durs, tout le monde le répète à juste titre. Mais attention à ne pas faire peser cela sur les plus fragiles... Notre rôle associatif est bien de défendre les droits des personnes et non de prendre en compte les difficultés financières des institutions. Même si la bonne volonté n'est pas remise en cause, il faut être conscient qu'elles ont des arbitrages à mener qui ne sont pas toujours favorables aux personnes et respectueux de leurs droits.

**Si vous aussi vous rencontrer des difficultés dans vos démarches, la délégation se tient à votre disposition.**

**N'hésitez pas à la solliciter !**

**Dans tous les cas, nous vous invitons à la vigilance quant à l'application de vos droits.**



Claire AIRAUD

## FESTIVAL « AU FOIN DE LA RUE »

ST DENIS DE GASTINES - 1er juillet 2011

Francine, Angélique, Fabrice, Cécile et Bernadette se sont rendues à la première soirée du festival Au Foin De La Rue, le vendredi 1er juillet dernier.



Profitant d'une invitation spéciale des organisateurs, ils ont pu s'éclater devant des artistes de grandes renommées tel que Yaël Naim, Tiken Jah Fakoly, House of Pain ou encore Emir Kusturica and The No Smoking Orchestra.

Une soirée festive, qui s'éternisa bien tard dans la nuit.

**Julien MOREAU**  
Agent de développement à la vie associative

## SORTIE À VANNES

VANNES - 14 juillet 2011



Youen, Francine, Angélique, Fabrice, Christiane et Ludovic voulaient mêler ambiance festive, bord de mer et illuminations, ils ont été servis.

Arrivés pour un pique-nique ensoleillé, nos vacanciers ont poursuivi leur journée en profitant des fêtes historiques de Vannes. Spectacles de rue, défilés, dresseurs d'animaux et concerts ont animé la ville tout l'après-midi. Après avoir mangé au restaurant, ce fut le tour du feu d'artifice d'ébahir nos six adhérents.

*" Le plus impressionnant feu d'artifice que j'ai jamais vu "*

Angélique B.  
Adhérente

Notre petit groupe, accompagné de Nicolas et Roselyne, attendit la fin des festivités pour rentrer chez eux et tomber dans un sommeil qui les reposera des émotions de cette ravissante journée.



**Julien MOREAU**

## CONCERT : « L'ÉTÉ DES 6 JEUDIS »

MAYENNE - 21 juillet 2011

Située à une trentaine de kilomètres de Laval, la charmante petite ville de Mayenne nous a accueillies le 21 juillet dans le cadre du festival " l'été des 6 jeudis ". Nous étions au nombre de 6 (Ludo, Angélique, Youen, Christiane, Julien et moi, Caroline) et vu la météo catastrophique de cet été, notre plus grande crainte était d'être trempés jusqu'aux os. Heureusement cela n'a pas été le cas.

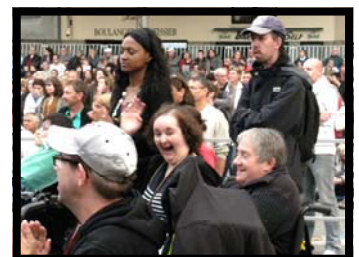


Nous avons commencé par un casse croute aux abords des ruines du château : superbe vue, soleil passager, « panses plaines » et hop c'était parti pour un tour.

Une fois sur la place, le groupe "La Mine De Rien" était déjà sur le podium, le public installé.

Il ne nous a pas fallu longtemps pour nous mettre dans l'ambiance. Les chansons à texte défilaient sur un rythme endiablé. Il faut reconnaître que la plus endiablée de nous tous était Angélique. Malgré un public assez timide, nous avons passé un

superbe moment.



Tout s'est terminé autour d'un verre où nous avons pris le temps de nous découvrir un peu plus, mais aussi « déconner » de tout et rien.

C'est vers minuit que nous avons regagné Laval, ravis de pouvoir rejoindre les bras de Morphée et heureux d'avoir partagés une bonne soirée tous ensemble.

**Caroline LADEU**  
Bénévole

## VISITE DU PARC ANIMALIER DE SPAY

SPAY - 11 août 2011

Le jeudi 11 août, le groupe de Château-Gontier part à la découverte visiter le parc animalier de SPAY, près du Mans. Départ prévu à 9h15, après 1h15 de route, nous arrivons à destination.

La particularité de ce parc de 6 hectares est de n'avoir que des animaux de petites tailles. Ici, pas de lions, de girafes, de rhinocéros, ... les animaux du parc, dont les plus gros sont les dingos, vivent en quasi-liberté, et conservent leur instinct sauvage.

Nous recevons beaucoup d'informations sur leur mode de vie (espérance de vie, comportement, nourriture). Ils ne sont pas dressés, et on les approche peu, sauf pour les soigner. Dans ce cas, on les endort avec une flèche anesthésiante.

Nous avons vu des pélicans, des gibbons, des loutres, ... et même des serpents que nous avons pu toucher. Si tout le monde n'a pas osé, Sylvie, Stéphane et moi-même nous sommes lancés à caresser ce reptile si redouté, et qui a finalement une peau très douce.

Chauves-souris, araignées, aras, oiseaux exotiques, chiens viverrins et chien des buissons ont animé le reste de notre visite. Ces animaux, venus des cinq continents de notre monde, vivent totalement indépendamment de l'homme, sauf l'hiver où ils en ont besoin pour se protéger.

A 18h, la fatigue se faisant sentir, nous décidons de retourner au véhicule pour rentrer chez nous.

Tout le groupe est ravi de cette journée, qui s'est déroulée sous un temps magnifique. A quand la prochaine fois ?

**Daniel PIQUET**  
Correspondant de Château-Gontier

## VISITE DE ST MALO

ST MALO - 18 août 2011

Aujourd'hui, jeudi 18 août, nous partons à la découverte de St Malo. Le temps de pique-niquer en cours de route, et nous arrivons en début d'après-midi à l'aquarium de cette belle cité du nord de la Bretagne.



A 14h, la visite guidée par une animatrice débute. Nous observons de nombreux bassins qui contiennent toutes sortes de poissons, étoiles et araignées de mers, roussettes, que nous pouvons même caresser.

Nous poursuivons notre escapade par la visite libre, qui n'est pas facilitée par la foule.

Mais nous profitons tout de même des beautés du fond marin, de ses poissons de toutes les formes et couleurs.



Après ces 2h30 de découverte, nous décidons de nous rapprocher du centre ville, où se trouve notre restaurant. Malgré une circulation compliquée par le manque de place de stationnement et les bouchons, nous trouvons les gens bien sympathiques. Quelques pas dans la vieille ville nous ouvrent l'appétit et nous nous rendons à la crêperie dans laquelle nous avons réservé. Pour faire simple, nous commandons chacun une galette différente. Et pour ne pas compliquer les choses, nous faisons de même pour les crêpes en dessert. Possible que le serveur se souvienne de nous...

Nous sortons de dîner à 22h et profitons d'une température très agréable pour regarder et écouter les musiciens et danseurs qui animent les rues de St Malo la nuit. Un contrôle de police ne parvient pas à perturber notre retour, nous rentrons de cette journée fatigués, mais ravis.





## BALADE EN MAINALEAU SUR L'ÉTANG DE « LA RINCERIE »

BALLOTS - 25 août 2011

► C'est un temps bien maussade qui accompagnait le début de cette journée. Ce jour, un groupe de l'APF, Francine, Pascal, Laurent, Angélique et Jean-Pierre, se rendaient à La Rincerie, à Ballots, pour y tester le Mainaleau, une sorte de pédalo qui se manipule avec les mains, et donc adapté aux personnes en fauteuil roulant.



Mais les nuages gris et la pluie menaçaient d'annuler cette sortie si attendue.

Après plusieurs hésitations, le groupe décidait finalement de se lancer dans le grand bain, quitte à se mouiller un peu.

*" Nous avons bien fait de ne pas céder face au temps, l'activité a plu à tout le monde "*

Daniel Lefort  
Bénévole

*"C'était vraiment génial!"*

Laurent Couet  
Adhérent

Cette belle balade sur l'eau rencontra un franc succès auprès des adhérents, malgré des conditions météo un peu compliquées.

Julien MOREAU

## PLANÈTE SAUVAGE

PORT ST PERE - 30 août 2011

► Mardi 30 août, nous nous apprêtons à plonger en plein safari africain avec la visite du parc Planète Sauvage.



Départ à 9h15 du foyer Thérèse Vohl, le temps de passer prendre Pascal à Ahuillé et de pique-niquer sur la route, nous arrivons au porte du parc en début d'après-midi.

Les tigres, les éléphants, les girafes, nous attendent de pied ferme. Impressionnant de se retrouver nez à nez avec tous ces animaux, à 1m de distance.



Ludovic en profite pour voir de plus près son animal fétiche, le lion.

Nous avons également vu un spectacle de dauphins. Sympas, mais joueurs et caractériels.

Nous visitons ensuite la planète des singes, mais tout ne nous est pas accessible.



Et pour finir, nous allons à la planète des serpents voir les crocodiles, les lézards, couleuvres, tortues...

A 19h30, il ne reste plus que nous, et nous décidons de retourner vers le Master.



Tout le monde repart heureux de cette journée riche en émotions.

Daniel PIQUET

## PARAPENTE ... SENSATIONS GARANTIES !!

ST OMER - 1er septembre 2011

▶ Angélique, Gérard et Pascal sont partis prendre un grand bol d'air à St OMER, début septembre et il ne fallait pas avoir froid aux yeux !!

En effet, au programme : **Parapente** ! Départ de la délégation en fin de matinée pour un pique-nique improvisé autour d'une table de jardin gentiment prêtée par la mairie. Puis décollage à 14h00 : chacun profite de son quart-heure dans les airs. Le décollage est impressionnant !

Les adhérents sont installés dans une coque spécialisée munie de 3 roues. Cette coque est elle-même rattachée par une corde de 100 à 200 m reliée à un treuil sur une voiture. La voiture prend de la vitesse, la personne est ainsi tirée, devant ses pieds tandis que la voile se développe progressivement à l'arrière. Et c'est le décollage, tout le monde s'envole en douceur.

Au bout d'un bon kilomètre, la corde est lâchée et c'est à l'accompagnateur de gérer la montée ou la descente selon les courants aériens.

Les adhérents étaient enchantés ! Une expérience qu'ils n'oublieront pas de sitôt et qu'ils sont prêts à renouveler !



Marie D'ARGOUGES  
Bénévole



## VERSAILLES : UNE JOURNÉE DANS LA PEAU DU ROI !

VERSAILLES - 8 septembre 2011

▶ Le groupe Maya en avait envie depuis longtemps. Ça y est, ils l'ont fait, ils sont allés à Versailles !

Georges, Lucas et Didier, du groupe de Mayenne, renforcé par la présence de Christiane et Angélique, ont passé une journée « Royale ».

Après quelques soucis de restauration finalement vite réglés, notre petit groupe accompagné de Oger, Alain et Anne-Marie a pu suivre le quotidien des roi Louis XIV, XV et XVI grâce à la visite guidée proposé par des conférenciers du château.

Une sortie qui a mêlé plaisir et instruction.



Julien MOREAU

" Une sortie intéressante et enrichissante »



Lucas LOUVEAU  
Adhérent

## PIQUE-NIQUE ET RENCONTRE AVEC LE BURKINA FASSO

LAVAL - 15 septembre 2011

Comme l'an passé, l'APF avait donné rendez-vous à ses adhérents et bénévoles pour un pique-nique de rentrée. Une occasion de plus de se retrouver, manger et rigoler ensemble.

Cette année, c'est une quinzaine de personnes qui se sont retrouvées au parc près du ruisseau de st Nicolas, pour un moment convivial et chaleureux. Le beau temps était de la partie mais le fond de l'air était un peu frais, il a fallu trouver l'endroit idéal pour s'installer. L'APF offrait un apéritif pour trinquer à cette nouvelle rentrée et chacun a ensuite pu déguster tranquillement son « casse-croûte ». Le temps de boire un petit café et il fallait déjà repartir pour rencontrer Michel SERRUT qui nous attendait à la salle du pavement pour nous présenter le comité de jumelage LAVAL-GARANGO dont il fait parti.



15h30 débute l'intervention de Michel. Il nous raconte la vie à Garango au Burkina Fasso, les évolutions depuis la création du comité de jumelage .. Une histoire intéressante, enrichissante, truffée d'informations à propos du Burkina-Faso et illustrée par divers panneaux photos et articles de presse.

Il a su passionné son auditoire. A tel point qu'il fut décidé de créer un groupe de correspondance avec l'Association des femmes handicapées de Garango. Celles-ci nous avaient déjà contacté par l'intermédiaire du comité de jumelage, et souhaitaient créer un lien d'amitié entre les deux associations. C'est maintenant chose faite.



Michel, du comité de Jumelage  
LAVAL-GARANGO



Chacun lève son verre à cette nouvelle amitié  
avec l'association des femmes handicapées de Garango.

## SÉJOUR EN VENDÉE : 17 AU 24 SEPTEMBRE 2011

VENDEE - 17 au 24 septembre

### Samedi 17 septembre 2011

Après un départ mouvementé par de nombreux imprévus, nous sommes enfin sur la route direction de Moutiers-les-Mauxfaits.

Le temps n'est pas au rendez-vous, nous avalons notre premier pique-nique dans les sanitaires de l'autoroute, la pluie ne nous laissant pas le choix.

Arrivé au Gîte l'Albizia, nous découvrons le petit paradis qui nous servira de logement durant la prochaine semaine. Une superbe pièce de vie, des chambres coquettes et intimistes munies de salles de bains individuelles, piscine couverte et Jacuzzi ... Nous ne sommes pas déçus !

### Dimanche 18 septembre

Aujourd'hui, journée repos. Rien de prévu au programme. Alain nous prépare son poulet - patates sautées pour nous réconforter du mauvais temps. Nous nous en léchons les babines.

Le temps se lève en début d'après-midi, l'occasion pour nous d'aller découvrir la côte Vendéenne.

La balade n'aura pas duré longtemps : environ dix minutes après être sortis du véhicule, nous nous faisons surprendre par une tempête de grêle, alors que nous étions au bout d'une digue longue d'1,5 kms. La giboulée n'aura pas été très longue, seulement le temps de nous tremper comme si nous sortions de la douche. Nous avons de nouveau besoin de réconfort, que nous trouvons dans les crêpes préparées par Antoine, Alain et Julien.

### Lundi 19 septembre

Départ à 11h du gîte l'Albizia, direction les Sables d'Olonne. Cette cité très touristique de la Vendée nous accueille avec un grand soleil tout le temps d'un pique-nique que nous dégustons face à l'océan.

Nous découvrons alors les grandes plages de sable du sud-Loire, et le remblai parsemé de cafés, librairies et boutiques de souvenirs.

Pendant que Monique, Hervé et Francine partent à la recherche des cartes postales qu'ils enverront à leurs amis, les autres profitent du paysage.

Nous nous décidons finalement à descendre sur la plage. Une jolie balade sur le sable, tout de même semée d'embûches : on ne s'engage pas si facilement en fauteuil roulant sur un sol aussi mou.

Après que Francine et Hervé, tous deux en fauteuil électrique, se soient embourbés plusieurs fois, nous décidons de remonter sur le sol ferme du remblai. Antoine nous offre l'apéritif pour nous remettre de nos émotions, et nous terminons cette belle journée dans un restaurant sur les quais du port.

### Mardi 20 septembre

Hier les Sables d'Olonne, aujourd'hui La Rochelle. Nous visitons l'aquarium de la ville au fort Boyard. Monique n'est qu'à peine effrayée par une énorme murène qui la regarde droit dans les yeux, alors que Alain, Angélique, Antoine et Bernard sympathisent plus avec les autres visiteurs qu'avec les poissons.

Nous nous dirigeons ensuite vers le centre ville, pour trouver un lieu où manger ce soir, et surtout pour faire du lèche vitrine. Antoine fait chauffer la carte bleue, Monique fouine un peu partout, Francine s'achète des chewing gum, Hervé profite du paysage, et Angélique discute avec les passants : tout le monde vaque à ses occupations.

Après avoir bu un verre en terrasse, nous nous rendons à la crêperie dans laquelle nous avions réservé. Jamais nous n'aurons vu Francine autant rigoler que durant ce repas, notamment grâce à Alain et son humour ravageur.



## Mercredi 21 septembre

Ce jour, nous restons à l'Albizia et profitons des plaisirs simples que nous offrent le gîte. Alors que Alain, Hervé, Antoine, Monique et Julien passe de la piscine au jacuzzi, Angélique et Francine écrivent leurs cartes postales sous le soleil de midi.

Un temps magnifique nous permet de faire des grillades, pour un repas encore fabuleux. Alain est décidément un très bon cuisinier.

L'après-midi, les propriétaires nous proposent de visiter leur ferme, et nous invitent finalement à boire l'apéritif chez eux pour nous faire découvrir les saveurs locales.

## Jeudi 22 septembre

A 11h, nous partons à la découverte du monde des cow-boys. Le temps d'une pause déjeuner à côté d'un magnifique point d'eau, et nous arrivons au centre équestre de Saint-Laurent-sur-Sèvre pour une initiation à l'équitation. Poneys et doubles-poneys, cela impressionne pour qui n'en a jamais approché.

Au programme : rencontre et premier contact avec les bêtes, brossage et bien sûr montée à cheval. Angélique, Monique, Antoine et Hervé n'ont plus rien à envier à Lucky Luke, chacun dans leur style, ils nous ont montré qu'il est possible de monter à cheval malgré le handicap. Au retour, nous décidons d'aller digérer nos émotions en buvant un verre en terrasse au soleil, sur les bords de l'océan.



Monique apprivoise sa future monture !



Alors ce jacuzzi, Antoine ? C'est comment ?



Angélique est déjà une cavalière hors-pair ...



Oh le gentil petit minou ... C'est qu'il sourirait en plus !



Ça y est c'est fini ... Vivement les prochaines vacances ...

## Vendredi 23 septembre

Dernière journée avant le départ, il faut en profiter. Aujourd'hui, nous découvrons le Zoo de Mervent. Alors que Angélique pose un regard interrogateur sur les suricates et que Monique reste béate d'admiration devant les lémuriers, Francine tente de poursuivre une chèvre naine du Sénégal, et Antoine, accompagné de Hervé, sympathisent avec un couple de tortues géantes. A la fin de la visite, Monique trouve enfin le souvenir qu'elle cherchait depuis une semaine : un petit chat en peluche nommé "The Watcher".

Ce soir, nous finissons notre séjour en beauté, en mangeant à la pizzeria de Moutiers-les-Mauxfaits. L'ambiance est bonne, l'accueil est agréable, et le repas est fantastique. Il fallait une soirée comme celle-ci pour conclure de la meilleure des manières notre aventure.

## Samedi 24 septembre

Ce matin, levé 7h pour être prêt à partir à 10h. Préparation des valises, rangement et ménage sont expédiés, et nous pouvons dire adieu au petit coin de paradis qui nous a accueilli si chaleureusement pendant une semaine. Nous reviendrons avec grand plaisir.

Nous sommes fatigués de notre aventure et de nos émotions, nous décidons de faire la route d'une traite, et de ne pas s'arrêter pique-niquer à Nantes. A 14h, les traits tirés, nous sommes chez nous, heureux d'avoir passés cette semaine ensemble. Les rires, les balades, les découvertes resteront gravés dans nos mémoires pour longtemps encore.

### Le séjour en chiffres :

- 1000** : le nombre de kilomètres parcourus à travers la Vendée.
- 956** : le nombre de fous rires.
- 812** : le nombre de fois où Hervé a dit "excuse moi"
- 92** : le nombre de blagues dites par Alain.
- 67** : le nombre de fois où Francine a dit "C'est le pied !"
- 10** : le nombre d'excellents repas que nous avons fait.
- 1** : le nombre de tempête de grêle que nous avons rencontrée.

Antoine TUBAU, adhérent et Julien MOREAU.

## TEMOIGNAGES DE CHAMPIONS DE SARBACANE

Nous sommes lundi, il est 15h, je rejoins l'équipe handisport de sarbacane au centre multi-activités où ils s'entraînent chaque lundi, pour interviewer les participants de la coupe de France qui s'est déroulée le 8 octobre à Chartres. Cette 3<sup>ème</sup> Coupe de France regroupait 2 catégories de tireurs à la sarbacane avec potence et sans potence, selon le niveau de handicap. Tous les joueurs rentraient en lice entre 8h30 et 12h30, selon le tirage au sort des séries, pour tirer chacun 10 volées de 3 fléchettes et tenter de se qualifier pour les duels de l'après-midi de 13h15 à 18h30. Vêtus de leur maillot et de leurs médailles, l'équipe a fière allure.



*De gauche à droite, de haut en bas : Youen PUREN, Stéphane BIHEL, Benoît CHAUDIERE, Marie-Christine (coach), Ludovic GOYEC, Béatrice CHAPRON, Diana PEAN, Fabrice COUTARD*

**APF :** Vous vous êtes rendus à la coupe de France handisport. Pouvez-vous me raconter un peu cette journée ?

**Benoît :** On est parti le vendredi vers 14h pour arriver vers 17h. On s'est installé et le lendemain la compétition a débuté à 8h30. Les premiers concurrents étaient ceux tirant avec une potence.

**APF :** Que vous a apporté cette journée de compétition ?

**Benoît :** C'était ma 3<sup>ème</sup> qualification, j'aime bien ça. Ce qui me plaît c'est de me mesurer à d'autres compétiteurs. Ça me pousse à me dépasser. L'an dernier je suis tombé contre celle qui est devenue la championne de France 2010 et savoir qu'elle me craignait m'a fait du bien. Elle m'a battu à un point.

**APF :** Et la pratique de la sarbacane ?

**Benoît :** C'est pratiquement le seul sport que je peux faire, malgré mes problèmes respiratoires.

Je ne sais pas si ça améliore les choses, mais ma kiné est réellement surprise de mes performances dans ce domaine.

**Diana :** Benoît tire parfois avec tellement de puissance qu'il faut une pince pour retirer ses flèches !

**APF :** Et pour toi comment ça c'est passé ?

**Diana :** C'est également ma 3<sup>ème</sup> année. Les deux 1<sup>ères</sup> années je tirais avec une potence. Cette année j'ai tiré sans potence.

**APF :** Peux-tu nous décrire ce qu'est une potence ?

**Diana :** La potence est un pied muni d'une petite fourche pour y déposer la sarbacane. C'est utilisé pour compenser la déficience musculaire des membres supérieurs.

**APF :** Et qu'est-ce que ça a donné sans potence ?

**Diana :** J'ai quand même plus bougé qu'avec la potence. Du coup mon score n'a pas été terrible. Mais je suis décidée à réessayer et à faire mieux.

« Ce qui me plaît c'est de me mesurer à d'autres compétiteurs. Ça me pousse à me dépasser. »

Benoît Chaudière

**APF** : Et question ambiance, comment c'était ?

**Diana** : C'était Super ! Pendant les tirs, c'est sérieux bien sûr.

**Fabrice** : Je suis plus habitué au championnat de boccia (*sorte de pétanque adaptée*). Je trouve que la sarbacane est plus conviviale entre les clubs, malgré que le niveau fût haut. Malgré l'envie de gagner, on s'encourage les uns les autres.

**Stéphane** : C'est stressant. Mais dans les moments hors compétition, on s'est vraiment bien marré.

**Fabrice** : C'était ma 1<sup>ère</sup> compétition de sarbacane. J'ai trouvé ça bien mais dur. Ça me demande beaucoup d'efforts, de concentration et de forces pour prendre ma respiration. Je suis parfois à bout de souffle. J'ai néanmoins fait tous mes matchs.

« *Que ce soit les joueurs, les soignants ou les bénévoles, l'équipe était très soudée. Il y en avait toujours un pour aller encourager l'autre...* »

Marie-Christine  
Coach

**Stéphane** : C'est ma 2<sup>ème</sup> participation à cette coupe. On était nombreux : 115 compétiteurs et je suis arrivé dans les 60<sup>ème</sup>. Mais j'ai des problèmes de vue ce qui m'a compliqué la tâche. Les cibles étaient trop sombres et manquaient de contraste avec mes fléchettes. Avec ces difficultés je m'étais fixé pour objectif d'être dans la moyenne, et j'y suis parvenu.

**Youen** : C'était ma 1<sup>ère</sup> fois. J'ai trouvé ça très intéressant. J'ai été impressionné par le nombre de participants et leur niveau. Il était difficile d'atteindre le score de certains. J'ai fini 7<sup>ème</sup> sur 33 dans la catégorie sans potence. Cette 1<sup>ère</sup> édition m'a donné envie de continuer. Les encouragements et félicitations de la coach m'ont bien aidé et m'incitent à poursuivre. Mon objectif sera d'atteindre le niveau de Ludovic. Je vais m'entraîner tous les lundis après-midi.

**APF** : Ludovic justement, si j'ai bien compris tu as décroché la 1<sup>ère</sup> place de ta catégorie... (Sans potence)

**Ludovic** : Oui, j'étais très content.

**APF** : As-tu une recette particulière pour arriver à ce niveau ?

**Ludovic** : Entraînement plusieurs fois par semaine, concentration, travail du souffle, de la régularité des gestes pour ne pas accélérer le risque cardiaque et perdre de l'énergie inutilement.

Il y a quand même du stress. Pour le gérer, j'essaie de rester calme. Je me mets dans ma bulle. Je n'entendais plus du tout les spectateurs, les encouragements... J'entends uniquement l'arbitre.

**Marie-Christine (coach)** : Ludovic a un mental de choc !

**Ludovic** : C'était mieux organisé que les autres années ce qui permet d'être moins stressé. Le fait qu'il est plus de monde est aussi une bonne chose, ça augmente le challenge.

**Béatrice** : Bonne expérience. C'était ma 3<sup>ème</sup> année. Mon problème c'est le stress. De part mon handicap j'ai également des mouvements parasites. Au moindre coup sifflet je sursaute, ce qui fait bouger mes réglages. Ça m'énerve et j'ai tendance à perdre mon calme. Je suis allée faire un petit tour dehors pour m'aérer. Il faut que je travaille le mental, que j'apprenne à gérer la défaite.

Ceci dit, je suis partante pour refaire de la compétition. Il faut savoir transformer ses points négatifs en positif.

**APF** : Pour que les joueurs soient aux mieux de leur forme, que faut-il prévoir ?

**Marie-Christine (coach)** : On était 3 soignants et 2 bénévoles. En compétition je ne veux pas que le handicap soit un frein. Il faut donc prévoir les aides humaines nécessaires pour être tous dans les meilleures conditions. Si le soin est mal exécuté le matin, les compétiteurs ne seront pas dans les meilleures conditions pour relever le challenge. C'est pour cela que les bénévoles sont très importants.

On en recherche d'ailleurs toujours le lundi de 15h à 17h pour la sarbacane et le vendredi de 16h à 18h pour la boccia.

Si vous souhaitez devenir bénévoles et aider les sportifs de Laval handisport n'hésitez pas à écrire à les contacter sur : [lavalhandisport53@orange.fr](mailto:lavalhandisport53@orange.fr)

## LE GOELAND

**L**ibre comme le vent  
plane le goéland.

**B**el oiseau blanc  
il est soleil levant.

**Au-dessus** des eaux,  
flotte sa pleine lumière.

**Frêle** esquif coutumière,  
se coule dans les roseaux.

**En nue**, se berce Alcyon  
et caracole en course folle

**Vole** dans un bleu menthol,  
se perdant dans un blanc sillon.

## VENT D'AMOUR

**D'**une main légère je caresse  
la peau vaporeuse d'un vent,  
au suave parfum enivrant,  
me devenant douce paresse.

**Ses** lèvres subtiles et frêles,  
embrassent et m'entourent  
de ses mille et un contours  
en un bisou des plus sensuel.

**Parfois** vif et souvent câlin,  
m'apaise ; dans un prélude  
soyeux, lentement me dénude  
d'un souffle vif devenu félin.

**Assoiffé**, suis-je de ce corps  
fluide et combien libérateur,  
qu'il me devient bienfaiteur  
glisse dans un nouveau décor.

## SOIF

*As-tu soif d'amour ?*

**Moi**, vois-tu, c'est pour toujours.

*As-tu soif de vérité ?*

**Moi**, vois-tu, c'est pour une pleine équité.

*As-tu soif d'amitié ?*

**Moi**, vois-tu, c'est d'être ta moitié.

*As-tu soif de sincérité ?*

**Moi**, vois-tu, c'est connaître une vraie loyauté.

*As-tu soif de franchise ?*

**Moi**, vois-tu, c'est ma gourmandise.

*As-tu soif d'émotion ?*

**Moi**, vois-tu, c'est vivre la passion.

*As-tu soif de justice ?*

**Moi**, vois-tu, c'est ma tendre oasis.

*As-tu soif de liberté ?*

**Moi**, vois-tu, c'est vivre la pleine égalité.

*As-tu soif de fraternité*

pour une grande modernité ?

**C'**est pour moi l'ultime finalité  
de vivre la pleine humanité.

Jean-Pierre COUDRIN,  
dit Hippolyte JEAN, adhérent.



## IEM - SSAD APF - HANDAS 53

### ➤ Juillet 2011 :

Le mois de juillet reste traditionnellement le mois des activités exceptionnelles à l'institut.

Temps forts sur l'extérieur :

- Visite du domaine de la Petite Couère
- Participation au festival Rockyssimômes
- Journée au Karting Club d'Entrammes
- Galerie Sonore à Angers, découverte et participation ludique aux instruments.

L'institut a organisé du 13 au 15 juillet 2011 un séjour à l'IEM APF Handas Cornouaille à CHARTRES DE BRETAGNE pour 4 enfants de l'IEM. Le jeudi 14 juillet au soir, ils ont assisté à un feu d'artifice.

### ➤ Août 2011 :

Séjour APF Evasion du 2 au 16 août 2011 avec l'accueil d'un groupe de personnes polyhandicapées adultes.

### ➤ Septembre 2011 :

16 septembre : **15<sup>ème</sup> Anniversaire de l'IEM APF-Handas** (40 rue de Picardie) à Laval avec une affluence positive tout au long des portes ouvertes à l'IEM puisque environ 200 personnes sont venues découvrir la vie à l'institut et toute l'évolution des projets et activités depuis notre ouverture. Les parents étaient bien présents, acteurs et forces de propositions. Depuis l'ouverture, grâce au savoir faire des professionnels qui interviennent dans les secteurs éducatif, médical et paramédical, les enfants ont beaucoup progressé.

A partir de 17 heures, **Inauguration du Service de Soins et d'Aide à Domicile (SSAD)**, 53 place Mettmann à Laval, en présence de nombreuses personnalités : M. G. Garot, député-maire de Laval, M. L. Bedouet conseiller régional, M. D-P Florentin délégué territorial en Mayenne de l'Agence Régionale de Santé, M. Philippe Cruard, directeur du service des personnes âgées et handicapées au Conseil général, M. G. Dutertre, président de la commission solidarité des personnes âgées et handicapées au Conseil général. Mme Rabourdin adjointe à la direction générale APF du département Handas et Mme Rolinat présidente du Conseil de la Vie Sociale.



Si l'institut d'éducation motrice (IEM) n'existait pas, le SSAD n'aurait pas pu voir le jour. Il a fallu 7 ans de démarches et de travaux (signature d'un CPOM) pour que ce service devienne opérationnel.

### Autres actualités en bref :

- Le CAMSP a fêté ses 10 ans d'ouverture, en organisant des portes ouvertes pour l'occasion le 27 septembre dernier.
- Le Foyer Thérèse Vohl a un nouveau directeur depuis le 1er octobre, il s'agit de Yannick GARNIER (ancien directeur de l'ESAT de Pontmain)

## Info EMPLOI

EMPLOI L'INRS a refondé son site internet.

Sur cette nouvelle version, une des rubriques est consacrée au Travailleur handicapé.



Cadre réglementaire, ressources internet et informations pratiques y sont réunis.

RDV sur <http://www.inrs.fr/accueil/situations-travail/travailleurs-particuliers/handicape.html>

## Info ACCESSIBILITE



Handimap.org est un nouveau service internet gratuit. Il localise, à l'intention des personnes handicapées à mobilité réduite et/ou en fauteuil roulant, les voies urbaines, les transports en commun et les lieux les plus accessibles de la ville de Rennes.

Cette expérimentation va être élargie ensuite à d'autres villes.

## Guide pratique IMC

**Retrouvez toutes les annonces en direct sur le blog :**  
[dd53.blogs.apf.asso.fr](http://dd53.blogs.apf.asso.fr)

**IMC : LE GUIDE PRATIQUE (REF. C1134-LV) BON DE COMMANDE**

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Complément d'adresse : .....

Code Postal : ..... Ville : .....

Je commande ... exemplaire(s) du guide pratique IMC x 25 € et j'ajoute 5 € pour les frais de port, pour un montant total de .... €.

Je joins un chèque à l'ordre de l'Association des Paralysés de France d'un montant de .... €.

Souhaitez-vous recevoir de l'information à propos de l'Association des Paralysés de France ?  OUI  NON

Courriel : .....

Remettez votre bon de commande avec votre chèque à :

APF - Direction de la Communication  
17, Bd Auguste Blanqui  
75013 Paris

[www.apf.asso.fr](http://www.apf.asso.fr)

## GROUPE APF

### Commission Ressources

Ce groupe recherche et met en place des actions de récolte de fonds au profit de la délégation.

### Groupe Accessibilité - Transport - Voirie

Ce groupe participe et intervient :

- Aux Commissions Consultatives Départementales de la Sécurité et de l'Accessibilité (CCDSA)
- Aux visites avant ouvertures d'établissement recevant du public (ERP)
- Aux gîtes ruraux (si problème d'accessibilité)

Ce groupe échange sur les difficultés d'accessibilité encore trop présentes au niveau des transports, et de la voirie. Ils peuvent organiser des manifestations, participent à des réunions publiques.

### Groupe de Château-Gontier

Groupe d'activités qui se réunit les vendredis après-midi tous les 15 jours à la salle du Louvre à Château-Gontier Bazouges.

### Groupe Informatique

Tous les vendredis une dizaine de personnes adhérentes se retrouvent pour apprendre, échanger, s'initier à l'informatique dans la joie et la bonne humeur.

### Groupe Loisirs

Ce groupe se réunit pour monter ensemble un projet de sortie, séjour, en fonction de la demande.

### Groupe MAYA

Groupe d'activités les jeudis tous les 15 jours à la salle des Châteliens à MAYENNE.

### Groupe d'échanges SEP (Sclérose en plaques)

Ce groupe permet aux personnes atteintes de la SEP de se retrouver une fois par mois autour d'une thématique précise avec la possibilité d'interventions de professionnels selon le thème abordé. Il est animé par Julien MOREAU - agent de développement vie associative à la délégation.

### Groupe de paroles SEP (Sclérose en plaques)

les membres du groupe sont des ressources les uns pour les autres. Le groupe de parole apporte un cadre garantissant la possibilité pour chacun d'écouter, et de s'exprimer. Il est animé par Jean-Pierre LAVANANT, psychologue.

### ZOOM SUR LA MAYENNE

Journal édité trimestriellement par la délégation départementale

Vente interdite sur la voie publique et à domicile

Tirage : 160 exemplaires - Dépôt légal : 1er semestre 2011 -

N° 168 - CCP 55204

Direction de la publication : Claire AIRIAUD

Comité de rédaction : Claire AIRIAUD, Stéphanie QUÉLIN, Julien MOREAU



# SÉJOURS 2012 HIVER

Séjours adaptés  
pour des groupes d'adultes



• St-Laurent-en-Grandvaux



• St-Sorlin-d'Arves



• La Chapelle d'Abondance



• Martinique

Retrouvez les catalogues  
à disposition dans votre  
délégation ou

Téléchargez-le sur le blog :

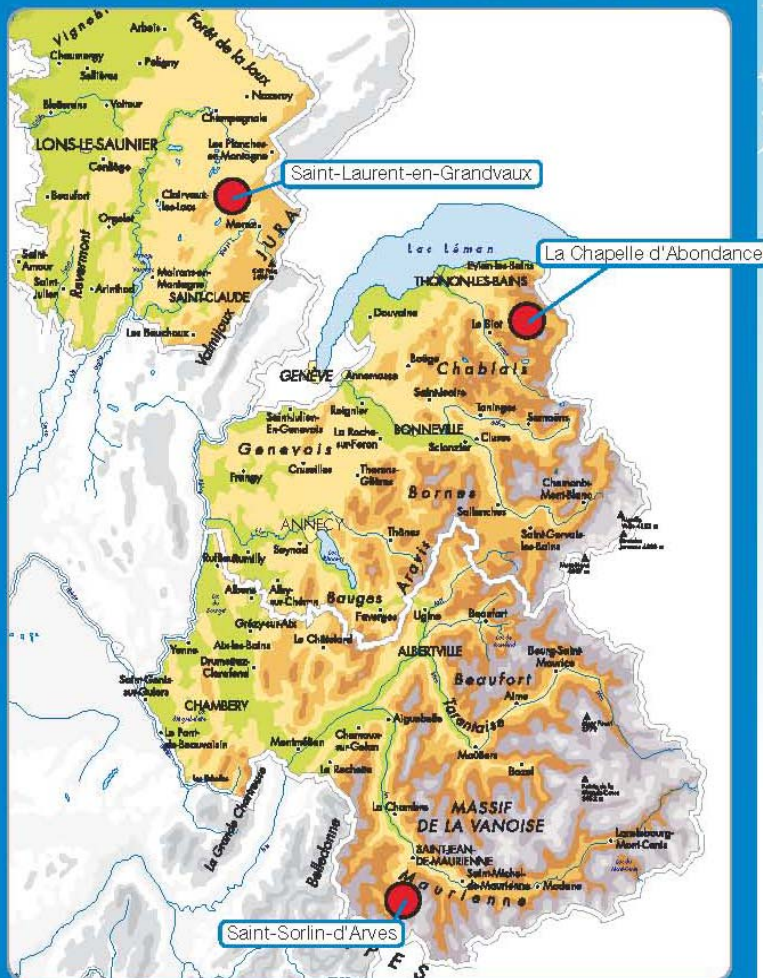
[dd53.blogs.apf.asso.fr](http://dd53.blogs.apf.asso.fr)



APF Évasion  
[www.apf-evasion.org](http://www.apf-evasion.org)

# Séjours 2012 d'hiver

## 3 lieux de séjours au ski



## 1 destination au soleil



### St Laurent en Grandvaux

4 proposition de dates

Clôture des inscriptions avant le 18 novembre  
(attention différentes selon les dates de départ)

Tarif entre 1160 et 1265 €

### St Sorlin d'Arves

Date : 15 au 21 janvier 2012

Clôture des inscriptions : 15 décembre 2011

Tarif : 1250 €

### La chapelle d'abondance

Date : 5 au 11 février 2012

Clôture des inscriptions : 16 janvier 2012

Tarif : 1295 €

### Martinique : 3 ilets

Date : 4 au 15 janvier 2012

Clôture des inscriptions : 15 novembre 2011

Tarif : 3500 €



### COMMENT S'INSCRIRE ?

#### POUR LES SÉJOURS AU SKI :

- Vous devez impérativement être adhérent de l'APF (25€ l'année)
- Remplir un dossier d'inscription et nous l'adresser via un interlocuteur APF au sein de votre délégation départementale, de votre établissement ou de votre service (toutes les coordonnées sur [www.apf.asso.fr](http://www.apf.asso.fr)).
- Frais de dossier : 75€ non retenus en cas d'annulation et déduits de votre facture si affectation.

#### Attention !

- Le dépôt d'un dossier de candidature ne suppose pas une affectation systématique (places limitées)
- La date de retour des dossiers doit être respectée
- Tout dossier arrivé après la date de clôture ou incomplet ne peut être examiné (en particulier si le dossier médical n'est pas fourni)

#### POUR LE SÉJOUR EN MARTINIQUE :

- Prendre directement contact avec APF Evasion en demandant un dossier d'inscription soit :
  - › par courrier à : APF Evasion – Séjours Etranger 2012 – Caroline FONTAINE – 17 boulevard Auguste Blanqui – 75013 PARIS.
  - › par téléphone au 01 40 78 69 90.
  - › par e-mail : [evasion.vacanciers@apf.asso.fr](mailto:evasion.vacanciers@apf.asso.fr)
- Vous devez impérativement être adhérent de l'APF (25€ l'année)
- Frais de dossier : 75€ non retenus en cas d'annulation et déduits de votre facture si affectation.
- Il vous faudra remplir votre dossier d'inscription

### AIDE AU FINANCEMENT DE VOTRE SEJOUR

Le dispositif de l'ANCV fonctionne aussi pour les séjours d'hiver. Plus d'infos sur les critères auprès de votre délégation départementale APF ou sur [www.apf-evasion.org](http://www.apf-evasion.org)  
**Nouveauté 2012 : Pour les personnes qui souhaiteraient partir en hiver ET en été, l'ANCV ne pourra intervenir que pour un seul séjour de vacances.**

