

TERRITORIAL

CANTAL LOIRE HAUTE-LOIRE

destinée à l'ensemble des acteurs de APF France handicap | adhérents | élus | salariés | usagers | bénévoles | partenaires

Merci de veiller à sa bonne diffusion »» par mail »» imprimée »» affichée »» sur les réseaux...

N° 08 > Décembre 2020

ÉDITO

Chers adhérents et amis,

A l'occasion de mon départ, je n'aurai qu'un regret, c'est de n'avoir pu rencontrer chacun de vous et d'avoir fait votre connaissance. Cela prend du temps, de se connaître, de s'apprivoiser comme le dit si bien Antoine de St Exupéry par la bouche du Petit Prince. Cet essentiel de la relation à l'autre est dans l'ADN même de notre association, et il est fondamental de le préserver, de l'entretenir et de le mettre dans les priorités de nos actions associatives.

Je vous invite aussi à vous mobiliser dans les actions entreprises par votre Délégation car sans vous, les salariés ne peuvent réaliser toutes les actions nécessaires à la vie associative et au projet associatif que nous nous sommes fixé pour les prochaines années : POUVOIR D'AGIR, POUVOIR CHOISIR. L'expérience nous a montré encore récemment qu'il y a loin entre l'idée et l'action. Malgré le handicap et chacun selon ses moyens, je crois beaucoup au dépassement de soi : même valide, la personne se met souvent des barrières « Je n'y arriverai pas... ». En situation de handicap, c'est souvent encore plus difficile. Depuis que je suis entré à « l'APF », j'ai pu observer l'énorme courage de beaucoup d'entre vous pour surmonter les épreuves, la patience aussi. Le découragement est aussi très souvent de la partie mais bien souvent il faut peu de choses pour remonter le moral : un sourire, une visite, une connivence! Alors aujourd'hui, je vous dis « Merci » pour votre courage, « Merci » de la leçon de vie que vous donnez chaque jour autour de vous ; « Merci » de m'avoir accueilli dans votre vie durant ces presque trois années de travail.

Hervé KERDERRIEN



Bonjour,

« Après avoir travaillé durant 2 ans au sein d'une association pour faciliter l'insertion professionnelle des jeunes diplômés, j'ai œuvré durant 4 ans pour une meilleure intégration des personnes en situation de handicap sur le champ de l'emploi et de la formation en créant le Club Handi-Loire-Entreprises. J'ai ensuite travaillé durant 10 ans pour le rapprochement Ecole-Entreprise, la formation professionnelle et l'emploi des jeunes dans le secteur industriel.

Je prendrai mes nouvelles fonctions à partir du 4 janvier à la délégation Cantal Loire Haute-Loire afin d'accompagner les adhérents, les élus, les usagers, les bénévoles et les équipes dans la mise en place du projet associatif « pouvoir d'agir – pouvoir choisir » et construire une société inclusive et solidaire, avec et pour les personnes en situation de handicap et leurs proches.

La situation sanitaire que nous connaissons depuis dix mois renforce encore plus l'importance de la proximité et de la convivialité. Nous espérons donc que la situation s'améliorera en début d'année afin de permettre à la délégation de reprendre l'ensemble des activités au sein de ses locaux et de mener à bien les différents projets engagés au cours de l'année 2020 (groupe de parole AVC, ambassadeurs de l'accessibilité, évolution de la boutique solidaire...).

Je vous souhaite de passer d'agréables fêtes de fin d'année ».

Raphaël VENET



PDITO

1

DÉCEMBRE EN FÊTE

Ш

200M SUR...LES DÉLÉGATIONS

2-10

NOUS JOINDRE, NOUS REJOINDRE

2

RETOUR SUR LES ANIMATIONS DE SEPTEMBRE ET OCTOBRE...











Intervention de Élodie Loureiro sur l'écriture de son dernier livre



Visite de l'espace Avèze et promenade à bord de la gentiane express













Repas au restaurant Saint-Flour

RETOUR SUR LE GROUPE SEP



Début octobre le groupe SEP a lancé son premier « café SEP » au coffee shop d'Arpajon-Sur-Serre. Le groupe est élargi à la famille, aux amis et à toutes personnes concernées. Ces rencontres auront lieu une fois par trimestre. Le groupe SEP espère de nouveau se réunir à la délégation en début d'année et réitérer les «café SEP».

LE COIN DES ANIMATIONS...

Comme vous pouvez vous en douter, au vu du contexte, il nous est compliqué de préparer un planning pour ce début d'année 2021.

En tout cas certaines animations initialement prévues au mois d'Octobre et Décembre pourront être reportées... atelier mosaïque, sortie piscine, soupe partagée, sortie cinéma, atelier cuisine...



Nous pourrions envisager des promenades aux alentours de votre habitation, des animations le samedi pour ceux qui travaillent en semaine...

Si vous avez des idées ou des envies particulières n'hésitez pas à nous en faire part!

En individuel ou en collectif essayons de maintenir le lien qui nous unis et la dynamique créative, culturelle, sportive et ludique.

Nous attendons vos retours par mail, téléphone ou autour d'une pause-café à la délégation.

GOURMANDISES DE NOËL

Malheureusement cette année n'aura pas lieu notre repas de Noël, nous savons combien ce moment de partage convivial est important pour vous.

Ainsi nous avons souhaité mettre en place une distribution de gourmandises de

pour adoucir cette période de fête si particulière.

Celle-ci se tiendra entre le 10 et le 22 décembre.



La Délégation est aux couleurs de Noël depuis quelques semaines, vous êtes les bienvenus pour venir partager un moment avec toute l'équipe.

TOMBOLA DE NOEL



Au vu de la situation sanitaire, le tirage de la tombola initialement prévu le 13 décembre lors du repas de Noël est reporté au vendredi 29 janvier. Ce sera l'occasion de tous se retrouver (si tout va bien ;) pour les vœux de la nouvelle année autour de la galette des rois.

Vous avez donc un mois de plus pour essayer de vendre davantage de tickets de tombola. Si besoin vous pouvez venir chercher des carnets à la délégation ou vous en faire expédier. Retour des souches au plus tard le 15 janvier.



FERMETURE DE LA DÉLÉGATION

du 23 Décembre au 3 Janvier

RECETTE moelleux au chocolat au micro-ondes façon Antoinette

Faire fondre 100g de beurre et 100g de chocolat noir pâtissier au micro-ondes.

Ajouter 100g de sucre, 30g de farine et 20eufs. Mettre le mélange dans un moule en silicone et faire cuire à puissance maximale 4 à 5 minutes dans le micro-ondes.

DING... le gâteau est prêt à être déguster!



BON à SAVOIR

Vous pouvez contacter la police municipale d'Aurillac si vous rençontrer des difficultés de circulation sur les trottoirs (voitures mal garées) ou si les personnes stationnées sur une place PMR n'ont pas la carte mobilité inclusion (CMI).

Un seul numéro 06 82 26 31 49

ZOOM SUR LE CANTAL

Sablés aux noisettes de Carine

Préparation : 25mn - repos : 1h Cuisson : 15mn - pour 20 pièces

Mélangez la farine, la poudre de noisettes, le sucre vanillé, la levure chimique. Faites un puits et déposez-y le beurre mou et l'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Formez une boule et enveloppez-la de film alimentaire. Placez-la au réfrigérateur pour 1h.

Préchauffez le four à 180°C.

Formez des petites boules avec la pâte et déposez-les sur une plaque à pâtisserie couverte de papier cuisson. Enfoncez des demi-noisettes sur chaque boule et enfournez pour 15 à 20mn.

Je m'appelle Aline Barrière, retraitée...67 ans mariée, un enfant de 38ans...atteinte d'une maladie génétique osseuse orpheline dyschondrosteose. Humiliations et discriminations présents au quotidien, souffrance physique, malgré cela j'ai construit ma petite famille, enfant réussi! Le handicap est parfois une force, voici un poème que j'ai dédié à celui-ci.

A tous, qui vivez cette situation, voici mon témoignage et croyez surtout en vous.

PIED DE NEZ AU DESTIN

L'ESPACE D'UNE VIE EST LE MEME QU ON LE FASSE EN CHANTANT OU EN PLEURANT

Dyschondrostéose Maladie de LERI WEIL

Quel drôle de nom pour une maladie génétique osseuse orpheline
Qui au final petite m'a fait petite
Il a fallu que je m'adapte à ce drôle d handicap
Franchir les obstacles et parfois prendre des claques
Les coups les mots les regards n'ont pas d'égal quand ils font mal
Tomber, s'accrocher, remonter mais surtout jamais plier
La souffrance psychologique
Peut nuire et parfois détruire
Les jours les semaines les mois les années passent
Sans que personnes m'aide à y faire fasse

Pourtant au bout de la route une lumière une éclaircie Au rendez-vous AMOUR JOIES BONHEUR ET AMITIES Balayés petit à petit les pleurs la peur et les rancœurs Oublié les humiliations, méchancetés et mépris Trouver la sérénité être aimé Et enfin apaisée

> Bien sûr encore certaines rencontres Réveillent parfois des blessures Mais je n 'en ai cure

> > Et oui toi et moi ont est liés Tu es force et courage Tu ne me lâcheras jamais

Mais tu as fait de moi ce que je suis devenue aujourd'hui

Et après tout ce chemin parcouru Je peux dire maintenant Que je suis fière d'être MOI......



Participez à l'élaboration de la carte de vœux d'APF France handicap de 2021, en créant un dessin en lien avec les fêtes de fin d'année.



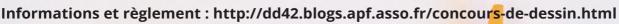
Envoyez vos dessins jusqu'au Vendredi 18 Décembre 2020





Pour valider votre inscription, il nous faudra votre Nom, Prénom, âge, n° de téléphone ou un mail valable.













Affiliation HandiSport

La délégation APF France handicap de la Loire souhaite s'affilier à la fédération handisport.

Pour ce faire, nous sommes à la recherche d'adhérents intéressés pour prendre ou reprendre une licence handisport.

Les avantages à cette affiliation sont nombreux, tant pour vous adhérents que pour nous :

Prenez part aux activités Handisport et aux compétitions

Première année de licence offerte par APF France handicap

Aide de financement pour notre association L'accès à de nombreux clubs et sections Handisport pour pratiquer une activité physique

Un accompagnement avec des professionnels Handisport

Tous les bénéfices de la pratique sportive en loisirs ou à haut niveau

Si vous êtes intéressés, contactez-nous sur dd.42@apf.asso.fr ou au 04-77-93-28-62

Votre participation est nécessaire pour le fonctionnement de ce partenariat!

Activités futures

Emission culinaire

Cinéma

Après ces quelques semaines sans activités à la délégation, nous aimerions commencer la nouvelle année 2020 dans les meilleures conditions et avec de nouveaux projets en tête!

Soirée dansante

concours de coinche

Si vous avez des idées d'activités, de sorties, d'opérations à mettre en place, n'hésitez pas à nous contacter et à nous faire part de vos idées!

Sport adapté

Jeux

Quizz musical

Envoyez-nous vos idées et envies à dd42@apf.asso.fr ou à virginie.sagnard@apf.asso.fr Au téléphone au **04-77-93-28-62** ou au **04-77-93-33-18**

Chers amis.

Vous êtes nombreux à vous plaindre et faire des remarques sur les transports collectifs pour les personnes à mobilité réduite, le manque de véhicules et les accès aux véhicules (pas toujours bien conçus). Pour les affichages ou les informations sonores, il y a toujours quelque chose qui ne convient pas. C'est pour cela que, depuis début Novembre, la délégation APF France handicap de ST ETIENNE travaille sur un projet de test des transports collectifs pour vérifier s'ils sont bien adaptés pour toutes les personnes en situation de handicap en partenariat avec les associations Voir Ensemble, ASEPLS, Handisport.

J'insiste donc aujourd'hui pour vous rappeler que nous comptons sur vous pour participer à ce projet qui vous concerne personnellement et qui concerne toute personne qui porte un handicap.

C'est pour cela que je vous demande de faire un trajet avec la STAS, le TIL ou le train, (selon vos possibilités) soit accompagné par une auxiliaire de vie, soit seul. Il s'agit de prendre 10 minutes pour remplir une fiche de relevé d'observations qu'on vous met à disposition et que vous trouverez également sur le blog de la délégation. Merci de les envoyer à Virginie SAGNARD par mail (virginie.sagnard@apf.asso.fr) ou par courrier APF France handicap 12 place des Grenadiers 42000 SAINT ETIENNE. L'opération se poursuit jusqu'au 30 Avril 2021.

Ces informations seront triées, analysées et finalisées dans un document qui a pour but de montrer les défaillances du système actuel et sera remis aux responsables politiques en présence des médias.

Soyons solidaires entre nous et pensons à tous ceux qui viennent après car malheureusement il y aura toujours des personnes à mobilité réduite ou souffrant de handi-cap qui les empêche de se déplacer.

Amicalement
Thierry RAVOUX, membre du CAPFD

Recette - Le vin de pissenlit

Par Robert Duchez

Cueillir 400 g de fleurs de pissenlit (uniquement la fleur), les rincer sous l'eau froide et les égoutter. Mettre les fleurs dans une cocotte et ajouter 4 litres d'eau. Mettre à bouillir pendant 10 minutes et laisser infuser pendant 24 heures. Après une journée, filtrer à l'aide d'un linge afin de récupérer le jus. Ajouter au jus les oranges et les citrons coupés en quartier et le sucre (environ 350g par litre d'eau - faites le compte !).

Laisser reposer environ un mois en remuant à l'aide d'une grande cuillère tous les 10 jours. Filtrer de nouveau le tout. Mettre en bouteille sans boucher car la fermentation continue. Après quelques semaines la fermentation est terminée et on peut boucher les bouteilles. On aura un meilleur vin après au moins une année de vieillissement.



RETOUR SUR...

Notre sortie Bowling annuelle



Juste avant ce dernier confinement, certains de nos adhérents ont pu profiter d'une sortie bowling au compexe Odyssée de Saint Christophe sur Dolaizon.

Un très beau moment rendu possible par nos bénévoles, service civique et un accueil chaleureux de la structure.

Activité Déco T-shirt

Sam a proposé en octobre une activité créative toute en couleur sur T-shirt.

De très belles réalisations



Jeux de société

Découverte d'un nouveau jeu de société à la dé-

Un association d'idées, de mots pour faire deviner un thème, un objets... Tout un «CONCEPT»



Une activité créative en ligne



Sam, Service Civique à la délégation a proposé une activité créative en ligne pendant ce confinement: Une bougie de Noël.

Cette activité est disponible en ligne sur notre page Facebook : APF France handicap Haute-Loire - 43

Matériel nécessaire: un verre, des bougies chauffe plat ou des grains de cire, une mèche, du colorant alimentaire, de l'huile essentielle pour parfumer la bougie, paillettes...

Une visite à la filature des Calquières - Langogne

En octobre, nous avons eu le plaisir de visiter la filature des Calquières à Langogne. Un voyage dans le temps, où la laine était reine.



ZOOM SUR LA HAUTE-LOIRE

Départ de Sam

Il était arrivé parmi nous en octobre 2020. En tant que Service Civique, il a eu pour missions de vous proposer des activités et sorties et travaillait également sur l'accessibilité des médecins généralistes et kinés. Sam a trouvé un travail et n'est donc plus dans nos effectifs depuis Novembre. Nous lui souhaitons beaucoup de réussite dans son emploi et je suis sûre que nous accueillerons de nouveau une nouvelle personne pour reprendre ses missions. Nous reverrons sûrement Sam dans les locaux de la délégation, il souhaite revenir de temps en temps.

43

A VENIR...

TOMBOLA - Modification de la date du tirage



Au vu des conditions sanitaires, il a été difficile de vendre les tickets de tombola pendant cette période.

Nous élargissons la période de vente jusqu'au 29 Janvier 2021.

Date du tirage : le vendredi 29 Janvier 2021.

N'hésitez pas à nous demander et re-demander des carnets à acheter ou à vendre.

Retour des souches avant le 20 Janvier 2021

Une tournée gourmande

Nous ne pouvons pas proposer un repas de Noël mais nous souhaitons tout de même amener un peu de bonheur et un petit peu d'esprit des fêtes à nos adhérents.

Pour ce faire, nous organisons, du 10 au 22 décembre une petite tournée gourmande. Nos bénévoles et salariés vont se relayer pour faire le tour de nos adhérents en porte à porte en apportant dans leur hotte un petit sachet de gourmandises.

Nous espérons que cette visite donnera du baume au coeur au plus grand nombre. Nous vous souhaitons à tous de très belles fêtes de fin d'année.



La rentrée de Janvier 2021

Nous ne savons pas encore dans quelles conditions nous pourrons vous retrouver en Janvier, mais nous essaierons de nous adapter et de vous proposer un accueil et des activités adaptés.

Dès que possible nous remettrons en place les ateliers jeux de société, informatiques ou encore créatifs, nous pourrons proposer des balades au pied de chez vous et des visites culturelles... Les goûters et ateliers cuisine reprendront sûrement en même temps que l'ouverture des restaurants.

Nous espérons pouvoir vous proposer un moment convivial (galette) lors du tirage de la tombola le Vendredi 29 Janvier 2021.

Cette année 2021, nous reprendrons (si tout va bien) les opérations ressources telles que «les Brioches» en Mars, la vente de plantes potagères et aromatiques en mai et le loto en novembre.

N'hésitez pas à nous faire remonter vos idées de sorties, activités, ateliers par mail, par téléphone ou par courrier



JOYEUX NOËL!

<u>Fermeture de la délégation</u> du 23 Décembre au 3 janvier inclus



Cannes de Noël en pâte à cookie





Ingrédients pour 20 cannes de Noël :

180 g de beurre mou 180 g de sucre en poudre 2 jaunes d'oeuf 1 cuillère à café de vanille liquide 300 g de farine colorants en gel ou liquides vert et rouge

Fouettez ensemble le beurre et le sucre. Incorporez les jaunes d'oeuf, puis la vanille liquide et enfin la farine. Formez 1 boule. Divisez-la en 2, et gardez l'une d'elle au réfrigérateur.

Redivisez la seconde boule en deux. Formez un trou au centre de chaque pâte et versez-y un peu de colorant.

Refermez bien les boules de pâte et fraisez-les! Pour cela, appuyez-les sur le plan de travail ou sur une planche à découper afin de bien incorporer le colorant.

Formez ensuite deux boules et placez le tout au réfrigérateur pour 30 minutes.

Formez ensuite des boudins avec chaque couleur. 1 cm de diamètre max et d'une longueur de 20 cm environ.

Assemblez les bandes deux par deux et entortillez-les. Donnez ensuite une forme de canne à vos biscuits. Placez les cannes de Noël 30 minutes au congélateur.

Enfournez 15 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Laissez refroidir sur la plaque, hors du four.

C'est prêt

JOYEUX NOËL !

Cherche dans la grille les mots suivants

CHEMINÉE	HOTTE	NOËL
CLOCHE	HOUX	RENNES
CRÈCHE	JOUET	RÉVEILLON
DÉCEMBRE	LUTIN	SANTON
ÉTOILE	MAGES	SAPIN
FÊTE	MESSE	TRAÎNEAU
GUIRLANDE	NEIGE	VŒUX
	CLOCHE CRÈCHE DÉCEMBRE ÉTOILE FÊTE	CLOCHE HOUX CRÈCHE JOUET DÉCEMBRE LUTIN ÉTOILE MAGES FÊTE MESSE

J S J J J D J I X Z C K Ε E I Ι E Z В И Х E ME MO s E E I A R N Z B L I I I R E V EIL ONZD

Mon 1^{er} est le mari de mamie Mon 2nd est un petit mot de liaison Mon 3^{ème} est la 11^{ème} lettre de l'alphabet Mon 4^{ème} se nomme aussi ut

Mon tout s'utilise en grande quantité à Noël

réponse : Papier cadeau (Papi - et - k - do)

Mon 1^{er} veut dire la sienne Mon 2nd s'achète à la boulangerie Mon 3^{ème} vient après 1 Mon 4^{ème} veut dire non en anglais Mon 5^{ème} permet aux oiseaux de voler

Mon tout décore le salon à Noël

réponse : Sapin de Noël (saliA - 0N - 2 - nib9 - &S)

Que se dit un sapin de Noël qui arrive en retard le soir du réveillon ?

réponse : Je vais encore me faire enguirlander

Comment fait-on entrer 2 Pères Noëls dans un réfrigérateur ?

of ut ! löon seul père noël ! Tu le réponse! sais bien pourtant !

Une bonne idée: Eurêkoi



Vous avez besoin d'informations sur des films ? Sur des séries ? Ou une autre demande d'ordre plus général ? Besoin d'un conseil de lecture ? La réponse vous arrive en soixante-douze heures maximum!

Un grand merci aux six cents bibliothécaires de médiathèques françaises et belges de faire vivre ce dispositif de questions-réponses à distance entièrement gratuit! Il suffit de taper dans votre barre de recherche: www.eurekoi.org



Santé: s'évader aux quatre coins du monde

Entendre d'un clic et gratuitement l'ambiance d'une multitude de forêts à travers le monde ; le temps d'une pause pour s'aérer l'esprit, pour un voyage au gré de vos envies sur les cinq continents. Le site est en anglais mais accessible facilement en tapant sur votre clavier : sounds of the forest map dans votre barre de recherche. Puis d'un clic choisissez votre destination et laissez-vous aller à écouter le gazouillis des oiseaux ou le murmure d'un cours d'eau, c'est bon pour la santé!



https://timberfestival.org.uk/soundsoftheforest-soundmap/

Ce poème a été imaginé et illustré par Hélène Chysclain, adhérente dans la Loire



NOUS JOINDRE, NOUS REJOINDRE

Chaque jour du lundi au vendredi, de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h vos délégations vous accueillent

Délégation du Cantal

Isabelle AUTESSERRE - CD2A Clémence PINON - Agent associatif 14 rue de la Jordanne 15000 AURILLAC Tél.: 04 71 48 20 57 Mail: dd.15@apf.asso.fr Page Facebook: Les amis de l'APF du Cantal Blog: http://dd.15.blogs.apf.asso.fr/

Délégation de la Loire

Virginie SAGNARD - CD2A Nabila MERAHI - Agent associatif 12 Place des Grenadiers 42000 SAINT-ÉTIENNE Tél.: 04 77 93 28 62 Mail: dd.42@apf.asso.fr Page Facebook: @apffrancehandicap.42 Blog: http://dd.42.blogs.apf.asso.fr/

Délégation de Haute-Loire

Blandine GIL - CD2A Michel GODEFROY - Agent associatif Josiane BEYLIE - Agent associatif 14 Chemin de Pimprenelle 43700 BRIVES-CHARENSAC Tél.: 04 71 05 20 30 Mail: dd.43@apf.asso.fr Page Facebook: @apffrancehandicap.43 Blog: http://dd.43.blogs.apf.asso.fr/

Hervé KERDERRIEN - Directeur Territorial des Actions Associatives

Clotilde THARSIS - Assistante territoriale

Campagne digitale #AÉgalité

Confinement jour 15 5331. Pour les personnes en situation de handicap, le confinement c'est toute l'année.

Depuis plus d'un mois, nous sommes à nouveau confinés. Concrètement, nous ne pouvons pas voir nos proches et notre famille, ni aller et venir comme bon nous semble. Au jour le jour, cette situation nous pèse. Mais pour beaucoup d'entre nous, cette situation dure depuis bien plus longtemps. Parfois depuis toujours.

- « Je vis quasiment seule 24 heures sur 24. Pour les personnes en situation de handicap, il y a un véritable isolement, confinement ou pas.
- » Marie-Thérèse, en situation de handicap et adhérente de l'association
- « Moi je vis à côté d'une ville où rien n'est fait pour les personnes à mobilité réduite, en ce qui concerne les transports, les commerces... On est souvent obligés de se faire assister, c'est notre autonomie qui est en jeu. » Christophe, en situation de handicap et adhérent de l'association.

Dans une société où les rues, les transports et la majorité des logements ne sont pas adaptés au handicap, les difficultés à sortir de chez soi sont quotidiennes. Difficile aussi quand rien n'est accessible d'avoir une vie sociale, de se rendre chez ses proches... Pour les personnes en situation de handicap, le confinement, c'est toute l'année.

Depuis près de 90 ans, APF France handicap agit pour et avec les personnes en situation de handicap et leurs proches. Défense des droits, accompagnement d'enfants et adultes, lien social, soutien juridique, sensibilisation scolaire... nos champs d'intervention sont

riches et variés et notre action repose essentiellement sur la générosité du grand public. Pour poursuivre nos missions, nous lançons un appel à dons, qui seront reversés à la délégation du donateur en fonction de son code postal.

APF France handicap est une association reconnue d'utilité publique. Les dons que nous recevons sont donc déductibles de l'impôt sur le revenu à hauteur de 66% de leurs montants*: un don de 100€ ne coûte donc réellement que 34€ après déduction fiscale. Rendez-vous sur le site de la campagne pour découvrir plus de témoignages et faire un don à l'association : https://agir.apf-francehandicap.org/ *dans la limite d'un plafond égal à 20% de votre revenu imposable.

Maintenant vous savez. Rendez-vous sur agir.apf-francehandicap.org



Bon d'adhésion et/ou d'abonnement FAIRE FACE nouvelle formule

érer à APF France handicap et vous abonner à *Faire Face* via notre site internet :

OUI, je souhaite:

1) OV		adhérer à APF France handicap* et m'abonner pour un an au magazine <i>FAIRE FACE</i> au prix de spécial de 47 €	DHNA18+A2F22 €
2		adhérer pour un an à APF France handicap	DHFN18
οŪ		à 25 €* (prix de l'adhésion seule, sans abonnement)	€
(A)	П	Cotisation familiale (tarif dégressif)	2AFN18
<u>3</u>	_	Contactez votre délégation pour en savoir plus	€
OU		1 ^{ère} cotisation gratuite pour les moins de 25 ans	DHJA18
4)		(justificatif à joindre avec votre bulletin)	0 €
OU		1 ^{ère} cotisation gratuite pour les licenciés de la	DHHFH
5		Fédération Française Handisport (FFH) (photocopie de votre carte d'affiliation FFH à joindre avec le bulletin)	0€
		•	TOTAL
		on (25 €) et votre don complémentaire vous donnent droit à une réduction 66 % de leur montant dans la limite de 20 % de votre revenu imposable.	de mon règlement:

MERCI DE RETOURNER CE BON

soit à votre délégation APF France handicap ou sous enveloppe sans affranchir à : APF Service Adhésions/Abonnements - Libre-réponse n°40381 - 94609 Choisy Le Roi cedex

FDD2018	L'adhésion est individuelle
☐ M. ☐ M ^{me} Nom/Prénom	
Adresse	
Code postal Ville	
E-mail (facultatif)	
Ci-joint mon règlement par :	
□ chèque bancaire □ chèque postal	à l'ordre d'APF France handicap

tilons recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un lichier Informatisé par APF France tandicap. Elles sont destinées à l'association ainsi qu'aux tiers mandatés par elle à des fins de gestion Inferne, pour répondre à vos demandes et faire appet au renouvellement de votre cotisation. APF licap s'engage à ne pas diffuser ces informations en dehors de l'union européenne. Conformément à la loi informatique et libertés, vous pouvez cocher la case ci contre pour vous opposer à l'utilisation de vos données à caractère personnel. Vous pouvez les faire rectifier ou supprimer en contactant ents au 01 40 78 27 06 - 17 boulevard Auguste Blanqui 75013 Paris. Ces donn