

## SOMMAIRE

### ÉDITO

1

### ACTUALITES

2-3

- Salon Amour & Handicap 2020-2021



- Journée Mondiale de la SEP

### DOSSIER

4

2020 : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE INÉDITE

### VIE ASSOCIATIVE

5-15

### NOS COORDONNEES

16



## SUIVEZ-NOUS AU QUOTIDIEN

Pour rejoindre nos blogs et pages Facebook :



04 : [delegationalpeshauteprovence.apf](https://www.facebook.com/delegationalpeshauteprovence.apf)

05 : [delegationapf.deshautsalpes](https://www.facebook.com/delegationapf.deshautsalpes)



04 : [www.apf04.fr](http://www.apf04.fr)

05 : [www.apf05.blogs.apf.asso.fr](http://www.apf05.blogs.apf.asso.fr)

## ÉDITO

L'été se termine ... nous espérons que cette rentrée sera à la hauteur de nos attentes, après ce premier semestre que je qualifierais de « compliqué », mais quelles sont nos attentes ? Que nous réserve l'avenir ?

Notre certitude, c'est que nous n'en savons rien ... La COVID circule toujours et nous nous devons de rester attentif. Les fortes chaleurs diminuent et le Tour de France passe à proximité de chez vous !

Nous avons pris place avec les nouvelles contraintes qui sont celles de chacun d'entre nous : gestes barrières, masques, annulations à répétition afin de respecter les consignes sanitaires, ...

Néanmoins ces incertitudes nous confortent dans l'une de nos missions qui est de favoriser le lien social et la solidarité qui en découle. Alors, même si nous avançons à tâtons et que parfois nous devons nous repositionner sachez qu'il appartient à chacun d'entre nous de prendre place.

Prendre place ? Prendre place dans notre vie citoyenne, prendre place auprès de nos proches, prendre place dans notre association.

En effet, je vous rappelle que notre vie associative se construit sur deux piliers forts que sont nos valeurs : l'accompagnement, le soutien, l'accueil et la défense des droits des personnes en situation de handicap et de leurs proches. L'autre pilier : nos acteurs ou plus concrètement chacun d'entre nous (personnes handicapées, adhérent-e-s, bénévoles, salarié-e-s, ...)

Alors si cette rentrée « particulière » sera faite de forums associatif, de campagne de recrutement de bénévole, de temps conviviaux, des assemblées Départemental et générale, de l'édition 2020 de la journée nationale des aidants. Elle pourrait être faite de bien d'autres projets ou actions que vous pourriez porter ou essayé de mettre œuvre. Comme Laurent.Q et Isabelle.B.B qui tenteront de monter un groupe de secteur sur Castellane et Forcalquier, comme Stéphane.C qui anime les cafés terrasse depuis le début de l'été, comme Pierre.B qui se charge vendre un de nos véhicules ou Emilienne.N qui gère l'accueil ½ journée par semaine et bien d'autres encore..

Alors, prenez place ! L'association a besoin de vous plus que jamais !

■ Cédrik CAROTTE, Directeur Territorial des Alpes  
des Actions Associatives



## Salon Amour & Handicaps 2020-2021

### Vers une 2ème édition interactive et connectée !

**APF France handicap PACA-Corse et ses partenaires\* (l'Unapei Alpes-Provence, l'ARI et l'URAFSE) co-organisent la deuxième édition du salon Amours & Handicaps. Initialement prévue les 16 et 17 octobre 2020, la tenue du salon ne pourra se faire à ces dates et a dû être reportée à l'automne 2021 en raison de la crise sanitaire liée au Covid-19.**

Connaissez-vous le salon Amours & Handicaps co-organisé par APF France handicap PACA-Corse ? Peut-être avez-vous participé à la première édition qui s'est déroulée à Hyères en octobre 2018 ? Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Amours & Handicaps est un salon unique sur le territoire sur le thème de la vie affective, intime et sexuelle des personnes en situation de handicap. Il s'adresse à un large public et offre un espace d'échange, d'informations, d'expression, de réponses concrètes grâce à la contribution d'un réseau de partenaires. Notre ambition est ainsi d'améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap, de leurs proches, et d'apporter un appui aux professionnels de l'accompagnement social et médico-social ainsi qu'aux associations.

La crise sanitaire nous a

contraints à reporter les 2 jours du salon en 2020 mais rassurez-vous, la deuxième édition est en préparation et dès le mois d'octobre prochain, des temps d'échange, des ateliers, des mini-conférences etc... seront proposés en Visio pour toute une année. Pour la 2ème édition, des moyens techniques et humains seront déployés afin d'associer davantage les personnes en situation de handicap en amont de son organisation et dans sa réalisation : un salon pour les personnes en situation de handicap et par les personnes en situation de handicap !

**Pourquoi un salon ? Un réel besoin de parler de sexualité et d'avoir des réponses concrètes.**

La vie affective, intime et sexuelle des personnes en situation de handicap est un sujet très peu abordé dans le débat public et il existe des idées reçues notamment par manque de connaissance. Un grand nombre de personnes en situation de handicap éprouvent des difficultés à accéder à une vie sexuelle épanouie, et pour certaines d'entre elles, en sont privées. Les actions de proximité menées par APF France Provence et l'URAFSE ont donné

lieu au constat que beaucoup

d'idées reçues constituent des freins réels chez les personnes en situation de handicap et peuvent s'avérer parfois plus « handicapantes » que le handicap lui-même ; l'isolement des personnes demeure un frein difficilement surmontable pour répondre à leurs besoins de s'exprimer, d'échanger et de s'informer ;

A compter du mois d'octobre, nous vous donnons **rendez-vous en Visio** pour :

- ◇ Des ateliers collaboratifs
- ◇ Des groupes de paroles thématiques
- ◇ Des ateliers « rencontre » et bien-être
- ◇ Des conférences-débats

**Tous les détails vous seront communiqués très prochainement !**

Pour suivre les informations, rendez-vous sur le site : **<https://www.amours-et-handicaps.fr/>**

\*Comité de pilotage de la 2ème édition du salon Amours & Handicaps

- ⇒ APF France handicap PACA Corse
- ⇒ Unapei Alpes-Provence
- ⇒ ARI (Association régionale pour l'intégration des personnes en situation de handicap ou en difficulté)
- ⇒ URAFSE (Union Régionale Autisme France Sud-Est)



## Journée Mondiale de la SEP

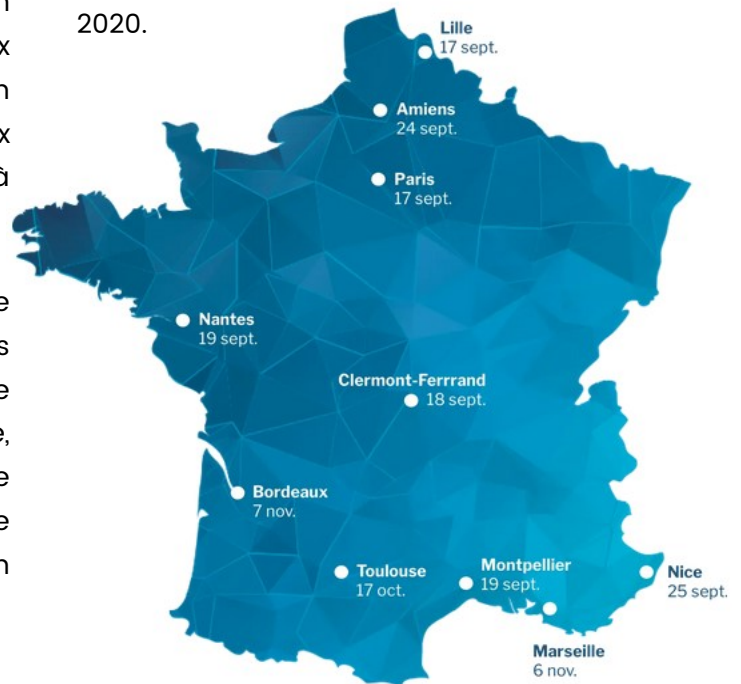
La Maison de la SEP est, cette année, devenue virtuelle et s'est invitée chez les patients et leurs proches le 5 juin dernier, en attendant la tournée de la Maison de la SEP à travers la France, reportée à l'automne 2020.

La Maison de la SEP, organisée depuis plus de 10 ans par Biogen – entreprise pionnière en neurosciences – et ses partenaires, les réseaux de soins et les associations de patients, a en effet proposé un rendez-vous virtuel inédit, aux patients atteints de sclérose en plaques et à leurs proches le 5 juin dernier.

Cet événement a été une première en France avec un programme 100 % digital animé par des experts de la sclérose en plaques venant de toute la France. Au cours de cette journée inédite, patients, familles, entourage et professionnels de santé pouvaient se connecter facilement sur le site internet [lamaisondelasep.fr](http://lamaisondelasep.fr) et participer à un programme interactif.

Compte-tenu du contexte sanitaire exceptionnel lié au Covid-19, la 12e édition de la Maison de la SEP, qui devait avoir lieu dans 10 villes à travers la France entre le 15 mai et le 6 juin a donc été reportée à cet automne.

Voici les nouvelles dates fixées pour l'édition 2020.



### Trouvez l'événement le plus proche de chez vous

Pour cette édition 2020, la Maison de la SEP se rend dans 10 villes à travers la France ! Retrouvez toutes les infos pratiques de l'événement le plus proche de chez vous :

Sélectionnez votre ville

Marseille

#### Maison de la SEP à Marseille, le 6 nov. 2020

En partenariat avec le Centre de Ressources et de Compétences Sclérose en plaques de Marseille et le réseau PACASEP.

Le 6 nov. 2020

Hôtel Mercure Marseille Centre Vieux-Port  
1 rue Neuve Saint-Martin  
13001 Marseille

*L'événement est gratuit et ouvert à tous mais pour vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de nous indiquer votre venue !*



S'inscrire à l'événement



Les prochaines éditions de la Région PACA auront donc lieu à Nice le 25 Septembre et Marseille, le 6 Novembre. N'hésitez pas à vous rapprocher de votre délégation pour plus d'informations, ou rendez-vous sur le site internet <https://www.lamaisondelasep.fr/region> - pour vous inscrire directement.

■ **Victoria Degortes**, Chargée de développement des actions associatives Territorial

**Les contraintes liées aux recommandations sanitaires nous ont obligés à imaginer une assemblée générale multi-sites, ce qui en fait une assemblée générale inédite.**

### Une Assemblée générale multi-sites

Conformément à nos statuts et à notre règlement intérieur, les adhérents doivent être présents physiquement à l'Assemblée générale pour y prendre la parole et pour voter. Tenant compte des contraintes sanitaires actuellement en vigueur, et de l'incertitude quant à la durée de leur application, le Conseil d'administration a fait le choix d'organiser une AG multi-sites.

Concrètement, dans chaque région et au siège national, un site accueillera environ une vingtaine de personnes pour participer physiquement à l'Assemblée générale. Celle-ci se déroulera donc simultanément dans 14 sites reliés entre eux par visio-conférence. Sur chaque site régional, avec l'appui de la direction régionale, un membre du conseil d'administration et le représentant régional seront garants du bon fonctionnement de l'Assemblée générale sur place.

### Une participation limitée sur chaque site mais en proximité

Conformes à nos règles statutaires, ces modalités d'organisation sont **contraignantes et inédites**, puisque nous sommes dans l'obligation de limiter le nombre d'adhérents en fonction de la capacité d'accueil de chaque salle et des règles sanitaires qui s'imposeront à nous le 26 septembre. Mais, de fait, l'AG 2020 va se rapprocher des adhérents dans toutes les régions, ce sera aussi inédit ! Avec une vingtaine de participants en moyenne sur chaque site, l'AG 2020 pourrait finalement accueillir plus d'adhérents que les années précédentes, encore inédit !

Par ailleurs, comme chaque année, deux dispositifs essentiels permettront d'élargir le lien avec les adhérents qui ne seront pas présents physiquement :

- les adhérents peuvent donner leur pouvoir de vote à un adhérent qui participe physiquement sur l'un des sites en région ;
- les délégations peuvent organiser une ou plusieurs retransmissions de l'AG pour permettre aux adhérents de venir la suivre.

### Une demi-journée pour aller à l'essentiel

En temps normal, l'AG se déroule sur une journée. Cette année, à cause des limites d'une participation par écrans interposés, l'AG se tiendra sur une demi-journée,

Son ordre du jour comprendra deux temps principaux :

- **Un premier temps pour rendre compte de l'année 2019, c'est un incontournable de la vie associative** pour acter collectivement ce qui s'est passé en 2019, avec les différents rapports soumis à l'approbation des participants : il nous faudra aller à l'essentiel !
- **Un second temps pour ouvrir une séquence de plusieurs mois visant à associer le plus grand nombre d'adhérents et d'acteurs, dans toutes les structures**, l'enjeu sera de revisiter ensemble les priorités de notre projet associatif « Pouvoir d'agir, Pouvoir choisir » pour le monde d'après : « une société plus juste, apaisée et durable, fondée sur les droits humains ».

■ **Cédrik CAROTTE** - Directeur territorial des Alpes



## JOURNÉE NATIONALE DES AIDANTS : LE TERRITOIRE DES ALPES SE MOBILISE POUR UNE NOUVELLE ÉDITION !

Nombreuses sont les personnes déclarant qu'être aidant a un impact sur leur santé psychologique et physique (anxiété, dépression, troubles musculo-squelettiques, douleurs articulaires...). Préserver la santé des aidants est aujourd'hui un enjeu de Santé Publique. Prévenir et sensibiliser, notamment les aidants dans les situations les plus à risque, faciliter l'accès à l'information, faire connaître les aides existantes, mobiliser tous les acteurs du soutien aux aidants, tels sont les objectifs de ces rendez-vous annuels.

### ■ C'est quoi être aidant ?

L'**aidant** est la personne qui vient en aide, à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie quotidienne. Tout un

chacun peut devenir aidant familial : un enfant, un conjoint, un parent, un proche peut basculer dans une situation de handicap, de perte d'autonomie ou de maladie.

Cette aide peut prendre plusieurs formes : **soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, gestion du budget, démarches administratives, coordination, vigilance/veille, soutien psychologique, communication, activités domestiques...**

Cette année, nous nous mobiliserons à nouveau, sur les départements des Hautes-Alpes et des Alpes-de-Haute-Provence, avec les professionnels des Aidants, sur le territoire, pour être au plus près des Aidants.

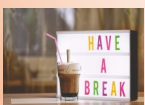


**Le lundi 5 octobre 2020**

**Dans les Alpes-de-Haute-Provence**

10H00

14H00



15H00

17H00

**Accueil** : ouverture des stands partenaires. Des informations qui vous permettront de comprendre vos droits, d'améliorer votre confort de vie, découvrir des initiatives de répit, des espaces de bien-être,

**Pause** au coin café / Rangement des stands / installation du théâtre forum

**Théâtre Forum** avec la compagnie 6T Théâtre - théâtre interactif qui facilite l'expression et les débats entre individus où pourront être abordés différents sujets comme:

- ◆ La santé globale de l'aidant
- ◆ Les relations aidant-aidé
- ◆ Les relations aidant-aidé-tiers (entourage proche, professionnels de santé et du médico-social)



## SEMAINE DES AIDANTS DANS LES HAUTES-ALPES

Du jeudi 1er octobre au mardi 6 octobre 2020

# SEMAINE des aidant.e.s

EN VRAC, AU PROGRAMME :

Jeudi 01/10 :

- France Alzheimer et France Parkinson vont à la rencontre des Aidants sur le marché de Laragne

-La Plateforme des Aidants de la Fondation Edith Seltzer va recenser les besoins des Aidants au travail

Samedi 03/10 :

-Un atelier « Doigts de Fées » de la Mutualité Française s'installe dans les locaux de la délégation APF à Gap, pour apprendre des pratiques d'automassage

-Philippe Gauthier proposera un atelier philosophique sur le thème du répit, au Café des familles, de Gap

Lundi 05/10 :

-Le café des Aidants à Serres, par la Plateforme des Aidants

-Théâtre forum sur le thème du répit, dans le 04 à 15H00. Covoiturage et renseignements après de votre délégation

Mardi 06/10 :

-L'UNAFAM des Hautes-Alpes propose « Un temps pour soi », à l'Ouort du Bénévent, sur la commune de Saint-Bonnet-en-Champsaur

-Le CoDES des Hautes-Alpes rejoint l'UNAFAM, à l'Ouort du Bénévent et propose un atelier sur « Mes émotions, mes besoins, mon alimentation »

-Pot de clôture de ce programme de folie !

PRECAUTIONS SANITAIRES OBLIGE, INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES !!!

Pour la deuxième fois consécutive, les membres organisateurs continuent de voir en GRAND !

Nous avons voulu mettre un grand coup de projecteur sur les aidants en proposant plusieurs événements tout au long de la semaine, dans différents endroits du département, et nous avons souhaité remettre ça cette année !

Inscription auprès de Priscilla et Cédrik à la délégation au 04.92.51.68.71.

Le programme complet sera prochainement disponible sur le blog [www.apf05.blogs.apf.asso.fr](http://www.apf05.blogs.apf.asso.fr)

Avec : La Plateforme des Aidants Edith Seltzer, la Mutualité Française, le Conseil Départemental, l'UNAFAM 05, France Alzheimer, France Parkinson, ...



AG2R LA MONDIALE



Hautes-Alpes  
le département



Fondation Edith Seltzer



unafam



FRANCE  
ALZHEIMER  
& MALADIES APPARENTÉES  
05 HAUTES ALPES



FRANCE  
PARKINSON



## LES ASSEMBLEES DEPARTEMENTALES

Année exceptionnelle, assemblées départementales exceptionnelles !

**L'Assemblée Départementale est un moment d'écoute et de partage.**

Les assemblées départementales se dérouleront sur 3 séances en visio pour respecter les consignes sanitaires en vigueur.

Nous vous attendons nombreux car les délégations ne peuvent pas fonctionner sans vous, vos idées ou revendications.

Nous vous communiquerons les dates très prochainement.

Merci à tous !

### Programme retenu par les CAPFD

- ◆ Présentation des élus,
- ◆ Orientation du CAPFD,
- ◆ Bilan du CAPFD,
- ◆ Retour sur le testing,
- ◆ Rapport moral et financier,
- ◆ Un point sur les différentes commissions APF,
- ◆ Enquête logement,
- ◆ Covid 19 : confinement.

- **Catherine DUROC & Laurent QUARANTA,**  
Représentant.e.s APF France handicap PACA



## POINT SUR L'EQUIPE SALARIEE

Si nous prenons cela dans l'ordre chronologique : Solenn, Murielle, re Solenn et Magdalena ont accueillis des nouveaux nés. J'ai une pensée pour Victoria qui devrait accueillir sa fille dans les prochaine semaines. Soit 6 enfants ! Nous leur souhaitons à tous et toutes une vie heureuse, belle et à la hauteur de leurs espérances. En souhaitant évidemment, qu'ils n'oublient pas de prendre leur carte d'adhérent au plus vite !



Valentine partira début septembre pour de nouvelles aventures dans les Bouches du Rhône, l'ensemble des acteurs se joint à moi pour lui souhaiter une pleine réussite dans ses projets en devenir.

Dans l'attente de ces remplacements, n'hésitez pas à prendre encore plus de place au sein de votre Délégation. Vous êtes la force vive de notre mouvement ! Nous avons besoin de chacun d'entre vous !

- **Cédrik CAROTTE,** Directeur territorial des Alpes

Après un mini séjour, des dizaines de repas gargantuesques, des centaines de kilomètres parcourus de long en large dans les Hautes Alpes...

Après 1258 jours passés à vos côtés, je pars pour de nouveaux horizons (pas très loin, mais plus près de la mer).

Hasta la vista !

- **Valentine Pracca,** future ex Chargée de développement des actions associatives



## CCA, CIA, CCAS C'EST QUOI ?

### CCA (commission communale d'accessibilité) et CIA (commission intercommunale d'accessibilité) :

Elle est obligatoire dans les communes de plus de 5000 habitants, cependant plusieurs communes peuvent se réunir et créer une commission intercommunale d'accessibilité.

#### ■ Ses missions :

Elle dresse un constat de l'état d'accessibilité du cadre bâti, de la voirie, des espaces publics et des transports dans la commune (ou l'intercommunalité), elle organise un système de recensement de l'offre de logements accessibles, elle établit un rapport annuel qui est présenté au conseil municipal puis remis au préfet et au président du conseil Départemental ainsi qu'au Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées ainsi qu'à tous les responsables des bâtiments et lieux de travail concernés.

### CCAS (commission communale de l'action sociale) :

Elle Intervient dans le développement social local comme outil politique incontournable, elle permet à la solidarité publique, nationale et locale de s'exercer pleinement, le CCAS anime une action générale de prévention et de développement social dans la commune en liaison avec les institutions publiques et privées. Il est l'institution locale de l'action sociale par excellence, il développe différentes activités et

missions légales et facultatives directement orientées vers les populations concernées notamment dans l'aide et l'accompagnement des personnes âgées, aides aux personnes handicapées, aux enfants, aux familles en difficultés, lutte contre l'exclusion...

#### ■ Ses missions :

Il apporte un soutien technique et financier à des actions sociales d'intérêt communal gérées par le secteur privé, il participe à l'instruction des demandes d'aide sociale légale (l'aide médicale, aides aux personnes âgées, RSA) et les transmet aux autorités décisionnelles compétentes tel que le Conseil Départemental, la Préfecture ou les organismes de sécurité sociale.

Il intervient également dans l'aide sociale facultative qui constitue souvent l'essentiel de la politique sociale de la commune ; secours d'urgence, prêt sans intérêt, colis alimentaires, chèques d'accompagnement personnalisé...

**Sur notre territoire nous avons une dizaine d'adhérents qui se sont portés candidats pour représenter APF France handicap au sein de ses commissions, nous les remercions et attendons la décision des Maires pour savoir qu'elles sont les candidatures qu'ils ont retenues.**

■ **Catherine DUROC & Laurent QUARANTA,**  
Représentant.e.s APF France handicap PACA





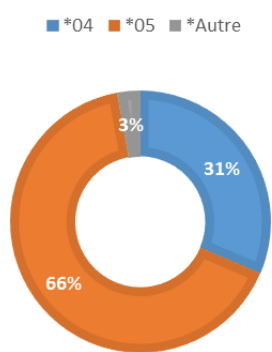
## RETOUR SUR L'ENQUÊTE LOGEMENT

**APF France handicap a démarré une réflexion sur un projet d'habitat inclusif** : il pourrait s'agir d'une vingtaine d'appartements gérés par un bailleur social, parfaitement adaptés, à proximité d'un cœur de ville d'une commune du Territoire des Alpes, avec la possibilité de faire intervenir des services en fonction des besoins des personnes (ex : aide à domicile, service d'aide humaine, service de nuit, service d'accompagnement social...).

Pour avancer dans cette réflexion, qui nous l'espérons, deviendra un projet, nous devons connaître les besoins précis des personnes susceptibles d'occuper des appartements de ce type qui auraient d'autres besoins ou attentes en terme d'habitat : Logement inclusif, habitat partagé, colocation, logement accessible ...

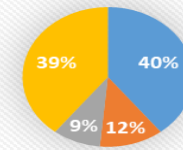
Un questionnaire a été réalisé auprès des personnes en situation de handicap, adhérent de notre association ou non. **35 personnes** ont répondu, ce qui permet d'approfondir les réponses des personnes concernées.

### Caractéristiques de l'échantillon :



2/3 des personnes ayant répondu au questionnaire, sont originaires des Hautes-Alpes, contre 1/3 originaires des Alpes-de-Haute-Provence soit 11 personnes.

### Nature de la demande Territoire



- Autre appartement individuel mieux adapté à ma situation
- Appartement regroupé dans une même résidence
- Domicile partagé (ex: colocation d'un grand appartement)
- Sans demande

Néanmoins le nombre de réponse est-il satisfaisant ; la période de confinement a-t-elle été un frein ?

L'idée d'APF France handicap sur le territoire des Alpes est de partir du besoin des personnes en situation de handicap, pour co-construire un projet durable. Nous voulons alors partir de la base : le besoin des personnes. Or, ce début d'année 2020 avec la crise sanitaire mondial du COVID, le confinement, le retour « à la normal » ne nous ont pas aidé à récupérer des résultats pour l'instant représentatif de l'ensemble du territoire.

Pour donner plus de sens à cette étude et être au plus près des besoins des personnes concernées, il serait sans doute plus pertinent de relancer ce questionnaire après la rentrée de septembre 2020.

En attendant, nous travaillons également, sur les réponses des besoins exprimés dans les retours déjà reçus.

Nous reviendront vers vous très rapidement.

■ **Cédrik CAROTTE**, Directeur territorial des Alpes



## Reconnaissance du Risque Autonomie

En première lecture au Sénat a été adoptée la création d'une nouvelle branche au sein de la Sécurité Sociale, le Risque Autonomie (5ème risque). Il sera soumis au vote du Parlement en septembre.

APF-France-Handicap maintient sa vigilance afin que l'amalgame du grand-âge et du handicap dans ce Risque Autonomie ne nuise pas aux droits et la spécificité des personnes en situation de handicap.

■ **Cédrik CAROTTE**, Directeur territorial des Alpes



## Organisation de nos Conseils APF

**Dès début juillet, les CAPFD 04 et 05 ont repris en présentiel en délégation.**

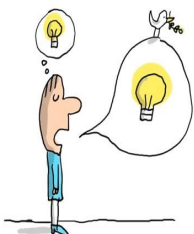
Mais désormais, suite à notre expérience durant le confinement de CAPF-D 04/05 communs par visio-conférence, la forme devrait un peu changer.

Un mois sur deux, chaque département réunira son CAPF-D en délégation, et en alternance, un mois sur deux, nous ferons un CAPF-Territorial 04/05 en visio-conférence.

■ **Cédrik CAROTTE**, Directeur territorial des Alpes

Vous retrouverez dans votre Zoom pref, une affiche A4 « Recherche Supers Bénévoles »  
 Pour nous aider à en trouver, nous vous invitons à vous rapprocher de votre commerce de proximité (boulangerie, pharmacie, bureau de tabac..) et d'afficher cette affiche.  
 Et n'hésitez pas à venir en chercher d'autres en délèg.

On compte sur **vous** !



Vous souhaitez vous exprimer ? Ce ZOOM est aussi le vôtre!

Contactez-nous pour des idées d'articles, de photos, de coups de cœur (ou de coups de gueule..), le Comité de Rédaction étudiera toutes les demandes !



## Remplis ton dressing à la Délégation 3<sup>ème</sup> édition pour 2021 !?

Les deux éditions précédentes étaient une réussite et nous avons aimé organiser ses rencontres !

La délégation des Hautes Alpes souhaiterait réaliser son **troisième** vide dressing.

Si vous êtes intéressés pour faire parti du comité de pilotage et de prendre place pour créer un nouvel événement 2021, faites nous signe !

■ **Valentine Pracca**, Chargée de développement des actions associatives



## Vous connaissez « les Tricopines » ?

L'idée de cet atelier est née de l'envie de faire du tricot autrement tout en faisant des rencontres. Que vous soyez aguerris, débutants en tricot ou curieux et que vous avez plein de choses à raconter, les « Tricopines » sont fait pour vous !

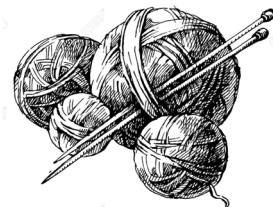
Animé par Valérie B., dans votre délégation, le premier atelier en présentiel à lieu le

**mardi 20 octobre 2020**, de 14h30 à 16h30.

Venez avec vos aiguilles, vos crochets ainsi que vos pelotes et vos masques.

Après-midi détente en perspective...

Pensez à vous inscrire à la Délégation, pour une meilleure organisation



■ **Valérie Brunel**, Bénévole



## « Fête du jeu » au FJT de Gap—ça (re)commence en septembre

Venez découvrir la « Fête du jeu » tous les premiers mardis de chaque mois au Foyer des Jeunes Travailleurs, une **soirée gratuite et ouverte à tous** avec la participation de l'association **Ludambule**. Mis en place depuis septembre 2019, ces rendez-vous ont rencontrés un franc succès !

On se retrouve de 20h et 22h30. Il est possible de partager le repas ensemble avant l'animation entre 19h et 20h au self du FJT.

Un thème est choisi par les participants à la fin de chaque séance pour la rencontre suivante. Par exemple, jeux chinois, jeux d'adresse, jeux sur l'Europe .... Le but est de se faire plaisir et de découvrir de nouvelles aventures.

Des gouters sont également organisés sur ces temps là au moment des fêtes Noël et à la galette des Rois pour renforcer le côté accueillant, chaleureux et sympathique de cette démarche.

C'est un moment convivial et de partage qui permet des rencontres de tout horizon !

Rendez-vous le **mardi 08 septembre 2020 de 20h à 22h30** pour la 1<sup>ère</sup> l'année! On espère vous y retrouver !

\*Cette année il sera possible d'être raccompagné à son domicile en voiture selon les places disponibles et en fonction des véhicules.

■ **Camille BERTRAND-PELLISSON**  
Animatrice au FJT



## Nouvelles mobilités accessibles—jusqu'au 24 septembre



Visitez Briançon à bord du 1er petit train touristique !

Embarquez pour un tour d'environ une heure au départ du Porel.

Cette balade est gratuite et ouverte à tous. Plus d'informations sur le

site de « Serre Chevalier Vallée Briançon » et en Contactant l'office du Tourisme au 04.92.24.98.98

Dépêchez-vous, l'offre est valable jusqu'au 24 septembre.

- **Catherine Duroc**, Représentant.e.s APF  
France handicap PACA



## COM-MEUH L'OISEAU... BAPTÊME DE L'AIR LE 23 OCTOBRE

Cette année encore, notre partenariat avec les Ailes du sourire (Aviation sans frontières) nous promet quelques envolées... lyriques. Qui sait, peut-être que nos cantatrices donneront une nouvelle fois de la voix ! Le principe reste inchangé : **inscrivez-vous le plus rapidement possible car le nombre de places est limité !**

Coût : participation aux frais de déplacement + 5€. Pique-nique tiré du sac (site à l'abri du soleil).

**RDV à 9H00** à la délégation ou sur place (tout au bout de l'aérodrome de Vinon, après les hangars de l'ACMV).

- **Pierre LAFFITE**, Chargé de développement des actions associatives 04



## LES CORRESPONDANCES : LECTURE ET JOËLETTE LE 24 SEPTEMBRE APRES-MIDI

« **Les Correspondances** », l'évènement culturel manosquin, aura lieu du 23 au 27 septembre.

La délégation du 04, en partenariat avec l'organisation des Correspondances, bouge en joëlette avec des lectures de Mathilde Forget (*A la demande d'un tiers* - Grasset) le jeudi 24 septembre. Nombre de places en joëlette limitée : inscrivez-vous (très) rapidement auprès de Pierre. Coût : frais de déplacement. RDV à la délégation à 13h30 ou sur place (chapelle Toutes Aures à Manosque à 13h45).



- **Pierre LAFFITE**, Chargé de développement des actions associatives 04



## SORTIE ASTRO A SAINT MICHEL L'OBSERVATOIRE

**RDV nocturne mercredi 16 septembre.**

La « Soirée Découverte » du centre astro est l'occasion de mieux appréhender le ciel nocturne qui a fasciné l'Homme depuis la nuit des temps. Un médiateur scientifique présentera l'astronomie, son histoire et fera découvrir le ciel de la soirée, les planètes et les constellations via une promenade au laser. Il proposera ensuite une immersion dans le système solaire et l'univers lointain avec une observation du ciel aux télescopes (nébuleuses, galaxies, amas d'étoiles).

Dans le cadre des mesure « Covid-19 », les activités se dérouleront exclusivement en

extérieur (pensez à la petite laine !). Du gel hydro alcoolique sera mis à disposition sur site, et les mesures de distanciation sociales seront appliquées via une matérialisation physique. Les visiteurs sont invités à apporter leur masque personnel.

L'animation se déroule de 21h30 à 23h55. Coût : frais de déplacement et/ou coût de l'activité : 13€50/personne. Rdv sur place (centre d'astronomie, plateau du moulin à vent, Saint-Michel l'Observatoire : lat. = 43.908°N/long. = 5.728°E) à 21h25 ou départ de la délégation à 21h. Réserver auprès de la délégation. Attention, nombre de places limitées.

■ **Pierre LAFFITE, Chargé de développement des actions associatives 04**



## JARDINAGE & BRICOLAGE



Un bout de jardin à nettoyer, une étagère à monter, un sac de ciment à gâcher pour faire une petite rampe devant chez soi... on connaît tous ces petits tracas de

trois fois rien et que l'on repousse au lendemain. Au lieu de sombrer corps et âme, autant appeler la délégation04 à Manosque. On se réunit à quelques-uns, si besoin, et on passe un moment, voire un repas, autour de cette bonne action et tout le monde est content !

■ **Pierre LAFFITE, Chargé de développement des actions associatives 04**



## JOËLETTE AUTOUR DE MANOSQUE, DIGNE ET SISTERON

On ne change pas une équipe qui gagne et comme les sorties joëlette rapportent un maximum de plaisir pour un minimum de coût, elles sont relancées cet automne. Nous irons ainsi balader autour de Manosque (durant les Correspondances) le 24 septembre, de Sisteron le 17 septembre et de Digne le 29 octobre : sur cette dernière commune, la sortie traditionnellement prévue le 4<sup>e</sup> jeudi du mois, c'est-à-dire le 22 octobre, sera décalée d'une semaine, assemblée départementale oblige !



■ **Pierre LAFFITE, Chargé de développement des actions associatives 04**



## Barbecue de rentrée (avec des merguez !)

Les Délégations 04 et 05 préférées se retrouvent, pour ce qui va devenir pour un évènement incontournable, pour un **M.E.G.A barbecue de rentrée !**

On se donne *rendez-vous à 12h au Plan d'eau de Sisteron le 19 septembre 2020.*

Concernant les transports, nous pourrions en organiser mais nous aurons très peu de place. Nous vous conseillons vivement de penser au covoiturage ! Il y a bien entendu des bus et des trains (la gare n'est pas très loin).

En cette période particulière, nous devons encore être vigilants aux gestes barrières. Durant cette journée et d'autant plus que nous serons nombreux, le port du masque sera obligatoire ainsi que le respect des distances de sécurité ! Pour que cette journée reste conviviale et agréable, nous comptons sur votre bon sens pour prendre soin des uns des autres.

### INFOS :

**Repas 9€ par personne**

**Transport 4€ par personne**

Date limite des inscriptions :

**Mercredi 16 Juillet**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AUPRÈS DE VALENTINE/PISCILLA (04.92.52.68.71) OU DE PIERRE (04.92.71.74.50)**

Nous sommes à la recherche de :

- Parasols
- Tables de camping
- Chaises de camping

Si vous avez et que vous voulez bien les amener le jour J, ce serait chouette !



- **Valentine PRACCA et Pierre LAFFITE**, Chargé.e.s de développement des actions associatives



# UN ÉTÉ PAS COMME LES AUTRES



Des rencontres des Groupes Relais

## Que de partis de molkkö ...



Pique nique au plan d'eau d'Embrun

## Groupe relais Sisteron



Location Kangoo



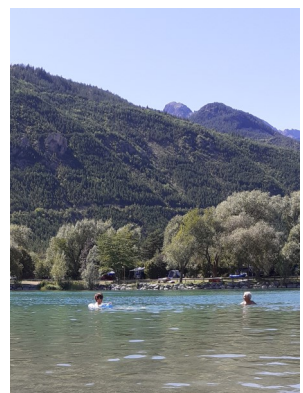
Sortie jölette au lac d'Allos été 2020



Plongée avec Jackie et Alain



Des ateliers cuisine en visio



Baignade au lac d'Eygliers

VIVRE UN BEL ÉTÉ C'EST POUVOIR...

SORTIR

SE RESSOURCER

ÊTRE EN LIEN

S'AÉRER

**D**ÉLÉGATION DES ALPES DE HAUTE-PROVENCE

**Adresse :** Les Heures Claires  
04100 MANOSQUE

**Tél. :** 04.92.71.74.50  
**Port. :** 06.85.94.11.98  
**Email :** dd.04@apf.asso.fr

**Blog :** www.apf04.fr  
**Facebook:** delegationalpeshautepro-  
vence.apf

**D**ÉLÉGATION DES HAUTES-ALPES

**Adresse :** 7A Boulevard Général de Gaulle  
05000 GAP


**Tél. :** 04.92.51.68.71  
**Port. :** 06.45.78.54.26  
**Email :** dd.05@apf.asso.fr

**Blog :** www.apf05.blogs.apf.asso.fr  
**Facebook:** delegationapf.deshautsalpes

**Directeur Territorial : Cédrik CAROTTE**

**L'équipe de Rédaction**

-  ■ Murielle Guggiola, Agent Associatif
- Pierre Laffite, Chargé de Développement des Actions Associatives
- Catherine Duroc et Laurent Quaranta, Représentant.e.s PACA APF France handicap

-  ■ Priscilla Oddou, Agent Associatif
- Valentine Pracca, Chargée de Développement des Actions Associatives



**Bon d'adhésion et/ou d'abonnement  
FAIRE FACE**

*OUI, je souhaite :*

|                                 |   |                   |
|---------------------------------|---|-------------------|
| <b>1</b>                        | <input type="checkbox"/> adhérer à APF France handicap* et m'abonner pour un an au magazine <b>FAIRE FACE</b> au prix de spécial de 47 €  | DHNA18+A2F22<br>€ |
| <b>OU</b>                       |   |                   |
| <b>2</b>                        | <input type="checkbox"/> adhérer pour un an à APF France handicap à 25 €* (prix de l'adhésion seule, sans abonnement)   | DHFN18<br>€       |
| <b>OU</b>                       |   |                   |
| <b>3</b>                        | <input type="checkbox"/> <b>Cotisation familiale</b> (tarif dégressif)<br>Contactez votre délégation pour en savoir plus  | 2AFN18<br>€       |
| <b>OU</b>                       |   |                   |
| <b>4</b>                        | <input type="checkbox"/> <b>1<sup>ère</sup> cotisation gratuite</b> pour les moins de 25 ans (justificatif à joindre avec votre bulletin)   | DHJA18<br>0€      |
| <b>OU</b>                       |   |                   |
| <b>5</b>                        | <input type="checkbox"/> <b>1<sup>ère</sup> cotisation gratuite</b> pour les licenciés de la Fédération Française Handisport (FFH) (photocopie de votre carte d'affiliation FFH à joindre avec le bulletin) | DHFH<br>0€        |
| <b>TOTAL de mon règlement :</b> |   | €                 |

