ZOOM

Lettre d'information

SPÉCIAL CONFINEMENT

Délégation de la Sarthe

Territoire Mayenne Sarthe

APF France handicap

Mars 2020

Cette période particulière m'amène à vous exprimer une pensée confinée toute particulière.

Aucun de nous n'aurait pu penser vivre une crise pareille, et pourtant elle est bien là, dès le réveil ; ce satané virus nous poursuit toute la journée. Nous devons malgré tout continuer à vivre, à communiquer, échanger, et c'est ce que nous faisons.

Soyez assurés que les délégations, dès le mardi 17 mars, avaient mis en place des outils afin que chacun de vous puisse continuer à avoir des nouvelles : une cordée WhatsApp pour les uns, Facebook pour les autres, et le bon vieux téléphone pour ceux qui ont échappé au digital.

Je vous assure que chaque jour je vois fleurir des échanges très sympathiques, des personnes qui ne se connaissent pas communiquent et font connaissance, c'est très humain tout cela et c'est un des fondements de notre association.

Je vois des recettes de cuisine, des jardins, des poèmes, des créations artistiques, des fleurs, des conseils de films, tout cela est génial à lire et à observer, nous tenons ce fil de la solidarité qui parfois a tendance à se perdre, mais je vous assure il est bien là solide et incassable !!

Nous sortirons plus forts de tout cela, parce que nous allons nous retrouver et prendre un grand souffle ensemble, et nous relancer dans des projets !

En attendant continuons à jouer la solidarité, épaulons nous quand nous sentons que certains commencent à perdre le moral, c'est une formule qui a tout son sens aujourd'hui : ENSEMBLE ON EST VRAIMENT PLUS FORTS ! A bientôt ...

Cécile BOËLLE
Directrice du Territoire Mayenne Sarthe

Dans cette situation inédite que nous traversons actuellement, APF France handicap, notre association, votre association, reste présente à vos côtés ; les délégations sont fermées depuis le 16 mars, jusqu'à nouvel ordre, mais le télétravail a été organisé pour rester en lien avec vous.

En France, la prise de conscience de la gravité de l'épidémie de Covid-19 a été poussive, mais maintenant, nous avons tous pris conscience qu'il n'y a qu'une seule manière de venir à bout de cette pandémie (*épidémie étendue à plusieurs continents*) : le confinement !

Nos voisins italiens et espagnols sont durement éprouvés, mais le bilan s'alourdit chaque jour en France également.

Aussi, les équipes APF restent mobilisées et assurent le lien avec leurs adhérents et bénévoles, en particulier les plus fragiles et les plus isolés.

Concernant le territoire Mayenne Sarthe, vous **pouvez nous joindre par téléphone** (n° habituel de votre délégation) du lundi au vendredi, de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 16 h, ou par mail bien entendu. Que vous ayez un problème (désistement de l'association d'aide à domicile, absence de l'aide ménagère, problème pour aller faire les courses, etc.), n'hésitez pas à nous contacter !

Malgré tout, il est important de garder le moral, et il faut reconnaître que cette atmosphère anxiogène ne nous y aide pas !

C'est pourquoi nous avons décidé de vous concocter ce Zoom « spécial confinement », qui n'a pour seul objectif que de vous divertir le temps de le lire …

Vous découvrirez ci-après des témoignages, des photos qui illustrent le quotidien de nos adhérents et bénévoles confinés, et quelques clins d'œil humoristiques, puisque paraît-il, nous pouvons rire de tout !

Nous vous souhaitons patience et courage, en attendant d'avoir le plaisir de vous retrouver bientôt autour d'un café à la délégation !!

Espérons que l'on se souviendra, au détour de cette crise, à quel point l'hôpital public et, d'une manière générale, la santé n'ont pas de prix

Et n'oubliez pas : se confiner, comme se vacciner, c'est en effet moins se protéger soi-même que tous ceux qui nous entourent ...

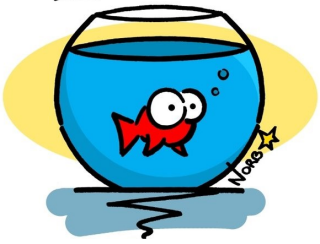
APF France handicap
Territoire Mayenne - Sarthe
53 Place de Mettmann
53 000 LAVAL
☎ 02 43 59 03 70
E-mail : dd.53@apf.asso.fr

143 rue des Maillets
72000 LE MANS
☎ 02 43 28 68 46
E-mail : dd.72@apf.asso.fr

www.apf-francehandicap.org

SPÉCIAL CONFINEMENT

Un confinement dont vous êtes le héros !



Nos adhérents et bénévoles nous adressent des petits messages et photos pour partager avec nous cette période de confinement, et nous donner, pourquoi pas, des idées pour nous occuper ; certains cuisinent, jardinent, bricolent, d'autres font de la peinture, lisent, font du tri dans les placards … Merci à eux pour ces témoignages positifs !

Laurence (adhérente 72)

Ce tableau est réalisé en *peinture par numéro* ; cela occupe bien pendant les journées de confinement, et met de la couleur au moral !

Serge (Bénévole 53)

Coucou les amis,

Dur dur le confinement en Mayenne …
Je pense bien à vous durant cette période délicate.

Au plaisir de se revoir !

Jean-Paul
(Représentant APF 53)

Voila maintenant une quinzaine de jours que nous avons adopté le confinement et la vie s'organise tranquillement à la maison : lecture du Ouest-France le matin, une bonne heure d'information lors des journaux télévisés du soir et une dizaine de coup de fil chaque jour rythment notre quotidien. C'est vraiment important de garder du lien et le téléphone en est un bon moyen.

Et puis il y aura les retrouvailles à préparer après cette crise si improbable. Qu'allons nous faire quand il sera possible de nous retrouver, quel projet allons nous mettre en place?

Je vous propose d'envoyer vos idées à la délégation, par email ou par téléphone, elles seront les bienvenues.

A très bientôt … et prenez soin de vous !

Monique (bénévole 72)

Je le fais à la Anne Frank, j'écris : « Ma vie avec Coronavirus » !

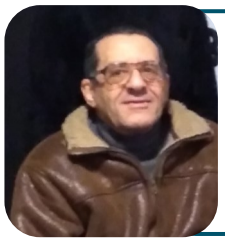
Yannick (bénévole 53)

Plutôt que de déprimer pendant le confinement, ma haie de thuyas a été victime de la nouvelle version de "MASSACRE À LA TRONÇONNEUSE" !

Françoise
(adhérente 72)

Les journées sont longues toute seule. Je vais acheter le journal tous les matins.

L'après-midi, je me repose, et j'aime dessiner pour me changer les idées.



Jean (adhérent 72)

Je profite de ces journées de confinement pour regarder en replay plein d'émissions et de films que j'ai loupés … Je me demande si cette période sera assez longue pour tout voir ... Humour !

Maryse (bénévole 53)

Hier grand nettoyage terrasse ... pas de Karcher, donc mes p'tits bras !

SPÉCIAL CONFINEMENT

Nadège et Nadine (adhérente et bénévole 72)

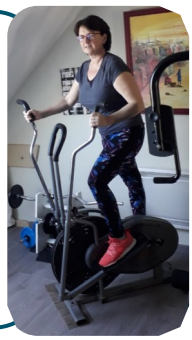
Pour éviter que le temps nous semble trop long, nous avons décidé de jouer à un jeu de société aujourd'hui, c'est « les chiffres et les lettres » ; nous trouvons des mots imaginaires, c'est plus marrant !

Florence (conseillère APF 72)

Allez on se remue ! Avec le confinement, les séances de kiné sont annulées. Toute la famille est à la maison et mon mari se met à nous faire des cookies aux M&M's ; donc je me bouge !

Sinon je peins, je lis, je bricole … je contacte mes proches. En attendant que la vie reprenne sans confinement.

Bon courage à tous et prenez soin de vous !



Isabelle (conseillère APF 53)

« Et voilà !!!!! Je fais à peu près 20 à 25 km avec une puissance de pignon entre 25 et 30, ce qui me donne une puissance d'énergie musculaire 1, 2 voire 3 parfois (l'appareil est programmé entre 0 et 15 de puissance active musculairement ; si l'énergie musculaire reste à 0, la puissance reste passive).

Cela met en forme pour la journée !

Stéphanie (Représentante APF 72)

Cela fait maintenant plus de 3 semaines que nous sommes confinés.

Même si cela n'est pas drôle, j'essaie de rester positive et d'être active !

Après en avoir profité pour faire du tri et du vide dans les placards (c'est fou ce qu'on peut entasser au fil des années), je me suis remise à mon passe-temps favori : les activités manuelles.

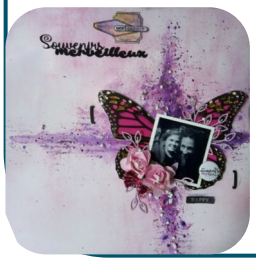
J'aime pouvoir laisser libre cours à mon imagination, être créative. Je vous présente ci-dessous mes derniers tableaux (peinture, collages). J'utilise souvent des matériaux de récupération. C'est un vrai défouloir pour moi !

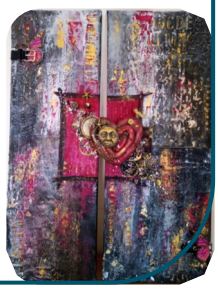
Je participe également à l'atelier création proposé par la délégation, où je réalise des tableaux en mosaïque.

Comme dirait la chanson : « j'aurais voulu être un artiste ... » :

En attendant, restons prudents et patients, tout finira par rentrer dans l'ordre, et l'on appréciera encore davantage la vie à l'air libre !!

A bientôt !





Le billet journalistique de Fahima (adhérente 72)

La France a peur. Le monde a peur.
Ce virus qui nous vient de Chine est violent et assassin. Face à sa propagation rapide, le gouvernement annonce le confinement, arguant la population à respecter les gestes barrière, et à limiter les déplacements. Aussitôt, les magasins sont dévalisés ; les écoles, lycées, universités, ferment.
Par ces mesures drastiques, il entend gérer au mieux cette pandémie.
Les réseaux sociaux redoublent de créativité. Chacun s'occupe comme il peut : l'école à la maison, le télé travail, etc. La chaîne de solidarité est plus que jamais maintenue. Tous les soirs à vingt heures, depuis leurs balcons retentissent les applaudissements des citoyens en guise de remerciements au personnel soignant. Les commerçants leur apportent des plateaux repas. Les hôpitaux croulent sous le poids des malades. La fatigue se fait sentir, le matériel médical vient à manquer. Les femmes et les hommes en blanc tiennent le coup.
A ce jour, le confinement est prolongé jusqu'à la mi-avril. En Attendant des jours meilleurs, restons chez nous.

SPÉCIAL CONFINEMENT

Le clin d'œil des salariées ...

Me voici en télétravail depuis 3 semaines. Mode de fonctionnement inédit ... Pourtant, je n'ai pas l'impression d'être trop éloignée de vous, adhérents et bénévoles, ainsi que de mes collègues.

Les nombreux contacts téléphoniques que nous avons, font de ce confinement des moments privilégiés où l'on ose se parler des difficultés que l'on peut rencontrer au quotidien sans fausse pudeur.

Bien sûr, j'ai hâte de vous retrouver cette fois-ci physiquement autour d'un café, non pas sur ma terrasse mais autour de la photocopieuse !"

Anne MORIN
Chargée de développement des actions associatives 53

Bonjour à tous,

C'est la première fois en plus de 20 ans d'expérience professionnelle au sein de l'APF que je vais écrire dans le ZOOM (*Valérie, je souhaite un encadrement digne de ce nom*)☺.

Pour ceux qui ne me connaissent pas, je suis Anita, la comptable du territoire, basée à la délégation de la Mayenne.

Comme beaucoup de monde en ce moment, je suis en télétravail, c'est une expérience assez frustrante. Pas toujours facile de jongler entre mes différentes étiquettes !!! maman, prof, femme de ménage, cuisinière, épouse, comptable …

Vivement que tout soit terminé, et que l'on puisse tous se revoir.

A très bientôt !

Anita SABIN
Comptable 53/72

Le confinement est pour moi une leçon de vie dont il faudrait tirer du positif.

Le télétravail reste très compliqué à pratiquer et à mettre en place, mais je pense que toute l'équipe APF et moi-même avons fait de notre mieux avec les moyens que nous avions pour rester en contact.

Personnellement j'ai la chance de vivre dans une maison à la campagne, je peux donc m'aérer dans mon jardin.

Le confinement m'a permis de profiter de ma petite Agathe et de lui concocter ses premières purées et compotes.

Soucieuse de l'environnement, cela m'a également permis d'avoir du temps pour fabriquer ma lessive et mon produit vaisselle maison, écologiques.

J'ai hâte que tout cela se termine pour vous retrouver.

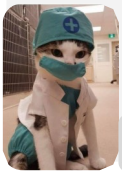
Camille HURAND
Agent associatif 72

Fermeture de la délégation oblige, nous travaillons à la maison … en télétravail. Le gros avantage : économie en frais d'essence !!

Après 3 semaines de travail à distance, qui consiste avant tout à rester en contact (téléphone, SMS, mail) avec les adhérents, bénévoles, et collègues bien sûr, je réalise que l'ambiance de la délégation, la convivialité me manquent.

Je me plains parfois d'être trop souvent interrompue dans la journée … le calme de la maison me pèse aujourd'hui ! J'ai hâte de retrouver mon bureau, mes collègues, et vous tous … A bientôt !

(*difficile de me reconnaître sur la photo, n'est-ce-pas* ?)



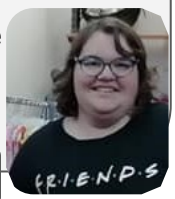
Valérie PELLIEUX
Assistante de territoire

Bonjour à tous,

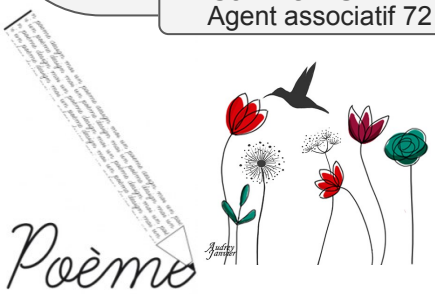
Le confinement se passe très bien pour moi, j'espère qu'il en est de même pour vous. Durant cette période inédite, j'appelle les adhérents mayennais afin de m'assurer que tout le monde va bien. Je travaille également sur les plannings de mai et juin et sur de nouvelles activités à mettre en place.

Le reste du temps, c'est jeux de société en famille, lecture et coloriage pour essayer de faire passer un peu le temps. Comme tout le monde, il me tarde que tout redevienne à la normale.

En attendant prenez soin de vous … A bientôt !



Ludivine PLANCHARD
Agent associatif 53



Le printemps
Bourgeon de la fleur du temps
Rosée du jour qui se lève
Fruit de l'arbre de la vie

Printemps de l'enfant qui attend
Fleur du bonheur
Qu'il demeure

Sans le charme de citadines
A la passerelle des Atlantides
Un grand vide

L'eau vive s'écoulait
Personne n'y pagayait

Les poissons étaient tranquilles
Sans la pêche à la ligne

Maudit virus
Il te faudra bien un terminus
A l'Espal ou dans le tram
Ne se jouaient plus de mélodrames.

Jean-Luc C., adhérent 72

ZOOM APF DE LA SARTHE- BREVE MARS 2020 Journal édité par la délégation APF de la Sarthe
Vente interdite sur la voie publique et à domicile Tirage : 300 exemplaires - Dépôt légal : mars 2020 / ISSN 2609-7893