

Création d'un groupe Facebook pour notre territoire « Apprenons à Partager Facilement »



Le Territoire a lancé un groupe Facebook pour échanger, partager, se soutenir. L'objectif ? Maintenir un lien social entre les adhérents des trois délégations pendant le confinement et après...

Un concours de photos « rigolotes », des photos du quotidien, des animations en live... Bref, de la bonne humeur tout au long de la journée !

Clémence du Cantal, Blandine et Frédérique de Haute-Loire, Virginie de la Loire sont chargées de la gestion et de l'animation.

Vous souhaitez les rejoindre ?

<https://www.facebook.com/groups/apprenonsapartagerfacilement/edit>

Ou dans la barre de recherche Facebook, tapez : « Apprenons à partager facilement » puis sur « Rejoindre le groupe »

Ouverture d'un blog de créations pour les adhérents du territoire

Nous vous proposons par l'intermédiaire de ce blog de prendre la plume (ou le crayon, le « Bic », le pinceau, le feutre, les crayons de couleur, le clavier des téléphones, ordinateurs et tablettes) afin partager votre quotidien ou ce dont vous avez envie (vous pouvez aussi vous aider de modèles).

Dans ce blog, nous pourrons y trouver des textes (longs ou courts), des poèmes, des dessins, des coloriages, des peintures... tout ce que vous avez envie de créer, que vous soyez débutant ou confirmé ! Car l'essentiel est de créer.

J'attends vos travaux pour faire vivre ce blog et je suis à votre disposition pour toute question. Ce que vous enverrez ne sera publié qu'avec accord.

N'hésitez pas à me contacter :
par téléphone au 04.77.93.28.62
ou par mail à clotilde.tharsis@apf.asso.fr

Pour consulter le blog :

<http://creationsduterritoirecantalloirehaute-loire.blogs.apf.asso.fr/>

**Pour retrouver le blog, il vous suffit d'écrire dans votre barre de recherche Internet :
« creation du territoire cantal loire haute loire »**



La plateforme solidaires-handicap.fr

Mise en ligne de la plateforme <https://solidaires-handicaps.fr/> qui permet de recenser les initiatives et actions solidaires, et de mettre en lien les personnes en situation de handicap et leurs proches avec des volontaires et des professionnels.

Le site propose également des ressources et des numéros de téléphone d'urgence dédiés aux problématiques spécifiques.

N'oubliez pas que nous avons une page Facebook !

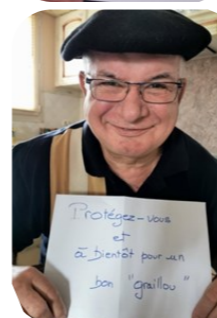
« Les amis de l'APF du Cantal »
N'hésitez pas à venir voir la page, partager, commenter et à liker !!!



Nos partenaires



Nous avons un message pour vous !



Chèr(e)s toutes et tous,

Nous vivons une période très particulière depuis plusieurs semaines. Alors que le covid 19 ne connaît aucune frontière, le confinement s'impose à nous. La pandémie bouleverse nos habitudes.

En effet, nous devons nous adapter à ce nouveau mode de vie. Cloîtré chez soi, difficile de prime abord de trouver du positif à la situation. Mais curieusement, alors que nous n'avons plus le droit de nous toucher, les liens se resserrent. La technologie (téléphone, réseaux sociaux, internet...) autant d'outils qui nous permettent de rester en contact les uns avec les autres.

De manière générale, nous devons reprendre le temps de nous évader un peu et de reposer l'esprit, lisons, dessinons, jouons, testons de nouvelles recettes culinaires, soyons imaginatifs.

Le confinement nous donne du temps, mettons le à profit et restons OPTIMISTES !

Avec ce flash « spécial », nous souhaitons nous inviter chez vous et vous apporter un peu de légèreté en vous proposant des jeux, recettes et blagues.

ET SURTOUT ...prenez bien SOIN de vous, en attendant de vous retrouver avec toujours autant de plaisir à la délégation.

Isabelle et Clémence



TÉLÉTRAVAIL

Depuis le 17 mars, nous travaillons depuis notre domicile en télétravail. Et si le quotidien de la délégation est en suspend, nos liens ne le sont pas. Ce n'est pas le confinement qui va nous éloigner de vous ! Nous avons donc mis en place une veille téléphonique, vous pouvez nous contacter sur le portable de la délégation au 06 43 65 89 57, par mail apfanimation@orange.fr et dd.15@apf.asso.fr ou encore par le biais de facebook sur la page « les amis de l'APF du Cantal ».

OPERATION SOURIRE 2020

Cette année, l'opération sourire connaît un démarrage au ralenti. En effet nous avons seulement eu une journée de vente le mardi 10 mars à Leclerc. Une très bonne journée soit dit en passant ! Mais comme vous le savez, la semaine suivante, le gouvernement a mis en place des mesures sanitaires nous obligeant à tous rester chez nous. Nous avons donc été dans l'obligation d'annuler toutes ventes prévues pour les mois de mars, avril et mai. Nous espérons pouvoir reporter un maximum de vente à l'automne. Cette action nous est essentielle, elle nous permet de récolter des fonds pour les activités proposées par la délégation.



Nous comptons sur vous tous pour être à nos côtés lors des prochaines ventes!

GRUPE SEP

Bonjour à tous,

Un petit mot pour vous dire de faire attention à vous et votre entourage pendant cette période compliquée.

Le temps passe, nous ne pouvons pas vous dire quand aura lieu la prochaine réunion mais en attendant les projets fourmillent...

Nous vous retrouverons avec encore plus de plaisir après le confinement. Même sans réunions, le groupe est là.

N'hésitez pas à nous joindre sur l'adresse mail groupe-sep15@apf.asso.fr ou par l'intermédiaire de l'APF.

Prenez soin de vous et à bientôt.

Julie et Danielle

SEJOURS VACANCES ANNULÉS

Les séjours vacances APF évocation ainsi que le mini-séjour prévu du 8 au 11 septembre en Corrèze sont annulés en raison de l'épidémie du COVID-19.

LA SOPHROLOGIE comme source de bonheur en cette période confinement, ou comment adoptez « la zen attitude » à la maison.

Sérénité et bien-être, voilà les attitudes que l'on aimerait retrouver pendant cette crise sanitaire. Permettons-nous de nous reconnecter à notre monde intérieur.

Prendre soin de soi est le maître mot de cette période par le biais de la sophrologie, qui comme vous le savez peut-être déjà est un entraînement du corps et de l'esprit, fait pour développer bien-être et détente profonde. La sophrologie se pratique à partir de techniques de relaxation, d'activation du corps et de l'esprit, d'exercices respiratoires.

Cette nouvelle façon de construire « le mieux-être » vous amènera à travailler sur vos valeurs, et à mieux vous connaître, afin de garder espoir et rejeter la pression actuelle.

Améliorer votre quotidien, avoir un nouveau regard sur le présent, ce que l'on recherche en cette longue période de confinement.

La sophrologie, grâce à ses techniques de respiration vous permettra tout en douceur d'oublier l'espace d'un instant (ou plus) vos tracas, de libérer vos tensions corporelles, alors n'hésitez-plus, abusez même ☺ de l'exercice de **La Cible** (facile pour le coup, de viser ce fichu Covid-19), du **Pompage des épaules** (ou l'on dépose tous nos tracas, toutes nos tensions), immersion profonde dans votre **espace de sécurité** (en ce moment plus que jamais, votre « bulle » vous apportera réconfort, détente et sérénité), faites un petit tour sous **vos cascade favorite**, écoutez vos enregistrements, accordez-vous ce temps de bienveillance envers vous-même, votre corps et votre esprit vous remercierons et vous aiderons à surmonter cette période. Pensez-positif surtout !!!!! Nous sortirons plus fort de tout cela, avec un nouveau regard... Il sera peut-être venu le temps de nous émerveiller devant un oiseau qui chante, devant un enfant qui rigole, devant la beauté d'une rose... Car tout simplement vivre la beauté de l'instant présent est plus beau que tout.

Citation du jour : « **C'est dans les moments les plus sombres, que l'on voit le mieux les étoiles** » ce n'est pas de moi bien entendu mais tellement adaptable à notre situation actuelle.

Prenez soin de vous tous, des êtres qui vous sont chers, gardez le sourire, croyez en la vie, croyez-en demain, croyez-en ce que vous faites et surtout croyez en vous ☺ et n'oubliez pas : **J'inspire, je retiens l'air puis j'expire...**

A très bientôt

Sandra Sophrologue Caycedienne.

Sandra Sophrologue Caycedienne.

Les recettes de Carine

Ananas rôti au miel et à la vanille

Ingrédients

- 1 ananas
- 6 cuillères à café de miel liquide
- 1 gousse de vanille
- 40 g de beurre
- Jus d'un demi-citron



Etape 1 : Epluchez l'ananas en le laissant entier et déposez-le dans un plat allant au four.

Etape 2 : Mélangez les graines de la gousse de vanille avec le jus de citron et le miel.

Badigeonnez-en l'ananas. Enfournez 25 minutes à 180° (thermostat 6).

Etape 3 : Déposez le beurre sur l'ananas et prolongez de 5 minutes la cuisson, en arrosant le fruit régulièrement. Coupez l'ananas en morceaux et dégustez-le chaud.

Vous pouvez le servir avec une glace à la vanille ou un sorbet au citron vert.

Cornet de Murat

Ingrédients

- 2 œufs
- 120 g de sucre
- 120 g de farine
- 1 cuillère à soupe de sirop de sucre
- 10 g de beurre



Etape 1 : préchauffer le four à 180°.

Etape 2 : dans un saladier fouetter les œufs entiers avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.

Etape 3 : incorporer ensuite la farine et le sirop de sucre.

Etape 4 : beurrer une plaque. Verser l'appareil en 12 cercles d'environ 15 centimètres de diamètre. La pâte doit être très fine.

Etape 5 : cuire au four pendant 6 – 7 minutes.

Etape 6 : dès la sortie du four, rouler chaque cercle de pâte autour d'un cône afin qu'il prenne la forme du cornet. Laisser refroidir avant de garnir.

Solutions Jeux

Charade 1 : La solution de cette charade est **le colibri**. Explication : Col – i – brie **2 :** On en pousse un (jeu de mot avec "poussin") **3 :** La solution est le sang. "Avoir le sang bleu" signifie appartenir à une famille de nobles. Avoir le sang chaud ou froid. On fait parfois une prise de sang pour voir si on est malade. Donner son sang peut sauver une vie. **Mots mêlés :** montagne **sudoku :** envoi de la réponse par mail sur demande. **Enigme mathématique :** Nombre de lettres constituant le mot multipliées par le chiffre lui-même. Six (3lettres) $\times 6=18$