73 74

FLASH INFOS

Territoire des 2 Savoie

APF France handicap

20/11/2020

Nous vous rappelons que toute l'équipe reste joignable par téléphone du lundi au vendredi et sur rendez-vous :
le lundi ou le jeudi à Annecy (06 49 26 14 38)
et le mardi ou vendredi à Chambéry (04 79 69 41 81).

Dérogations au port du masque

Le port du masque peut être facultatif, dans les endroits où il est normalement obligatoire, pour les personnes dont le handicap le rend difficilement supportable.
Pour être dispensées de cette obligation, les personnes en situation de handicap doivent se munir d'un certificat médical attestant de l'impossibilité de porter un masque.
La personne est tenue de prendre toutes les autres précautions sanitaires possibles (visière, respect de la distanciation physique).
Le port du masque est également obligatoire à l'école pour tous les enfants dès l'âge de 6 ans.
Pour les élèves en situation de handicap dans l'impossibilité, du fait de leur pathologie, d'utiliser un masque, un certificat médical est également indispensable.

Source : Pôle juridique APF France Handicap

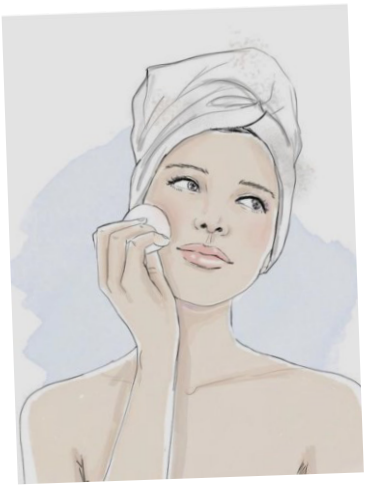
Dérogations pour la pratique du sport

Tous les équipements sportifs couverts (ex: gymnase) ou de plein air (ex: stade) sont fermés au public.
Seuls les publics prioritaires, parmi lesquels on retrouve les personnes en situation de handicap, peuvent s'y rendre à condition que l'exercice de l'activité soit INDIVIDUEL.
Les personnes en situation de handicap devront se munir de l'attestation dérogatoire de déplacement, de l'attestation spécifique à la pratique sportive et d'un document justifiant la situation de handicap (CMI ou notification MDPH).

Source : Pôle juridique APF France Handicap

Numéro Vert 0 800 360 360

La COVID-19 entraîne une crise sanitaire et économique qui impacte votre quotidien. Si vous êtes en grande difficulté ou sans solution immédiate dans le cadre de la crise, appelez le **0 800 360 360** (numéro vert mis en place par le gouvernement pour les personnes en situation de handicap et les aidants).



Santé et Bien-être

La peau pendant le confinement : les experts de l'esthétique ont remarqué que la peau a tendance à s'assécher et ternir lorsque l'on sort peu en extérieur.

Voici quelques astuces pour garder une belle peau.

Attention messieurs, cela est valable pour vous également !

D'abord cela passe par son assiette ; une alimentation équilibrée et variée aide à maintenir notre capital santé et beauté.

Voici quelques pistes à explorer :

Une bonne hydratation ! Continuez à boire de l'eau (ou infusion) tout au long de la journée !!

Les Oméga 6, pour une peau plus souple. On les retrouve, entre autres, dans l'huile de noix, de pépins de raisins, de soja.

Les carottes font un bon bronzage ! Le pigment naturel qui colore la carotte est présent dans certains légumes et fruits orangés donne un effet bonne mine. Vous les retrouvez dans la carotte, la mangue, l'abricot, le melon, les épinards, le fenouil, la mache et le potiron.

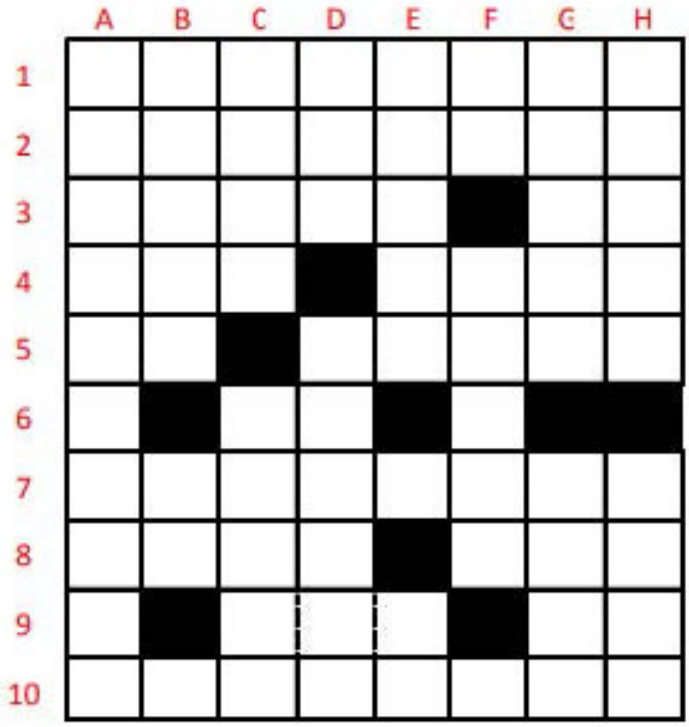
Les antis oxydants comme «anti-âge». On les retrouve dans les vitamines A ,C, E et zinc. Vous les retrouverez dans la plupart des fruits et légumes mais également d'autres groupes alimentaires comme les oeufs (ça tombe bien, vous découvrirez une super recette à base d'oeuf ci-après).

Enfin les produits sucrés, confiseries et autres sont à consommer avec modération !

Mots croisés (solution en dernière page)

1) échanges de coups
2) réfléchi
3) céréales- pour remplacer
4) abasourdi-musique populaire afro-américaine
5) cycle ou bougie- fille de Éétès
6) animal vraiment pas rapide
7) appelé aussi grand fourmilier
8) les moi- sans voiles
9) parti politique français- on le donne en musique
10) amenuisés

A) plus tard il deviendra antiquaire s'il ne vend rien
B) premier grand prêtre d'Israël- argent
C) l'Amoroso pour Dalida- c'est un enfant de Bohème pour Bizet
D) enzyme- émanation putride
E) mauvais cheval- pétafarad
F) petite route- un théâtre à Paris
G) enlevé les nœuds d'une étoffe- chaton de certaines fleurs
H) sans connaissance- roues à gorge d'une poulie



Et pourquoi pas une recette ?

Jean Louis MACHI, animateur de l'atelier cuisine à Chambéry nous propose sa recette d'oeufs farcis gratinés.

OEufs farcis gratinés

Ingrédients

- 6 gros oeufs,100 grs de champignons de Paris, 80 grs de beurre
- 1 cuil à soupe de porto, 1 tranche de jambon un peu épaisse,
- 30 grs de farine,40 grs de farine, 1 grs pincée de noix de muscade,
- 75 grs de conté râpé, sel et poivre.

Faites durcir les oeufs 10 min dans une casserole d'eau bouillante. Pendant ce temps, nettoyer les champignons et hachez-les au couteau.
Mettez à fondre 20 grs de beurre dans une poêle et faites-y revenir les champignons à feu vif, jusqu'à ce que toute leur eau se soit évaporée. Ajoutez alors le porto, du sel et poivre, puis retirez du feu.
Dès que les oeufs sont durs, égouttez-les et rafraichissez-les à l'eau courante.
Ecalez-les, fendez-les en deux et retirez les jaunes.
Taillez le jambon en très petits dés.
Enduisez un plat à gratin avec 15 grs de beurre. Faites chauffer le gril du four. Préparez une béchamel : 30 grs de beurre dans une casserole, poudrez avec la farine et remuez 2 à 3 min à feu doux, puis délayez avec le lait, portez à ébullition sans cesser de mélanger et faites épaissir 5 min, en remuant toujours.
Ajoutez la noix de muscade, du sel et du poivre, et incorporez peu à peu la moitié du fromage râpe. Retirez du feu et mélangez jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
Ecrasez les jaunes d'oeufs, mélangez-les à la béchamel et ajoutez les champignons au porto et les dés de jambon.
Remplissez les demi-blancs d'oeufs durs avec cette préparation, puis disposez les oeufs Farcis dans le plat beurré et parsemez avec le reste de conté et le reste de beurre coupé en petit dés.
Faites gratiner quelques minutes sous le gril et servez dès la sortie du four.

Bonne dégustation

*Appel à talent ! *

Faites-nous part de vos talents ! Vous savez raconter des histoires, jouer d'un instrument, danser, chanter, et autre !!
Nous attendons vos réponses !!!

Le coin des philosophes…

LA GIFLE DANS LE DÉSERT

Deux amis marchaient dans le désert. A un moment, ils se disputèrent et l'un des deux donna une gifle à l'autre. Ce dernier, endolori mais sans rien dire, écrivit dans le sable : *"Aujourd'hui mon meilleur ami m'a donné une gifle".*
Ils continuèrent leur marche et trouvèrent une oasis avec un plan d'eau dans lequel ils décidèrent de se baigner. Celui qui avait été giflé ne savait pas bien nager, manqua de se noyer, mais son ami le sauva.
Après avoir retrouvé ses esprits, il écrivit sur une pierre plate : *"Aujourd'hui mon meilleur ami m'a sauvé la vie".* Celui qui avait donné la gifle et avait sauvé son ami lui demanda : *"Quand je t'ai giflé tu as écrit sur le sable, et maintenant tu as écrit sur la pierre. Pourquoi cela ?"*
L'autre ami répondit : *"Quand quelqu'un nous blesse, nous devons l'écrire dans le sable, là où les vents du pardon peuvent facilement l'effacer.*
Mais quand quelqu'un fait quelque chose de bien pour nous, nous devons le graver dans la pierre, où aucun vent ne peut l'effacer".
Apprenez à écrire vos blessures dans le sable et à graver vos joies dans la pierre.
Alors ayez conscience des expériences que vous souhaitez ancrer….

René FAURE

	A	B	C	D	E	F	G	H
1	B	A	G	A	R	R	E	S
2	R	A	I	S	O	N	N	E
3	O	R	G	E	S		O	U
4	C	O	I		S	O	U	L
5	A	N		M	E	D	E	E
6	N		A	I		E		
7	T	A	M	A	N	O	I	R
8	E	G	O	S		N	U	E
9	U		U	M	P		L	A
10	R	A	R	E	F	I	E	S

DELEGATION D'ANNECY 84 bis, avenue de Brogny • 74000 Annecy
Tél. 06 49 26 14 38 • Mail : dd.74@apf.asso.fr • Blog : http://dd74.blogs.apf.asso.fr

DELEGATION DE CHAMBÉRY 306 rue Jules Bocquin • 73000 Chambéry
Tél. 04 79 69 41 81 • Mail : dd.73@apf.asso.fr • Blog : http://dd73.blogs.apf.asso.fr