

HAN'DIZOU 35



APF
France
handicap

Délégation
d'Ille-et-Vilaine

SPÉCIAL ACTIVITÉS / LOISIRS 2024/2025



SOMMAIRE

Han'dizou 35 Numéro
spécial Activités /Loisirs 2024

Directrice de publication :
Cécile Cottebrune-Desbats

Comité de Rédaction :
Patrick Aubry, Monique Berlan,
Jean-Yves Le Houëzec, Phi-
lippe Maruelle, Yvon Nouel,
Hélène Thominet

Bulletin édité par la Délégation
APF France handicap
d'Ille-et-Vilaine
40 rue Danton, 35700 Rennes
Tirage : 430 exemplaires

Informations

Han'dizou est un bulletin qui
paraît en début de chaque
trimestre.

Merci de transmettre vos in-
formations, réactions, sujets à
la Délégation, soit

par téléphone : 02 99 84 26 66

par mail :
dd.35@apf.asso.fr

par courrier : Délégation APF
France handicap d'Ille-et-
Vilaine 40 rue Danton,
35700 Rennes

N'hésitez pas à contacter
le comité de rédaction !

<i>Sommaire.....</i>	<i>page 2</i>
<i>Edito de Cécile Cottebrune-Desbats</i>	<i>page 3</i>
<i>Directrice Territoriale des Actions Associatives</i>	
<i>Stéphanie Piron</i>	<i>pages 4 et 5</i>
<i>Chargée du Développement des Actions Associatives</i>	
<i>Jeux de société.....</i>	<i>pages 6 à 9</i>
<i>Arts Plastiques</i>	<i>pages 10 et 11</i>
<i>Cuisine</i>	<i>pages 12 et 13</i>
<i>Chorale</i>	<i>pages 14 à 17</i>
<i>Relaxation</i>	<i>pages 18 et 19</i>
<i>Sports</i>	<i>pages 20 à 24</i>
<i>Et si on sortait?</i>	<i>page 25</i>
<i>En résumé.....</i>	<i>page 26</i>
<i>Témoignages de proches aidants.....</i>	<i>page 27</i>
<i>Témoignages d'usagers</i>	<i>pages 28 et 29</i>
<i>Le point de vue de</i>	<i>pages 30 et 31</i>

Nous sommes heureux de vous présenter ce numéro spécial "Actions Associatives".



Les journalistes bénévoles, les référents d'ateliers, les participants ont mis toute leur énergie à vous faire découvrir les activités de la Délégation.

Ces multiples actions, en Délégation ou "hors les murs", s'inscrivent de manière évidente

dans notre projet associatif *Droit devant, droits d'avenir*, parce que nous voulons *"agir avec détermination sur les enjeux de société"*.

En permettant aux personnes en situation de handicap de bénéficier dans leurs choix des mêmes conditions que les personnes valides, la Délégation d'Ille-et-Vilaine d'APF France handicap s'efforce de les aider à prendre leur place dans la société.

Notre projet associatif nous invite en effet à *"favoriser la participation sociale des personnes en situation de handicap à tous les niveaux de la société en valorisant leurs capacités"*. J'ai plaisir à souvent citer cette expression québécoise : les personnes sont "handicapables" !

Pour être plus forts et toujours se réinventer, notre Délégation s'efforce de nouer des liens avec les établissements et services médico-sociaux de l'association ; elle est alors un "sas de passage" entre la vie en structure et la vie à l'extérieur, grâce aux bénévoles formés à accompagner, à ne pas faire à la place des personnes, mais à toujours être bienveillants et rassurants.

Ce "sas" est indispensable pour beaucoup.

Par ailleurs l'association se réinvente chaque jour, en proposant des coopérations nouvelles, avec d'autres associations et d'autres publics, vulnérables ou non, car c'est en faisant ensemble, en partageant des moments fédérateurs autour de l'art, la culture ou le sport que nous œuvrons pour *"changer le regard"*.

Chacun doit pouvoir choisir sa vie, et c'est ce que nous défendons avec force et conviction.

Ces actions associatives sont aussi le liant, la vie de la Délégation. Certains arrivent pour découvrir les actions associatives, puis contribuent aux autres actions plus directement militantes de l'association : sensibilisations, actions politiques... Rentrer à la Délégation, c'est aussi s'essayer à de multiples activités, quel que soit son handicap : travaux administratifs, bénévolat pour les actions ressources... C'est une vraie vie qui s'articule autour de tous, sans que nous nous préoccupions de savoir qui est valide et qui est en situation de handicap. Nous aimons nous appuyer sur les savoirs expérientiels, qui pour nous ont bien plus de valeur et de sens que toute autre condition de santé pour pouvoir se réaliser dans notre association.

L'un de nos défis pour les mois à venir est de réussir à mieux imbriquer les différents secteurs d'activité qui ont tous le même objectif : celui *d'agir pour une société juste, solidaire et durable* !

Ensemble, soyons les acteurs d'une société inclusivelle !

Cécile COTTEBRUNE DESBATS

Directrice Territoriale des Actions Associatives

Territoire Bretagne Sud-Est

STÉPHANIE PIRON

Chargée du Développement des Actions Associatives

Délégation APF France handicap d'Ille-et-Vilaine



Je suis arrivée en février 2007 en tant qu'animatrice loisirs. L'association s'appelait alors « Association des Paralysés de France » ; elle était dirigée par Francis Renard qui gérait uniquement la Délégation 35. 14 années plus tard, l'Associa-

tion s'appelle « APF France handicap » ; la Directrice, Cécile Cottebrune-Desbat, gère les Délégations 35 et 56 et mon poste a évolué pour devenir CD2A (Chargée du Développement des Actions Associatives). Que de changements !

Quelle est votre mission ?

Ma mission principale est d'aider les personnes en situation de handicap adhérentes de l'association à rompre leur isolement en leur proposant des activités et des sorties loisirs.

Car APF France handicap ne milite pas seulement pour les ressources, l'accès au travail, l'accessibilité des transports ... l'association milite aussi pour que chaque personne ait le droit d'avoir une vie sociale, des loisirs, une activité sportive et culturelle, sans que son handicap soit un frein insurmontable.

En quoi consiste votre travail ?

Mon travail consiste donc à rechercher des sorties et des activités adaptées aux adhérents. Le but premier de ces activités, c'est de permettre aux personnes en situation de handicap de souffler (leur rythme est pris en compte), de rencontrer d'autres personnes valides ou handicapées et de découvrir un lieu ou une activité.

La notion de plaisir et de détente est une priorité aux animations que je propose. Cela se fait donc principalement en petit groupe afin que les bénévoles qui accompagnent aient le temps d'échanger avec tout le monde.

Quel bilan aujourd'hui ?

Au fil du temps et des rencontres, j'ai découvert que beaucoup de personnes en situation de handicap avaient peu de loisirs extérieurs car, soit ils pensaient que leur handicap ne leur permettrait pas, soit ils n'avaient personne pour les accompagner.

En plus des sorties restaurant, cinéma, balade en bord de mer, j'ai pu proposer des activités telles que le saut en parachute, le parapente, la plongée sous-marine....

Outre les sorties « ponctuelles » vers l'extérieur, aujourd'hui à la Délégation nous proposons plusieurs ateliers réguliers différents : jeux de société, vélo couché, boccia/sarbacane, chorale, arts plastiques, relaxation.

Si ces ateliers ont autant de succès, c'est parce que les autres associations ou maisons de quartiers accueillent une majorité de personnes valides et que les adhérents me disent ne pas se sentir à l'aise. Ils ont la sensation que leur handicap et les troubles qui y sont associés (fatigabilité, pertes de mémoire, difficultés de compréhension...) ne sont pas compris et acceptés.

A la Délégation, avec la présence et le soutien des bénévoles, tout est fait pour que la personne en situation de handicap se sente en sécurité et à l'aise. On prend son temps, on échange, on partage...

Bien qu'on entende partout le mot « inclusion », il est important que la Délégation maintienne ces ateliers en interne. Ils ne concernent pas tout le monde, mais pour ceux qui s'y sentent bien c'est important d'avoir ce lieu qu'est la délégation.

Stéphanie Piron joue un rôle pivot dans la mise en œuvre des activités :

- ◆ Recherche des intervenants bénévoles ou prestataires pour animer les ateliers, Ce sont eux qui préparent la séance, listent le matériel nécessaire, font le lien avec Stéphanie Sans référent (et sans les bénévoles qui le soutiennent), les ateliers ne peuvent pas exister: ex. de l'atelier cuisine qui a besoin d'un animateur régulier
- ◆ Préparation, organisation : plannings, salles, matériel, financements, etc.
Il faut gérer les problèmes matériels. Manque de salles ; salles trop petites pour accueillir plus de participants ; recherche de financements indispensables pour certaines activités (vélo couché)
- ◆ Recherche de bénévoles, de préférence réguliers pour accompagner les personnes dans les gestes de la vie quotidienne et dans la pratique de l'activité.
- ◆ Encadrement : référente des bénévoles, organisation de temps de rencontre
- ◆ Préparation des bénévoles à leur mission, en particulier pour l'accueil des adhérents ayant besoin d'accompagnement constant.
- ◆ Recrutement impératif de nouveaux bénévoles pour soutenir les animateurs des ateliers et pour que les activités se passent dans la sécurité, le confort et la convivialité : une des missions prioritaires de Stéphanie est de rechercher activement de nouveaux bénévoles (mission locale, centre de formation, retraités, personnes au RSA...).

Pour 2024 – 2025, La recherche et le recrutement de nouveaux bénévoles sera un axe prioritaire dans les missions de Stéphanie.



- **La Délégation fait attention à valoriser les réussites et les progrès des adhérents** participant aux ateliers : vernissage des œuvres, démonstrations sportives (mobilisation notamment dans le cadre des Handilympiades), représentation de la chorale pendant le repas de Noël et à la « fête des bénévoles ».
- **La Délégation APF France handicap prend en charge le financement des activités de loisirs qu'elle propose aux adhérents à hauteur de 50 % :**
les usagers versent donc une participation financière.
- **La Délégation est au service des usagers :** si vous rencontrez des obstacles (difficultés financières, transport...), n'hésitez pas à en parler à la Délégation, il existe des solutions ! N'hésitez pas non plus à formuler des demandes particulières (autre type d'activité, par exemple).

JEUX DE SOCIÉTÉ

Jeux de société : le lundi de 14 h à 17 h (groupe amitié animé par Danielle Parmentier) et un vendredi sur 2 de 14 h 30 à 16 h 30 (animé par Annie Derrienick). En moyenne 13 adhérents et 4 bénévoles présents à chaque séance. Atelier gratuit ; les jeux sont fournis par les bénévoles ; recherche de dons. Projet de sortir de la Délégation, recherche de partenariats pour faire des rencontres avec d'autres associations.

Des jeux, mais pas que...

Nous avons rencontré le groupe Amitié lors de l'un de ses rendez-vous réguliers et attendus par tous, lundi 18 décembre après-midi.



Les participants nous ont expliqué qu'ils se retrouvent depuis de nombreuses années, chaque semaine, pour jouer au scrabble et aux cartes, mais surtout pour partager un bon moment de détente, dans la bienveillance et la bonne humeur. Un goûter clôture d'ailleurs chaque rencontre, témoignant du plaisir d'être ensemble.

Tous, bénévoles et adhérents, se sont prêtés au jeu de l'interview à commencer par Danielle Pannetier, responsable de l'activité. Citons aussi Isabelle et Geneviève également bénévoles, Chantal, Christian et son aidante Annick, Sylvie, Cécile...

Le groupe, habituellement composé d'une bonne douzaine de participants, n'était pas au complet en cette période de fêtes de fin d'année, mais les personnes présentes étaient heureuses d'être là et d'évoquer leurs partenaires habituels de jeux, dont Stéphane, Yann ou encore Dominique accompagnée de son aidant Sofian, qui ont davantage besoin d'aide mais pour lesquels ce rendez-vous hebdomadaire est essentiel.

DANIELLE

Elle a intégré le groupe Amitié il y a 20 ans, par l'intermédiaire d'Anne de Frémond, qu'elle avait contactée alors que son mari était en situation de handicap. Isabelle est adhérente de l'association depuis 2008, en raison du polyhandicap de son fils, et est bénévole depuis qu'elle est retraitée, en 2019. Geneviève accompagnait son mari, également en situation de handicap, et continue de venir depuis le décès de celui-ci. Toutes trois indiquent que cette activité leur apporte beaucoup d'un point de vue relationnel.

Cécile précise qu'elle a connu l'association grâce à son frère aîné et que jouer au scrabble lui fait un bien fou... il semble même qu'elle prenne plaisir à inventer des mots ! Le rendez-vous est noté sur son agenda et Handistar programmé chaque semaine. Chantal est adhérente d'APF France handicap depuis 1990 et est ravie de participer à cette activité. Christian vient pour se détendre, c'est important pour lui.

Danielle a souligné que les maîtres-mots de l'activité Jeux de société sont : discrétion, respect, rigolade, détente et plaisir. « On apprend en s'amusant. », ont ajouté deux participantes.

À noter qu'avant le COVID, le groupe, initialement mené par Anne de Frémond, comptait plus d'une vingtaine de participants. Il se réunissait salle Ory et élargissait ses activités à des sorties et un repas de Noël. Beaucoup regrettent cette période. La salle était plus spacieuse, ce qui facilitait la circulation des fauteuils et permettait de disposer d'armoires où ranger les jeux (désormais, Danielle les emmène chez elle et les ramène chaque lundi). Quant aux sorties, les participants n'ont que de bons souvenirs... « Ah, qu'est-ce que c'était sympa ! Le groupe relais de Vitré et celui de Fougères participaient et on invitait même des personnes du Foyer Guillaume d'Achon ! ».



Pour terminer ces échanges, nous leur avons posé la question

« En cette période de fin d'année, quels souhaits formulez-vous pour 2024 ? ».

Les réponses ont fusé, unanimes : retrouver la salle Ory (d'anciens membres reviendraient certainement), bénéficier si possible d'au moins deux sorties par an et d'un repas, et enfin disposer de nouveaux jeux.

Joignons-nous à eux pour faire entendre leur demande !



JEUX DE SOCIÉTÉ

ANNIE DERENNIC,

animatrice de l'activité jeux du vendredi



Annie Derennic a connu APF France handicap grâce à des rencontres avec des personnes en situation de handicap lors de soirées et de sorties en joëlettes. C'est ainsi qu'elle s'est rapprochée d'APF France handicap et qu'elle a décidé de s'y investir : elle cherchait

à rester utile après une vie professionnelle « remuante » et « le soutien au handicap faisait partie de son ADN ». Elle a commencé par un mécénat d'entreprise de 18 mois ; puis a continué comme bénévole dans différentes activités (sensibilisation, braderie), ainsi que comme animatrice depuis 2021 de l'activité « jeux de société » du vendredi après-midi.

L'atelier Jeux de société permet aux adhérents de passer un moment convivial. L'objectif est de présenter des jeux contemporains facilement accessibles tant sur les règles que sur les manipulations (format XXL, couleurs, porte cartes...). Certaines règles peuvent être adaptées comme « le temps » « mais après on s'y tient ». Le groupe est toujours très enthousiaste : « Quand on joue, on rit bien », « Moi je m'éclate », « J'ai rencontré de belles personnes », « Quand on joue, le temps passe vite ».

« J'ai plutôt toute autonomie dans mon champ d'action, j'essaie de préparer pour qu'une séance ne ressemble pas à une autre. J'apporte mes jeux...et nous découvrons ceux qui intéressent nos adhérents.»

Pour renouveler l'atelier et oeuvrer pour davantage d'inclusion, cette année, elle a cherché, avec l'aide d'Alix en service civique à la

Délégation, des partenaires pouvant accueillir le groupe à proximité de l'APF pour des après-midis autour du jeu avec seniors, juniors, étudiants... : ils ont ainsi trouvé des lieux comme le Campus de Beaulieu avec ses étudiants, une maison Sénior avec ses résidents et prochainement une école élémentaire avec des élèves de CMI CM2 . « Ainsi, nous allons dans des lieux autres que les locaux de l'APF France handicap pour faire de jolies rencontres ludiques. Très appréciées de tous.... ! »

« Je suis aujourd'hui bénévole dans quatre associations différentes : ce que je recherche c'est la spontanéité, la simplicité, le partage, la bonne humeur et le respect, valeurs fondamentales pour moi. Tant que je trouverai cela je resterai fidèle à l'association ».

« Dans mon activité à APF France handicap, je rencontre de nombreuses personnes lors d'interventions diverses et en suis ravie ; alors n'hésitez pas : directrice, salariés, autres bénévoles, adhérents...passez nous rendre une petite visite ... cela nous fera plaisir !!!! »



CÉCILE , Participante du groupe « Jeux de Société»

« J'ai maintenant 54 ans ; je viens à APF France handicap depuis de nombreuses années : c'est une professionnelle du foyer qu'elle fréquente qui m'a encouragée à venir voir».

C'est comme cela qu'elle s'est inscrite au club amitié où elle joue régulièrement au scrabble.

Cette activité lui permet d'échapper à l'ennui ; mais, elle est bien plus que cela : elle lui permet d'apprendre, de connaître de nouveaux mots et de rencontrer d'autres personnes qu'elle commence à bien connaître maintenant.

Cette après-midi de scrabble lui apporte calme et sérénité et elle y a plein de bons souvenirs car « on rigole tout le temps ».

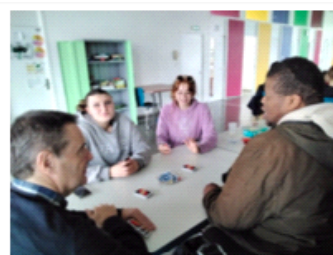
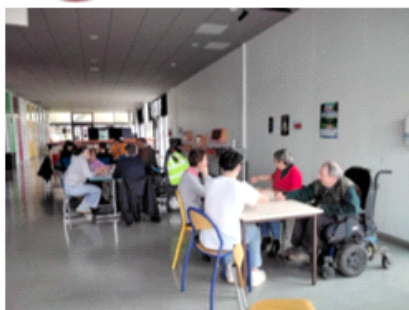
Autrefois elle fréquentait le Temps d'Agir ; mais maintenant qu'elle a trouvé sa place à l'APF France handicap, elle ne changerait sous aucun prétexte et donc on la retrouvera certainement l'an prochain dans la même activité.

Ce qu'elle aimerait sûrement, c'est qu'on lui propose d'autres activités autour des mots : orthographe et dictées.

Les professionnels du foyer l'informent quand elle reçoit son courrier ; mais elle préférerait pouvoir lire elle-même le programme des activités sur un porte-vue ; sinon, tout se passe bien : son activité est régulière, le transport aussi ; elle n'a donc aucune difficulté pour participer à cette animation.



Après Midi Jeux de société 5 Avril 2024 Campus de Beaulieu ARES



Ils ont dit : Très bien ,
Grand plaisir, belle
expérience, à reproduire
....Jolie rencontre....

Le groupe : Liko, Elisabeth, Jean Pierre,
Brigitte, Julie.

à : Roselyne ,Christian (Bénévoles)
Et Laura ,Claire, Justine,Mattéo,
Domantas,Etienne Antoine, Régis (Etudiants
et Membre ARES)
De la part d' Annie Référente Atelier



Jeux de société :

le lundi et le vendredi

Horaires : 14h30 à 16h30

Vous devez, impérativement, vous inscrire auprès de la Délégation. Sans confirmation d'inscription, ne vous rendez pas à l'activité

Lieu : APF France handicap – 40 Rue Danton – Rennes

Contact : Annie Derriennic

ARTS PLASTIQUES



Bonjour,

Je m'appelle Élixa
Enseignante spécialisée au sein de l'éducation nationale et artiste peintre, j'ai toujours mené des missions au sein d'associations caritatives dans l'accompagnement de ceux que j'aime à nommer avec tant de considération et de respect « le peuple des oubliés » (personnes en situation de handicap, victimes de difficultés graves et persistantes, de troubles cognitifs, personnes sourdes et malentendantes, ...).

Je suis aussi artiste peintre, passionnée d'Art et de Création depuis que je suis toute petite. J'étais toujours dans l'atelier de mon papa lui-même artiste et il a su me transmettre tous ses savoirs faire artistiques.

J'ai poursuivi ma passion pour l'art à l'université d'Arts Plastiques de Rennes et dans mon atelier ensuite, préférant transmettre comme mon papa plutôt que d'exposer dans des galeries !

Après quelques mois de découverte en tant que bénévole pour mieux découvrir l'association (accompagnement de sorties, accompagnement des artistes adhérents à l'atelier Art, accompagnement d'animations diverses et variées), j'ai pu bénéficier d'une formation très enrichis-

sante pour devenir bénévole au sein d'APF France handicap.

Cécile Cottebrune-Desbats, directrice de la Délégation et Stéphanie Piron m'ont confié le poste d'animatrice bénévole de l'atelier Art plastique début septembre 2019 et j'ai accepté avec grand bonheur et infiniment de professionnalisme aussi de poursuivre la belle aventure artistique débutée en septembre 2008 à la Délégation APF France handicap³⁵.



Il était logique que je mette à disposition de l'association APF France Handicap mes compétences pédagogiques, spécialisées et artistiques associées à ma volonté de devenir bénévole.

Accompagnée d'une équipe de bénévoles au service de chaque artiste adhérent, je propose un projet artistique annuel décliné en thématiques par périodes et par ateliers.

Les artistes bénéficient d'un projet artistique individualisé qui répond à leurs besoins selon leur situation de handicap.

Le projet que nous avons baptisé « Reg'Art Pluriel », comme autant de regards et de passions artistiques associées, permet à tout un chacun de tisser un chemin singulier et créatif.

En stimulant la curiosité, le lâcher prise, la confiance en soi, l'enrichissement personnel par des découvertes, des explorations de l'environnement proche et des créations jusqu'au vaste monde de l'art, les artistes adhérents subliment leurs différences et dépassent les limites de leur situation de handicap à chaque atelier.

Nous présentons les œuvres des artistes adhérents lors d'un vernissage ouvert à tous fin juin. Nous proposons la vente des œuvres des artistes

adhérents au profit d'APF France handicap . Nous proposons des toiles pour des expositions au sein des foyers de vie des artistes adhérents, au sein des structures d'APF France handicap et nous répondons favorablement à toute demande « grand public » d'exposition et de ventes de toiles. Je suis heureuse d'avoir partagé avec vous mon expérience de bénévole animatrice artistique et ma passion de l'art que j'ai la chance de partager avec les artistes adhérents et les bénévoles de l'atelier Art.

« Le beau donne du plaisir
Le plaisir sublime toutes nos différences,
Le sublime donne la force et la richesse de la création,
La création nous permet de dépasser nos propres limites »



Ateliers arts plastiques

Horaires : 14h à 17h

Tarif : 45€ pour les mois de janvier à juin

Vous devez, impérativement, vous inscrire auprès de la Délégation.

Sans confirmation d'inscription, ne vous rendez pas à l'activité

Lieu : APF France handicap - 40 Rue Danton - Rennes

CUISINE

Un atelier cuisine est proposé chaque mois en remplacement de l'atelier pâtisserie qui a dû s'arrêter ; l'animation repose sur Stéphanie Piron, Chargée du Développement des Actions Associatives au sein de la Délégation APF France handicap.

STÉPHANIE PIRON

Animatrice de l'Atelier Cuisine



Depuis mon arrivée à la Délégation, cet atelier est celui qui a connu le plus de changements au niveau du format et de la localisation.

Par contre, que ce soit pour l'atelier pâtisserie qui avait lieu de 14 h à 17 h dans la cuisine de la délégation ou bien l'atelier cuisine qui se déroulait de 10 h à 16 h 30 à l'association de quartier les Trois Maisons , l'objectif et l'ambiance sont restés les mêmes : simplicité, convivialité et partage (et parvenir à un résultat « mangeable »). Aujourd'hui l'atelier se passe à la délégation.

Suite au départ de la bénévole référente, il est proposé une fois par mois et c'est moi qui l'anime, aidée par Alix (en contrat service civique) et deux bénévoles.

Pas de grandes recettes comme à « Top Chef » ou de beaux gâteaux comme au « Meilleur Pâtissier » !

L'idée est de réaliser ensemble un plat et un dessert qui seront mangés dans la journée.

Il arrive qu'on adapte des recettes, qu'on rate le dessert, mais toujours dans la bonne humeur et le respect de chacun.

Car c'est ensemble qu'on l'a fait.



ANNIE

bénévole aux ateliers « cuisine » et « Arts Plastiques »

Je suis gestionnaire de mon temps libre depuis plusieurs années et j'ai eu la chance de connaître APF France handicap par une amie qui visitait une personne de petite taille. Par ailleurs, j'ai eu l'occasion d'aller au Forum des Associations où le stand d'APF France handicap se situait juste à l'entrée. J'ai donc commencé, inévitablement, ma visite par là et j'ai été bien accueillie.

Depuis j'y suis bénévole.

Ancienne soignante et connaissant un peu le handicap, mon choix de bénévolat s'est orienté vers cette association, non pour soigner, mais

pour continuer dans l'humain, même si d'autres actions peuvent être passionnantes, telle l'alphabétisation mais qui n'est pas dans mes compétences.

J'ai déjà beaucoup approfondi mes connaissances du handicap, ce qui m'a permis d'être aussi plus attentionnée envers les personnes et d'avoir une meilleure connaissance des difficultés liées au handicap pour certains (dépendance aux horaires de Handistar ou ne pas pouvoir bénéficier d'un transport, etc.)

J'ai eu la chance d'intégrer 2 ateliers :

- Les Arts Plastiques qui permettent aux participants de créer des tableaux. En tant que bénévole nous sommes là pour aider certains à prendre les pinceaux avant de pouvoir peindre, de les aider à guider leurs pinceaux sur la toile, sur des vinyles, etc... et on se rend compte qu'ils arrivent à faire de belles œuvres qui sont, ensuite, exposées.

- En cuisine, je les aide à préparer de vrais repas maintenant (entrée, plat de résistance, dessert) et pas uniquement des gâteaux comme nous le faisons par le passé. Nous avons la chance d'être ensemble de 10 h à 16 h ce qui nous permet d'échanger, d'avoir leur avis sur l'atelier, ce qu'ils aiment faire, etc....

Ainsi, des liens se sont créés grâce à ces ateliers. Nous avons d'ailleurs pour projet de rendre visite aux adhérents là où ils résident (domicile ou foyer), ce qui leur permettrait de rencontrer d'autres personnes en dehors des professionnels médicaux et de discuter de sujets divers.

Ca sent bon le mardi à la Délégation !

Le nombre d'inscrits est tel que tout le monde ne peut pas être accepté et certains sont sur liste d'attente.

L'idéal pour faire perdurer cet atelier et satisfaire tous les adhérents qui souhaitent y participer serait :

♥ de bénéficier d'un bénévole référent :

- pour définir les plats à cuisiner (simples et rapides dans la préparation et dans la cuisson)
- pour faire la liste des courses
- pour faire régulièrement l'inventaire des ustensiles de cuisine

♥ de disposer de matériel récent (les fours commencent à rendre l'âme)

♥ de trouver d'autres structures pour des ateliers en commun.

A la fin d'une sortie par exemple, ramener les participants au Foyer ou chez eux prolongerait la journée d'activité, faciliterait la convivialité à la place d'un retour par Handistar.

Nous avons la chance, également, de recevoir, par mail, plusieurs informations et l'agenda des activités ce qui nous permet d'être au courant de ce qui se passe à la Délégation (Assemblée générale, Assemblée départementale, braderies, sorties, animations, etc....)

Pour toutes les raisons évoquées dans ce petit article, je continuerai à donner de mon temps et d'apporter mon aide en notant, toutefois, qu'il serait bien de s'impliquer davantage sur le tri, d'économiser l'eau et l'électricité et d'essayer de limiter, au maximum, l'usage du smartphone pendant les ateliers car c'est un moment de partage, de découverte et de convivialité.



Cuisine

Une fois par mois

Vous devez, impérativement, vous inscrire auprès de la Délégation. Sans confirmation d'inscription, ne vous rendez pas à l'activité

Lieu : APF France handicap - 40 Rue Danton - Rennes

CHORALE



ÉRIC, Un chef de chœur qui a le goût du partage

Si vous avez déjà eu l'occasion de vous rendre à la Délégation un jeudi en début d'après-midi, vous avez certainement constaté qu'il y régnait une belle effervescence. Une bonne dizaine d'adhérents semblent tous plus impatients les uns que les autres ... mais pourquoi donc ?

Et bien, le jeudi, à 15h, c'est le moment très attendu de la chorale !

L'arrivée d'Éric, le chef de chœur, est toujours saluée de sympathiques mots de bienvenue. Il faut dire que la motivation des participants est toujours au top et qu'ils font le maximum pour être présents aux séances.



Alors, nous avons voulu en savoir plus et avons interviewé Éric BODZEN.

« J'ai 59 ans, j'ai toujours souhaité donner accès à la musique au plus grand nombre. J'avais envie de partager mon savoir-faire, chanter et accompagner des choristes, en m'adaptant aux personnes de tous horizons. C'est ce qui m'a amené à contacter APF France handicap, association que j'ai connue après quelques recherches sur internet. J'y ai été très bien accueilli ! Ainsi, j'interviens depuis 2017 en tant que prestataire, à raison d'1h30 par semaine, le jeudi (hors vacances scolaires).

Nous avons commencé dans le cadre d'un petit groupe de 5 et, aujourd'hui, la chorale compte 17 inscrits qui participent tous avec plaisir.

Je suis musicien, guitariste accompagnateur. Les adhérents interprètent des chansons qu'ils choisissent eux-mêmes : chacun propose deux titres et, après un vote, une dizaine de chansons sont retenues parmi celles qui ont été plébiscitées. Cela permet d'avoir un répertoire varié, qui convient à tous. Parfois, cela me demande un travail de recherche : par exemple, aujourd'hui, nous allons reprendre « Chanter » de Tryo, que je ne connaissais pas.

J'ai trouvé ce que je recherchais, puisque je peux partager ma passion en ouvrant la chorale à tout le monde... pas besoin de savoir chanter, pas besoin de solfège, chacun vient comme il est !



Ce qui me motive et motive le groupe, c'est également notre participation à des concerts, 2 ou 3 par an. Il est particulièrement intéressant de réussir à se produire avec d'autres personnes, tout en prenant du plaisir. Ainsi, nous participons à la fête de la musique, aux différentes animations de la Délégation ou encore à la fête organisée au foyer de Vern-sur-Seiche pour les familles. L'an prochain, un challenge nous attend : nous avons été sollicités pour intervenir en première partie d'un concert de Gospel ! Nous allons chanter en anglais, ce qui va demander un travail différent puisque jusqu'à présent nous ne chantions qu'en français.

Si une chose pouvait limiter notre activité, c'est la dimension de la salle si nous dépassions les 17 choristes. Mais pour le moment, elle convient parfaitement. »

Éric confirme qu'il sera encore présent l'an prochain et les années à venir : « J'aime ce que je fais et il n'y a aucune raison que cette activité prenne fin.

J'ai pu créer de bonnes relations avec les personnes que je côtoie à la Délégation.

Nous fonctionnons dans une bonne entente et nous partageons des temps festifs, par exemple au moment du repas de fin d'année. »

Quand on lui demande s'il est suffisamment informé des autres activités d'APF France handicap, nous ne sommes pas surpris d'apprendre que ce n'est pas le cas. « Je passe en coup de vent du fait de mon activité professionnelle, je cours d'un site à l'autre. Mes journées sont bien remplies et demandent une implication importante... en règle générale je quitte mon domicile vers 9 H et ne rentre pas avant 22 H (sauf pendant les vacances scolaires). »



Éric Bodzen donne des cours de guitare, de basse et de piano, de percussions, de chant, en groupe ou en individuel, pour des enfants, des adultes, des seniors... Il cite aussi son intervention au foyer de vie de de Guipry-Messac qui accueille des personnes en situation de handicap.

« Je me donne à fond, ce qui fait que je ne connais absolument pas l'ennui. J'aime cette diversité, la richesse de cette démarche inclusive. Je suis habitué à construire des projets du fait de ma vie professionnelle antérieure et j'adapte ma technique à différents milieux. Cela me permet d'être à l'aise avec tout le monde.

Pour moi, le plaisir c'est l'échange et le partage ! »

Mission réussie Éric quand on voit le sourire épanoui sur le visage des choristes !

CHORALE



ARMELLE VIRLOUVET

Entre APF France handicap et Armelle, c'est une histoire ancienne puisqu'elle débute à l'époque où la Délégation est encore installée dans les baraquements, quand Armelle est engagée comme secrétaire.



Le lien n'était pas que professionnel car un groupe « jeunes » s'est créé autour de Jean-Pierre Chevance pour des activités de loisirs, de sport, des recherches de financements. Elle s'est beaucoup investie dans ce groupe et a pris le relais de J.-P. Chevance quand celui-ci est parti poursuivre ses études à Paris. Des liens très forts se sont tissés qui, pour certains d'entre eux, existent encore aujourd'hui.

Par la suite, les relations avec la délégation ont continué, mais davantage en pointillé, car elle a construit sa vie personnelle avec son mari et ses enfants.

Et puis est venu le temps de la retraite où elle a repris ses marques à la délégation et où elle trouve régulièrement à se rendre utile, par exemple en assurant l'accueil quand il y a une absence à ce poste. Elle est active également dans le groupe polio.



Mais ce qui l'occupe systématiquement depuis 5 ou 6 ans, c'est l'activité chorale où elle peut joindre l'utile à l'agréable : elle n'y vient pas comme simple participante, elle y est aussi bénévole ; elle participe à la mise en place des choristes, les aide à se déshabiller quand ils arrivent et à se rhabiller au moment du départ ; elle reste disponible pendant la séance pour ceux qui ont besoin d'aide. Ce qui serait bien c'est qu'il y ait un ou deux bénévoles en plus car, même si le professeur n'hésite pas à donner un coup de main, il y a des moments où on est débordés.



Ce qui la comble, c'est de voir comment les participants arrivent à se dépasser, combien ils sont heureux lors de cette activité. C'est super de voir leurs yeux qui brillent ! C'est une activité qui apporte beaucoup à ceux qui y participent. Personnellement, ce qu'elle en retire, c'est à la fois le contact avec les autres et le sentiment de se rendre utile. Tant que la santé le lui permettra, elle continuera cette activité.

Armelle parle d'APF France handicap autour d'elle ; elle encourage les gens à venir.



La Chorale

Le Jeudi à 15h

Lieu : APF France handicap
40 Rue Danton - Rennes

RELAXATION

ISABELLE PETIT

Animatrice de l'atelier Relaxation



QUI SUIS JE ?

De nature très sensible, j'ai toujours aimé porter un regard différent sur le monde qui m'entourerait, aller au-delà des préjugés.

C'est donc naturellement que je me suis tournée vers la Faculté Libre de Médecines Naturelles à Paris dans les années 1990 pour y ap-

prendre la sophrologie entre autres.

Aujourd'hui la méthode psycho-corporelle que je propose est celle de la sophrologie qu'on m'a enseignée mais aussi enrichie de mes propres reflets de connaissances, formations (PNL ou programmation neurolinguistique, psychologie, hypnose, kinésiologie,...) et tout simplement ma façon d'ÊTRE.

Pourquoi de la "sophrologie adaptée dite relaxation" à APF France handicap ?

Au cours de ma carrière j'ai pu intervenir dans le monde sportif (stade Rennais), le monde de l'enfance et de l'adolescence (école, collège, lycée), le monde de l'entreprise, le monde médical (cancérologie et accompagnement de fin de vie), il me restait à "donner" au monde du handicap.

À un moment de ma vie, j'ai été touchée de très près par le handicap ce qui m'a motivée pour venir "transmettre" des outils de relaxation, de mieux-être aux adhérents d'APF France handicap afin que ces personnes puissent mieux vivre le quotidien.

Comment se déroule une séance de relaxation à APF France handicap ?

De chouettes rendez-vous de convivialité, de partage, de bienveillance, de respect

Pour s'autoriser à lâcher prise; une vraie bouffée d'air frais !

Un temps pour explorer les profondeurs de l'ÊTRE

DÉROULEMENT :

- Un temps d'accueil et d'échange sur la météo intérieure, connaître les besoins du moment, l'état émotionnel du moment.
- Un temps de pratique durant lequel nous réalisons différents exercices "adaptés" de respiration, de visualisation positive,....
- Un temps de relaxation guidée en abordant différents thèmes comme la confiance en soi, l'estime de soi, la conscience de ses valeurs, la conscience de son potentiel, la gestion des émotions désagréables

La séance se clôture par un temps de phénoménodescription sur les différents ressentis (corporels, émotionnels..)

Ma mission est de guider chaque personne dans la transformation de son monde intérieur pour plus d'harmonie afin de (re)découvrir le potentiel qui sommeille en chacun, prendre conscience de la beauté qui réside en chacun (indépendamment des jugements et des attentes extérieures).

De par mon expérience, je m'adapte à chaque personne.

Des supports écrits ou imagés sont remis à chaque séance pour pouvoir refaire en dehors du temps consacré à la relaxation à APF France handicap.

La "relaxation adaptée" est un voyage dont le territoire à découvrir n'est autre que " soi-m'aime", chaque séance est un "apprenti-sage", une prise de conscience, pour activer le positif .

"La conscience c'est comme le soleil, lorsqu'elle brille sur les choses, elles sont transformées".

ISABELLE

Isabelle n'hésite pas à s'adapter aux situations particulières.

Ainsi, en raison de son handicap, un usager émettait des bruits incontrôlables (polyhandicap). Isabelle lui a proposé des séances individuelles et les séances collectives ont pu continuer dans une ambiance silencieuse.

Pourquoi venez vous en "relaxation" ? :

« J'aime bien Isabelle, ça me fait du bien la relaxation, mais Handistar me stresse »

Morgan

« Ça me détend bien, Isabelle est calme »

Christine

« Je suis plus calme, je suis moins énervé, je tousse moins et ma kiné voit le changement, et je stresse moins à mon travail »

Bruno

la première personne qui a débuté (il y a environ 6 ans) les séances de relaxation ; il n'en loupe aucune

Bien

Jérôme
1^{ère} séance

Brigitte

« Ça me détend »

« Je viens depuis longtemps et ça me fait du bien, je refais les exercices chez moi qu'Isabelle donne sur les feuilles » »

Elisabeth

Relaxation :

un mercredi par mois de 14 h à 15 h 30.

Une animatrice bénévole (Isabelle Petit-Colin) vient de Saint-Brice-en-Coglès pour une moyenne de 7 adhérents présents (demande en croissance).

Elle intervient depuis 8 ans à l'APF France handicap

Lieu : APF France handicap
40 Rue Danton - Rennes

VÉLO COUCHÉ

NICOLAS LE LANN,

animateur de l'activité vélo couché

J'ai 55 ans, je suis adhérent, mais aussi bénévole, avec un rôle qui a bien évolué au fil du temps.

Il faut dire que cela fait une bonne quinzaine d'années que je connais APF France handicap.

Je fréquentais alors l'association Bretagne Mieux Vivre (Centre de Documentation et d'Information sur les aides techniques) et, lors d'une réunion, j'ai croisé Francis Renard. Je lui ai fait part d'un projet d'aide technique et il m'a indiqué que l'APF France handicap pouvait me fournir des cannes de marche à la condition que j'adhère à l'association... et voilà comment tout a commencé !

J'ai assisté à quelques réunions et, un beau jour, j'ai été invité à participer à la création du Groupe Initiatives. L'objectif était de traiter les différentes problématiques liées au handicap et à l'accessibilité : participation aux commissions d'accessibilité, baromètre de l'accessibilité, organisation de sensibilisations, réponse aux questions, etc.

Depuis quelques années également, l'association m'a confié la gestion de l'activité « vélo couché ». J'ai d'abord été bénévole aux côtés de Christian Schalhl et, maintenant, j'encadre cette activité.

Elle se déroule les mardis et les samedis tous les 15 jours. Dans la mesure où je gère le planning, j'ai pu faire en sorte de continuer à participer au Groupe Initiatives, ainsi qu'aux Cafés Citoyens.

C'est certainement mon intérêt pour le vélo et le fait que je sois bricoleur qui ont motivé mon implication actuelle.

Parmi les difficultés qui pourraient limiter le bon déroulement et le développement de l'activité « vélo couché », signalons le tandem adapté, que j'ai parfois utilisé, mais qui est quand même très



compliqué à piloter, d'autant plus que j'ai des problèmes d'équilibre. Par ailleurs, les vélos couchés de l'association ne sont pas récents et il faut toujours s'assurer qu'ils sont en état pour les balades et veiller au bon fonctionnement de l'assistance. L'équipement des vélos couchés a aussi beaucoup évolué et il serait temps d'améliorer le parc actuel et d'acquérir un nouveau vélo... c'est dans l'air, affaire à suivre !

Dans tous les cas, j'aime beaucoup ce que je fais au sein de l'association et c'est partagé. Sans aller jusqu'à créer des relations avec les personnes que je côtoie, l'activité se déroule dans une bonne ambiance et je m'entends bien avec tout le monde.

Quant à l'information sur les animations proposées par APF France handicap, étant moi-même bénévole, je reçois le planning des activités et elles sont très nombreuses. Il y a peu de réunions, mais l'information diffusée me paraît amplement suffisante.

Témoignage de CAMILLE, stagiaire de classe de 3ème

Lors de mon stage de deux jours au sein de l'association, j'ai pu participer à deux activités proposées par la Délégation APF France handicap : jeux de société et sortie vélo couché. Au cours de ces ateliers, j'ai pu échanger avec les adhérents pour recueillir des informations sur leur participation.

Lors de l'activité vélo couché, qui a lieu les mardis après-midi, un adhérent m'a expliqué qu'il vient depuis trois ans. A cause de son handicap, il ne pensait jamais pouvoir faire de vélo. Il se sent libre et indépendant en pratiquant cette activité.

C'est cela que peut apporter APF France handicap à ses adhérents, un accès aux activités qu'ils ne peuvent pas faire seuls.

Il participe aussi à la chorale et aimerait faire d'autres activités qui ne sont pas proposées, par exemple le tir à l'arc.

Au sein du groupe jeux de société, j'ai pu observer aussi que les relations entre les bénévoles et les adhérents, ainsi qu'avec l'équipe, sont très bonnes. Ils aiment les jeux de société car ils viennent régulièrement. Ils font des blagues, ils s'amuse. La convivialité est très appréciée par les adhérents.

Témoignage de JÉRÔME, 45 ans

Jérôme pratique le vélo couché depuis le début, depuis que cette activité s'est mise en place à APF France handicap.

Il a été ravi de découvrir cette nouvelle activité : ce qu'il aime, c'est les sensations de vitesse que ça lui procure quand il pédale avec les mains.

Il n'a pas vraiment senti de bénéfice physique à pratiquer le vélo couché ; en revanche, au niveau du moral, c'est une activité qui le rebooste, qui lui permet d'être remonté à bloc.

Le côté négatif, c'est que les vélos peuvent tomber en panne ; le côté positif, ce sont les nouvelles sensations que ça apporte quand ils fonctionnent.



Vélo couché :

séance découverte un mardi sur deux de 14 h à 16 h 30 et séance « balade » un samedi sur deux de 14 h à 17 h.

En moyenne 2 participants et 2 bénévoles présents à chaque séance.

Animation bénévole de l'activité par Nicolas Lelan.

Activité qui suscite beaucoup de demandes mais capacité d'accueil limitée en raison du nombre de vélos.

Besoin d'un bénévole supplémentaire en particulier pour l'entretien du matériel et besoins financiers de cette activité car le matériel vieillit (remplacement des batteries en particulier, projet d'acheter un nouveau vélo).

L'atelier a bénéficié d'un long reportage dans le journal Ouest-France et d'un relais auprès de Handistar : cette publicité pourrait être un point d'appui pour solliciter des subventions (état, fondation).

BOCCIA

La boccia est un sport de boules apparenté à la pétanque, joué avec des balles en cuir. Il est pratiqué par des personnes valides et des personnes en situation de handicap en catégorie handisport. Il peut être pratiqué en individuel ou par équipe. Ce jeu est inscrit depuis 1984 aux jeux paralympiques pour un certain public. L'objectif de ce jeu est de lancer une boule au plus près de la boule cible appelée « jack » ou « but ».

Ce sport est pratiqué en fauteuil roulant, cette pratique exige précision et contrôle musculaire. Cette activité peut être pratiquée par des personnes dont la mobilité des membres supérieurs est limitée ou altérée, jusqu'à un niveau international, grâce à la présence autorisée d'un assistant et de l'utilisation d'une rampe.

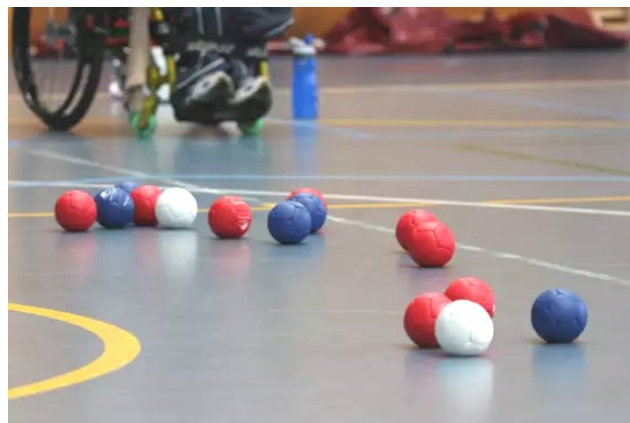
CYRIL

Cyril venait de fêter son anniversaire (31 ans) au moment où nous nous sommes rencontrés.

Il fréquente assidûment l'atelier de sports adaptés à APF France handicap.

Mais ce n'est pas sa seule activité : on peut le voir aussi à l'atelier Arts plastiques.

Et en dehors de l'APF France handicap, il fait aussi de la boccia au gymnase des Hautes-Ourmes à Rennes (Handisport Rennes Club), ainsi que de la musique assistée sur ordinateur (association Terre des Arts, à Rennes).



Cette discipline s'est développée en France depuis les années 2 000. Les adeptes ont ensuite adopté les règles internationales lors des compétitions officielles et des championnats de France. Ce sport se pratique aussi en loisirs avec plus de 1 625 licenciés. Il est devenu un sport incontournable des handisports.

Jusqu'à l'an dernier il était accueilli à la piscine de Chartres de Bretagne, mais cela n'est plus possible ; ce serait super si l'APF pouvait monter une activité piscine !

Entre toutes ces activités, celle qu'il préfère, c'est l'atelier d'Arts plastiques.

Ce qu'il aime bien également, c'est de voir des amis quand il vient à l'APF.



Boccia / Sarbacane :

un vendredi sur 2 de 14 h 30 à 17 h.

8 adhérents et 3 bénévoles présents en moyenne à chaque séance. + un animateur bénévole (Jacques Daniel).

Les séances se déroulent non loin de la délégation dans la salle Ory, du foyer Guillaume d'Achon.

SARBACANE

La sarbacane est un sport qui peut convenir aux personnes en fauteuil puisqu'il peut se pratiquer assis. Il fait appel aux qualités d'adresse, de concentration, d'attention, d'endurance et à une bonne gestion de la respiration

Le pratiquant utilise une sarbacane constituée d'un mince tube en acier (10 mm) qui peut mesurer jusqu'à 1,20 m. Il doit, en soufflant, envoyer des petites fléchettes en acier sur une cible située à 2,50 m de l'extrémité de la sarbacane. En compétition, le score est calculé d'après le résultat obtenu à la suite de l'envoi de 6 volées de 5 fléchettes.



À la délégation, on n'est pas vraiment dans le cadre d'un entraînement à la compétition, mais on décompte quand même les points : c'est plus stimulant.

La sarbacane peut être appuyée sur une potence. Le joueur doit bénéficier de la présence d'un assistant pour que la potence soit correctement réglée avant que la partie commence. L'activité organisée par la Délégation accueille 4 participants à chaque séance :

il faut au minimum 3 bénévoles auprès des joueurs qui ont chacun besoin d'assistance pour les réglages, la manipulation des fléchettes, le décompte des points etc.

GÉRARD



Après avoir travaillé pendant 23 ans à l'ESAT (Établissement ou Service d'Aide par le Travail) du Placis Vert à Cesson-Sévigné, Gérard est venu s'installer au Foyer de l'Orgerie où il réside maintenant depuis 3 ans. Le foyer propose des sorties (match du stade rennais, journées à la mer aux beaux jours) ; mais il

n'y a pas assez de personnel pour organiser des activités régulières. Aussi l'animatrice du foyer propose-t-elle aux 15 résidents de se tourner vers ce qui se fait à l'extérieur. C'est comme cela que Gérard a entendu parler d'APF France handicap 35.

Il a commencé par les Arts plastiques, la peinture. Puis Stéphanie Piron lui a proposé une deuxième activité davantage orientée vers le sport : la sarbacane et la boccia qu'il fréquente en alternance le vendredi. Il a même décidé d'en faire

un peu plus puisqu'il s'est inscrit au club handisport du Handicap Rennes Club (HRC) : il va le jeudi après-midi au gymnase des Hautes-Ourmes pour la boccia.

Il profite aussi régulièrement des sorties de loisirs proposées par la Délégation : bowling, restaurant par exemple.

Il ne trouve pas de difficulté particulière pour venir aux activités. Le seul obstacle qui peut se présenter, c'est le transport : il ne faut pas oublier de s'inscrire à l'avance au service Handistar et ce n'est pas toujours simple : il est arrivé qu'il n'ait pas pu venir à la délégation car Handistar n'avait plus de place à proposer. Heureusement, en général, ça se passe bien et l'animatrice arrive à tout organiser.

Gérard apprécie tout ce qu'il fait à la Délégation. Ce qu'il met en numéro 1 pour ses activités, ce sont les Arts plastiques ; mais ce qu'il aime surtout, c'est sortir du foyer, rencontrer des gens, et pouvoir discuter avec d'autres personnes. C'est sûr, il continuera à venir aux activités tant que ce sera possible.

JACQUES DANIEL

animateur des séances de boccia et de sarbacane

A titre personnel, Jacques a depuis toujours une attirance pour le sport ; il fait régulièrement du tennis, de la randonnée, par exemple. Logique donc qu'il prenne en charge l'animation de l'activité « sport adapté » à APF France handicap.

Lorsqu'il est arrivé à l'âge de la retraite, il a cherché comment se rendre utile, comment aider ; il a essayé différentes activités jusqu'à rencontrer l'APF France handicap au forum du bénévolat. Il a commencé par participer à l'accompagnement de sorties ou de séjours adaptés, puis s'est orienté vers le sport quand l'APF France handicap a construit un partenariat avec le « Handisport Rennes Club » ;

il s'est formé aux côtés de l'animatrice du club à l'accompagnement d'activités de sport adapté de compétition jusqu'au jour où il s'est décidé à créer à la Délégation l'activité de handisport de loisirs : fléchette et boccia.

Cette activité fonctionne à présent depuis plusieurs années. Les participants s'y plaisent ; ils sont fidèles.

C'est dommage que le nombre de places soit limité car il est difficile d'accueillir les inscrits sur la liste d'attente.

Pour faire tourner ce qui existe, on est parfois confronté à des problèmes de salle, d'encadrement (besoin en bénévoles). La situation est stabilisée maintenant ; mais il serait difficile de faire beaucoup plus.



Dans l'ensemble, Jacques se trouve bien à sa place à l'APF France handicap ; il est bien informé sur ce qui s'y passe ; il lui arrive de participer aux actions revendicatives et il a construit des relations positives avec d'autres bénévoles.

Et ce qu'il souligne, c'est que l'animation de cette activité sportive lui apporte beaucoup ; il s'y sent bien ; des liens d'amitié se sont tissés avec les participants.

C'est sûrement ce qui compte le plus pour lui.



ET SI ON SORTAIT ?

Les activités de rupture de l'isolement à l'extérieur

“Agir pour une société juste solidaire et durable », « construire une société tolérante et ouverte aux différences », voici ce que défend notre projet associatif.

En plus de sa mission de « rupture de l'isolement » des personnes en situation de handicap, l'association se bat pour que chaque personne puisse avoir accès aux loisirs de son choix sans que son handicap soit un frein. Pour ce faire et avec le soutien de bénévoles accompagnateurs, la Délégation organise des sorties « classiques » (au restaurant, au bowling, au cinéma...) mais également des temps forts que certains ne pensaient plus pouvoir vivre.

Ces sorties vers l'extérieur sont des moments de vie importants pour tous. En plus d'être des temps de convivialité, elles permettent aux personnes en situation de handicap de se sentir comme tout le monde et montrent aussi aux autres que « rien n'est impossible » si c'est adapté.



Bilan 2023 :

55 sorties vers l'extérieur (restaurant, bowling, cinéma, balade en mer, festival...)

Cela représente 294 présences d'adhérents (5 adhérents en moyenne par sortie) et 161 présences bénévoles (entre 2 et 3 bénévoles par sortie).

Un séjour de 4 jours/3 nuits à

Bénodet : 5 personnes en situation de handicap ont découvert Bénodet, Brest et Concarneau avec l'accompagnement de deux bénévoles et d'une salariée.

Les Handilympiades (projet national APF France handicap) : cet événement sportif a réuni, à Combrit, les 4 départements bretons. 22 sportifs d'Ille-et-Vilaine (adhérents, bénévoles, salariés, stagiaires...) ont affronté les autres participants dans 4 disciplines : boccia, escrime, tennis de table et basket fauteuil.

Run and Trail (projet national APF France handicap) : course inclusive et solidaire d'APF France handicap de 6 km ouverte à tous. Un groupe de la délégation (5 adhérents, 3 bénévoles, 1 volontaire en service civique, 1 salariée) a retrouvé un groupe de l'établissement d'éducation motrice de La Clarté à Redon (3 jeunes usagers et 2 salariés) ainsi qu'un groupe de l'ADIMC

de Vern-sur-Seiche (2 résidents et 2 salariés) pour une randonnée le long de la Vilaine qui s'est clôturée par un pique-nique partagé aux Étangs d'Apigné.

Projets 2024 :

- * Maintien des sorties et découverte de lieux
- * Projet phare d'entraînements d'athlétisme
- * Participation à une course « grand public »
- * Séjour à Paris en partenariat avec une MFR (Maison Familiale Rurale)
- * Étonnant voyage, organisé par un collectif d'associations luttant contre toutes les formes de discrimination



Etonnant voyage 2022



EN RÉSUMÉ.....

Des activités régulières

animées pour la plupart par des bénévoles.
L'inscription se fait au trimestre (et non à la séance). Il est possible de demander une séance d'essai gratuite avant de confirmer son inscription.
Le nombre de places est limité.

Il existe des ateliers réguliers :

- ◆ Jeux de société tous les lundis après-midi et 1 vendredi après-midi sur 2
- ◆ Relaxation : 1 séance par mois
- ◆ Chorale : tous les jeudis après-midi
- ◆ Arts plastiques : 1 vendredi après-midi sur 2
- ◆ Boccia / sarbacane : tous les vendredis après-midi
- ◆ Vélo couché : 1 mardi après-midi sur 2 et un samedi après-midi sur 2.

Place des activités de loisirs

Les activités de loisirs s'inscrivent dans la mise en œuvre du projet associatif : rupture de l'isolement, participation à la vie sociale, accompagnement vers l'inclusion, etc.

Elles s'inscrivent également dans une politique globale de la Délégation :

- veiller à trouver le bon équilibre entre activités militantes et activités de loisirs au sein de la Délégation
- continuer à assurer les activités en interne, développer les activités en inclusion.

Elles sont positives à plus d'un titre :

- elles répondent à un vrai besoin chez les personnes qui fréquentent ces activités : sortir, changer de milieu, rencontrer d'autres personnes
- elles apportent un souffle de vie à la Délégation

Au total, il y a eu 198 séances en 2023, ce qui représente :

533 heures d'ateliers

500 présences bénévoles, soit 1 405h30 de bénévolat

316 heures de présences d'adhérents.

Des activités ponctuelles très variées :

Des sorties à l'extérieur sur la journée, la demi-journée ou en soirée une fois par semaine en moyenne : bowling, restaurant, patinoire, balade en bord de mer, match de foot, festival, etc. : 55 sorties en 2023 - 294 présences d'adhérents - 161 présences de bénévoles.

Un mini-camp à Bénodet sur 3 jours avec hébergement.

Participation à deux projets sportifs nationaux : Handilympiade et Run and Trail.

- elles permettent de créer et de renforcer des liens avec les adhérents qui fréquentent ces activités, mais aussi avec leur famille, avec les établissements et services (Foyer de l'Orgerie, Foyer Guillaume d'Achon, AFTC - Association de familles de traumatisés crâniens, APEA - Appartements de préparation et d'entraînement à l'autonomie - de Redon),
- Elles créent une relation avec des bénévoles et pas avec des professionnels
- Elles constituent un espace sécurisant, à l'extérieur d'un foyer, et rassurant avec des bénévoles formés
- elles servent de vitrine pour la Délégation vis-à-vis de l'extérieur.

TÉMOIGNAGES de PROCHES AIDANTS

JEAN-PIERRE

Il est le frère d'un usager qui fréquente depuis 6 ans différentes activités proposées par APF France handicap. Il peut témoigner que celui-ci est toujours positif quand il parle de ce qu'il fait à l'APF France handicap. Il partage les photos de l'activité « vélo couché », il montre le nombre de kilomètres qu'il a parcourus, il parle de l'atelier chorale et des chansons qu'il apprend, il raconte ses exploits lorsqu'il revient du bowling, etc.

Aller à l'APF France handicap lui donne l'occasion de pratiquer des activités de loisirs, de faire des activités physiques, mais aussi lui permet de voir du monde, d'éviter l'isolement, de sortir de chez lui :

cela lui apporte du bien-être. Bref on peut dire qu'il est heureux de venir à l'APF France handicap et il ne manque jamais une séance.

On a bien vu combien cela lui manquait pendant le confinement : tout le monde autour de lui le trouvait plus triste.

Ce qui pourrait être intéressant, ce serait que APF France handicap lui propose des séjours de vacances.

A part cette remarque, il n'y a rien à dire sur ce que propose la délégation.

Marie-Hélène

Marie-Hélène est la mère d'un jeune qui fréquente assidûment les activités proposées à la Délégation ; elle connaît depuis longtemps APF France handicap. Auparavant elle habitait au Mans où elle était en contact avec plusieurs associations de personnes en situation de handicap (APF, APAJH...).

Elle et sa famille sont venues s'installer à Rennes parce que cette solution présentait plusieurs avantages, notamment la diversité des activités accessibles à son fils.

Il y a un côté ré-éducatif dans les activités que pratique Cyril : le travail sur le souffle lui est recommandé depuis qu'il a été opéré du dos ; la sarbacane est donc une bonne activité. Ça lui permet aussi de travailler sa vision qui est déficiente : et à le voir viser, on peut dire que ça marche bien.

Mais le plus important, c'est la vie sociale. Toutes ces activités lui permettent de sortir, de ne pas rester seul, de fréquenter d'autres personnes. L'ambiance est bonne, il y a une bonne entente entre les participants.



Si c'était possible, Marie-Hélène aimerait bien (comme son fils) qu'APF France handicap propose une activité piscine. Mais pour l'essentiel, elle est satisfaite des solutions qu'elle trouve à l'APF pour son fils ; l'association est sympathique ; les gens sont ouverts. L'information qu'elle reçoit lui paraît suffisante tant en ce qui concerne les activités de loisirs que des actions militantes menées par APF France handicap.

TEMOIGNAGES D'USAGERS

SERGE A 58 ANS

Il a commencé à fréquenter les activités proposées par APF France handicap sur les conseils du service de rééducation de l'hôpital.

Depuis 6 ans, il a pu s'inscrire dans différentes activités : vélo couché, chorale, cuisine, sorties au bowling. Ça lui permet de sortir de chez lui, de pratiquer des activités qu'il ne peut pas faire seul.

Ça l'encourage à se dépenser physiquement, à s'exprimer, à voir du monde et rire ensemble.

Il compte bien continuer ses activités à APF France handicap.

BRIGITTE EST UNE FEMME DE 64 ANS, ANCIENNE FONCTIONNAIRE, À LA RETRAITE.

Elle dit avoir eu envie de s'inscrire dans une association ou une structure pour trouver des activités afin de s'occuper, sortir de chez elle après l'arrêt de son activité professionnelle.

Étant en situation de handicap, en fauteuil roulant manuel, elle a cherché une association défendant les droits de PSH (personnes en situation de handicap) et a découvert APF France handicap lors d'un salon des mobilités (auprès d'un stand de l'association).

Elle s'est inscrite ensuite et est donc adhérente à APF France handicap depuis 2019 où elle participe à des activités et s'investit aussi comme bénévole. Comme usagère des activités, elle participe à des activités de cuisine, à des sorties au bowling, au restaurant et souhaite s'inscrire à l'avenir aussi à d'autres activités, par exemple à un perfectionnement dans le domaine des outils numériques (ordinateur, smartphone).

La participation aux activités lui a permis de prendre conscience qu'elle pouvait faire des choses qu'elle pensait ne pas pouvoir faire en fauteuil roulant et ça lui a permis de reprendre de la confiance en elle. Elle estime être bien informée des activités proposées, qu'il est facile de s'y inscrire

De toute façon, il ne voit pas où il pourrait s'inscrire autrement : avant, il allait à Aphasie Bretagne, mais cette association a cessé son activité.

Il aimerait bien, si c'était possible, participer à un séjour de vacances organisé par l'APF France handicap.

En attendant, il ramène de bons souvenirs chez lui comme quand il a gagné pour la première fois au bowling ou quand il ramène à la maison des gâteaux fabriqués à la Délégation : il a pu les partager avec ses amis et avec les infirmières qui s'occupent de lui.



mais à condition de s'y prendre très tôt vu le nombre limité de places.

Parallèlement, après avoir assisté à des réunions du groupe Initiatives, elle a participé à des sensibilisations au handicap, dont une dans une entreprise auprès du personnel et à d'autres en milieu universitaire. Elle a constaté des problèmes d'accessibilité de certains locaux (par exemple des toilettes de cette entreprise pour une personne en fauteuil roulant) et a apprécié les échanges avec les divers interlocuteurs et l'atmosphère conviviale de ces sensibilisations.

Elle souhaite continuer à participer aux activités et aux sensibilisations à l'avenir.

DIMITRI EST UN HOMME DE 49 ANS AYANT CONNU APF FRANCE HANDICAP IL Y A UNE VINGTAINE D'ANNÉES.

C'est une personne de son entourage, au foyer de l'Orgerie à Vern-sur-Seiche, qui lui en a parlé.

Il ne participe plus, actuellement, aux activités de loisirs d'APF France handicap, ayant d'autres activités et des missions de bénévolat par ailleurs. Mais il a participé à des activités qu'il avait envie de faire et qui lui ont permis d'avoir une vie et/ou une inclusion sociale :

- Sorties en boîte de nuit, au Tremplin à Montauban de Bretagne, avec des adhérents et des bénévoles de l'APF France handicap. 4 « super » bénévoles les emmenaient une fois par mois (ça a duré un an environ) d'abord dîner puis en boîte, et les raccompagnaient chez eux).
- Sorties resto et spectacle.
- Sorties à des festivals (Les Vieilles Charrues, Le Roi Arthur, Bobital... sorties organisées avec l'aide de Francis Rossignol, chauffeur : les participants dormaient parfois sur place, dans des tentes.
- Séjours avec des bénévoles d'APF France handicap ou organisés dans le cadre d'APF Évasion, en France (notamment Nord Pas de Calais, à proximité de la Belgique) ou à l'étranger (Angleterre, Pays Bas, Turquie...).
- Saut en parachute, à proximité du Mont-Saint-Michel. Dimitri explique que c'était un rêve.
- Vol en ULM, vers Avranches.

Son meilleur souvenir des activités à APF France handicap reste le saut en parachute, mais il aimerait aussi sortir à nouveau en boîte de nuit.

En dehors des activités d'APF France handicap, il participe à des activités ponctuelles, selon les

thématiques proposées. Ainsi il pratique depuis quelque temps déjà la danse avec l'association Dana. Son projet serait de permettre à d'autres adhérents de pratiquer la danse (avec démonstration par Dimitri comme il a pu le faire à l'occasion d'une réunion) ou le théâtre.

Dimitri est également bénévole et participe à différents groupes :

- Elu CAPFD
- Membre du groupe Initiatives, et à ce titre il participe à des actions de sensibilisation et à des actions de défense des droits des personnes en situation de handicap (accessibilité, déconjugalisation de l'AAH place de la République à Rennes, et dernière action organisée en avril 2023 : "Mettons l'Etat au pied du mur", avec collage d'affiches dans Rennes et projection place du Parlement...)
- Président du Conseil de la Vie Sociale (CVS) du SAMS : c'est son 3e mandat.

Au travers de ces différentes missions, Dimitri a trouvé ce qu'il cherchait : comme il ne peut pas travailler, le bénévolat lui permet d'aider les autres, cela permet de ne pas penser qu'à soi, de sortir de chez soi et de rencontrer d'autres personnes. Il a ainsi pu montrer que même en situation de handicap il est capable de faire plein de choses : « quand on veut, on peut ! »

Il estime n'être pas du tout limité dans le déroulement et le développement de son activité.



Dimitri a créé des relations avec des salariés, des bénévoles et des adhérents d'APF France handicap. Et Il sera encore présent l'an prochain et "même tout le temps" (dit-il).

LE POINT DE VUE de

VALÉRIE ET GAËLLE,

coordinatrices sociales dans un FAM (Foyer d'accueil Médicalisé)

**20 ans déjà,
qu'elles font appel à l'association**



Au départ, elles ont eu connaissance d'APF France handicap par l'intermédiaire de leur réseau professionnel.

Et cela fait maintenant une bonne vingtaine d'années que les résidents du Foyer bénéficient des activités proposées par l'association.

Elles encouragent les résidents à adhérer à ces activités qui leur permettent de créer du lien social en dehors du foyer, de sortir du collectif, de découvrir de nouveaux ateliers adaptés à leur handicap, de découvrir de nouvelles personnes.

Certaines activités se répètent régulièrement : cette continuité permet un ancrage, une fidélisation de la personne et un objectif atteignable qui rythme le quotidien.

Ce qui n'est pas négligeable non plus, pour ceux qui n'ont pas de gros moyens financiers, c'est que l'adhésion et les frais induits restent limités.

Les résidents reviennent ravis de leur sortie à l'APF, de l'activité proposée et de l'organisation. Cela leur permet de vivre d'autres expériences relationnelles et multigénérationnelles, de sortir de leur zone de confort, d'utiliser les services de

transport et ainsi se montrer autonomes ; ils se sentent reconnus en tant qu'acteurs de leur quotidien. Aussi, à leur retour, les résidents partagent-ils avec les professionnels du foyer leurs expériences, photos à l'appui parfois.

On constate que les résidents qui fréquentent les activités sont souvent plus détendus car ils ont une organisation temporelle de leur semaine. Ils peuvent se projeter. Rentrant avec le sourire de leur journée à l'APF, ils présentent parfois moins de troubles envahissants et se montrent moins demandeurs auprès des personnes qui les accompagnent au quotidien.

Il y a parfois des complications avec le transport car les résidents, dont la plupart ne peuvent pas prendre un transport de façon autonome, sont inscrits sur un « trajet relais » qui ne convient pas quand le rendez-vous de l'activité est ailleurs qu'à la Délégation. Heureusement l'APF fait preuve de souplesse et s'occupe de venir chercher le résident au Foyer.

L'autre difficulté à laquelle on est parfois confronté, c'est la question du temps dont on dispose pour s'inscrire : on manque parfois de temps pour se décider.

Elles en sont convaincues....

Ce qu'on peut suggérer également c'est que l'APF France handicap puisse organiser des soirées à thème et des sorties culturelles (théâtre,.....) et qu'elle développe l'offre d'activités sportives.

Au final, les travailleuses sociales trouvent que les échanges avec APF France handicap sont une véritable ouverture vers l'extérieur qui permet de sortir de l'organisation interne et d'élargir les possibles pour les personnes accompagnées.

L'APF France handicap fait pour elles partie de leur réseau rapproché, un réseau de qualité pour son accessibilité et sa disponibilité .

ANNIE,

animatrice du foyer de l'orgerie à Vern-sur-Seiche

Le Foyer de l'Orgerie de Vern-sur-Seiche accueille depuis 1993 une quinzaine d'adultes porteurs d'un handicap moteur avec ou sans troubles associés (principalement en situation de paralysie cérébrale).

Dans cette structure, Annie s'occupe de coordonner les activités. Pour compléter celles qui sont proposées au foyer, elle se tourne vers celles qui existent à l'extérieur. C'est de cette façon qu'elle est entrée en contact avec APF France handicap de Rennes. Ce partenariat fonctionne depuis une quinzaine d'années car les activités qui y sont proposées conviennent bien à de nombreux résidents du foyer (environ la moitié).

Beaucoup d'entre eux se répartissent entre différentes activités régulières (arts plastiques, sport adapté, cuisine, chorale) et activités ponctuelles (sorties à la journée).

Deux d'entre eux participent aussi aux activités du groupe Initiatives qui est plus orienté vers la défense des droits des personnes en situation de handicap (accessibilité, transports, aide à la personne, etc.) et vers la rencontre de différents publics pour apporter une sensibilisation au handicap.

L'interlocutrice d'Annie à la délégation est Stéphanie Piron avec qui les contacts se font principalement par mail ou par téléphone. Le planning bimestriel des activités lui sert de base pour inscrire les résidents et réserver les transports avec Handistar. Pour les activités régulières, tout se passe sans accroc car il est facile d'anticiper ; les délais sont par contre parfois un peu courts pour les activités ponctuelles.

Globalement, Annie est très satisfaite du service rendu dans ce cadre d'autant qu'elle n'entend jamais de retour négatif de la part des résidents quand ils reviennent de la délégation. Et de plus en plus de résidents expriment le souhait de participer aux activités, mais il faut tenir compte de certaines limites : tous n'ont pas l'autonomie suffisante et la délégation n'a pas forcément la capacité de mettre en place plus d'activités (le nombre de bénévoles et de salles est limité). Dommage, car ce ne sont pas les idées qui manquent quand on demande leurs envies aux résidents : musique, boxe, jardinage, lecture à haute voix, etc.



En vous engageant à nos côtés, **vous rejoignez les 12 500** bénévoles qui œuvrent au quotidien pour APF France handicap, en participant aux activités proposées par l'association, ou pourquoi pas en les organisant vous-même ! Pour une heure, une journée, un week-end, ou pour toute la vie... Quelles que soient vos compétences, vos envies, vos attentes...
Nous aurons une mission pour vous !



NOTRE ASSOCIATION VOUS TENTE

REJOIGNEZ-NOUS !

Pour adhérer à notre association ou renouveler votre adhésion, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

Adhérer en ligne (pour les adhésions individuelles de 12 mois à 25€)

Télécharger le bulletin d'adhésion

et nous le retourner par voie postale à l'adresse suivante:

Délégation APF France handicap 35
40 Rue Danton 35700 Rennes

Vous rendre à la Délégation 35



Scannez moi

