



ESPACE

H A N D I C A P
la vie accessible



LETTRE D'INFORMATIONS

4^{ème} trimestre 2025



SOMMAIRE

Vie de l'Association

- Les bains de Cressy..... p3
- L'atelier numérique..... p4
- Le parc de Noël d'Andilly..... p5
- L'animation en images..... p6

Le handicap en question

La cuisine comme vecteur social

- L'art de la table..... p8
- Nos ateliers cuisine..... p9
- Rencontre avec les Toqués du Salève..... p10
- Accueillir un public handicapé..... p11

Autour de Nous

ADRET notre partenaire joëlette

- Portrait de Philippe..... p12
- Le regard de Francine..... p13
- ADRET en quelques chiffres..... p14

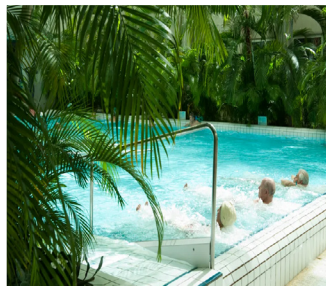
En vrac

- Handicap sans barrières..... p15
- Partage Culturel :
 - En voiture Simone..... p16
 - Lily et Lily..... p16
 - Aidants il est temps de les aider..... p17
 - Poèmes de Lyliane..... p18
 - Charades..... p19
 - Agenda..... p19

Les bains de Cressy

L'animatrice programme régulièrement des sorties aux bains de Cressy à Confiignon en Suisse. Ce jour-là, j'étais de la partie avec notre bénévole Micheline et 5 autres adhérents.

À l'accueil, j'ai passé un bracelet à mon poignet puis j'ai déposé mes chaussures et chaussettes dans un casier. Un numéro de casier m'a été attribué : le 67 (Bas-Rhin me dis-je pour le mémoriser). Guidée par Micheline car je suis malvoyante, je me suis dirigée vers les cabines où j'ai enfilé ma tenue de bain. Puis Micheline a trouvé le casier 67 dans lequel j'ai rangé mes affaires pour ne conserver que ma serviette et des chaussures d'eau.



Le grand bassin fait environ 300m² avec une eau chauffée à 34°C, et entouré de plantes tropicales. Au-dessus de nos têtes se trouve une verrière en forme de coupole qui laisse passer le soleil : c'est grandiose ! Quel délice d'entrer dans le bain ! Des jets de massage sont disposés tout autour du bassin pour favoriser la détente. Je me suis fait masser en m'allongeant sur des lits de bulles. J'ai aussi découvert un hammam où j'ai passé une quinzaine de minutes avant de repartir.



Merci Aurore et Micheline : je reviendrai.
Vous pouvez dès à présent me réserver le casier 67 !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur leur site :
<https://www.hug.ch/bains-cressy/horaires-bains-cressy>

Michèle C.



L'atelier numérique

Podcast*

J'ai créé un podcast en m'appuyant sur le film post-apocalyptique "28 jours plus tard".



J'ai d'abord écrit l'histoire sur un document Word. Puis, j'ai fait une liste de bruits en rapport avec l'intrigue (exemples : bruit de coup, cri de zombie, bruit d'hélicoptère...) et je suis allé les télécharger sur une sonothèque en ligne qui répertorie des sons de toute sorte entièrement libres de droit. J'ai généré la voix d'un narrateur et d'un personnage sur le site Eleven-Labs qui permet de transformer le texte en audio. Et une fois tous ces audios réunis, j'ai réalisé un montage sur Canva. Ainsi, j'ai créé un récit avec des bruitages intégrés pour l'enrichir. Cela lui donne de l'ampleur et rend le tout plus immersif. Frissons garantis !

* fichier audio ou vidéo diffusé par internet, destiné à être téléchargé.

Patrick P.

Calendrier

Depuis plusieurs années, j'offre des calendriers personnalisés à ma famille pour les fêtes de Noël. Je note déjà les dates d'anniversaire de ma famille et je réunis des photos au format numérique. Comme je fais beaucoup de voyages et que mon mari prend beaucoup de photos c'est pratique ! D'ailleurs cette année, mon calendrier est sur le thème du Costa Rica. Ensuite, je complète le calendrier sur Publisher en ajoutant les jours fériés comme par exemple la fête nationale du 14 juillet. Avec l'aide de Céline, j'insère des photos aux bonnes dimensions pour obtenir un résultat harmonieux. Enfin, je passe commande auprès de Rémi qui les imprime et les relie.



Je recommande cette activité à tout le monde. Ça peut être un petit plus et chacun peut le faire à sa manière. Mes prochains voyages sont une croisière sur les Caraïbes et la Turquie. Encore plein de belles photos pour l'année prochaine !

Sandy B.

Le Parc de Noël d'Andilly



Mercredi 26 novembre, nous nous sommes rendus au Grand Parc d'Andilly à deux pas du Hameau du Père Noël. Nous étions 9 à retrouver notre âme d'enfant dans ce lieu magique. Toutes les structures sont adaptées aux PMR malgré quelques côtes qui ont permis à notre animatrice de faire son sport quotidien, lol... Notre après-midi fut bien remplie. Nous ne savions plus où donner de la tête : lumières, musiques, délicieuses odeurs...



Nous avons découvert la fabuleuse maison du père Fouettard. Il n'est pas méchant MAIS nous avons été très sages, plus que des images. Le Palais du père Gourmand met aussi l'eau à la bouche et c'est un régal pour les yeux. Il nous explique qu'il confectionne 13 desserts pour le père Noël par jour. Il essaie de mettre un peu de légumes à l'intérieur.

Le Royaume des Casses Noisettes est sublime. Les pièces sont étincelantes avec une table de banquet digne des plus grands. Nous étions subjugués par la beauté du lieu. Tous les personnages du parc sont adorables et nous font retourner en enfance. Les rennes du père Noël étaient présents également. Certains adhérents, audacieux, ont profité de l'arbre aux écureuils (un manège qui monte et qui descend).

Après cette journée pluvieuse, nous nous sommes retrouvés autour d'un excellent chocolat chaud.

Un conseil, si vous voulez retrouver votre âme d'enfant, allez visiter le parc de Noël à Andilly.

Nathalie V.



L'animation en images



Atelier créatif



Musée de la préhistoire



Balade à Ballaison



Soirée en joëlette à Sciez



Adhérent squelette



Sortie en joëlette le long du Foron



Soirée Halloween

L'animation en images



Atelier pain d'épices



Création d'un avatar



**Sensi-action :
Locomotion en canne blanche**



**Sensi-action :
Parcours en fauteuil**



**Préparation de
macarons**



**Marché de Noël de
Thonon-les-Bains**



Les flotins à Évian

La cuisine comme vecteur social

L'art de la table

La cuisine génère du lien entre les individus. Se retrouver autour d'un repas, c'est partager bien plus que de la nourriture. Cela peut être un moment de plaisir, de communication et de rapprochement. Le repas peut suivre un rituel (repas du dimanche, dîners de fêtes) ou être improvisé dans le but d'être ensemble. Dans tous les cas, il demeure un espace social, un temps suspendu où les barrières s'effacent et où la parole circule librement.



Exemple de thermopolia

Le lieu emblématique du repas partagé c'est le restaurant. Pourtant une longue lignée d'établissements le précède : des thermopolia antiques aux tavernes et auberges médiévales qui offraient nourriture et abri aux voyageurs. Ce n'est qu'au 18^e siècle, à la veille de la Révolution française, que les restaurants modernes voient le jour avant de devenir au fil des siècles des lieux de convivialité.

La cuisine permet aussi de développer un patrimoine culturel. Le bœuf Bourguignon en est un exemple vivant, tout comme le cassoulet, le poulet de Bresse, la choucroute et tant d'autres qui resplendissent dans nos assiettes et se font ainsi ambassadeurs.



En résumé, le repas est à la fois un espace et un lien social, une pratique où se conjuguent traditions, échanges et plaisir partagé. C'est pour ces raisons qu'Es-space-Handicap organise des ateliers cuisine mais aussi des sorties au restaurant "Les Toqués du Salève". La suite de ce dossier met en lumière ces activités tout en proposant des bonnes pratiques pour recevoir un public handicapé au restaurant.

Patrick R.

Nos ateliers cuisine

Une fois par mois, le secteur animation d'Espace-Handicap propose au planning un atelier culinaire subventionné par la CPAM de Haute-Savoie. Les adhérents sont conviés dès 10h00 pour préparer le repas. Les rôles sont répartis afin de cuisiner un repas sain et équilibré composé d'une entrée (avec des crudités ou une tarte aux légumes selon la saison), suivi d'un plat principal (une viande ou un poisson accompagné de légumes et d'un féculent) et pour finir un dessert, avec un café ou un thé.



Lors des ateliers cuisine, du matériel spécifique est mis à disposition pour faciliter certaines tâches. Il y a par exemple une planche à clous pour les personnes ayant des difficultés à se servir de leurs mains ; elle permet de stabiliser un légume ou un fruit pour mieux l'éplucher. Finalement, chacun fait de son mieux afin de satisfaire les papilles et pour créer un moment convivial et chaleureux.

Pour aller plus loin et transmettre cette envie de cuisiner sainement, plusieurs adhérents rédigent un livre de recettes reprenant tous les plats qui ont été préparés.

Au sein de l'atelier informatique, l'animateur aide les adhérents à mettre en page les recettes sur le logiciel Publisher où chaque étape est détaillée. Des photos prises au cours de la préparation du repas sont ajoutées afin de permettre à ceux qui le désirent de reproduire les plats chez eux et de veiller à leur santé.

Michel P.





Rencontre avec les Toqués du Salève

Espace-Handicap a pour habitude de manger au restaurant pédagogique “Les Toqués du Salève” situé au 59 route d’Etrembières à Annemasse. Il s’agit d’un lieu destiné aux apprentissages des élèves du lycée Jean Monnet. C’est dans le but d’en apprendre plus sur le métier et plus particulièrement sur les modalités d’accueil d’une clientèle en situation de handicap que nous avons rédigé un mail pour prendre contact avec eux. Nous avons alors pu rencontrer les élèves de seconde du CAP Communication et Service en Hôtel Café et Restaurant d’Annemasse avec leur professeur Hervé BLOQUET.

Pour les élèves, que le client soit porteur d’un handicap ou non c’est avant tout un être humain et leur adaptation relève avant tout du bon sens. Ils mettent en pratique des bons gestes comme le fait de s’adresser à l’ensemble des clients en parlant fort et en articulant lorsque les clients sont porteurs d’un handicap auditif. Les élèves n’hésitent pas à répéter voire à reformuler si des indications ont du mal à être comprises. Ils n’hésitent pas également à se placer en face des clients afin qu’ils puissent lire sur leurs lèvres si besoin. Les tables sont bien espacées pour un service confortable et la libre circulation des personnes en fauteuil roulant. Pendant notre échange, nous avons convenu qu’il était aussi important de donner des indications visuelles notamment pour une clientèle malvoyante ou non-voyante afin de parfaire leur accueil.

Bien qu’il n’y ait pas d’heures de cours spécifiquement dédiées à ce sujet, les étudiants ont des temps consacrés à des actions de solidarité. De plus, ils se sont intéressés aux obligations d’accessibilité des restaurateurs comme par exemple le fait d’avoir une rampe d’accès pour les PMR. Ils ont aussi mené de nombreux projets comme l’organisation d’un brunch à la Maison des solidarités, des buffets à Château Rouge ou à l’espace Martin Luther King, des repas servis au personnel de l’agglomération ou encore l’accueil et le service de boissons chaudes lors d’un séminaire international des maîtres chiens.

Les informations concernant les besoins spécifiques des clients sont essentielles pour que les jeunes puissent s’adapter. Notre animatrice Aurore leur précise d’ailleurs toujours le nombre de personnes en fauteuil pour qu’ils puissent organiser une table avec suffisamment d’espace lors d’une réservation. Enfin, certains handicaps sont invisibles et dans ce cas, les élèves ne peuvent pas anticiper d’autant plus qu’ils sont apprenants. Ils se débrouillent pourtant très bien et c’est pour ça que nous y retournons régulièrement. Si vous aussi, vous souhaitez découvrir ce restaurant d’application réservez une table au **06 23 82 17 62** ou directement sur le site : <https://www.lestoquesdusaleve.fr/>

Odile L. Hélène T. Rémi G.

Accueillir un public handicapé

Voici un guide des “bonnes pratiques” afin de parfaire l'accueil des personnes en situation de handicap au restaurant :

- Des places de stationnement PMR doivent être présentes.
- L'entrée doit être accessible et signalée clairement. Si le seuil est de plus de 2 cm, une rampe est alors nécessaire et doit être conforme (fixe, escamotable ou amovible si l'espace le permet). Lorsque le terrain ne permet pas une entrée de plain-pied, une solution alternative (entrée secondaire, ascenseur, sonnette d'appel) doit être clairement indiquée et utilisable de manière autonome.
- Les espaces de circulation doivent être larges, dégagés et le mobilier accessible (un comptoir abaissé par exemple).
- Si on reçoit un groupe avec des personnes handicapées, il est important de s'adresser à toutes les personnes autour de la table et pas simplement à l'accompagnant pour ne laisser personne de côté.
- Pour une communication adaptée, il est conseillé de parler clairement et lentement sans crier. Connaître quelques signes du langage des signes français peut être un plus.
- On peut aussi proposer son aide pour accompagner une personne non voyante jusqu'à sa table et lui donner quelques explications orales (description de l'environnement...)
- Pour les personnes malentendantes, on peut mettre à disposition des outils tels que des boucles magnétiques, ou des objets de communication visuels à la fois clairs et disponibles.
- Pour les personnes autistes ou présentant un trouble cognitif, on peut favoriser un environnement calme avec des repères visuels stables.
- On peut également former le personnel et le sensibiliser à la diversité des handicaps (moteur, sensoriel, mental, psychique, cognitif, invisible...) en proposant des situations d'accueil simulées afin de favoriser le bon accueil. Dans la mesure du possible, on encourage l'écoute et la bienveillance plutôt que la peur de « mal faire ». Il existe aussi des structures comme l'Agefiph ou l'UMIH FORMATION qui proposent justement des formations à ce sujet.

ADRET notre partenaire joëlette

Portrait de Philippe

En 1990, Philippe MUNIER, alors professeur en Lorraine, crée l'association ADRET afin d'emmener ses élèves en montagne dans un cadre réglementé. Ensemble, ils partent faire un grand raid en totale autonomie pour traverser les Pyrénées, du Queyras au Mercantour pendant une semaine. Les élèves ont eux même financé le projet. Quand Philippe arrive au Lycée agricole de Contamines-sur-Arve en Haute-Savoie, 2 possibilités s'offrent à lui : fermer l'association ou envisager autre chose. Ses élèves devaient monter un Projet d'Utilité Sociale (PUS). Philippe leur fait part alors de son expérience d'accompagnateur en montagne et leur propose de monter un projet avec les joëlettes. L'idée séduit les élèves qui demandent à l'APF de leur prêter des joëlettes pour mener à bien leur projet.



Philippe décide donc de continuer dans cette voie. Après avoir réussi à mobiliser quelques bénévoles par le "bouche à oreille" et rencontré des associations intéressées pour faire des randonnées, l'équipe s'est agrandie et le nombre de joëlettes - financées par des subventions du Département - a augmenté. La première a été obtenue à la suite d'une demande au Conseil Départemental et la dernière a été offerte par un mécène. Le matériel est mis à disposition du grand public ou pour des privés. Trois d'entre elles sont équipées pour les sorties sur la neige. On enlève alors la roue que l'on remplace par un ski.

Le 1^{er} logo de l'association était une chouette dressée sur une chaussure. Puis celui-ci a évolué suite à une rencontre avec le dessinateur professionnel Alexis NOUAILHAT. Ce dernier avait réalisé une illustration dans un livre sur les rapaces. Philippe lui confia avoir un coup de cœur pour son dessin et le dessinateur lui donna généreusement les droits. L'acronyme "Atelier Découverte de la Randonnée et de l'Environnement pour Tous" (ADRET) est apparu dans les années 2000 et leur slogan est alors devenu "le versant ensoleillé de vos loisirs". Tous les 2 à 3 ans, ADRET montait de gros projets qui demandent beaucoup d'investissement jusqu'en 2017. Mais les bénévoles prenant de l'âge décidèrent de lever le pied. Pour autant Philippe aimerait emmener des jeunes du Perrier faire une randonnée en montagne en ajoutant une dimension artistique au projet. Une chose est sûre : une fois que Philippe se lance dans un projet, il va jusqu'au bout.

Depuis 2009, nos adhérents sortent régulièrement avec ADRET. Philippe aime la réactivité et le professionnalisme de Céline et de Aurore qui trouvent le moyen de remplacer les adhérents en cas de désistement. Espace-Handicap et ADRET partagent une relation de confiance et d'amitié.

Le regard de Francine

Francine est bénévole à ADRET depuis plusieurs années. Notre équipe l'a interviewée afin d'en savoir plus sur son parcours et ce qui la pousse à revenir.

Comment êtes-vous devenue bénévole à ADRET ?

J'ai rencontré Philippe pendant la 1^{ère} édition du Printemps des Moises. J'avais déjà un premier contact avec le handicap car j'avais été chargée de communication du Suisse Open de tennis en fauteuil roulant. Au départ, j'avais quelques craintes par rapport au handicap et puis suite à une soirée raclette où j'ai sympathisé avec des personnes handicapées, mon regard a changé. J'ai vu le sport handicap évoluer et captiver un public. Cependant, tout le monde n'a pas été confronté au handicap avant d'intégrer l'association. Il y a des gens qui sont très mal à l'aise face à des personnes handicapées et qui le resteront toujours. Le double enjeu c'est de trouver à la fois des personnes qui aiment faire du sport et qui sont « à l'aise » avec le handicap.

Comment vous formez-vous ?

On échange sans qu'il n'y ait de formations spécifiques. Il y a beaucoup de gens qui viennent essayer sans pour autant accrocher. Il y a aussi des fidèles comme Roland et Christine : on est une bonne équipe !

Faut-il une grande condition physique pour tirer et diriger une joëlette ?

On ne sélectionne pas nos bénévoles en fonction de leur forme physique mais il faut trouver sa place. Il y a 4 postes dans une Joëlette : devant, derrière et puis de chaque côté. On le choisit en fonction de ses préférences. Pour ma part, je n'aime pas être derrière parce que ça demande de l'équilibre, par contre devant j'aime bien. On se relaye aussi pour éviter trop d'efforts physiques. Il y a une inertie avec la joëlette qui entraîne le groupe ce qui fait qu'on se déplace un peu plus vite qu'à une allure de marche normale. C'est toujours bien d'avoir des hommes costauds dans le groupe mais ce n'est pas forcément une obligation : il faut plus de motivation que de physique.



Qu'est-ce que vous apporte l'association ADRET ?

Ça m'apporte du contact humain avec des gens très différents. Je découvre des endroits que je ne connais pas forcément. Et puis Philippe a toujours des choses à raconter sur les fleurs, les oiseaux. Donc pour moi, c'est toujours un plaisir !

ADRET en quelques chiffres

- **15** membres actifs
- **80** personnes transportées par an
dont **40** régulièrement
- Plus de 30 sorties par an
- Leur première joëlette a déjà
20 ans et peut durer **50 ans**
- Une joëlette coûte entre **700 €** et
4500 € selon les matériaux utilisés

Handicap sans barrières

Notre histoire est celle de deux femmes qui partent à la découverte de la Drôme provençale. Suite à la participation d'Hélène à un jeu sur Ici « Pays de Savoie », nous avons pu bénéficier de nombreuses entrées gratuites sur des lieux touristiques. Chiche ! Hélène réserve un logement adapté à son handicap et Odile se charge de la (bonne) conduite.

Notre première destination est la grotte Chauvet 2 en Ardèche. A l'entrée se trouvent des fauteuils roulants que l'on peut emprunter. Et c'est parti pour un extraordinaire voyage dans le temps. Un chef d'œuvre de l'humanité vieux de 36000 ans. La Galerie de l'Aurignacien nous instruit sur nos ancêtres qui ont peint ces parois. Nous poursuivons en direction de la « Ferme aux Crocodiles » où 12 espèces de crocodiles cohabitent avec des reptiles mais aussi 150 oiseaux qui volent librement dans cette réserve tropicale à la végétation luxuriante. Nous avons eu la chance d'assister au repas des crocodiles mâles : impressionnant de voir toutes ces bêtes se regrouper, s'entremêler et se chevaucher !



Nous visitons également la fabrique de sirop Eyguebelle et son petit musée accessible quel que soit le handicap. Nous y faisons des dégustations originales telles que concombre, basilic, fleurs de cerisiers, etc.

Puis direction Grignan, un joli village provençale dominé par son magnifique château de la Renaissance. Hélène ne pouvant y accéder à pied préfère attendre sur la place du village. Si vous connaissez Odile, vous vous doutez qu'elle ne le voit pas de cet œil. Elle trouve un chemin en voiture jusqu'à l'entrée du palais et emmène Hélène. Ce château appartenait auparavant au comte de Grignan représentant du roi Soleil en Provence mais aussi à Madame De Sévigné. Finalement, il a été racheté par le Département après Marie Fontaine, sa dernière propriétaire. Depuis la terrasse, un panorama époustouflant s'offre à nous : lavandes, forêts et le mythique Mont-Ventoux...nous émerveillent.

Notre amitié née à Espace-Handicap et notre confiance mutuelle nous ont permis d'affronter toutes sortes d'obstacles avec beaucoup de rigolade. Rien ne peut nous freiner, pas même le handicap.

Odile L. et Hélène T.

Partage culturel : En voiture Simone !



Dernièrement, j'ai lu "En voiture Simone" un roman d'Aurélié Valognes qui a aussi écrit "Mémé dans les orties" et "Minute Papillon". Cet ouvrage se situe temporellement juste entre les deux. J'ai aimé le lire car cela change des livres policiers ou de guerre. On est plongé dans l'histoire de la première à la dernière page : il ne m'a pas fallu plus de 2 jours pour l'engloutir ! L'ambiance du roman est agréable. J'adorerais qu'il soit adapté en film.

Pour une comédie familiale irrésistible, il vous faut : un père despotique et égocentrique, Jacques ; une mère, en rébellion après quarante ans de mariage, Martine ; leurs fils, Matthieu, éternel adolescent mais bientôt papa de trois enfants; Nicolas, chef cuisinier le jour et castrateur tout le temps et Alexandre, rêveur mou du genou. Et... trois belles-filles délicieusement insupportables ! Mélangez, laissez mijoter... et savourez !

Si après l'avoir lu vous souhaitez donner votre avis à l'auteure, voici son mail : aurelie.valognes@yahoo.fr

Lily et Lily

Je recommande également la pièce de théâtre comique "Lily et Lily" de Pierre Barillet et Jean-Pierre Gredy publiée en 1984.

Dans les années 30, Lily DaCosta une star du cinéma capricieuse et alcoolique, fait vivre un enfer à son entourage. Déborah, sa sœur jumelle, une fermière puritaine et timide, débarque alors pour la sauver. Amenées à échanger leur vie, elles vont entraîner une journaliste véreuse, un mari en manque d'argent, des domestiques cupides et un ex-mari évadé d'Alcatraz dans une avalanche de savoureux quiproquos...



Dans cette adaptation, la comédienne principale, Michèle Bernier, joue les rôles de jumelles et passe d'une sœur à l'autre avec une facilité déconcertante. J'avais déjà vu cette comédienne dans la série policière "La Stagiaire" où elle incarne un rôle très différent. C'est justement ce qui m'a donné envie de voir la pièce ! D'autres comédiens viennent pimenter la pièce comme Francis Perrin, Véronique Boulanger, Eric Boucher, Cyril Garnier, Riton Liebman, Bastien Monier et Morgane Chabot.

Source : <https://urlr.me/cYDBTZ>
<https://urlr.me/FXmqA3>

Ilse F.

Aidants il est temps de les aider



Max Boubil, Théo Curin et Gwendoline Hamon

“Aidants il est temps de les aider” est une série documentaire de 4 épisodes diffusés sur France 5 et disponibles en replay sur France TV jusqu'en juin 2026. Le concept est le suivant : Théo Curin, nageur handisport et animateur de télé, propose à des personnalités d'endosser le rôle d'aidant, de partager la réalité de l'engagement de tous les instants et de consacrer leur vie à l'autre.

On y découvre des aidants parfois au bord de la rupture à cause d'une implication intense. Lors de l'épisode avec Gwendoline Hamon, on découvre le quotidien d'une personne âgée atteinte de surdité et malvoyante. Par la suite, on découvre une rencontre entre un aidant en souffrance et Théo Curin. Ce dernier lui donne des pistes afin de le soulager dans son quotidien, de mieux accompagner la personne dont elle s'occupe et d'améliorer son propre quotidien.

Cette série a retenu toute mon attention. Elle m'a donné envie de vous la faire découvrir car j'ai fait un rapprochement avec ma propre situation et celle de mes parents qui prennent de l'âge et qui me soutiennent depuis plus de 30 ans.

Cette année encore, Espace-Handicap a participé au forum des aidants le 6 novembre à Gaillard. C'était l'occasion de rencontrer des structures de soutien locales mais aussi des professionnels qui répondaient aux questions et proposaient leurs services. À noter que lors de cette édition plusieurs temps forts ont eu lieu comme une table ronde sur “La protection juridique, une chance pour les aidants ?”, des ateliers bien-être et un one woman show “Alzheimer” par Sophie Belvisi.



Source: www.france.tv/france-5/aidants-il-est-temps-de-les-aider/#les-episodes



Michael G.

Poèmes de Lyliane

*Fai ouvert le poing
Loiseau qui nichait
Lors s'est envolé
Lors s'en est allé
Oiseau que tes ailes
Trouvent leurs chemin
Oiseau vers le ciel.*



...

*La rose trémière est fanée
Les lutins sur elle veillaient
La rose trémière est fanée
Et s'en est fini de l'été.
Le soir l'été s'en est allé
Et les nuages au ciel dansaient
Le soir l'été s'est envolé
La rose trémière brillait*

...

*La lune fugace folâtre
Et complice un nuage passe
Mais moi j'attends je suis fidèle
De ma fenêtre je la guette
Elle se dérobe coquette.
Ne dors surtout pas car j'attends.*



Charades

Mon premier est un fromage.
 Mon deuxième est un accessoire pour protéger nos doigts.
 Mon tout est une personne malhonnête.
 Réponse : fromage

Mon premier est une note de musique.
 Mon deuxième sert à se reposer.
 Mon troisième me permet de respirer.
 Mon tout est un bijou.
 Réponse : solitaire

Mon premier est un personnage imaginaire qui a des ailes.
 Mon deuxième est un textile.
 Mon tout a l'aspect d'un chat.
 Réponse : félin

Agenda associatif

Belle et heureuse année 2026 ! Que cette année soit remplie de santé, de bonheur et de moments partagés.



Mardi 17 février 2026 à partir de 14h00 : Fêtons Mardi Gras !
 Que vous soyez costume élégant, personnage décalé ou simple amateur de crêpes, une seule règle : venir avec le sourire et l'envie de faire la fête.



Mercredi 22 avril 2026 : Assemblée Générale suivie d'un buffet
 dinatoire à la salle «Le Savoy» de Ville-la-Grand à partir de 17h00.



ESPACE
HANDICAP
la vie accessible

VOUS SOUHAITE SES

Meilleurs Voeux

20
26



6 rue Léon Bourgeois / 74100 Ville-La-Grand
Tél. 04 50 87 15 67

