Délégation Départementale du Finistère
Penn ar Bed
APF France handicap
N° 110
mai 2020

WAR ZAO

Sommaire

L'Édito...	Page 1
Suite édito	Page 2
Paroles de lecteurs	Pages 3 à 7
Les contacts	Page 8

Le blog départemental :

http://apf29.blogs.apf.asso.fr/blog/

Le site national :

www.apf.asso.fr

La Délégation à l'heure du confinement

Le 17 mars à 12 heures, la France a basculé dans une situation inédite : celle du confinement. Chacun a été contraint de rester à son domicile, de mener une vie restreinte sous contrôle qui a obligé chacun à se munir de son attestation pour sortir. Cela jusqu'au 10 mai. Depuis, le déconfinement a débuté mais il est accompagné de fortes restrictions : distanciation physique, déplacement inférieur à 100 km, risque de reconfinement en cas de reprise de l'épidémie. En bref, une vie sous contrôle, au ralenti.

Que s'est-il passé depuis le 17 mars à la délégation APF du Finistère ?

De nombreuses réunions ont été annulées, et en premier lieu, notre assemblée départementale prévue le 9 mai. Les différentes activités qui se tenaient à la délégation, soit à Brest, soit à Quimper, se sont arrêtées tout comme les rencontres d'adhérents dans les secteurs les plus éloignés comme ceux de Crozon, de Quimperlé, de Carhaix, de Morlaix. Ont cessé également les sorties organisées par Gaëlle, Patrick et bien d'autres bénévoles. Terminées les visites, les sorties au resto, au cinéma, dans les musées, etc. Annulé également le voyage prévu en mai dans le Lot, au grand désespoir de tous les inscrits qui attendaient ce séjour pour s'évader pendant 8 jours. Privé de tous ces moments de convivialité, chacun s'est retrouvé seul chez soi à attendre dans un premier temps, le déconfinement, à réfléchir sur cette situation inédite, à s'interroger sur le monde d'après.

.../...

Suite édito et informations diverses

Suite édito **.../...**

C'est d'ailleurs le sujet de cette édition particulière de War Zao dans lequel nous avons pris le parti de donner la parole à plusieurs d'entre vous, les invitant à s'exprimer sur les sentiments mêlés que suscite cette période, les craintes mais aussi les espoirs pour le « monde d'après ».

Parallèlement, la délégation a été obligée d'annuler toutes les ventes de bonbons et d'autres produits qui étaient prévus en mars et en avril, de suspendre les collectes de textiles. La « fête des fleurs » prévue en juin est d'ores et déjà annulée tout comme la mise à disposition de bénévoles durant le Festival du Bout du Monde. Toutes ces actions de ressources qui permettent le financement des loisirs, des voyages, de l'ensemble des actions menées par la délégation vont cruellement faire défaut cette année, ce qui n'est pas sans nous inquiéter.

Du côté des droits accordés par la MDPH, les associations de personnes handicapées réunies au sein du Collectif ont été écartées des commissions. Sous couvert d'une situation d'urgence sanitaire, il a été décidé que seule la présidente de la CDAPH (issue du Conseil Départemental) validerait les dossiers. Une situation que nous jugeons anormale alors que les évaluations sont faites, au mieux, par téléphone, que le plan personnalisé de compensation n'est plus soumis au demandeur, alors qu'il devrait l'être 15 jours avant la CDAPH.

Aujourd'hui, la personne handicapée ignore totalement quel sera le nombre d'heures accordées, le détail de son plan de compensation, la date de la CDAPH durant laquelle sera présentée sa demande. Le brouillard le plus complet.

Un conseil : si vous vous retrouvez dans ce cas, appelez vite la délégation. La situation actuelle ne justifie pas que l'on prive les usagers de la MDPH de leurs droits.
Si ce confinement a eu pour effet d'isoler chacun afin de stopper un virus, il est clair que nos libertés fondamentales ont été malmenées, que des commissions telles les CVS, les commissions d'usagers d'établissements hospitaliers ont été suspendues. Pire, nombre de résidents d'établissement et de personnes vivant à domicile ont parfois été privées de certains soins. Un bilan s'imposera à la sortie de cette crise qui n'est pas pour demain.
Il nous faut donc attendre le moment où nous pourrons nous retrouver. Cela risque d'être encore un peu long. En attendant, n'hésitez pas à téléphoner à la délégation pour toute demande.
Bon courage car ça commence à être long. Luttons contre cette lassitude qui nous envahit et communiquons entre nous !

Béatrice Lebel

Dernière minute

Les locaux de la délégation, tant à Quimper qu'à Brest, resteront fermés à tout public (adhérents, visiteurs...) jusqu'au 2 Juin, au moins.
Les activités de groupes, sorties, rencontres, ateliers à la délégation ou ailleurs, ne pourront pas reprendre avant septembre prochain.
La réouverture de la délégation ne pourra se faire que progressivement. L'accueil se fera sur rendez-vous, individuellement ou en très petit nombre.
Nous pourrons peut-être envisager des déplacements avec 1 ou 2 personnes, dans le courant du mois de juin ou en juillet.
N'hésitez pas à nous contacter par téléphone, ou à consulter le blog :

http://apf29.blogs.apf.asso.fr/blog/

Thierry Duval

Courrier des lecteurs

Spleen

Pour moi, cela restera un mauvais souvenir, une période que j'ai traversée très difficilement.
Le fait de devoir rester seule m'aura été très pénible à tel point que j'ai dû avoir recours à mon médecin pour m'aider.
Malgré tout, j'espère qu'à l'issue de cet épisode, nous serons plus attentifs les uns aux autres, plus souriants, moins égoïstes.
J'ai besoin d'y croire pour ne pas déprimer à nouveau.

Cathy de Tréffiagat

L'état sauvage

Mon tempérament assez sauvage et solitaire m'a aidée à supporter cette période de confinement qui me convient, en fin de compte, assez bien.
D'autant que je n'étais plus obligée de me déplacer sans cesse, à Lorient, le matin et le soir.
Malgré tout, je n'ignore pas la gravité de la situation et l'envie de ma fille, Manon, de retrouver ses copains et copines, de faire les magasins et les sorties qui lui tiennent à cœur.
Le plus difficile est d'être dans le flou, de ne plus avoir confiance dans nos décideurs qui nous ont menti.
Pour l'avenir, je n'attends rien de la nature humaine ; les comportements grossiers existeront toujours.

Gabrielle de Trégunc

Les bonbons

Ce jeudi de mars, le stand était installé à Carrefour, l'équipe était prête et patatras… Il nous a fallu remiser nos bonbons, nos peluches, nos accessoires qui auraient, sans nul doute, tous été vendus ce week-end à Quimper, à Lesneven, à Morlaix, à Quimperlé.

A ce jour, nos délégations débordent de stocks de bonbons sans que nous sachions si nous pourrons les mettre en vente où et quand.
Alors, je vous lance un appel, à vous chers adhérents qui êtes attachés aux actions, aux sorties que mène votre délégation : Commandez nous 1, 2, 5 ou 10 paquets de bonbons à vendre autour de vous !

Annie de Quimper

Les métiers essentiels

Exceptées les sorties avec mes amis de l'APF et ma partie de dominos hebdomadaire, ce confinement n'a pas bouleversé mes habitudes.
J'aurais sans doute encore remis à plus tard le tri de mes papiers, je ne me serais pas remis au jardinage : rien d'extraordinaire.

Etant moi-même un ouvrier, j'ai beaucoup apprécié que soient remis en valeur les travailleurs qui sont essentiels, les soignants, les aides à domicile, les routiers, les éboueurs. J'espère qu'on n'oubliera pas ces hommages une fois la crise passée, sans trop y croire : le côté égoïste et râleur du français reprendra sans doute vite le dessus.

Jean de Lampaul-Guimiliau

Courrier des lecteurs

Le Jardin

Le chant des oiseaux et la douce présence des arbres auront été mes seuls compagnons durant cette période. Je n'ai plus envie d'écouter les mauvaises nouvelles, aussi je m'affaire dans mon jardin. C'est ma bouffée d'oxygène, je sors de la maison, je me fatigue, j'essaie de bien faire et surtout, je ne pense à rien d'autre.
Même si ce confinement a donné un coup d'arrêt aux soirées d'arrosage entre voisins qui se prolongent parfois autour d'un « thé », je prendrai toujours autant de plaisir à cuisiner dans quelques semaines le fruit de ma récolte et de dire fièrement à mes enfants que cela vient du jardin.

Eliane de Quimper

Les murs ont des oreilles

Après ce long confinement, le moral est changeant, il y a des hauts et des bas avec pas mal d'angoisse à certains moments. En fait, c'est dur pour tout le monde mais chacun le vit à sa manière, selon sa propre vie. Le plus dur, c'est ne pas pouvoir parler et rire entre nous. Surfer sur Internet, parler au téléphone, prendre des nouvelles, voilà ce qu'aura été mon quotidien pendant cette période. Mais lorsqu'on se pose des questions, ni nos cadres, ni nos murs ne peuvent nous répondre.

Christine de Plougastel

La pauvreté

Le plus compliqué sera sans doute de déconfiner les têtes, de s'habituer à nouveau à sortir, de reprendre le goût des visites, de se mêler à la foule, de parler sans avoir peur du retour du virus.
Il est à craindre, par ailleurs, les conséquences économiques et sociales de cette épidémie occasionnant faillites, chômage et une forte augmentation de la pauvreté. Il nous faudra alors nous montrer encore plus solidaires.

Joël de Crozon

24 Heures

Grâce à mon balcon et à mes aides à domicile qui ont été très présentes et attentionnées (contrairement aux infirmiers qui ont disparu), le confinement s'est bien passé pour moi.
J'ai transformé mon salon en home cinéma, je baisse les rideaux à 14 h tous les jours et je visionne « 24 heures » une série des années 80.
J'attends avec impatience de pouvoir retourner faire mes courses.

Gilbert de Brest

Courrier des lecteurs

Isolement

C'est une période très dure que nous vivons dans les foyers : aucune sortie en extérieur, impossible d'aller faire ses courses, d'avoir un contact hors de l'établissement.
Nos seules promenades en dehors de notre studio se font à l'intérieur du foyer.

Heureusement, nous partageons les temps de repas avec certains résidents amis, ce sont les seuls temps d'échange.

Je garderai un souvenir douloureux de ce confinement qui nous a privés de toute liberté. J'ai craqué à plusieurs reprises.

Jean-Loup de Brest

Le jardin et Google

Après un hiver très pluvieux, du jour au lendemain, nous nous sommes retrouvés enfermés. Un petit baume malgré tout, il a commencé à faire beau et le printemps est arrivé rapidement avec le soleil au rendez-vous.
Pas trop contrariée, je suis passée par la case jardin à fond, indiquer à mon mari où j'aurais aimé qu'il bêche pour pouvoir mettre quelques fleurs. Je sais qu'il connaît tout ça, cependant il fallait que j'existe, donc ça a été un réel plaisir de redécouvrir les quatre coins de mon jardin.

De temps en temps avec mes voisins, on se prenait le jus, le matin à distance devant la maison. J'ai aussi découvert « Google Arts et Culture », la culture vient à nous.

J'ai pu heureusement continuer à bénéficier des soins de kiné (merci à lui !), ce qui n'a pas été le cas pour certains de mes camarades qui m'ont appelée pour me dire qu'ils avaient mal aux jambes. J'espère que nous pourrons tirer des conclusions de cette période, nous dire que la santé, l'amitié, le partage sont des choses irremplaçables.

Maria de Quimper

Sans bisous

Vivement la reprise à l'ESAT !

J'ai hâte de revoir mes collègues, mes amis qui m'ont tant manqué.

Une fois le ménage, le tri, le rangement faits, il ne restait plus que la télé. Je me suis rapidement obligée à ne regarder les informations qu'une seule fois par jour pour penser à autre chose qu'à la maladie.

Mes voisins, mon aide à domicile m'ont beaucoup aidée à passer cette période sereinement.

Il me tarde maintenant de retrouver une vie normale mais avec moins de bisous, et sans mon collègue Gérald qui nous a malheureusement quitté en cette fin avril.

Valérie de Quimper

Les oiseaux

Le confinement n'a pas véritablement modifié la routine de mes courtes journées rythmées par les soins infirmiers matin et soir et le repas.

Habitant en pleine ville, sur un boulevard d'ordinaire encombré de voitures et de bus, j'ai goûté pleinement au calme, à la tranquillité, aux chants des oiseaux qui ont remplacé le bruit des moteurs.

Le temps s'est figé. Tout a été remis au lendemain, y compris les examens et expertises médicales qui ne pouvaient pas attendre, quelques semaines auparavant.

Catherine de Brest

Courrier des lecteurs

La famille

J'appréhendais beaucoup de devoir remplacer les professeurs, pendant cette période, auprès de mes deux filles, Coralie et Alexia.
Finalement, après une indispensable et laborieuse remise à niveau, je me suis appliquée à faire au mieux pour Coralie qui a quelques difficultés scolaires. Cela m'a permis de mieux cerner de quelle manière je pouvais l'aider.
Cette expérience obligée m'aura rapproché de mes deux filles avec qui je partage maintenant beaucoup plus.
J'ai eu également l'agréable surprise d'être contacté par certains membres de ma famille que je ne connaissais pas jusqu'alors.
Malgré l'inquiétude toujours présente du fait de mes problèmes de santé, le confinement aura donc été l'occasion pour moi de consolider toutes mes relations familiales, comme si l'urgence de la situation ramenait à l'essentiel.

Mickaël de Quimper

Télétravail

Le Coronavirus m'aura permis d'expérimenter le travail à distance. En effet, je télétravaille depuis début mars du fait de ma santé fragile.

Bien occupée par un rythme de travail soutenu, je suis pourtant libérée de toutes les contraintes d'organisation des aides à domicile car j'ai la chance de pouvoir compter sur mes parents.
Zéro sortie, Zéro contact à l'extérieur, mes collègues de bureau commencent à me manquer un peu.
À ce jour, mon souhait le plus cher serait de pouvoir un peu élargir mon horizon, de quitter ma terrasse et d'aller voir la mer.
Enfin, je suis fière d'avoir préparé la reconversion de ma mère, qui pourra maintenant exercer en tant que kinésithérapeute experte.

Mathilde de St Martin des Champs

Entraide

Pendant le confinement, j'ai appelé les adhérents APF de mon secteur et pris régulièrement de leurs nouvelles.
De même, je me suis mise à la disposition de ma commune pour faire des masques, rendre de menus services.
Je constate aussi que mes voisins, qui s'ignoraient jusqu'alors, ont fait connaissance à cette occasion et se sont aidés mutuellement.
La leçon que je veux retenir de cette crise est qu'il ne faut pas attendre d'y être obligés pour s'entraider et se montrer attentifs et solidaires.
Et pourquoi pas, au sein de notre groupe APF, de proposer de faire un peu de couture, quelques petites bricoles ou réparations pour des personnes sans moyens ?

Nadia de Plonévez du Faou

Ici, c'est Brest...

Sapristi, à cause de ce satané virus, je ne saurai jamais par quel score, le Stade Brestois serait allé étriller le PSG au Parc des Princes.
Je ne pourrais non plus savoir si Gaëtan Charbonnier aurait réussi à pulvériser le record de buts marqués en une saison.
Gautier Larsonneur n'aura pas pu honorer sa promesse de me donner son maillot à l'issue du dernier match de la saison. Il aurait trôné en bonne place près de celui de Steeve Elana, mon idole.
Á tous mes camarades de la tribune Arkéa, Erwan, Denis, Gilles et les autres, je donne rendez vous dès septembre prochain.

Lionel de Brennilis

Courrier des lecteurs

Comme d'habitude

Bonjour à tous les animaux sur roulettes ! Maintenant vous comprenez pourquoi, je disparaissais pendant des mois et tout à coup, comme par magie réapparaissait la fleur au bec. Souvent, j'arrivais en faisant un gros dérapage, tout sourire et prêt à faire la fête en sortie loisirs APF. En tant que tortue à mobilité réduite sur roulettes, chaque année, j'hibernais au fond d'un agréable petit trou de terre dans un merveilleux jardin.

Dès lors que j'ai pu retourner chez le kiné pour mes éternelles douleurs et j'ai eu ma salade de proximité à volonté. Pour moi, cela suffit largement, donc je n'ai pas trop à me plaindre !

Comparé à certains qui sont les uns sur les autres, entassés dans des véritables clapiers à lapins. Les pauvres, je les plains car le beau temps est venu les narguer. Le quotidien n'a pas toujours été facile pour eux, de rester plus ou moins enfermés. Pour me protéger de tous les virus qui traînent dans l'air car, j'aurais entre autres une maladie auto-immune, j'ai la chance de pouvoir me réfugier dans ma douillette carapace, dès que je vois quelqu'un s'approcher de moi trop près et me tousser dessus... Pour ma

part, le confinement est plutôt habituel, sauf que cette fois-ci tout le monde est à l'arrêt. Cette pause obligatoire annuelle me permet de recharger mes batteries pour repartir d'un bon pied et de croquer la vie à pleines dents.

Maël de Gouesnou

Voyages

Gisti brein ! Nous voici confinés alors que nous devrions fêter les 50 ans de mon épouse à Moscou.

Qu'à cela ne tienne, ignorant les restrictions, je pars en virée et évitant les contrôles, je m'arrête à Morlaix, boire une bonne Guinness au pub La Selle. Ragaillardi, je mets le cap sur Paimpol et sa falaise – le pub bien sûr –.

De là, à quelques encablures, je me retrouve sur les remparts de St Malo, désertés par les humains. En si bon chemin, pourquoi rentrer alors que les plages m'attendent ? Pour moi tout seul.

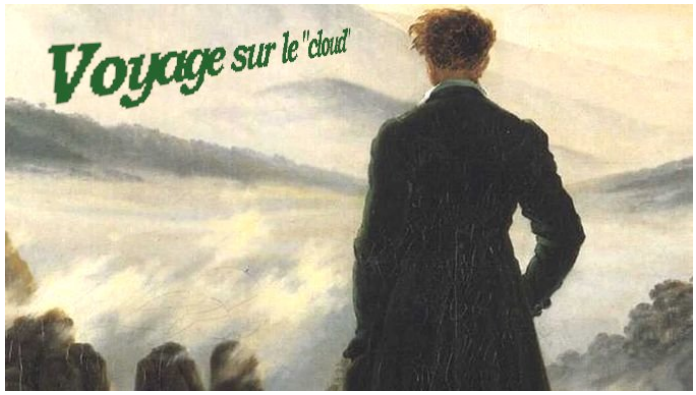
Après la cité corsaire, la baie du Mont St Michel et sa Merveille puis Granville et ses jolies villas, Jersey et la demeure de Victor Hugo à Guernesey, les plages du débarquement (Honfleur et ses peintres) et les falaises d'Etretat.

Une choucroute de la mer à Berck et puis sans hésiter je passe le Cap Gros Nez et m'embarque pour la Perfide Albion. L'aventure ne fait que commencer !

Ah, qu'il est bon de voyager sans bourse délier et sans attraper le vilain virus !

Merci Internet.

Marc de Douarnenez



La Délégation Départementale

Directeur : Thierry Duval

Une équipe de permanents assure l'accueil et l'animation de la vie associative.

À BREST

Accueil : Lénaïg Le Bot

☎ : 02 98 42 07 70

apf29.nord@wanadoo.fr

À QUIMPER

Accueil : Annie Mocaër

☎ : 02 98 90 06 10

apf29.sud@wanadoo.fr

Le Conseil APF de Département (CAPFD)

Onze adhérents élus définissent et mettent en oeuvre les orientations de l'APF dans le département.

Représentante départementale : Béatrice Lebel.

Représentants départementaux suppléants : Pascale Terrom, Farid Kébir.

Conseil Départemental APF 29 : Béatrice Lebel, Farid Kébir, Gilbert Rollet, Prérana Alary, Delphine Lozach, Joseph Falhun, Daniel Derrien, Philippe Le Tallec, Pascale Terrom, Alexandre Rakotoarison, Jean-Luc Riot.

Les Services et Établissements APF du Département

Kerlivet à Brest

☎ : 02 98 41 69 15

Hébergement, accueil temporaire, habitat groupé, accueil de jour.

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale (SAVS) départemental.

Keraman à Quimper

☎ : 02 98 65 11 11

Hébergement, habitat groupé, accueil de jour.

Enfance

SESSD Brest - ☎ : 02 98 47 63 83

SESSD Quimper - ☎ : 02 98 53 06 81

Service d'Éducation et de Soins Spécialisés à Domicile.

Travail

ESAT de l'Odet à Quimper.

☎ : 02 98 90 29 24

APF 3iConcept à Briec de l'Odet.

☎ : 02 98 59 58 09

Cotisation 2020

Pour un mouvement plus fort, adhérez et faites adhérer.

-✂----------

à découper et à envoyer avec votre règlement à la délégation.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Commune : .....

Tél : ..... Email : .....

Cotisation simple : 25 € ☐ - Avec abonnement à Faire Face : 47 € ☐