



La feuille de

CHOUETTE

2023



JANVIER

LA FEUILLE DE CHOU'ETTE N° 11 JANVIER 2023

Le mot de la Présidente...

« Ensemble vers de nouveaux horizons et de nouvelles aventures et de nouveaux défis pour cette année 2023 »

Le Conseil d'Administration vous transmet ses meilleurs vœux et vous renouvelle ses remerciements pour votre confiance et votre fidélité.

Nous formulons le souhait que vous vous sentiez bien au sein de notre association. Nous continuerons sur nos résolutions de 2022 : écoute ; accompagnement ; épanouissement.

Nous comptons sur la participation dynamique de chacun pour faire évoluer positivement notre association. Nous espérons nous revoir prochainement pour de beaux moments de partage.

Bonne et Heureuse année à tous

Valérie

Le dicton du mois

Houx et gui du 1^{er} janvier apportent bonheur au foyer

Au sommaire de ce n° 11

Rubrique Vivre sa cité

Émilie témoigne

Rubrique se déplacer sans la vue

Les mésaventures de Yann

Rubrique sport et handicap

Une nouveauté : le basket à l'aveugle

Rubrique actions et activités

Une ébauche de notre programme pour le 1^{er} trimestre 2023

Rubrique information

Informations handicap

Informations événementielles

Rubrique culinaire

La recette de la Chouette : Les Zézettes de Sète !

Rubrique : ludique

*Les séances de jeux de société adaptés avec la ludothèque de Draguignan

*Gymnastique cérébrale

Rubrique : collecte de bouchons plastiques

Une collecte de bouchons plastiques pour le financement de matériel adapté

Rubrique : Appel à bénévoles

Notre association recherche des bénévoles

* * * * *

RUBRIQUE VIVRE SA CECITE

Le quotidien d'Émilie, maman solo et non voyante

Âgée de 41 ans, Émilie KAWULA vit à Pornic avec son petit garçon. Elle s'en occupe beaucoup. Rien d'extraordinaire, mais cette femme ne voit pas.

Le Père Noël est passé dans sa maison, c'est sûr. Les jouets de Gabriel, 2 ans et demi, occupent une bonne partie du salon. La technicienne de l'intervention sociale et familiale, qui vient deux fois par semaine donner un coup de main à Émilie KAWULA, l'a aidée à monter le circuit automobile du petit. Quant au jeu de cartes-mémoire qu'elle ne pouvait pas partager avec son fils, son amie Géraldine a eu l'ingénieuse et généreuse idée de couper chaque carte à l'angle droit, une marque pour la prendre dans le bon sens tout en y collant des stickers en relief : Émilie peut ainsi former les binômes de lapins, Comme Gabriel.

Du vélo, du ski, de la voile.

Tout le quotidien d'Émilie s'articule autour de repères : à la maison, il lui faut laisser les objets au même endroit. La jeune femme de 41 ans, victime d'un cancer de la rétine diagnostiqué à l'âge de 18 mois, aveugle à 3 ans, explique posément qu'elle ne se sent pas handicapée : « On l'est à partir du moment où on rencontre des difficultés. Une voiture m'a renversée quand j'étais étudiante. Là, oui, j'ai été très handicapée pour le coup ! ».

Maman célibataire, elle emmène Gabriel à la médiathèque écouter des histoires l'accompagne à la crèche, avec les Retz'chauffeurs, chauffeurs bénévoles.

Elle se balade avec lui, à la condition expresse qu'il ne lâche pas sa main : « Il n'a que moi comme repère ! » Lui aussi a le gêne qui a coûté la vue à sa mère. Elle savait qu'il avait 50 % de risques d'en être détenteur. Il a dû être traité, il voit moins bien d'un œil, mais depuis plus d'un an et demi, tout va bien.

Kinésithérapeute en libéral, elle a mis son activité entre parenthèses pour s'occuper de lui.

Émilie KAWULA dit avoir été traitée comme ses frères et sœurs. Petite et plus grande, elle faisait du vélo, elle a connu les joies du ski. Il y a quelques années, elle a fait le tour de Loire-Atlantique à tandem, avec franchissement du pont de Saint-Nazaire. Elle se fie à son « sens des masses, bien développé.

Je sens quand il y a de la matière, un mur, une voiture... » Récemment, elle a goûté au plaisir de la voile.

Son quotidien a connu une amélioration gustative : un appareil de cuisine ultra-connecté qui lui permet de lancer un risotto aux crevettes sans craindre de le voir brûler. « Ça me change la vie, je diversifie mes recettes ! » Une acquisition qu'elle a faite grâce à un groupe de parole de parents aveugles sur WhatsApp. « Je suis allée toucher le robot au magasin et je l'ai adopté ! ».

En ce moment, elle cherche une maison avec deux chambres. « Les visites, je les fais systématiquement avec quelqu'un, je veux les yeux de quelqu'un pour me décrire le lieu. » Elle s'organise par téléphone, sur lequel plusieurs applications, comme Seeing eyes, lui retranscrivent

les écrits. Émilie sait aussi se déconnecter, notamment quand elle est avec son fils, son chien et son chat.

Bien sûr, la jeune femme aimerait rencontrer quelqu'un. « On m'a dit qu'une rencontre passait par le regard. Moi, je peux passer à côté ! » plaisante-t-elle.

Elle souhaiterait sortir davantage, mais trouver un taxi à Pornic un soir en semaine pour l'emmener voir un spectacle, ce n'est pas évident. « Là, vous voyez le handicap, oui ! ».

Auteur Florence LAMBERT.

RUBRIQUE SE DEPLACER SANS LA VUE

Dans le département de la Loire, un chauffeur de bus a refusé l'accès au bus à Yann, 45 ans et déficient visuel, à cause de son chien guide d'aveugle.

Yann, 45 ans, est malvoyant à Saint-Étienne. Depuis tout petit, une maladie à la rétine lui fait perdre progressivement la vue.

Depuis une quinzaine d'années, cet ancien mécanicien est aidé dans ses tâches du quotidien par un chien guide d'aveugle. « Si je vous regarde droit dans les yeux, je verrai le bout de votre nez. Je vois comme dans un trou de souris. »

Lundi 2 janvier, Yann a vécu l'impensable. Accompagné de son indispensable berger croisé labrador noir, il s'est vu refusé l'accès au bus par le chauffeur. « Il m'a dit de lui mettre une muselière, en m'assurant que cela était obligatoire. ».

Durant 10 minutes, Yann, qui est par ailleurs animateur sur le handicap dans les écoles et les hôpitaux, tente de lui expliquer que cette réglementation ne s'applique pas pour un chien guide d'aveugle.

Mais le conducteur ne veut rien entendre et conseille à Yann de prendre un bus pour malvoyant. Malgré plusieurs minutes de négociation, le bus repart, sans Yann.

« C'est la première fois que cela m'arrive dans les transports en commun. Je prends le bus, le tram et le train sans difficulté. Malgré mon handicap, j'aime sortir, bouger. Je ne fais rien de mal, je voulais juste prendre le bus... »

Yann s'est déjà vu interdire l'entrée dans des centres commerciaux de Saint Etienne à cause de son chien guide.

Il n'a pu y entrer qu'après avoir fait appel au responsable de la sécurité.

Que dit la réglementation dans les transports en commun stéphanois ?

Les bus et les tramways sont gratuits pour les personnes malvoyantes et non-voyantes.

Dans le guide pratique d'accessibilité, il est précisé que dans les tramways, trolleybus et bus, « les chiens d'assistance sont acceptés gratuitement à bord ».

Une note du règlement des transports et des infractions apporte une nuance. « Toutefois, l'accès de tout animal est laissé à l'appréciation des agents

La loi est pourtant claire : « Les chiens guides ou d'assistance sont autorisés à accompagner leurs maîtres dans les transports en commun ou dans les taxis et sont dispensés du port de la muselière. ».

Qu'en est-il pour les transports en commun varois ?

Le Règlement Départemental des Transports Varois précise, dans son article 10.3 :

Article 10.3 : Animaux

Les chiens guides d'aveugles ou d'assistance, régis par les articles 53 et 54 de la loi n° 2005-102 du 11 février 2005, sont admis dans les véhicules et dispensés du port de la muselière. Dans ce cas, l'utilisateur doit être titulaire d'une carte spécifique ou d'invalidité. La présentation de cette carte peut être requise par le conducteur. En dehors de ce cas spécifique, les animaux de plus de 6 kilos sont interdits sur les lignes départementales.

Le transport des animaux autorisés sur les lignes départementales est gratuit.

RUBRIQUE SPORT ET HANDICAP

Un tournoi de « basket-ball dans le noir » pour la première fois dans l'Orne

Le club de basket de Flers-Saint-Georges (Orne) a organisé une compétition de basket éclairée uniquement avec des lampes UV.

Sous la direction de Sophie DROULON, secrétaire, coach et joueuse du club de basket Flers-Saint-Georges, pour la première fois dans l'Orne, vendredi 6 et samedi 7 janvier 2023, un tournoi de basket-ball « flash game fluo » s'est tenu à la halle des sports dans le quartier Saint-Sauveur.

« C'est un basket dans le noir, éclairé avec des lampes UV, décrit Sophie DROULON, qui a déjà joué dans de telles conditions au Mans et a apprécié l'expérience.

Ça se joue à trois contre trois sur des demi-terrains. C'est tout nouveau pour la fédération française de basket. » Autre particularité : il n'y a pas de panier à trois points, seulement un ou deux points. Si, au départ, ce jeu a commencé pour que les malvoyants puissent jouer, le club a transformé le principe en basket dans le noir, n'ayant pas de licencié malvoyant.

RUBRIQUE ACTIONS ET ACTIVITES

Voici quelques propositions d'actions et d'activités pour le 1^{er} semestre 2023

Le samedi 11 février : après-midi chandeleur à 14H au local le Loubet

Pour ceux qui aiment jongler avec les lettres et le vocabulaire

***Séances mots croisés adaptés**

***séances scrabble adaptées avec l'association « Le Scrabble du Dragon »**

***séances de jeux de société adaptés avec la ludothèque de Draguignan**

Samedi 8 avril : sensibilisation au handicap visuel suivie d'un repas à l'aveugle pour les seniors de la commune des Arcs sur Argens, en collaboration avec la municipalité

En mai ou en juin : Visite adaptée du centre de tri des déchets au Muy

En juin 2^{ème} séance d'initiation à la conduite de drones à l'aveugle, avec la société DRAGUIDRONES

Visite de la grotte préhistorique de Cosquer à MARSEILLE

Journées sensibilisation au handicap visuel dans les structures scolaires et socio-médicales

RUBRIQUE INFORMATION

*informations handicap

La MDPH vous accueille sans rendez-vous au pôle médico-social

280 rue Jean AICARD à DRAGUIGNAN

Le 2^{ème} lundi du mois de 14H à 16H et le 3^{ème} mercredi du mois de 9H30 à 12H

La livraison de repas à domicile « A VOS SOUHAITS »

Repas équilibrés et adaptés au régime alimentaire du demandeur

Contact : 04 94 95 62 85

Écouter Voir : un magasin 'optique qui peut vous proposer du matériel adapté.

24 rue De La République 83300 Draguignan – tel : 04 94 47 19 92

*informations événementielles

Jusqu'au 12 février : visite de l'exposition «la fabuleuse histoire des jouets de la préhistoire à nos jours » à l'Hôtel Des Expositions du Conseil Départemental.

Samedi 4 février : participation à la soirée paëlla organisée par le Comité des fêtes de la commune de Trans en Provence. 20€ le repas (paëlla à volonté, dessert, une boisson, ambiance de folie !!)

Le Comité des fêtes de Trans organise le dimanche 14 mai des courses de brouettes.

Manifestation qui se déroulera de 17h à 21h (Food truck, crêpes, orchestre.)

Le Comité des fêtes de Trans organise une sardinade le 24 juin à 19h

RUBRIQUE CULINAIRE

La recette des Zézettes de Sète

Proposée par Alain et Élise ACHER

Ingrédients :

*25 centilitres de vin blanc

*25 centilitres d'huile d'arachide

*350 grammes de sucre

*1 paquet de sucre vanillé

- *1 paquet de levure
- *1 pincée de sel
- *1 kilogramme de farine
- *1 cuillère à soupe de pastis

Préparation :

Verser dans un saladier les liquides, ajouter les sucres, la farine, la levure, le pastis

Mélanger pour obtenir une pâte homogène

Laisser reposer une demi-heure

Faire des petites boules que vous roulez au fur et à mesure entre vos mains jusqu'à former un petit boudin de la taille de votre index

Recouvrez la moitié des boudins de sucre fin, dans la longueur

Déposez les boudins sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, la moitié avec le sucre en haut

Faire cuire à 180 degrés pendant 20 à 25 minutes.

RUBRIQUE LUDIQUE

*séances jeux de société adaptées

Pour une bonne intégration sociale, nous proposons régulièrement à nos adhérents, des séances de jeux adaptés en collaboration avec la ludothèque de Draguignan. Chaque séance est un moment convivial et de partage entre déficients visuels et bénévoles.

N'hésitez pas à venir vous joindre à nous pour partager de beaux moments ludiques... et peut-être aussi jouer à l'aveugle !

Prochaines séances :

Samedi 11 mars de 16h à 17h30 au local Le Loubet

Samedi 13 mai de 16h à 17h30 au local Le Loubet

*GYMNASTIQUE CEREBRALE

Casse-tête mathématique

Un père et son fils ont 36 ans à eux deux.

Le père a 30 ans de plus que le fils.

Quel âge à le fils ?

C'est une question très vicieuse de la présidente, méfiez-vous !

Solution dans le prochain numéro

Solution du casse-tête de la feuille de Chou'ette n°10

Casse-tête mathématique

Quelles sont les 4 villes françaises, qui, alignées, donnent le nombre 20 ?

La solution était : Troyes (dépt 11) Foix (dépt 09) Sète (dépt 34) Autun (dépt 71)

3 fois 7 moins 1 = 20

RUBRIQUE COLLECTE DE BOUCHONS PLASTIQUES

En collaboration avec le Centre Social et Culturel de DRAGUIGNAN, nous participons à la collecte de bouchons plastiques alimentaires.

Lorsque le stock est assez important les bouchons sont transportés à SOLLIES-PONT dans les locaux de l'association HANDIBOU, qui procède à un tri avant de les envoyer au recyclage.

Grâce à la vente de ces bouchons, l'association HANDIBOU peut financer chaque année, du matériel adapté pour les personnes handicapées (fauteuils roulants ; tandems...).

Ne jetez donc plus vos bouchons plastiques et participez avec nous à cette collecte très utile.

RUBRIQUE APPEL À BENEVOLES ET A CHAUFFEURS

Notre association recherche des bénévoles pour accompagner ses adhérents déficients visuels lors de nos activités.

Vous souhaitez vous investir dans le domaine associatif, vous disposez d'un peu de temps de libre, vous êtes dynamique et vous aimez le contact avec les autres... n'hésitez pas à venir nous rejoindre. Aucune aptitude spécifique est requise. Votre bonne volonté et votre humour seront les bienvenus.

Pour nous contacter :

La Présidente : Valérie MENEGATTI : 06 45 82 17 79

Le secrétaire : Jean-Alexandre CAPPELAERE : 06 70 51 34 98

Courriel : lachouettevaroise@gmail.com