

Nous sommes à vos côtés

Garder le lien

Par le téléphone et / ou par des visites à domicile . Nos bénévoles et salariés sont là pour que vous ne vous sentiez pas seuls.



Répondre à vos questions

Le dispositif « Handi-Droits » par tél ou par rendez-vous dans nos bureaux est là pour vous aider.
Contactez vos délégations.

Familles Handi'Cap 65

Françoise, Stéphanie et Marie Christine animent un groupe de paroles pour les familles et les proches.
Renseignements au 05 62 93 86 07



Une difficulté matérielle

Pour faire ses courses, pour se déplacer, avoir un document, parlons-en ensemble. APF France handicap peut vous aider.



Les jeunes amis du 65

Nous organisons des réunions téléphoniques animées par Gisèle, Christine et Marie Jeanne. Pour les rejoindre, faites-nous signe.



Des espaces sur internet

Au mieux de sa forme ... tout en douceur !

Howard vous propose des exercices adaptés de gymnastique douce pour les personnes en situation de handicap :
<https://urlz.fr/efAc>



Écoutez la radio APF France handicap « Roue libre »

<https://www.facebook.com/watch/apffrancehandicap.90/>

Groupe Facebook

Pour garder la bonne humeur et retrouver des amis ou s'en faire de nouveaux : « A tout cœur, la carte de la solidarité APF » et ce lien :

<https://urlz.fr/c8hB>



Notre chaîne YouTube

Pour retrouver tous nos films : <https://youtube.com/user/DELEGATIONAPF65>



Nos « salons » sur Discord

Pour nous retrouver la première fois, il faut grâce au lien ci-après, télécharger l'application "Discord" et s'inscrire : <https://discord.gg/CMwqUMEjqv>

Les jeudis détente

De 14h à 16h30 pour le plaisir de se retrouver, jouer, cuisiner et plus selon vos envies ... à vous de décider !



Si on chantait !

Mais oui c'est possible même à distance ! Retrouvez-nous les mardis après-midi de 14h à 16h30

L'aide humaine

Une question à poser, une information à partager : rendez-vous le vendredi de 9h30 à 12h



Atelier « Bien-être »

Avec Christine et Christian, tous les vendredis de 14h à 16h30 : prendre un temps de répit, penser à soi et se détendre.

Pour nous joindre et avoir des informations pratiques sur ces animations :

- **Lorène BILLAUT** : lorene.billaut@apf.asso.fr / 05 62 06 10 41
- **Gérard CASELLES** : gerard.caselles@externe.apf.asso.fr (assistance technique)

Vous retrouverez également les fiches pratiques de ces animations, sur le blog du territoire 32 et 65 : <http://territoiregershautespyrenees.blogs.apf.asso.fr/>

Une envie, une idée

Vous aussi, vous avez des compétences, un projet, une envie d'animer un atelier numérique : appelez-nous !

