



La Gazette

Trimestrielle n°50 - Été 2019

Edito

L'été: le temps des vacances, des voyages, du repos ...

C'est souvent le cas mais pas pour tout le monde, les aidants familiaux en savent quelque chose ! Une maman témoigne avec beaucoup de pertinence, nombre d'entre vous se retrouveront dans ses mots.

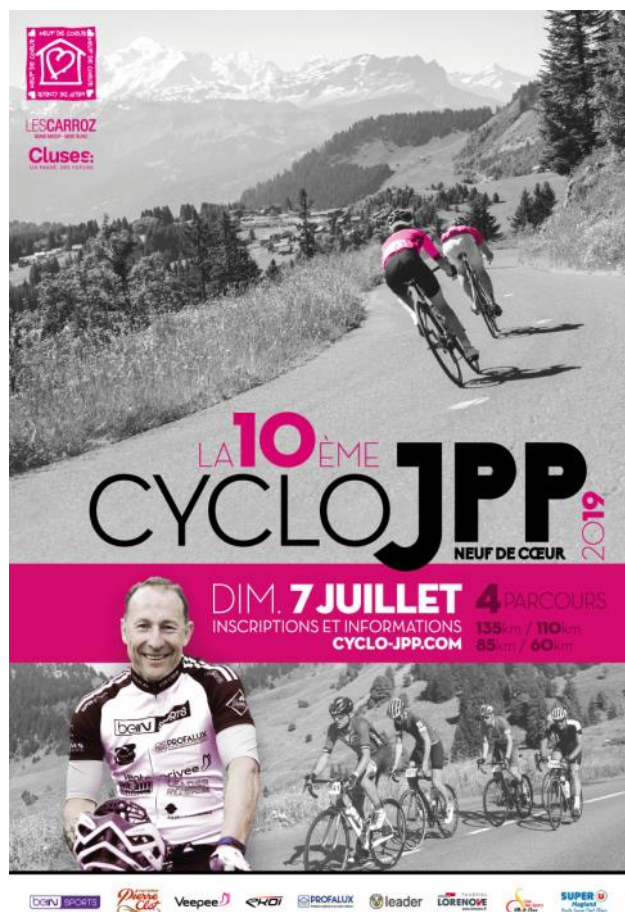
Nous espérons que le dossier qui vous est dédié vous permettra d'entrevoir de nouvelles solutions.

Pour Neuf de Cœur, l'été débute avec la JPP ! **La cyclo**, grande manifestation de notre association, fêtera sa **10ème édition**.

Venez nous y rejoindre nombreux !

Bel été à tous.

Brigitte Popelin, *membre du CA*



Sommaire

Le samedi 5 octobre 2019, venez nombreux!

Assemblée Générale



- P2 - 5 Quoi de neuf ?
- P6 - 13 Les aidants familiaux (1ère partie)
- P14 - 15 Vie pratique
- P16 - 17 Vos témoignages
- P19 - 19 Idées loisirs, coin lecture
- P20 Petites annonces
- P21 A table !
- P22 Les anniversaires

Quoi de neuf ?

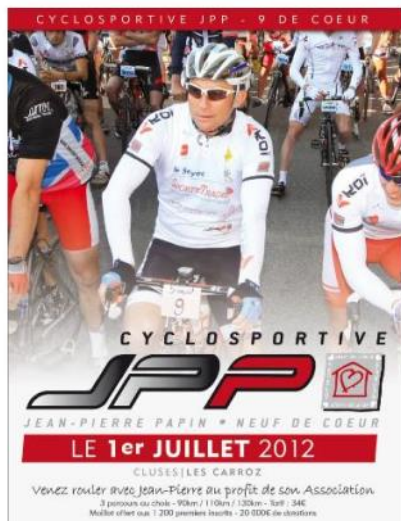
La cyclo JPP...10 ans déjà!

Evènement majeur pour Neuf de Coeur, la cyclo JPP fête ses 10 ans cette année!

Les 4 parcours adaptés à chacun permettent de découvrir de somptueux paysages haut-savoyards ainsi que certains cols mythiques des Alpes.

Grâce à la parfaite organisation de l'Office de Tourisme des Carroz et de la ville de Cluses mais aussi grâce à la participation massive des bénévoles et le soutien financier des partenaires, cette manifestation sportive accueille chaque année plus de 1000 coureurs.

Quelques souvenirs en images...!





CLUSES **Dimanche 5 Juillet** LES CARROZ

CYCLOSPORTIVE
JPP
JEAN-PIERRE PAPIN - NEUF DE COEUR



bein
SPORTS
roux
MATEX
LEADER
STYLISTE

Roulez aux
côtés de
Jean-Pierre
PAPIN
au profit
de son
Association.

**4 NOUVEAUX
PARCOURS**

Inscriptions limitées à 1 200 participants
Médail officiel offert à chaque participant
► CYCLO-JPP.COM



Le 8^{ème}
**CYCLO
JPP**
NEUF DE COEUR
DIMANCHE 9 JUILLET
Roulez aux côtés de Jean-Pierre Papin au profit de son Association.
4 PARCOURS : 60 km / 90 km / 100 km / 150 km
CLUSES - LES CARROZ
vente-privee | PROFALUX | LEADER BYRON | bein SPORTS
Inscriptions limitées à 1 200 participants - Médail officiel offert à chaque participant - Inscription et information : CYCLO-JPP.COM



Quoi de neuf ?

Soirée de gala inter-clubs

Le 26 avril dernier, une soirée de gala inter-clubs a été organisée.

A cette occasion, le dîner conférence animé par Jean-Pierre Papin sur le thème des coulisses de l'organisation du Mondial et ses anecdotes a déplacé un bon nombre de convives.

C'est ensuite sous le marteau expert de Maître Toledano que la vente aux enchères au profit de Neuf de Coeur a permis de récolter plus de 8500€ de dons.

Merci à tous pour cette belle soirée sous le signe de la bonne humeur et de la générosité!





Les aidants familiaux



On dénombre aujourd'hui près de 11 millions d'aidants en France, 75% ont moins de 65 ans et 58% sont des femmes.

Le statut d'aidant est encore peu ou mal connu, en effet, seulement 35% des Français ont entendu parler du sujet et plus de la moitié des aidants ignorent qu'ils le sont (63%).

Plus de 1/3 des aidants remplissent cette fonction seuls, c'est pourquoi ils sont souvent au bord de l'épuisement tant physique que psychologique.

Il y a quelques semaines Mme Agnès Buzyn, Ministre des Solidarités, a annoncé que des mesures en faveur des aidants étaient prévues dès 2020.

Définition

L'aidant familial ou de fait est la personne qui vient en aide à titre non professionnel, pour partie ou totalement, à une personne dépendante de son entourage, pour les activités de la vie. Cette aide régulière peut être prodiguée de façon permanente ou non. Elle peut prendre plusieurs formes : nursing, soins, accompagnement à l'éducation et à la vie sociale, démarches administratives, coordination, vigilance/veille, soutien psychologique, communication, activités domestiques...

Concilier vie d'aidant et vie professionnelle

47 % des aidants ont une activité professionnelle, soit environ un salarié sur dix en France en situation d'aidant !

- ◆ Malgré cet état de fait, peu de dispositions (en dehors des congés dédiés) ont été prises à ce jour à l'échelle nationale pour faciliter la conciliation de la vie professionnelle et de l'accompagnement d'un proche en difficulté de vie
- ◆ Les entreprises se saisissent peu à peu de la question et expérimentent différents dispositifs à destination de leurs salariés en situation d'aidant

Le plus souvent, les aménagements facilitant cette conciliation sont convenus au cas par cas entre le salarié en situation d'aidant et l'employeur.

Les différents congés à destination des aidants

Le congé de soutien familial ou congé de proche aidant

- ◆ A destination des salariés du secteur privé
- ◆ Devient le congé de proche aidant dans le cadre de la loi relative à l'Adaptation de la Société au Vieillessement (ASV)
- ◆ Ouvert à tous les aidants, avec ou sans lien de parenté avec la personne qu'ils aident, à deux conditions :- Qu'ils résident avec elle ou entretiennent avec elle des liens étroits et stables - Qu'ils lui viennent en aide de manière régulière et fréquente à titre non professionnel pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne
- ◆ Également ouvert aux aidants de personnes vivant en établissement
- ◆ Durée maximale de 3 mois, renouvelable dans la limite d'un an sur l'ensemble de la carrière professionnelle
- ◆ Garantie du maintien dans l'emploi
- ◆ Non rémunéré

Le congé de solidarité familiale

- ◆ A destination des salariés des secteurs privés et publics
- ◆ Concerne spécifiquement l'accompagnement d'un proche en fin de vie
- ◆ Durée maximale de 3 mois, renouvelable une fois
- ◆ Peut être pris de façon continue ou transformé en temps partiel
- ◆ Ne peut être refusé par l'employeur

Congé non rémunéré mais possibilité dans certaines conditions de bénéficier de l'allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie

Le congé de présence parentale

- ◆ A destination des parents s'occupant d'un enfant de moins de 20 ans gravement malade, accidenté ou handicapé
- ◆ Se présente sous la forme d'un crédit de 310 jours de congés (soit 14 mois sur une période de 3 ans), renouvelable au bout de trois ans, en cas de rechute ou de récurrence
- ◆ Peut être pris en une ou plusieurs fois

Non rémunéré mais possibilité sous certaines conditions de bénéficier de [l'allocation journalière de présence parentale](#)

Le don de jours de repos au parent d'un enfant gravement malade

Un salarié peut, sous conditions, renoncer à tout ou partie de ses jours de repos non pris au profit d'un collègue dont un enfant est gravement malade. Ce don est anonyme et sans contrepartie, et permet au salarié bénéficiaire du don d'être rémunéré pendant son absence.

Les dispositions prises dans le cadre de la loi Travail

Certaines mesures prévues dans le cadre de **la loi n° 2016-1088 du 8 août 2016** relative au travail, à la modernisation du dialogue social et à la sécurisation des parcours professionnels concernent les proches aidants :



- ◆ *Des jours de congés supplémentaires pour les parents d'enfants en situation de handicap*

Sous certaines conditions, les parents d'un enfant en situation de handicap vivant à domicile peuvent bénéficier de deux jours de congés supplémentaires.

- ◆ *La durée des congés pouvant être pris en une seule fois*

Dans le cadre de dérogations individuelles, la durée des congés pris en une seule fois peuvent excéder 24 jours pour les proches aidants.

- ◆ *Le travail de nuit*

Pour les proches aidants, le refus du travail de nuit ne peut constituer une faute ou un motif de licenciement. L'affectation sur un poste de jour peut en outre être demandée.

- ◆ *Droit à un congé suite à l'annonce d'un handicap chez un enfant*

Les aménagement de la vie professionnelle

Des aménagement peuvent parfois être imaginés et convenus avec votre employeur pour favoriser la conciliation de l'accompagnement de votre proche avec votre activité professionnelle.

Ils peuvent :

- ◆ Concerner différents aspects de votre vie professionnelle : les horaires, le lieu de travail, les déplacements, la nature des missions, les modalités de prise des congés, etc.
- ◆ Être convenus en fonction de votre situation individuelle et/ou avoir été négociés de façon collective et s'inscrire par exemple dans le cadre d'un accord d'entreprise.

Quelques pistes pour la négociation de ces aménagements

Explorer l'existant

- ◆ Se renseigner sur les possibilités existantes au sein de l'entreprise : des dispositions ont peut-être déjà été convenues dans le cadre d'accords d'entreprise, de branche, etc.
- ◆ Vous rapprocher d'interlocuteurs qui pourront vous guider et vous appuyer dans cette démarche (instances de représentation du personnel, service social d'entreprise, service de santé au travail, etc.)

Dans le dialogue avec votre employeur

- ◆ Bien expliciter ce que représente votre rôle d'aidant en termes de responsabilités, de contraintes, etc.
- ◆ Souligner ce que l'expérience d'être aidant vous permet de développer ou de renforcer (ex. : capacité d'adaptation, qualités relationnelles, etc.)

Des éléments sur lesquels vous appuyer

- ◆ Le guide « [Concilier vie professionnelle et vie personnelle - Travailler tout en aidant un proche](#) » du groupe KLESIA, conçu et rédigé en partenariat avec l'Association Française des Aidants
- ◆ Le guide « [Aidants familiaux : guide à destination des entreprises](#) » édité par l'ORSE et l'UNAF qui met à votre disposition différentes références de texte de lois, arguments à mettre en avant, exemples d'initiatives qui pourront vous être utiles
- ◆ La [ligne Santé Info Droits](#) du Collectif Inter-associatif Sur la Santé qui vous permet de bénéficier de conseils de juristes spécialisés sur les questions liées à la santé
- ◆ [Congés familiaux et temps partiel dans la fonction publique](#) : Autres dispositions légales

(Source <https://www.aidants.fr/>)

Être dédommagé en tant qu'aidant

Différentes possibilités de dédommagement ou de rémunération existent à destination des proches aidants.

Vous êtes le parent d'un enfant en situation de handicap

- ◆ Vous pouvez être dédommagé si vous avez dû réduire ou cesser votre activité professionnelle. Vous pouvez percevoir à titre de dédommagement le complément à [l'Allocation d'Education de l'Enfant Handicapé \(AEEH\)](#).
- ◆ Il existe [6 catégories de dédommagement](#), le classement dans l'une ou l'autre catégorie est déterminé en fonction de différents critères.
- ◆ Une majoration de l'AEEH est prévue à partir de la catégorie 2 pour les parents isolés.
- ◆ Pour en bénéficier, les démarches sont à effectuer auprès de la [Maison Départementale des Personnes Handicapées \(MDPH\)](#).

Vous êtes l'aidant d'un adulte en situation de handicap

Être salarié dans le cadre de la Prestation Compensation Handicap (PCH)

- ◆ Vous pouvez être salarié dans le cadre de la PCH sauf :
- ◆ Si vous exercez une activité professionnelle à temps plein
- ◆ Si vous êtes retraité-e
- ◆ Si vous accompagnez votre conjoint, un parent ou un enfant (excepté si sa situation de santé nécessite une aide totale pour la plupart des actes essentiels de la vie quotidienne, ou une présence constante ou quasi-constante)

Le cas échéant :

- ◆ Votre proche a la possibilité de vous déclarer au moyen du [CESU déclaratif](#)
- ◆ La rémunération via les [CESU](#) simplifie les démarches administratives mais n'exonère en rien votre proche de l'ensemble des responsabilités du particulier-employeur
- ◆ Vous devez déclarer aux impôts les sommes perçues

Être dédommagé dans le cadre de la Prestation Compensation Handicap

Si les conditions ne vous permettent pas d'être salarié dans le cadre de la PCH, vous pouvez être dédommagé.

Le cas échéant :

- ◆ Un courrier doit être adressé à la MDPH indiquant votre identité et votre lien avec la personne que vous accompagnez
- ◆ Vous devrez être déclaré auprès de l'[URSSAF](#), régler des cotisations sur les sommes perçues et déclarer ces dernières aux impôts

Pour tout renseignement, vous pouvez vous rapprocher de la [MDPH](#) de votre département.

Si votre proche ne bénéficie pas de la PCH

Il a la possibilité de vous salarier dans le [cadre des services à la personne](#).

Quelques points de vigilance

La décision de devenir salarié d'un proche pour l'accompagner au quotidien n'est pas anodine. Avant de vous engager dans cette voie, il est important :

- ◆ D'en discuter avec votre proche et avec votre entourage afin que cette décision soit prise de façon concertée et éclairée
- ◆ D'envisager les impacts que cette décision pourrait avoir pour vous sur les plans relationnel, matériel, professionnel, etc. (à court et à long terme)



En outre, le fait que vous soyez salarié-e ou dédommagé-e ne signifie pas que l'accompagnement de votre proche doit uniquement reposer sur vous !

Il est important de bien préciser en amont votre cadre d'intervention et le rôle de chacun (autres personnes de l'entourage, professionnels, etc.) dans l'organisation globale de la situation.

(Source <https://www.aidants.fr/>)

La santé des aidants

Prendre soin de soi quand on est aidant...Bien souvent plus facile à dire qu'à faire ! Mais toujours essentiel. En effet, plusieurs études l'ont montré : accompagner un proche au quotidien peut parfois avoir des effets négatifs sur la santé.

Face à cet enjeu de santé publique, l'Association Française des Aidants a mené en 2015 un travail d'analyse et d'observation auprès de proches aidants et de professionnels pour appréhender la manière dont ils perçoivent et tiennent compte des questions de santé.

Voici quelques résultats:

- ◆ Environ **48%** des aidants interrogés déclarent avoir des problèmes de santé qu'ils n'avaient pas avant d'être aidant
- ◆ **61%** des répondants déclarent avoir des problèmes de sommeil depuis qu'ils sont aidants
- ◆ **63.5 %** des répondants déclarent avoir des douleurs physiques depuis qu'ils sont aidants
- ◆ **59 %** des répondants déclarent se sentir seuls depuis qu'ils sont aidants
- ◆ Près de **25%** des répondants déclarent avoir augmenté leur consommation de médicaments depuis qu'ils sont aidants
- ◆ **70 %** des répondants déclarent ne pas s'accorder de temps pour les loisirs

Des interlocuteurs à solliciter

Evoquer sa situation avec son médecin traitant

Dans une optique de prévention ou dès les premiers signaux d'alarme, il est important de signifier à votre médecin traitant votre situation d'aidant, en lui précisant tout ce qu'elle implique en terme de responsabilités, de contraintes, de difficultés et d'impacts. Il pourra ainsi en tenir compte dans votre suivi médical.



Faire le point sur la situation du proche

Les différentes aides possibles (humaines, techniques, financières) ont-elles été mises en place ?

Pour le savoir, des professionnels sont à votre disposition pour répondre, vous orienter et vous accompagner dans la mise en œuvre de solutions adaptées.

Être accompagné en tant qu'aidant

Si vous le souhaitez ou si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez vous aussi être accompagné en tant qu'aidant. Une palette d'actions ont été mises en œuvre sur les territoires à destination des aidants :

- ◆ Retrouvez la carte interactive pour découvrir les actions mises en œuvre près de chez vous avec l'Association Française des Aidants
- ◆ Retrouvez les différents interlocuteurs à qui vous adresser pour connaître les autres initiatives locales dans le dépliant "Vers qui me tourner quand je suis aidant ?"

Des dispositifs à mobiliser

Une diversité de dispositifs existe pour trouver des réponses adaptées à vos besoins.

Des dispositifs ouverts à tous

- ◆ [Les bilans de santé gratuits](#) proposés par la CPAM : il est possible pour tous d'en bénéficier tous les 5 ans.
- ◆ [La ligne Santé Info Droits](#) au 01 53 62 40 30 ; Proposée par le Collectif Inter-associatif Sur la santé, cette ligne donne la possibilité à toute personne, aidants compris, d'être informée et orientée sur les questions juridiques ou sociales liées à la santé.
- ◆ [Les Ateliers Santé des Aidants](#) sont des temps d'échanges et de mise en pratique autour de l'impact de la relation d'aide sur votre santé. Pour voir si des Ateliers Santé des Aidants sont proposés près de chez vous, consultez la [carte interactive](#).

La retraite des aidants

L'affiliation gratuite à l'assurance vieillesse

Si vous accompagnez un enfant ou un adulte en situation de handicap et que vous avez cessé votre activité professionnelle pour vous occuper de cette personne au sein du foyer familial, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, de l'assurance vieillesse d'un aidant familial qui vous garantit une continuité dans les droits à la retraite. Pour connaître les modalités d'affiliation à [l'Assurance vieillesse du parent au foyer \(Avpf\)](#).

La majoration de durée de l'assurance vieillesse

En tant qu'aidant d'un enfant ou d'un adulte en situation de handicap, vous pouvez bénéficier d'une majoration de durée de l'assurance vieillesse d'un trimestre par période de 30 mois, dans la limite de 8 trimestres. Cette disposition résulte de la loi du 20 janvier 2014 et est applicable aux périodes d'accompagnement d'un proche intervenues à compter du 1er janvier 2014.

[En savoir plus](#)

Maintien de l'âge de la retraite à 65 ans

Si vous accompagnez un enfant en situation de handicap qui perçoit la prestation de compensation handicap (PCH), vous pouvez continuer à prétendre d'une retraite à taux plein dès 65 au lieu de 67 ans à condition d'avoir interrompu votre activité professionnelle pour accompagner un proche pendant au moins 30 mois consécutifs. Pour lire la [circulaire de la CNAV](#) du 16 octobre 2016.

(Source <https://www.aidants.fr/>)

Mieux connaître la carte d'urgence de l'aidant et en faire la demande

The image shows a form for a 'CARTE D'URGENCE DE L'AIDANT'. At the top, there is a teal banner with the title. Below it, there are two input fields for 'Prénom:' and 'Nom:'. A large warning box contains a red triangle with a white exclamation mark and the text: 'ATTENTION Je m'occupe d'une personne qui dépend de moi. Merci d'appeler au plus vite le(s) numéro(s) indiqué(s) au verso.' At the bottom left is the 'Aidants' logo and at the bottom right is the 'PRO BTP' logo.



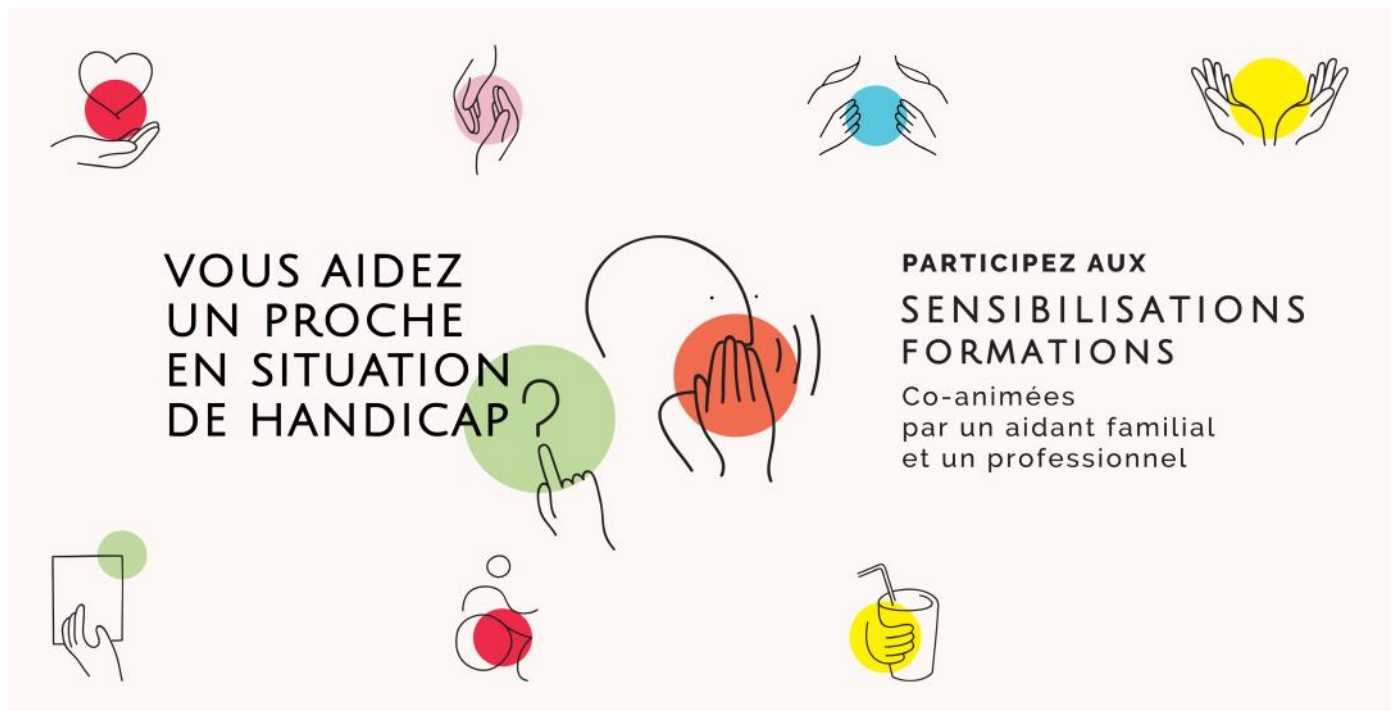
Ce n'est pas toujours l'esprit tranquille que nous nous absentons pour faire des courses, prendre l'air, aller chez le médecin, etc. en laissant seul notre proche à domicile. En cas de problème (malaise, accident), la carte d'urgence de l'aidant indique à ceux qui vous viennent en aide :

- Que vous avez un proche à domicile qui a besoin d'être accompagné
- Les coordonnées d'une personne ou d'un service à contacter

La carte d'urgence est gratuite et [disponible sur simple demande.](#)

Repairs aidants, une formation pour les aidants familiaux

RePairs Aidants est une action de sensibilisation-formation proposée aux parents, conjoints et autres proches qui viennent en aide de façon régulière à une personne qui a un handicap moteur, avec ou sans troubles associés, ou un polyhandicap.



Cette action propose 10 thèmes de sensibilisations-formations co-animés par un professionnel et un aidant.

- ◆ Être aidant familial : les répercussions familiales, professionnelles et sociales
- ◆ Se maintenir en bonne santé
- ◆ La complémentarité aidants familiaux – professionnels : comment s’entendre ?
- ◆ Autour de l’annonce : Pourquoi moi ? Pourquoi nous ? Pourquoi dans ma famille ? Pourquoi ?
- ◆ Être aidant familial aux différentes étapes de la vie de la personne aidée : à chaque étape de nouvelles interrogations
- ◆ Les aides et les droits des aidants familiaux : comment les trouver, comment s’y retrouver ?

Les approches techniques et pratiques

- ◆ Manutention du corps humain
- ◆ Alimentation et diététique
- ◆ Aides à la communication
- ◆ Aménagements, entretien du fauteuil roulant, du fauteuil roulant électrique

https://www.apf-francehandicap.org/sites/default/files/brochure_print_-_planches_-_repairs_aidants_0.pdf



Les aidants familiaux, une vie dans l'ombre ...

Voici le partage d'un petit bout de notre vie qui est aussi celle des milliers de familles en France.

Nous sommes les parents de Stela, petite fille polyhandicapée de 2 ans et 1/2, qui souffre de plusieurs pathologies graves suite à une méningite à la naissance (méningite bactérienne à E-coli). Elle ne tient pas sa tête, ne s'assoit pas, souffre d'une scoliose importante qui ne cesse de s'aggraver et n'a aucun mouvement volontaire ... Nous la stimulons pour l'aider à progresser mais avec prudence car l'épilepsie n'est pas loin, Stela est atteinte aussi du syndrome de West (spasmes infantiles). Stela communique à sa façon (ne parle pas), beaucoup par le toucher car la méningite lui a abimé la zone cérébrale responsable de la vision : elle ne voit pas, souffre de cécité corticale.

Stela est dépendante d'un adulte pour tous les gestes du quotidien. Mais nous sommes là pour elle. Habillage, douche, repas mais aussi mille RDV, commandes de médicaments en pharmacie, préparation de purées à la texture bien spécifique pour éviter fausses routes et problèmes de déglutition, dossiers interminables à la MDPH, CAF ou mutuelle ... Sans cesse, sans souffler et toujours en anticipant. Pas d'erreur possible, il faut respecter les délais et à peine un dossier fini, on en commence déjà un autre.

Trouver les équipements adaptés, faire et refaire des essayages, imaginer un financement car être en situation de handicap est un véritable luxe et les équipements de type « loisirs » ne sont pas pris en charge par la MDPH. Les personnes fragiles, n'ont-elles pas droit de sortir ? Un véritable casse-tête car même pour les matériels indispensables de type poussette, transat de bain ou siège-auto, il faut toujours « se battre ». Heureusement, il existe des groupes de partage (sur des réseaux sociaux) où les familles conseillent les autres avec astuces, bonnes adresses ou liens vers les associations qui prêtent ou donnent d'occasion.

Faire des bilans interminables, d'épais dossiers de demande d'aides, suivre un rythme soutenu des rendez-vous à l'hôpital, faire le lien entre les équipes de l'IJA (Institut des Jeunes Aveugles de Toulouse) et les professionnels qui suivent Stela en libéral (notamment pour la kinésithérapie Medek et l'ostéopathie), faire les courses, courir à l'école pour chercher la fratrie, préparer le repas du soir ... Et s'oublier toujours et encore, un peu plus chaque jour. Le couple ? On verra plus tard.

C'est ça, la vie d'un « aidant familial » que moi-même et le papa de Stela, nous sommes.

Malgré les difficultés du quotidien, Stela nous offre beaucoup de bonheur. C'est paradoxal mais sans voir ni parler, elle nous a tout appris en si peu de temps ... C'est notre enfant, aussi différente soit-elle des

autres. Ne rentrant dans aucune « norme », aucune case classique. Que fait-on des « enfants comme ça ? », nous a demandé la directrice de l'école dans laquelle Stela a été affectée.

« Ne faites rien et n'en dites surtout pas plus, Stela ne sera pas en mesure de fréquenter votre établissement ». Une blessure ravivée par une simple phrase. Non, Stela n'ira jamais à l'école.

Des thérapies alternatives permettant d'offrir à Stela un espoir de progresser existent. Mais elles coûtent cher et demandent souvent un déplacement à l'étranger, et donc une logistique lourde et une préparation en amont. On fait ce que l'on peut, dans la mesure de nos moyens et aussi en s'adaptant à notre fille, fatigable et fragile au moindre microbe.

Notre vie n'est pas banale en somme mais cela fait aussi notre force et notre richesse. Il y a le quotidien bien prenant, beaucoup de fatigue (surtout mentale) mais aussi des câlins, des moments de partage, de belles rencontres, des exercices de stimulation comme des massages qui sont notre communication à nous, de la solidarité dans le milieu associatif avec des personnes au grand coeur. Il y a aussi ce poids qui pèse une tonne : le regard des autres.

Nous sommes un peu kiné, un peu éducateurs, un peu médecins (de plusieurs spécialités mais sans diplôme), gérants d'une association (c'est un boulot à temps plein), experts en nutrition, psy, orthophonistes et plein d'autres encore. Un peu comme tous les parents qui courent partout cumulant des maux de dos et des problèmes de santé parfois plus graves. Mais nous ne sommes pas tout à fait comme les autres papas-mamans. Et je ne dis pas ça pour que l'on nous mette sur un piédestal, je sais juste que notre quotidien est beaucoup trop prenant pour être « normal ». Et un peu de reconnaissance pour ce statut ne serait pas de trop.

Nous sommes aussi coiffeurs, bon c'est Maman qui s'y colle (cf. la photo).

Mais nous sommes avant tout parents. On aime nos enfants et on espère, douloureusement, que le jour où ne serons plus là pour nous en occuper, les personnes bienveillantes et douces prendront le relais ... Nous n'avons pas choisi ce statut d'aidant qui s'impose à nous, tout naturellement.

Il est encore difficile pour nous de trouver un sens à la douleur d'un enfant, plongé dans la maladie et le handicap dès sa naissance mais on cherche et on espère trouver, au bout du tunnel, cette lumière qui nous amènera peut-être vers la Résilience même si le chemin est long.

N'oubliez pas de profiter de vos proches en bonne santé et de leur dire votre Amour ici et maintenant.



Catherine et Damien, BRULIN, parents de Stela (Blagnac, Haute-Garonne 31).
Association « Rêvez Etoiles » (page FB @StelyEtoile)



Le Grain de sable et la perle

De Laurent de Cherisey - Ed. Presses de la Renaissance

€21.50

À travers l'histoire de Thierry, Cécile, Nicolas, Vivien, Dominique, dont la vie a été brisée suite à un accident de voiture ou à une simple chute, de leurs familles, de soignants et de politiques, Laurent de Cherisey, qui s'occupe de l'association Simon de Cyrène, s'interroge sur la fragilité et le sens qu'une vie peut prendre dans notre société malgré le handicap. Un témoignage bouleversant qui interpellera chacun au plus profond de lui-même.

Les Fabuleuses aventures d'Aurore

De Douglas Kennedy - Ed. PKJ

€16.90

Autiste, Aurore ne parle pas. Mais elle écrit sur sa tablette à la vitesse de la lumière. Et elle a un secret. Elle lit dans les yeux des autres : Maman, Pap', sa grande sœur Émilie, mais aussi Lucie, la meilleure amie d'Émilie, harcelée à l'école. Le jour où Lucie disparaît à Monster Land, le parc d'attractions, Aurore s'improvise détective... »



Piscinette de plage

Chez Oxybul

€22.99

Un trou dans le sable, quelques seaux d'eau douce ou de mer et votre enfant joue dans l'eau en toute sécurité juste à côté de ses parents.

Pratique pour créer une piscine à la plage,

Nomade : encombrement minimum

Complet : 13 jeux de plage inclus

Circuit d'eau

Chez Oxybul

€39.00

Si ce circuit à eau est petit, c'est pour rentrer dans votre jardin ou une baignoire mais ses enseignements n'en restent pas moins importants ! Après l'avoir rempli d'eau, votre petit matelot l'explore à son rythme pour expérimenter les liens de cause à effet avec 8 activités différentes qui lui permettront d'observer les différents effets de l'eau !



Grande maison de jardin

Chez Oxybul

€44.00

Cette grande maison de jardin s'emporte partout et se déplie en un clin d'œil, permettant à votre enfant et ses amis de s'inventer d'innombrables histoires, à l'intérieur comme à l'extérieur. En plus d'être spacieuse et lumineuse grâce à ses nombreuses ouvertures, sa hauteur leur permet de se tenir à plusieurs debout. Elle est en tissu anti-UV et son sol est imperméable. Une fois dans son sac de transport, cette grande maison de jardin est peu encombrante...

Pendant que le roi de Prusse faisait la guerre, qui donc lui reprenait ses chaussettes?

De Roger et Zidrou - Ed- Dargaud

€14.99

Un duo inédit pour un album plein d'humanité et de tendresse : Zidrou et Roger, le dessinateur de Jazz Maynard, signent le one-shot Pendant que le Roi de Prusse faisait la guerre, qui donc lui reprenait ses chaussettes ? Eh bien, c'est sa maman ! Madame Hubeau, elle, s'occupe seule de son grand enfant de 40 ans, Michel, handicapé. Un quotidien certes difficile, mais joyeux et qu'elle assume avec courage et générosité. Un magnifique hommage à toutes ces personnes admirables qui se battent dans l'ombre.





Petites annonces

A VENDRE:

Vélo marque RUPIANI, en très bon état.

€80.00

Disponible sur Caen.

Contact : Mme MOUTURAT à ophelie.mouturat@orange.fr et **06.77.04.74.61**





A table !

Scarpaccia de courgettes

Pour 6 personnes, et un moule de 20 par 30 cm il vous faudra :

- 2 œufs
- 2 **courgettes** (à peu près 600 g)
- 80 g de **parmesan**
- 100 g de farine
- 200 ml de lait
- 1 oignon frais
- 1 filet d'huile d'olive pour le fond du plat (ou une feuille de papier de cuisson)
- 20 feuilles de menthe ciselées
- 1 pincée de sel

1 pointe de couteau de piment d'Espelette ou de poivre



Mettez le four à préchauffer à 200°C.

Pelez les courgettes si elles ne sont pas bio et coupez les en bâtonnets. Réservez.

Pelez et émincez l'oignon. Lavez la menthe, séchez-la et ciselez-la.

Dans un saladier, battez les deux œufs. Ajoutez le parmesan et la farine. Salez, poivrez. Ajouter le lait, mélangez.

Ajoutez l'oignon et la menthe.

Dans un plat de 20 par 30 cm, huilez le fond ou déposez une feuille de papier cuisson. Déposez les courgettes. Versez la pâte dessus. Parsemez de fromage râpé si vous avez. Enfournez pour 30 minutes à 200°C, chaleur tournante.

Le bonheur de ce plat, c'est qu'il se mange, chaud tout comme froid. Coupé en petits dés, vous pourrez même le servir en apéro. Il est idéal en pique nique.

Régalez-vous!

Joyeux Anniversaires...!

Maya 1 an (avril), Asma, Nayl 3 ans (mai), James Ralph 3 ans (juin), Eva 4 ans (mai), Ethan 4 ans (avril), Léopold 5 ans (avril), Elodie, Elena 5 ans (mai), Berthilde, Axel 5 ans (juin), Léa 6 ans (avril), Léo 6 ans (juin), Léa, Mathis 7 ans (avril), Nathan 7 ans (mai), Zohra, Raphaël 7 ans (juin)

Louis 8 ans (avril), Camille, Elias 8 ans (mai), Simon 8 ans (juin), Claire, Shaïma, Aymeric 9 ans (mai), Pablo, Antoine 9 ans (juin), Inaya 10 ans (avril), Joanna, Chloé, Ugo, Anaël 10 ans (mai), Vivien, Rahim 11 ans (mai), Doriane, Martin 11 ans (juin), Mathéo 12 ans (avril), Etienne 12 ans (mai), Emily, Antonin 12 ans (juin), Adam 13 ans (avril), Oscar 13 ans (mai), Louison, Lucas 13 ans (juin), Gaspard 14 ans (avril), Céline, Alexandra 14 ans (mai), Ilona, Ronan 14 ans (juin), Simon, Théo 15 ans (juin), Aya 16 ans (mai), Théo, Dawson 16 ans (juin), Agathe 17 ans (mai), Diana, Guillaume 18 ans (avril), Mathis 18 ans (mai)

Elodie 20 ans (avril), Axel 20 ans (mai), Lina, Cécilia 21 ans (juin), Clément 22 ans (avril), Jeff, Yanis 23 ans (avril), Thomas 23 ans (mai), Christopher 25 ans (avril), Axel 25 ans (juin)



Figurent ici, seuls les moins de 26 ans, bon anniversaire aux autres !