



Bulletin de la
FMH
de Loire Atlantique

N°
130

Aout
2025

S'UNIR

ATLANTIQUE

« Ensemble pour Agir »

Sommaire

Edito

1

Actualité Nazairienne

2

Union Départementale
Union Locale

3

Dossier

4-5

Echo des ateliers rencontres

6

Ce que vous devez savoir

7

Cotisation 2025
Permanences
Dates à retenir
Invitation au spectacle

8

Edito

Nous sommes en période estivale, ce qui, normalement, devrait permettre à chacun et chacune de pouvoir partir quelques jours pour se ressourcer.

Prendre des vacances, changer de cadre, demeure pour une partie de la population très difficile voire impossible.

Nos loisirs peuvent aussi être un retour aux plaisirs simples, un instant où nous pouvons prendre le temps d'admirer un paysage, boire un verre ou partager un repas avec des amis, se promener dans un parc et y faire de belles rencontres...

En cette période, de nombreuses activités sont à l'arrêt.

Pour permettre à nos adhérents des ateliers rencontres de prendre un peu de « vacances », au mois de juillet, la FMH propose des sorties à la journée, nos moyens ne nous permettant pas de partir plusieurs jours.

Notre nouvelle salariée, Clémentine, a tout mis en œuvre pour satisfaire les souhaits des uns et des autres et ainsi cette année nous avons pu organiser des sorties en dehors de Nantes Métropole grâce à un prêt de véhicule.

Vous pourrez en lire le détail dans notre bulletin.

Chacun aura ainsi le choix de vivre cette période avant la reprise des activités.

M. PUAUD



Actualité Nazairienne

Soirée à l'UP2 Play à PORNICHET

Soirée dansante et caritative

Organisée par l'UP2 Play de PORNICHET
Chaque participant déposait un don
dans l'urne en guise d'entrée ; de ce
fait, nous avons reçu une somme
importante.

Merci de leur soutien !



JOURNÉE BARBECUE au BOIS JOALLAND



Le jeudi 26 Juin, nous nous sommes retrouvés au Bois Joalland à St Nazaire pour une journée barbecue. Dès 9h30, Patrick avait pris possession des lieux en organisant un petit village. François et Gérard, en véritables chefs, passèrent sur le grill, saucisses, merguez et autres victuailles. Bonne humeur et convivialité au programme. Après une sieste, deux équipes bataillèrent pour s'approcher du cochonnet et une autre équipe pour le Molky ; Journée réussie malgré les coups de soleil attrapés par Marie-Paule....



Grande journée sur la mobilité handicap le 16 septembre

de 10h à 17h – alvéole 12 – Base sous marine à St Nazaire

Présence de nombreuses associations

Venez nous soutenir !



UNION Saint Nazaire

Sortie à venir

Déjeuner promenade dans le petit train de
Mortagne sur Sèvre

Le jeudi 28 Aout



Loto

Dimanche 5 Octobre à 14h00

A Saint Brévin les Pins

Salle étoile de Jade

Ouverture des portes à 12h

Animé par Anthony et Olivia



ET NOS ATELIERS....

RESSENTI de Marie-Paule, fidèle des ateliers depuis de nombreuses années

« En tant que personne handicapée et secrétaire-adjointe de l'union locale de la FMH, j'ai pu participer à des loisirs qui, sans la présence de l'association, m'auraient été difficile d'accès et à réaliser....

J'ai pu, au fil des années, apprécier les activités du jeudi où nous sommes encadrés par des animateurs pour faire du bricolage, de la couture, jouer aux cartes ou aux jeux de société.

C'est l'occasion pour nous de prendre un goûter avec boisson dans l'après-midi dans une ambiance conviviale.

J'ai aussi été sollicitée pour les sorties au cours de l'année pour participer à des spectacles, aux fêtes comme la chandeleur, mardi-gras, faire une promenade à la campagne avec jeux en été dès qu'il fait beau, fêter Noël au restaurant.

Nous écoutons chacune et chacun et tout cela dans la bonne humeur.

Nous vous invitons à vous renseigner et venir nombreux pour vous inscrire, à PREZEGAT le jeudi après-midi à partir de 14h ou à AGORA à St Nazaire le mardi matin, au bureau de la FMH.

Toutes les personnes en situation de handicap seront bien reçues.

Information générale

Les bureaux d'Agora seront fermés du 2 au 17 août inclus.

Les ateliers à Prézégat resteront ouverts les lundis seulement avec Magalie



Dossier

Programme des sorties d'été de Nantes

Recensement des besoins

Fin Mars Clémentine a sollicité tous les participants afin de connaître leurs souhaits et envies pour les sorties d'été à venir.

Les paroles se sont vite déliées et les idées ont fusé :
mer, restaurant, rosalie, zoo, cheval, pique-nique,

Comment être au plus proches des envies

Le besoin urgent pour répondre à toutes ces demandes était de trouver un mini bus afin de pouvoir élargir nos déplacements.

Au nom de la FMH nous avons fait plusieurs demandes qui nous ont été refusées.

Clémentine a alors contacté son ancien employeur l'APAJH44, qui pour notre plus grande chance a accepté de signer une convention avec la FMH pour le mois de juillet. Nous la remercions.



Pour le reste Clémentine a mobilisé son réseau et ses connaissances afin par exemple d'avoir à prêter le temps d'une après-midi un vélo tri-porteur grâce aux EHPAD de la ville de Nantes, participants et bénévoles ont eu la chance de profiter d'une balade pédalée par Clémentine, les cheveux au vent. Nous avons pu également passer une après-midi en médiation avec des ânes et ainsi pouvoir se balader en calèche.



Pique-nique

Nous avons également programmé plusieurs pique-niques.

Comme ci-dessous lors du dernier atelier cuisine. Tout le monde a participé aux préparatifs puis nous sommes allés manger dans un parc.



Escapades :

Une visite a été organisée à La Boissière du Doré où nous avons eu la chance d'assister à un spectacle d'oiseaux. Nous sommes allés faire deux sorties plage à la Bernerie où certains ont eu le plaisir de retrouver les joies de la baignade. Des sorties dans les parcs de l'agglomération ont également été programmées.



Bon à savoir

Toutes ces sorties mobilisent beaucoup de temps de préparation et d'organisation mais elles ne seraient rien sans une fois de plus l'aide de nos bénévoles pour accompagner chacune d'entre elles.

On ne le dira jamais assez



Clémentine LACROIX

ECHO DES ATELIERS RENCONTRES DE NANTES

SORTIES DES VACANCES DU MOIS D'AVRIL

Nous avons été accueillis à la ferme de la Clé des champs de Bouguenais pour une médiation avec les animaux.



Une après-midi ludique a été organisée avec des grands jeux en bois prêtés par la ludothèque du Grand B St Herblain.



Découvertes et relaxation

Les participants de l'atelier chant ont bénéficié d'une séance avec Marie musicothérapeute.



Clémentine a contacté une école d'esthétique afin de faire un partenariat avec les étudiantes. Ainsi plusieurs participantes ont bénéficié de deux après-midi de massage. Chacune en est ressortie zen et détendue.

Pour notre plus grand plaisir l'école souhaite reconduire notre collaboration à la rentrée



Comme chaque année en juin nous organisons au Grand B la fête des ateliers. Un spectacle chanté par les participants de l'atelier. Nous avons cette année encore été heureux de les écouter et de vous accueillir. Un agréable moment partagé.



Ce que vous devez savoir

Don et legs

NOTRE ASSOCIATION A BESOIN DE RESSOURCES COMPLEMENTAIRES POUR MAINTENIR SON ACTIVITE NOTAMMENT L'ANIMATION DES ATELIERS RENCONTRES.

Par votre aide vous nous prouverez votre soutien et vous nous permettrez de poursuivre l'action entreprise en faveur de toutes les personnes en situation de handicap.

C'est un geste de **SOLIDARITE** envers tous ceux et celles qui veulent vivre avec leur différence.

MERCI de l'accueil que vous voudrez bien nous réserver.

PAR UN DON

C'est un acte volontaire direct :

➤ **En espèces ou chèque**

Dans ce cas vous avez la possibilité de nous demander un reçu pour don qui vous permettra de les déduire de vos revenus dans la limite des lois en vigueur.

PAR UNE DONATION

C'est un acte notarié par lequel, une personne physique ou morale donne de son vivant et sans contrepartie, un bien à une autre personne ou une association.

PAR UN LEGS

C'est une disposition faite par testament au bénéfice d'une personne ou d'une association et qui est exonérée des droits de succession.



Coup de colère

Pour les ateliers mais également nos activités autres nous avons la chance d'avoir des locaux prêtés par les villes.

Beaucoup sont équipés d'ascenseur mais cette année a été très contraignante.

Malheureusement beaucoup de ces équipements sont vieillissants et une fois un ascenseur en panne il faut des semaines pour la commande des pièces et puis la réparation.

Donc même si nous sommes ouverts à tous et toutes nous sommes contraints de prévenir souvent à la dernière minute les personnes à mobilité réduite. Ce qui une fois de plus les met en marge de la société.

De plus nous pensons également à toutes ces personnes qui subissent cela au quotidien dans leur logement ou dans les lieux publics.



COTISATION 2025 :

Pensez à renouveler votre cotisation en 2025, votre soutien est important, vous pouvez demander un reçu qui vous octroie une réduction d'impôts.

RAPPEL DES PERMANENCES

L'Union Départementale à Nantes

Le mardi de 9 h à 17 h
6, place de la Manu - 44000 NANTES
Tél. : 07 81 40 54 95
E mail : fmh44.ud@club-internet.fr

L'Union Locale à Saint Nazaire

Le mardi de 14 h 30 à 17 h 15
Agora «1901» maison des Associations
2 bis, rue Albert De Mun –
44600 SAINT NAZAIRE
Tél. : 07 83 19 59 48
E mail : fmh44ul@yahoo.fr

Nos Ateliers Rencontres

A Nantes

11, rue de Prinquiau (quartier Zola)
44100 NANTES
Tél. : 07.81.40.54.95
E mail : arfmh.44@orange.fr

A Saint Nazaire

Espèce Georges Brassens
rue Auguste Renoir
(quartier Prézégat)
44600 Saint Nazaire
Tél. : 07 83 19 59 48

Site internet de la Fédération

Fmh-association.org

DATES A RETENIR

Nantes :

- Nous sommes fermés du 8 Aout au 1^{er} septembre inclus.

-Loto **Dimanche 23 Novembre 2025** à 14h00
Ouverture des portes à 12h30
Salle de l'Escall à St Sébastien sur Loire.



Recette sorbet au Melon

Ingrédients :

- 1 Melon
- 1 litre d'eau
- 100 grs de sucre en poudre
- ½ citron



1. Dans une casserole, mélangez l'eau et le sucre. Portez le mélange à ébullition. Laissez ensuite refroidir.
2. Pendant ce temps, découpez le melon en dés. Pressez le demi-citron. Mixez le melon avec le jus de citron.
3. Mélangez la purée de melon avec le sirop de sucre. Versez la préparation dans un récipient hermétique.
4. Congelez la préparation au minimum **5 heures**.