QUE FAIRE CETTE SEMAINE ?

ÉDITION 2

Ce petit document a pour but de vous donner des idées de choses à faire chez vous mais vous pouvez évidemment en trouver bien plus !

APF France handicap
Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

QUIZZ DU JOUR

AUJOURD'HUI ... QUIZZ
(PAS DE PANIQUE LA RÉPONSE VOUS SERA DÉVOILÉE VENDREDI PROCHAIN)

DANS QUEL PAYS PEUT-ON TROUVER L'ANDALOUSIE, LA CATALOGNE ET CASTILLE-LA-MANCHE ?

APF France handicap | Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

EXERCICE DU JOUR

METTEZ-VOUS À L'ÉPREUVE ...
SEREZ-VOUS CAPABLE DE RELEVER LE DÉFI ?

FAIRE 2 RÉPÉTITIONS DE 10 MOUVEMENTS SPORTIFS (SQUATS, ABDOS, LEVER DE POIDS,...)

APF France handicap
Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

VISITE DU JOUR

UNE VISITE AU MEXIQUE SANS PRENDRE L'AVION

Vous connaissez sûrement la célèbre Frida Kahlo, et bien je vous annonce qu'il est possible pour vous de visiter un musée lui étant dédié se trouvant à Mexico ! (copier coller le lien ci dessous dans votre navigateur de recherche)

https://artsandculture.google.com/streetview/jardin-mus%C3%A9e-frida-kahlo/2gHZXRtOrIcddw?sv_lng=-99.16240505151508&sv_lat=19.35509421966853&sv_h=140.77699942597445&sv_p=2.1164986522619955&sv_pid=jFxZq3A0friTwc3WFYnYTQ&sv_z=1

Bon voyage

APF France handicap | Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

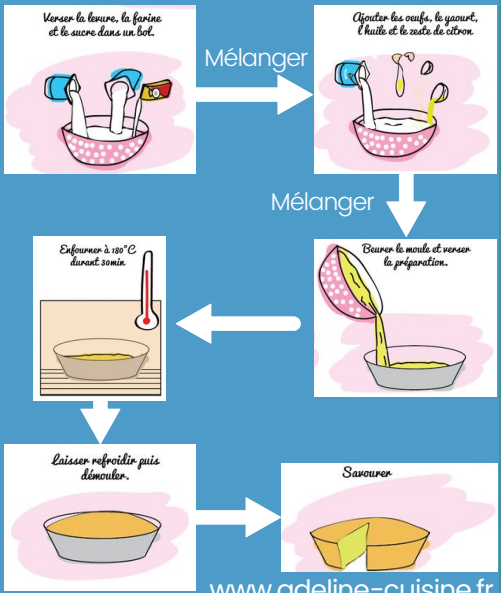
UNE RECETTE

UNE RECETTE SIMPLE QUI SAURA VOUS RÉGALER À TOUS LES COUPS

GÂTEAU AU YAOURT

INGRÉDIENTS :

- 1 pot de yaourt nature
- 1/2 paquet de levure chimique
- 1 zeste de citron
- 2 pots à yaourt de farine
- 1 pot à yaourt de sucre
- 2 œufs
- 10cl d'huile



www.adeline-cuisine.fr

APF France handicap | Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

IMAGE DE LA SEMAINE

CHAQUE SEMAINE, ENVOYEZ NOUS UNE PHOTO, IMAGE, DESSIN, CROQUIS SELON UN THÈME, LA PLUS BELLE SERA PUBLIÉE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

LE THÈME : LES FENÊTRES

L'image est à envoyer sur l'adresse suivante : lena.herve@apf.asso.fr

À VOS APPAREILS, VOS CRAYONS ET VOS PINCEAUX

APF France handicap | Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

DES LIENS VERS ...

Des livres

à lire en ligne ou à télécharger :

https://www.ebooksgratuits.com/

https://livre.fnac.com/n309183/Tous-les-Ebooks-gratuits?ItemPerPage=20&PageIndex=3&SDM=mosaic&sl

à écouter :

http://www.bibliboom.com/

https://www.audiocite.net/?

http://www.litteratureaudio.com/

Des spectacles (concerts, théâtre, opéra)

https://www.france.tv/spectacles-et-culture/

https://www.arte.tv/en/arte-concert/

https://www.operadeparis.fr/

Des films

http://www.openculture.com/freemoviesonline

http://www.films-pour-enfants.com

Des visites virtuelles de musées

https://artsandculture.google.com/

https://creapills.com/musee-monde-visite-virtuelle-internet-20200318

https://www.pariszigzag.fr/sortir-paris/tendances-culture/visiter-les-plus-beaux-musees-du-monde-sans-bouger-de-son-canape

https://quatremille.be/10-musees-en-ligne-a-visiter-depuis-chez-vous-gratuitement/

APF France handicap
Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire

LES NOUVEAUTÉS

Vous aimez écouter de la musique, vous êtes plutôt isolés et vous avez peu ou pas accès au numérique? Des étudiants en musicologie nous proposent de vous appeler pour vous faire écouter de la musique (par votre téléphone) et en échanger ensuite avec vous! Vous en avez envie ? Appelez nous au : 02.54.43.04.05

Vos courses : vous avez des soucis croissants pour vous réapprovisionner ? Appelez votre commune ou votre/vos supermarché/s de proximité, ils livrent peut-être les courses à domicile! Si en revanche vous ne trouvez pas de solution, n'hésitez pas à nous appeler pour que nos délégations puissent vous aider à trouver une solution!

LE VOYAGE DE LA SEMAINE

JORDANIE

APF France handicap | Territoire Loir-et-Cher et Indre-et-Loire