

Clins d'œil Zoom sur l'AVH De Pau

Edito

Adieu les années qui défilent et ont laissé en nous les bons moments passés ensemble et nous ont enrichi d'apprentissages nouveaux. Je pense aux cours de braille, à ceux de gymnastique d'entretien, aux lectures à voix haute et aux nombreuses visites culturelles organisées en 2024. Je n'oublie pas les efforts faits par quelques bénévoles pour trouver du financement à l'AVH de Pau, un peu d'oxygène pour accompagner un grand nombre d'entre vous pour la locomotion à la canne blanche, pour un soutien informatique, pour le prêt de « victors » pour la lecture de CD audio, ou pour des aides ponctuelles.

Et voilà 2025 qui nous présente déjà une grande page blanche à remplir. Alors hauts les cœurs ! Venez à notre rencontre, partagez avec nous des activités diverses, faites-nous connaître de nouveaux bénévoles, donnez-nous des idées pour toutes sortes de loisirs ou autres apprentissages. Nous avons déjà programmé une participation active à Mars Attaque, une initiative de la mairie de Pau pour lutter contre les discriminations, et nous allons continuer toutes nos actions pour améliorer la prise en compte du handicap visuel dans notre vie quotidienne.

Pour vous souhaiter à tous une bonne et heureuse année, je me fais plaisir en partageant avec vous ces quelques vers de Paul Eluard :

« Voici les aveugles qui ne consentent pas
A mettre le pied là où la marche manque,
Voici les muets qui pensent avec des mots,
Voici les sourds qui font taire les bruits du monde ».
(Paul Eluard, Les dessous de la vie En société)

Avec tous mes meilleurs vœux

Gérard

Formation à la locomotion

Témoignage de Bernadette :

Je souhaite partager avec vous mon expérience enrichissante d'une formation à la locomotion, suivie avec Cécile Hablin, instructrice, en octobre 2024.

Cette formation, proposée par Régine et Gérard, a pu voir le jour grâce à un don obtenu par l'AVH de Pau. Gérard a généreusement financé 50 % des frais de cette formation.

Quant à moi, j'utilise une canne blanche depuis de nombreuses années. Je l'avais adoptée seule, sans formation, à l'époque où ma malvoyance s'était installée. Heurtant des poteaux, des sacs poubelles, voire des passants, il m'était impératif de sécuriser mes déplacements tout en rendant ma déficience visuelle visible aux autres. Une fois prête à accepter cette nouvelle réalité, j'ai acheté une canne blanche et appris à m'en servir par moi-même, simplement en balayant de droite à gauche. Cela m'a certes aidée, mais j'ai aussi commis de nombreuses erreurs.

Grâce à cette formation à la locomotion, j'ai découvert des compétences essentielles que je ne possédais pas auparavant. Cécile m'a appris à mieux coordonner mes mouvements, à tenir la canne correctement pour monter ou descendre un escalier, et m'a donné d'excellents conseils pour assurer ma sécurité au quotidien.

Je tiens à remercier chaleureusement Cécile pour son professionnalisme, ses vastes connaissances sur la déficience visuelle et surtout pour sa sympathie, sa douceur et son écoute,

Un grand merci également à Gérard et Régine, non seulement pour avoir organisé cette formation, mais aussi pour leur soutien financier à hauteur de 50 %, ce qui a permis de réduire considérablement les frais. À titre indicatif, une heure de cours coûte 75 euros, et le nombre d'heures nécessaires dépend des besoins de chaque participant. Pour ma part, j'ai suivi une séance d'une heure par semaine, soit un total 5 heures.

Il paraît qu'il est possible de demander une prise en charge auprès de la MDPH. Personnellement, je n'ai pas fait cette démarche, mais je vous encourage à vous renseigner.

Voilà, mes amis, un retour d'expérience qui m'a permis de mieux maîtriser l'usage de ma canne blanche, de me déplacer seule avec plus de sécurité et de confiance, et ainsi de préserver mon autonomie.

Alors, si vous hésitez encore, je ne peux que vous encourager à franchir le pas.

Bernadette

Cours de braille



Tous les lundis et vendredis, 12 déficients visuels et bénévoles de l'AVH s'initient à l'apprentissage du braille sous la direction de Serge avec l'assistance de Nicole et Ahmed. Les élèves sont suivis par petits groupes pour que chacun progresse à son rythme.

Grâce à leurs doigts qui se promènent sur des feuilles criblées de petits points en relief, imaginez-vous qu'à partir de combinaisons de 6 points magiques sur 2 colonnes, vous pouvez reconnaître les lettres et les chiffres de l'alphabet classique.

Par ses encouragements et ses conseils avisés Serge offre à chacun une attention bienveillante dans un climat de travail et de détente. Au bout de

quelques mois, certains élèves sont déjà capables de lire seul.

A quand un atelier lecture où les rôles seraient inversés, les non-voyants liraient des livres aux voyants ? Le défi est lancé...

Une photo représentant Serge au centre, Régine et Gérard de chaque côté très attentifs à leur cours.

Patricia

Atelier cuisine le 31 octobre

Le 31 octobre dernier, a été animé l'atelier cuisine composé de déficients visuels : Régine, Cynthia, Anne-Marie et Jean-Philippe, pour l'épluchage des légumes et des fruits : courges de Hongrie, carottes, pommes de terre, panais, oignons et aulx, pommes, bananes, poires et oranges, assistés de six bénévoles : Aline, Patricia, Françoise, Cécile, Patrick et Bernadette et de notre chef d'atelier Jean-Pierre.

Aline a bravé le défi des courses avec un budget restreint.

Corinne, Nadine et d'autres bénévoles sont restés pour le nettoyage et le rangement de la salle.

Nous avons commencé notre repas par un délicieux velouté de courges de Hongrie, carottes, oignons, aulx et crème fraîche, suivi d'un rôti de bœuf accompagné d'un gratin de pommes de terre et de panais. Diverses variétés de fromages ainsi qu'une salade de fruits terminaient notre festin.

Ainsi, la mise en place des tables et des couverts nous ont permis d'accueillir les personnes venues se restaurer.

Le repas était excellent, comme à son habitude, et il s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse et conviviale et tous les participants ont été ravis de se retrouver.

Afin d'éviter le gaspillage, nous avons redistribué tous les restes dans des récipients hermétiques. Pour 1 € symbolique, nous avons fait des heureux.

Recette de la sauce :

- Dans un faitout, faire dorer à feu vif le rôti avec une cuillère à soupe d'huile.
- Une fois bien doré (environ 3 minutes de chaque côté), le mettre dans un plat et hop ! au four.
- Pendant ce temps, faire réchauffer le faitout doucement et mettre un oignon finement coupé ou un poireau (pas les 2), puis cuire pendant 4 minutes. Attention, l'oignon ne doit pas roussir.
- Déglicer soit avec du vin blanc soit avec de la bière (environ 35 cl), faire frémir pendant 10 minutes très doucement, ajouter un pot de crème épaisse de 50 cl et laisser cuire à nouveau pendant 5 à 10 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe et nappe légèrement la cuillère.
- Mixer hors du feu, goûter et rectifier l'assaisonnement à votre goût.

Bon appétit !!!!

Bernadette

Sensibilisation à l'unis-Cité à Pau le 5 novembre

L'AVH de Pau a été sollicitée par Unis-Cité pour organiser une session de sensibilisation auprès d'une dizaine de jeunes âgés de 16 à 24 ans, qui ont soit quitté l'école, soit sont en recherche d'emploi.

À cette occasion, Gérard, Anne-Marie, accompagnée de sa chienne Rubie, et moi-même avons participé à cette action qui s'est tenue le 5 novembre. Après une introduction pour présenter notre association, Gérard a expliqué le quotidien d'un malvoyant, la façon de se servir d'une canne blanche et le rôle de l'accompagnant. Ensuite, nous leur avons proposé une activité pratique sur le terrain : par groupes de deux, l'un endossait le rôle du non-voyant, équipé d'un bandeau et d'une canne blanche, et l'autre celui de l'accompagnant. Cette expérience leur a permis de comprendre réellement ce que ressent un déficient visuel, les sensibilisant profondément à cette réalité.

De retour dans la salle, les jeunes ont pu tester les jeux installés sur les tables, conçus pour les déficients visuels.

La session s'est terminée par un échange questions/réponses, où certaines questions particulièrement pertinentes ont témoigné de leur réel intérêt pour la cause des malvoyants. L'accueil a été chaleureux et chaque participant a exprimé sa gratitude pour notre intervention, se montrant attentif et prêt à nous soutenir si l'occasion se présentait.

Nadine

Un petit mot d'Anne-Marie :

Je vis avec un chien guide qui m'offre autonomie, sécurité et confort au quotidien. Ma chienne Rubie me permet d'aborder l'environnement avec plus de sérénité : elle m'aide à éviter les obstacles, trouver les passages piétons, à me guider vers les escaliers, à mémoriser des trajets, trouver un arrêt de bus ou une boîte aux lettres. Rubie est aussi un compagnon fidèle et un véritable vecteur de lien social.

Anne-Marie

1. Atelier couture avec Aline le 14 novembre

Lors d'un atelier couture organisé par Aline, qui s'est déroulé le 14 novembre à l'AVH de Pau, Aline et une autre personne avaient apporté chacune une machine à coudre. Grâce à cela, Aline a aidé Jacqueline et Cynthia à s'en servir et à confectionner une trousse, un sac et d'autres petits articles.

Pour ma part, j'avais apporté un crochet et des pelotes de coton, et Aline m'a accompagnée dans la réalisation d'un escargot au crochet. De très près, à environ 5 ou 7 cm, je parviens à distinguer un peu, ce qui me permet de continuer une activité que j'aime tout en m'adaptant, bien sûr.

Pendant ce temps, d'autres personnes présentes participaient à des jeux de société.

Cet atelier s'est déroulé dans une très bonne ambiance, et j'espère que nous pourrons nous retrouver à l'occasion d'un prochain atelier couture, crochet ou tricot.

Je tiens à profiter de cet article pour remercier chaleureusement Aline pour sa disponibilité et son soutien.

Bernadette

2. Atelier pâtisserie le 21 novembre

C'est avec immense succès que nous avons déclaré ouvert l'atelier pâtisserie le 21 novembre en présence de notre chef Jean-Pierre. Cinq déficients visuels étaient présents, équipés de tabliers, rouleaux à pâtisserie, farine, et bien plus encore, entourés de trois bénévoles dont l'aide précieuse et la présence sont à remercier chaleureusement et trois jeunes filles de l'unis-cité, Bleuene, Clara et Nina, qui ont également apporté leur aide et leur soutien et nous espérons qu'elles nous rejoindront pour d'autres activités. Evelyne, en tant qu'invitée de Bernadette, a également participé à cet atelier ainsi qu'Amélie, sœur de Pauline.

Au programme : Confection de pâtes brisées pour tartes aux pommes et pâtes sablées pour de délicieux petits biscuits.

Dans une ambiance plus que conviviale, nos mains, couvertes de farine, se sont mises à pétrir la pâte en écoutant attentivement les précieux conseils de notre chef.

Oh ! que nous étions heureux de sentir cette petite boule de pâte se former dans nos mains.

Nous nous regardions en souriant et nous disant : Oui c'est nous qui l'avons fait !!!

Place ensuite à la dégustation : petits biscuits, tartes aux pommes préparées avec amour par Patricia et Jean-Philippe, accompagnés de café, thé ou jus de fruits, le tout agrémenté de rire et de joie de partager un après-midi dans une belle complicité.

A l'unanimité, nous avons décidé de renouveler l'atelier pâtisserie.

Alors à vos tabliers Pâtisseries ! Pâtissons, Pâtissons !!

Bernadette

Recette de la pâte à tarte brisée d'environ 350 grammes :

Ingrédients :

- 200 g de farine T55
- 100 g de beurre « pommade »
- 1/2 cuillerée à café de sel fin
- 50 ml d'eau environ

Préparation :

- Mettre dans le saladier 200 grammes de farine, le sel et 100 grammes de beurre « pommade » coupé en petits morceaux.
- Effriter le tout à la main
- Ajouter l'eau progressivement (environ 50 ml) en mélangeant jusqu'à former une boule souple sans être molle, en arrêtant dès que la pâte ne colle plus
- La laisser reposer 20 à 30 minutes au frais
- Étaler la pâte sur le plan de travail fariné avec un rouleau à pâtisserie. Tourner la pâte d'un 1/4 de tour régulièrement pour obtenir une forme circulaire et sur une épaisseur homogène d'environ 3 mm
- Déposer la pâte sur le moule légèrement beurré et la faire adhérer en la pressant légèrement sur le moule.
- Découper la pâte sur les bords du moule avec un couteau ou en passant le rouleau sur les bords en faisant un petit bourrelet. Elle est prête à accueillir une garniture après l'avoir piquée avec la pointe d'une fourchette.

A savoir :

La pâte brisée est en général garnie crue, c'est à dire qu'on ajoute une préparation avant de mettre pâte et garniture au four.

Cependant, on peut la cuire à blanc, c'est à dire sans la garniture qu'on ajoute après. Pour cela, il faut mettre du poids sur la pâte pour éviter que la cuisson ne la déforme. Par exemple, on peut utiliser des haricots secs. Ne pas oublier de mettre le papier cuisson avant de mettre les haricots blancs. La cuisson se fait dans un four préchauffé entre 180/200° pendant 10 à 15 minutes.

Il faut surveiller la fin de la cuisson : quand les bords commencent à dorer, retirer le papier cuisson et les haricots et poursuivre encore la cuisson 4 à 5 minutes en surveillant la coloration. La pâte est à point lorsque les bords se détachent du moule.

Lorsque vous réalisez une tarte ou un gratin aux fruits, ces derniers peuvent rendre trop de jus et détrempier votre dessert. Pour la tarte, badigeonnez la pâte de blanc d'œuf et faites cuire au four 5 minutes avant d'ajouter vos fruits. On peut également saupoudrer le fond de tarte de semoule, de biscuits écrasés, de poudre d'amandes ou de noisettes qui auront pour objectif d'absorber le jus des fruits.

Recette des petits sablés :

Ingrédients :

- 1 œuf
- 300 grammes de farine
- 130 grammes de sucre
- 150 grammes de beurre coupé en morceau et ramolli à température ambiante ou beurre « pommade »
- 1 pincée de sel

Préparation :

- Dans un saladier, mettre la farine et y incorporer le beurre « pommade » coupé en morceau. Malaxer avec les doigts, ajouter l'œuf, le sel et le sucre tout en continuant de bien malaxer.
- Faire votre boule. On peut poser un film alimentaire et laisser reposer la pâte pendant une heure. (Personnellement, je ne l'ai pas laissée reposer et le résultat a été parfait).
- Etaler la pâte sur votre plan de travail sans fariner.
- Tremper votre emporte-pièce dans la farine, couper puis retirer délicatement.
- Avec une spatule, récupérer vos biscuits et les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier sulfurisé.
- Préchauffer votre four à 170 degrés et enfourner environ 8 à 10 minutes.

Un vrai régal !!!

Des photos représentant quelques-uns de nos valeureux pâtissiers : Jean-Pierre, Patricia, Cécile, Jean-Philippe, Régine et Natacha.



Découverte d'instruments de musique, écoute et participation le 28 novembre

Sur le thème « Trompette en PLS et un peu de blues au milieu de canards enrhumés tout droit sortis d'un poulailler en panique ».

Sept mélomanes en herbe et quelques bénévoles ont répondu à l'appel d'Alexandre pour une aventure musicale haute en couleurs. Objectif : découvrir, essayer (et parfois maltraiter) une panoplie d'instruments de musique (percussions, harmonica, claves et tant d'autres) qui ont bien décidé de ne pas se laisser faire. Résultat ? Des couacs monumentaux, des sons improbables qu'on jurerait sortis d'une basse-cour. Malgré tout, une tentative héroïque de Gilles sur la trompette qui a produit un bruit... disons, difficilement classifiable. Cependant, son exploit a mérité une mention spéciale de la part des quelques extraterrestres qui l'entouraient

Heureusement, Alexandre, qui avait de quoi être désespéré, a pu sauver l'honneur en enchaînant quelques notes de blues à la contrebasse, offrant un moment de grâce dans ce joyeux chaos sonore.

Eh oui, la musique peut être jolie (enfin parfois) ! Quant aux instruments, ils ont subi un nettoyage si intense qu'on aurait pu s'en servir comme lampadaires dans la rue. Pour sûr, ils brillaient plus que les participants à l'atelier !

Finalement, ce fut un bel après-midi mémorable, rempli de rires, de découvertes et d'une bonne dose de bonne humeur (aussi éclatante que les cuivres). Bref, la musique adoucit les mœurs, même quand elle pique un peu les oreilles !

Alors si vous passez du côté du Parc Lawrence et que vous entendez des bruits de canards en folie, ne cherchez pas, c'est l'écho de notre petite joyeuse cacophonie musicale, notre fanfare en folie !

Céline et Jean-Philippe

Journée Mondiale des Personnes en Situation de Handicap : Une sensibilisation active à Orthez

Le 3 décembre, à l'occasion de la Journée Mondiale des Personnes en Situation de Handicap, le Centre Hospitalier d'Orthez a organisé une journée d'ateliers et d'animations pour sensibiliser tous les publics aux différentes formes de handicap.

Fidèle à cet événement annuel, l'AVH, représentée par Gérard, Dominique, Joël et Nadine, était une fois encore au rendez-vous. Parmi les participants, des élèves aides-soignants ont eu l'opportunité de vivre des expériences immersives. Certains se sont initiés à des jeux conçus spécialement pour les personnes déficientes visuelles, tandis que d'autres ont expérimenté des lunettes simulant les effets de maladies oculaires telles que la DMLA, le glaucome, etc.

Par ailleurs, des binômes ont été formés pour une mise en situation : un élève, privé de la vue grâce à un bandeau et équipé d'une canne blanche, incarnait une personne non voyante, tandis que son partenaire jouait le rôle d'accompagnant. Cette activité, à la fois déstabilisante et riche d'enseignements, leur a permis

de mieux appréhender le quotidien et les défis des personnes déficientes visuelles. À l'unanimité, les participants ont reconnu l'impact de cette expérience sur leur compréhension de la réalité du handicap visuel et des besoins spécifiques qu'il implique.

La journée s'est conclue à 17h00 par des discours prononcés par le directeur du Pôle de Santé d'Orthez, le représentant des usagers, ainsi que le maire de la ville.

Nadine

Repas de Noël le 19 décembre 2024

Avant les fêtes de fin d'année et la pause des activités de l'association, nous avons partagé une journée au local autour d'un repas festif. Malgré l'absence de quelques personnes, actuellement confrontées à des problèmes de santé, à qui nous adressons une pensée affectueuse, quoi de mieux que de laisser la parole à quelques-uns d'entre vous ? Marie-France, Jean-Jacques, Anne-Marie et la maman d'Emmanuelle ont accepté de partager leur ressenti. Quelle joie pour nous, les bénévoles, de vous voir heureux et de pouvoir, pour une fois, rester assis afin de profiter pleinement de ce repas et d'échanger avec vous !

Patricia

Quelques mots de ceux qui ont partagé ce repas de Noël :

Aujourd'hui, 19 décembre, nous avons partagé le repas de fin d'année à l'Association. Prévenus depuis plusieurs jours, chacun a pris soin de choisir sa tenue, de se parer de ses plus beaux bijoux et, bien sûr, de ne pas oublier une touche de parfum. Jean-Jacques, quant à lui, a opté pour une cravate rouge ornée d'étoiles scintillantes, du plus bel effet !

Gérard, dans son discours de bienvenue, nous a invités à nous asseoir et a remercié chacun pour sa présence. Nous étions 49, et il nous a souhaité de passer un agréable moment dans l'esprit de Noël.

Les plats, concoctés par le traiteur « L'Hospital » et servis avec fluidité par une équipe de professionnels, ont ravi les papilles. Cynthia, toujours curieuse de nouvelles expériences, a goûté aux différentes boissons proposées, semblant enchantée... Rassurez-vous, elle avait tout prévu : un taxi l'attendait pour le retour !

Avant le dessert, Gérard a pris à nouveau la parole pour la distribution des cadeaux. Et qui dit cadeau dit surprise ! Jean-Philippe, par un malicieux hasard, a reçu un tee-shirt rose et un vernis à ongles assorti. Oups ! Un lutin de passage, remarquant son humeur chagrine, s'est empressé de lui échanger son présent.

Nous avons ainsi clôturé cette année dans une atmosphère empreinte de douceur et de bienveillance. Merci pour cette précieuse parenthèse dans un monde parfois tourmenté !

Marie-France

Ce repas a débuté par un apéritif des plus appréciés. Après une petite allocution de Gérard, le festin s'est ouvert avec une délicieuse entrée, suivie d'un plat savoureux et agréable à déguster.

À mi-repas, un tirage au sort a été organisé, chacun étant arrivé avec un lot « surprise ». La journée s'est conclue en douceur avec un délicieux dessert et un café, parfaits pour bien digérer.

Nous adressons nos sincères remerciements aux serveurs et au traiteur pour leur gentillesse et leur réactivité.

Nous avons passé une journée chaleureuse et des plus agréables.

Jean-Jacques

Ce 19 décembre a été l'occasion de nous retrouver autour d'un repas de Noël dans une ambiance des plus chaleureuses et conviviales, pour conclure cette année 2024 sur une note positive. Bien plus qu'un simple déjeuner, ce moment a permis à certains de rompre l'isolement et de vivre un précieux instant de partage.

Le repas, composé de plats raffinés, a débuté avec une salade composée accompagnée d'un marbré de volaille au foie gras. Ensuite, un suprême de pintade aux morilles, accompagné d'un gratin de pommes de terre, a ravi nos papilles, avant de terminer en beauté avec une délicieuse tarte tatin en dessert.

Nous étions nombreux à nous retrouver dans la bonne humeur. Parmi les participants, j'ai eu la joie de croiser un adhérent de Mourenx et un autre d'Orthez. Nous partageons un lien particulier : notre handicap, le syndrome d'Usher, qui combine la rétinite pigmentaire et la surdité.

Un « Petit Papa Noël » a également pensé à nous, avec un échange de cadeaux qui m'a rempli de joie et profondément touché. Je trouve ce geste simple mais si fort : offrir un cadeau, c'est témoigner d'une amitié, d'un soutien, et c'est aussi une façon de se sentir pleinement connecté à l'humanité malgré nos déficiences visuelles.

La journée s'est conclue dans une ambiance musicale et dansante, et je dois avouer que j'ai pris beaucoup de plaisir à danser avec deux partenaires !

Je tiens à remercier les bénévoles pour ce moment de partage et de sérénité, et pour tout le bien et le soutien qu'ils nous apportent. Cette journée restera pour moi une expérience unique et inoubliable.

Anne-Marie

C'était la première fois que je participais à ce repas, invitée par ma fille, et j'en suis très heureuse. J'ai eu l'occasion d'échanger longuement avec le groupe autour de moi à table, dans une ambiance des plus sympathiques. Ce moment a été marqué par beaucoup de gentillesse, et cela m'a profondément touchée.

Maman d'Emmanuelle

Quelques photos de ce moment mémorable :





Janvier blanc

*Sous l'ivoire du givre, la terre s'endort,
 Frissonnant doucement sous l'aube qui éclot.
 La neige immaculée s'étire infiniment,
 Parée de reflets d'argent sous le firmament.
 Au loin, un chalet se cache entre les bois,
 Et sa cheminée fume, signe d'un chez-soi.
 Les jours de janvier avancent lentement,
 offrant à nos cœurs un moment paisible.
 Janvier s'annonce, porteur d'un renouveau,
 Premier souffle d'hiver, premier chant des flambeaux.
 Dans le silence blanc, un espoir s'éveille,
 Promesse d'une année au doux goût de merveille.*



*****Que l'année à venir soit remplie de rires partagés et de doux souvenirs*****

Correspondance AVH de Pau
 66 rue Montpensier – 64000 PAU
 Tél : 06 10 46 10 29
 Courriel : correspondance.pau@avh.asso.fr

Permanences : lundi et jeudi de 14h à 17h