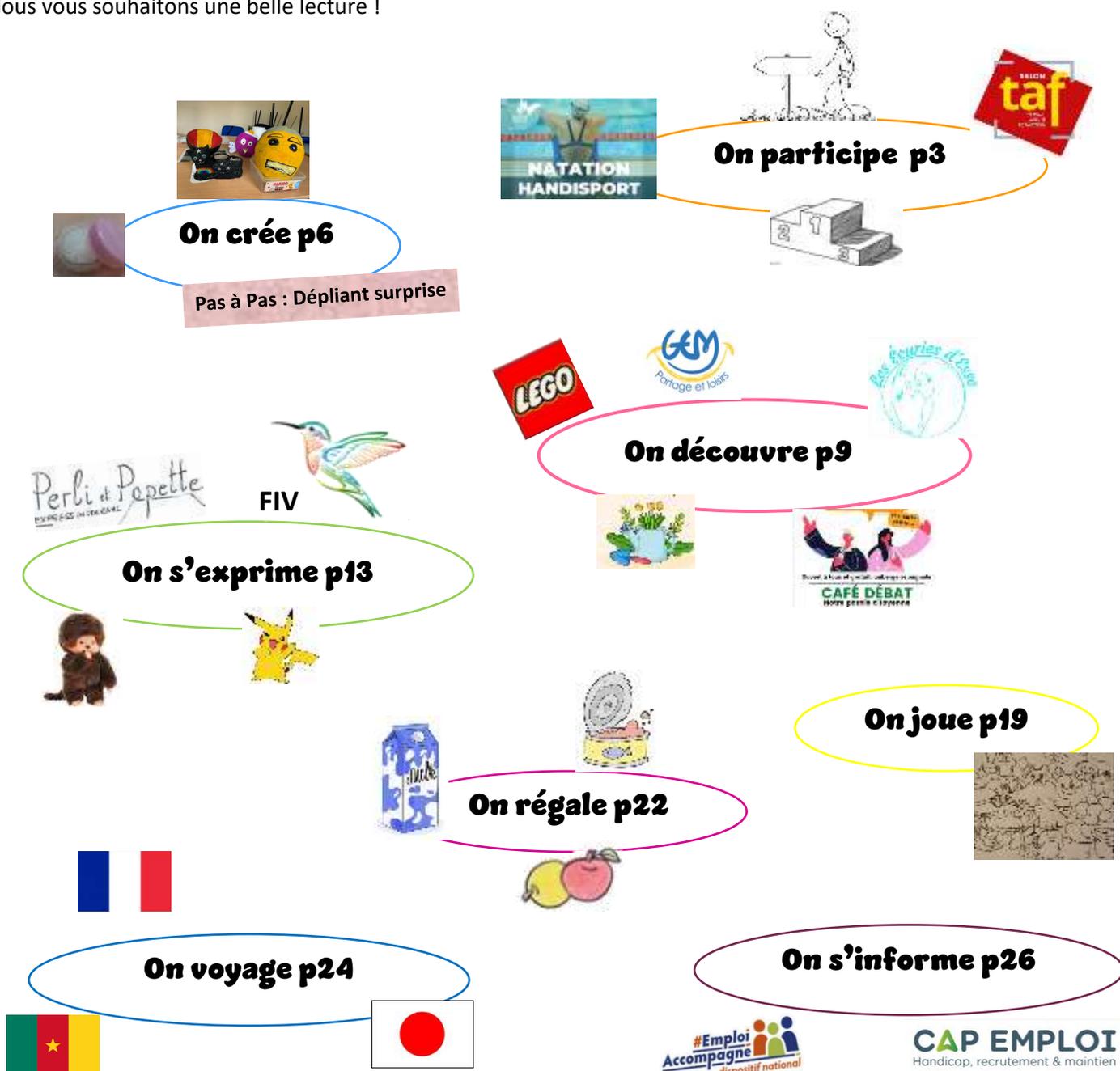


SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP

Bienvenue sur cette deuxième édition du SAS Discute rédigé par une équipe de rédacteurs débordant d'idées. Tout au long de ce journal vous trouverez les ateliers et événements qui ont marqué le SAS-SP sur le trimestre. Vous trouverez également des témoignages et des retours d'expériences. La rubrique culinaire ne faiblit pas et nous avons le plaisir de vous faire découvrir deux nouvelles rubriques : On voyage et On s'informe.

Nous vous souhaitons une belle lecture !



EDITO

« Déjà le deuxième numéro du SAS Discute. Après la naissance, l'âge du premier éveil et des nouvelles découvertes.

Deuxième et non pas second numéro, car il y aura bien évidemment d'autres à venir au vu de l'engagement de l'équipe rédactionnelle et de la qualité de cette production.

Le premier numéro posait les bases de ce nouveau trimestriel et ce deuxième opus les conforte et les enrichit. Nouvelle équipe de rédacteurs impliqués, nouvelles thématiques venant compléter celles d'origine : il y en a vraiment pour tous les goûts !

Des rubriques variées, des articles bien écrits, c'est un réel plaisir de lire cette revue, à la fois enrichissante et inspirante. La première équipe de rédaction avait déjà fait très fort et nos nouveaux reporters du trimestre ont réussi à placer la barre plus haut encore avec ce nouveau numéro.

La prochaine équipe de reporter sait désormais à quoi s'en tenir pour l'édition du deuxième trimestre, mais nul doute *qu'avec* les précieux conseils de leur rédactrice en chef investie ils réussiront haut la main.

Félicitations à toutes et tous pour cette belle réussite et nous attendons maintenant de pied ferme le numéro 3 ! ».

M Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

« Bonne nouvelle.... Le n° 2 du « Sas'Discute » arrive avec le printemps.

La nouvelle équipe de rédacteurs a été inspirée et vous partage avec *cœur* et envie ses expériences, ses découvertes et bien sûr ses recettes.

Les rédacteurs ont mis beaucoup de

Sérieux
Amusement
Savoirs
-
Surprenants
Positifs !



Pour faire des articles toujours plus :

Un grand bravo à toutes les personnes mobilisées qui font vivre le journal et sans qui les parutions ne seraient pas.

« Qui sème une graine au premier numéro, récolte une fleur au second ...vivement que nous puissions faire ensemble un bouquet ».

Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP



L'air de la nature toutes les semaines

« Chaque semaine, pendant 1 heure, nous avons l'occasion de nous retrouver pour marcher, parler, faire la connaissance de nouvelles personnes, passer un moment convivial tous ensemble. Cela permet à tous de pouvoir sortir, décompresser un jour par semaine avec des personnes gentilles, accueillantes, attentionnées et agréables. Chaque Mardi et Vendredi à 9h00 la marche débute, et même si cela *est* parfois compliqué pour les personnes qui ne sont pas du matin ou qui ont passé une mauvaise nuit, cela ne dure pas longtemps car il y a toujours un mot, une petite blague, pour réveiller et motiver les personnes. La rigolade et la bonne humeur font partie intégrante de toutes ces sorties. Nous aimons échanger nos savoir-faire, nos loisirs, nos occupa-



tions du quotidien, mais aussi les moments plus tristes, qui deviennent, ensuite, différents positivement, car nous avons tous des moments compliqués dans la vie à gérer et cela nous rend solidaires les uns envers les autres. De semaines en semaines de nouveaux liens se créent et nous apprécions chaque moment de notre sortie.

Ces moments de bonheur qui nous réchauffent le cœur sont inoubliables, car nous avons tous la chance, dans nos différentes communes, de voir cette belle nature toutes les semaines et de profiter du bol d'air que cela peut nous apporter. Cela nous permet par la suite de passer une bonne journée en nous rappelant les souvenirs de la matinée. Et tout simplement de nous ouvrir aux belles choses et aux belles personnes qui nous entourent ».



Texte écrit par Nadine, une participante assidue de la Marche



Retour sur la visite du salon TAF le 30 mars

Les conseillers du SAS-SP ont accompagné 6 personnes résidant sur le secteur de Montauban et 2 du secteur de Castelsarrasin. Nous sommes arrivés à Eurythmie et avons commencé la visite par le stand tenu par le CAP Emploi et le Pôle emploi. Puis, nous avons poursuivi par la rencontre des entreprises en fonction des projets professionnels des personnes.

Celles qui sont venues avec leur CV ont pu les déposer. Les autres ont prit des renseignements sur la réalisation de stage. Cela nous a permis de faire directement le lien avec les entreprises. Il y avait beaucoup d'offres d'emploi dans divers secteurs.

Les personnes ont été satisfaites, malgré la foule et regrettent que l'action *ne* dure pas plusieurs jours.





Atelier Refuge

LES 3 DINDES
FERME REFUGE



« On se donnait tous rendez-vous à 8h à l'ADIAD. On partait vers 8h20, on arrivait au refuge avant 9h. On se séparait en deux groupes et chacun avait un groupe d'animaux attribué. Il y avait des poules, des chèvres, des moutons, des chevaux, des poneys, des ânes et des chats. On leur donnait à manger et on nettoyait les enclos.



L'endroit est vaste, c'est en pente ce qui donne une belle vue.

J'étais assez effrayée par tous les animaux, excepté les chats mais j'ai réussi à contrôler ma peur.

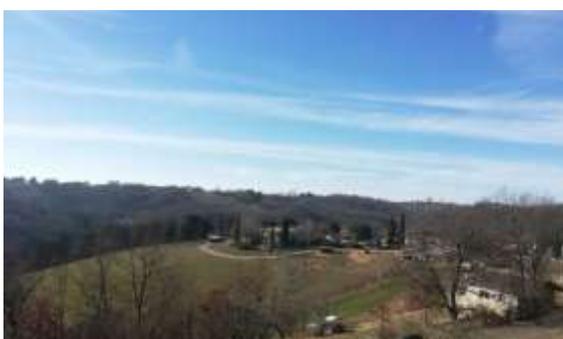
Avant de partir, on partageait une collation avec l'équipe des bénévoles.

J'ai aimé les chats, *le* contact avec les animaux. Je n'ai pas aimé ramasser les excréments des animaux.

Cela m'a aidé sur le plan social : ça m'a fait sortir et prendre l'air ».



Mme Inès Noua





Retour sur le Championnat Régional de handi natation du samedi 11 février 2023

Le samedi 11 février 2023, trois des conseillers du SAS-SP se sont rendus à la piscine Ingréo sur Montauban afin d'assister au Championnat Régional de natation. Sur place, nous avons rencontré Paul accompagné par le SAS-SP et nageur avec l'association HandiSport qui a accepté de répondre à quelques-unes de nos questions. Fabrice, nageur lui aussi, a complété quelques réponses.

Pourquoi avoir choisis la natation ?

J'aime les bienfaits de l'eau. Je me sens *bien* dans l'eau, je sens moins les douleurs. Dans l'eau je suis tranquille, il n'y a pas de bruit.

Quand avez-vous commencé ?

En 2019, avant d'être accompagné par le service du SAS-SP.

Combien de fois par semaine est-ce que vous vous entraînez ?

Combien de temps dure un entraînement ?

Je m'entraîne une fois par semaine pendant 1h30. Les créneaux ont réouvert sur Montauban mais pendant une période je m'entraînais sur Caussade. Là-bas le bassin est de 25m et sur 10m on a pieds donc certains peuvent s'arrêter là et d'autres peuvent continuer.

Avez-vous toujours fait du sport ?

J'ai toujours fait du sport. J'ai fait de l'athlétisme pendant 10 ans et j'aimerais reprendre mais il n'y a pas de course fauteuil sur le département.



Envie de faire du sport, de bouger, de sortir de chez vous, de voir du monde, de vous dépasser ou tout simplement de vous entretenir ?

Venez découvrir l'espace **Entre'form** situé au 10 rue Johannes Gutenberg à Montauban et au 59 Bd Alsace Lorraine à Moissac. Dans les locaux vous trouverez les services suivants :

<https://entreform.fr>



Remobilisation socio-professionnelle par les activités physiques et santé, reprise de confiance en soi, sortir de l'isolement, prendre soin de soi, etc.

La Fédération Française du Sport Adapté est la fédération multisports au service des personnes en situation de **handicap mental et/ou psychique..**

La fédération française du Handisport est la fédération multisports pour les personnes présentant une **déficience motrice ou visuelle ou auditive.**



Atelier Papier mâché

On crée



Cet atelier a la particularité de s'être déroulé sur deux sessions. En effet, le temps de séchage étant assez important entre le moment de la confection et le moment des finitions (peintures, décoration), nous avons décidé de faire une session sur Janvier et une sur Février avec les mêmes participants. L'atelier a eu lieu sur Montauban et sur Castelsarrasin. Nadine, une participante sur Montauban, nous partage ce moment : « Le jour de l'atelier, nous devons avant tout préparer notre plan de travail. Ensuite, nous avons choisi notre modèle; il y en a qui ont gonflé des ballons, d'autres qui ont fait une construction à base de boîte

d'œufs écrasée et mixée. Pour commencer la réalisation, nous avons coupé des bandes de journaux que nous avons collé à l'aide de pinceaux sur nos supports. Pour que notre réalisation soit bien solide nous devons chevaucher un minimum de deux épaisseurs de journaux et y mettre assez de colle. Pour les boules de boîte d'œufs il fallait aussi beaucoup d'épaisseur pour que cela tienne. Nous avons laissé sécher un mois. Le mois suivant nous avons attaqué la partie décoration. Nous avons peint avec de la peinture acrylique, mis des paillettes, des serviettes en papier et pleins d'autres décorations ».

Nadine



« Pour Castelsarrasin, nous étions quatre. Sur la première session certaines personnes ont gonflé des ballons pour y coller des bandelettes de journaux en trois épaisseurs minimum et une personne a utilisé la pâte à papier mâché (mélange d'eau et de journaux mixés puis ajout de colle à papier peint) pour faire une structure libre. Il est quand même assez difficile de se projeter sur le résultat final quand on a de la colle plein les doigts et des journaux dans tous les sens mais le jour de la deuxième session, les œuvres sèches en main, l'inspiration est venue. La structure libre en forme de chat a prit des couleurs et un air sympathique, les ballons gonflés ont fini en tête de Lego, en poule pour Pâques et en récipient aux couleurs de l'Espagne !

Merci à tous pour votre créativité et votre bonne humeur ! ».

Célia



Atelier Création de produits cosmétiques



Un atelier a eu lieu dans les locaux de Montauban au mois de mars pour fabriquer son baume à lèvres et un savon. Le plaisir de réaliser soi-même ses produits, un retour vers *l'essentiel*. Des odeurs de coco, d'amande douce, de vanille ou encore de chèvre-feuille nous ont accompagnés tout au long de cet atelier. Le groupe a terminé l'atelier en confectionnant un petit emballage pour transporter les produits.

Cet atelier verra le jour sur Castelsarrasin au mois de avril.



Si vous souhaitez participer à un atelier de remobilisation proposé par l'ADIAD, veuillez vous rapprocher de votre conseiller SAS-SP.

Pas à Pas : Dépliant surprise

Matériel

- Une feuille cartonnée de 40cm sur 30cm
- 1 règle
- 1 paire de ciseaux
- 1 crayon à papier
- 1 cutter
- De la colle (*invisible*)
- Des photos pour la décoration



ETAPE 1 : TRACER

Tracer des carrés de 10cm sur 10cm sur toute la feuille.



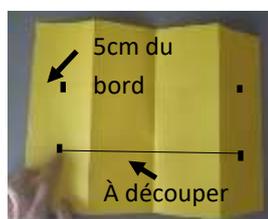
ETAPE 2 : PLIER

Plier la feuille en deux sur la longueur. Puis, plier chaque côté en deux de façon à obtenir un accordéon



ETAPE 3 : COUPER

La feuille à plat, tracer des repères sur le premier et dernier carré de la deuxième ligne à 5 cm du bord. Couper entre les deux points sur la longueur avec un cutter ou un ciseau.



ETAPE 4 : INVERSER LES PLIAGES

Sur la bande du milieu, inverser les pliages (plier de façon à ce que les deux carrés du centre donnent un effet 3D)



ETAPE 5 : DERNIERS PLIAGES

Toujours sur la bande du milieu, plier en deux le carré de gauche et le carré de droite.



ETAPE 5 : CREATIVITE

Libre à vous de décorer chaque carré comme vous le souhaitez. Vous pouvez commencer la décoration en recto-verso selon le goût de chacun. Vous pouvez y mettre des photos, des logos, des phrases ou tout simplement des petits mots, coller des images. Libre choix à votre créativité.

ALLEZ GO ON COMMENCE !

Pas à pas proposé et réalisé par Nadine

La passion de Matthieu : les



« Quand mon frère était petit il avait un commissariat en Lego et m'avait accusé de l'avoir cassé et d'avoir perdu certaines pièces. Il y a 12 ans j'ai retrouvé le même Lego que je lui ai offert. A partir de ce moment-là nous avons commencé à acheter d'autres bâtiments et véhicules que l'on construit ensemble. C'est devenu une passion commune.

On achète la boîte ensemble sur des sites internet, en boutique ou d'occasion. Il y a des numéros sur les sachets afin de construire selon l'ordre du manuel. Je mets en moyenne, en fonction du modèle, 7h pour réaliser la construction.

J'aime le fait de construire, de voir apparaître petit à petit l'objet final. Ce qui est intéressant avec les Lego c'est qu'il y a une multitude de possibilités de création. Chaque Lego est compatible avec un autre Lego. Nous avons transformé le commissariat d'origine en hôpital ».

Le nom Lego est une contraction de deux mots danois, Leg et Godt, qui veut dire "joue bien".



On découvre



Café débat, également appelé Café citoyen



Francis nous fait découvrir un de ses loisirs : le « Café débat ».

« Le concept, est de débattre autour d'un thème quelconque de manière libre, spontanée, tout en respectant une certaine charte déontologique. Par exemple, les participants s'engagent à ne pas faire de propagande *pour* un parti politique ou de prosélytisme pour un quelconque courant religieux. Et quiconque se hasarderait par pure provocation à tenir des propos subversifs ou à caractère discriminatoire, serait aussitôt rappelé à l'ordre par l'animateur, et pourrait même se voir exclu définitivement en cas de récidive. Il est important, en outre, de préciser que, si une personne souhaite garder le silence, elle en a bien évidemment la possibilité. Nul ne doit se sentir obligé de prendre la parole. On peut se contenter d'écouter.

Ces café-débat, qui se tiennent à la M.J.C tous les deuxième Jeudi du mois de 19h à 21h, sont libres d'accès, totalement gratuits, et sont toujours suivis d'une collation sur le principe de L'Auberge Espagnole.

Lors du dernier café philo auquel j'ai participé, le thème sur lequel nous avons échangé était : « **Y'a-t-il une vie après la mort ?** ». Tout le monde, à l'exception d'une seule personne, a pu exprimer son opinion. Pour ma part, cela me permet de sortir de ma zone de confort, de me construire une vie sociale tout en apprenant des choses. J'aime l'échange des connaissances, et même s'il arrive que l'on soit en désaccord, cela reste très enrichissant ».

À la fin de chaque débat, les participants votent un thème pour la prochaine fois.

Vous pouvez retrouver toutes les informations sur le site internet de la MJC de Montauban : <https://www.mjcmontauban.com/cafe-citoyen/>

Sur leur site il est indiqué que vous pouvez retrouver les podcasts sur le site de RadioAsso <https://www.radioassociation.net/index.html> et écoutable sur 100.7 FM.



Gem Partage et Loisirs



Mme Emilie Ebelle Mbille, adhérente au GEM Partage et Loisirs sur Montauban et membre du comité de rédaction sur ce deuxième numéro du SAS Discute nous partage son expérience au sein du GEM :

« Le GEM « Partage et Loisirs » est un Groupe d'Entraide Mutuelle. Le but du GEM est d'offrir à ses adhérents un espace convivial où ils peuvent se retrouver, s'entraider et organiser des activités visant tant au développement personnel qu'à la création de liens avec l'environnement social.

Le GEM Partage et Loisirs propose des activités favorisant l'expression et la créativité de chacun, permettant de rompre l'isolement en essayant de restaurer et de maintenir les liens sociaux.

Faire partie du GEM me procure de la joie, me permet de faire ce que j'aime comme, par exemple, saisir sur un ordinateur. Le GEM Partage et Loisirs, parrainé par l'ADAPEI de l'Aveyron et du Tarn-et-Garonne, accueille 30 adhérents vivant chez leurs parents, en famille d'accueil, en maison de retraite, en maison relais ou seuls, à leur domicile. Le GEM permet de retrouver une certaine liberté de vivre, de faire des activités, des voyages, de se retrouver pour passer de bons moments ensemble, faire des repas de famille et de rentrer tous ensemble. Le GEM Partage et Loisirs est une association pour personnes handicapées. »

Pour plus d'informations, voir SAS Discute n°1 page 14.



Les bienfaits de l'équitation :

L'équitation apporte beaucoup.

Ça apaise, ça a beaucoup de bienfaits comme, être avec le cheval en carrière ou en balade.

L'écurie où je suis, j'y vais presque tous les jours.

C'est une écurie au top, familiale, toujours à l'écoute de l'autre sans jugement.

La monitrice nous apprend beaucoup de nouvelles choses et tout le monde s'entraide dans la bonne humeur.

Le cheval comprend les choses, soit par les ondes soit par le regard de l'humain.

Quand on n'est pas bien, on peut aller à l'écurie sans forcément monter à cheval, on peut juste le prendre en longe et aller le promener. Cela aide beaucoup à se détendre, à lâcher prise et à prendre confiance en soi.

Anthony



Les Ecuries d'Esse
[483 chemin de Montmirail]
[82270 Montalzat]
Monitrice Emilie Cadene
Numéro 06.79.42.67.22





Mon aventure Zéro déchet



« Je me suis toujours considérée comme écolo; je veillais à ne pas laisser couler l'eau, à bien faire le tri de mes déchets et à ne pas utiliser de produits toxiques dans le jardin. Je pensais bien faire et je croyais que mon pouvoir d'action se limitait à ces quelques gestes.

Puis, il y a 3 ans, j'ai adopté 4 poules et installé un composteur. Ma poubelle s'est tout d'un coup allégée. Mon premier pas vers la diminution de déchets était franchi et je voulais en savoir plus. Je ne m'attendais pas à la grande claque que j'allais prendre en lisant « Famille presque zéro déchet le guide ». La prise de conscience était là. J'ai entre autre compris que le recyclage n'était pas une « vraie » solution écologique car cette pratique est limitée et énergivore. Le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas. Il ne me restait plus qu'à passer à l'action. Sauf que ce changement de consommation ne se fait pas en 2 jours et m'a demandé une nouvelle organisation. Trouver des contenants pour mon vrac, sans me ruiner, fut un de mes premiers challenges (merci Emmaüs et *les* vide grenier). Je trépiguais d'impatience à l'idée d'amorcer la transition.

Une fois équipée, bye bye les néons et les regards éteints au supermarché, coucou les échanges avec les producteurs et commerçants. Manger local, de saison, sans produits transformés industriellement et réduire ma consommation de viande m'a permis d'améliorer la qualité de ma nourriture avec un budget alimentation identique. J'étais fière et enthousiaste. Au fil des mois, je continuais ma chasse aux déchets dans toutes les pièces de la maison tout en cherchant des astuces qui correspondent à mes besoins quotidiens et à mes problématiques personnelles ; Je me souviens ne pas avoir trouvé de producteur de lait et combien cela me contrariait que les briques continuent de s'empiler dans mon bac de recyclage. A chaque fois que j'en jetais une, je me rappelais un reportage sur les décharges à ciel ouvert où j'ai appris que nos briques soit disant recyclées se retrouvent au bout du monde à former une montagne de déchets ou brûlées juste à côté de chez nous. Derrière cet

emballage se cachait un charnier socio-environnemental que je ne supportais plus. Une fois qu'on a ouvert les yeux, on ne peut plus revenir en arrière. Après plusieurs semaines d'investigations, j'ai trouvé la solution de faire du lait d'avoine maison que j'utilise depuis dans toutes mes préparations culinaires.

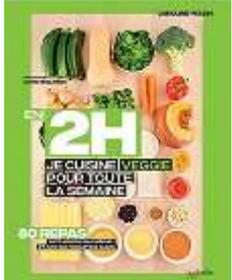
Consommer en pleine conscience me pousse toujours à plus de réflexion sur tout ce qui se cache derrière les produits. Outre toutes mes recherches théoriques, il m'a fallu changer mon organisation au quotidien, car, le temps en cuisine a fortement augmenté par rapport à l'époque où j'avais des repas de secours au congélateur ; j'ai alors adopté le « Batch cooking ». Cette pratique qui consiste à préparer plusieurs plats en avance pour n'avoir qu'à réchauffer les jours suivants. Encore une fois je me suis appuyée sur un ouvrage « En 2h je cuisine veggie pour toute la semaine » pour ensuite trouver une méthode plus personnelle.

Alors, quels sont les résultats après tous ces nœuds au cerveau ?

Ce que j'ai trouvé le plus difficile dans cette aventure c'est que mes adolescents ressentent parfois ce changement comme une « privation ». Pour un foyer de 4 personnes nous vidons le recyclage une à deux fois par mois (contre une fois par semaine avant notre transition) et la poubelle une fois par mois (une à deux fois par semaine avant). Ce n'est pas parfait mais c'est déjà bien ! Je suis devenue complètement végétarienne, et il y a des toilettes sèches à la maison.

Encore aujourd'hui je continue de me documenter sur les actions que je peux mener à mon échelle ».

Marie



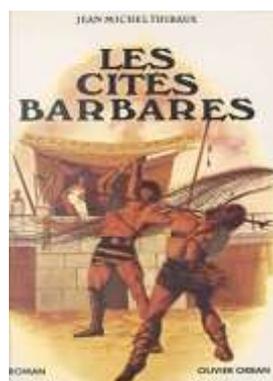
« Faire du zéro déchet c'est aussi faire comme on peut ».

L'histoire de la Rome Antique (écrit par Francis)

L'histoire de la Rome antique se décompose en 3 principales périodes : **La Royauté / La République / L'Empire**.

La tradition rapporte que Rome fut fondée en 753 avant J.C. **Romulus** en fut le premier dirigeant. Six autres rois lui succéderont. Vint ensuite la République à partir de 509 avant J.C., avec, parmi ses plus célèbres représentants, **Jules César, Cinna, Pompée, Crassus, Lépide, Marc-Antoine** et **Marius**.

Et enfin l'Empire, de 27 avant J.C. à 476 après J.C. pour ce qui est de l'Empire romain d'Occident, et de 286 à 1453 pour l'Empire romain d'Orient. Car en effet, en 286 de notre ère, **l'empereur Dioclétien** (grand persécuteur des chrétiens) décide que l'Empire romain étant trop vaste, la meilleure solution est tout simplement de le séparer en deux. Il choisit donc un co-empereur à qui il confie la partie Occidentale, et lui-même se réserve la partie Orientale. Il prend comme capitale **Byzance** rebaptisée plus tard **Constantinople** (qui est aujourd'hui Istanbul) par **l'empereur Constantin**. Mais l'Occident et l'Orient vont avoir des destins très différents. Pendant les 200 ans qui suivirent, l'Occident ne cessa de décliner jusqu'à sa disparition presque totale. **Petite anecdote**: La période historique comprise entre la date de la fin de l'Empire romain d'Occident, c'est-à-dire 476 de notre ère, et la date de la fin de l'empire romain d'Orient, c'est-à-dire 1453 (prise de la Constantinople par les turcs) s'appelle tout simplement le Moyen-Age.



Jean-Michel THIBAUX
Publication originale 1984

Proposition de livres en lien avec la Rome Antique par Francis

« Les Cités Barbares », est un roman qui se déroule sous l'empereur Gallien dans la seconde moitié du III^{ème} siècle après J.C. C'est une époque où l'Empire romain amorce son déclin. On assiste au début des grandes invasions barbares qui se jettent sur le limes*, et l'on constate que les courtisans (pour la plupart corrompus et débauchés) qui entourent l'empereur, ne songent qu'à se partager les provinces et à s'emparer du pouvoir. On continue encore à invoquer les divinités tutélaires** de Rome, mais l'on n'y croit plus trop, et elles ne sont plus que l'ombre d'elles-mêmes. Un des personnages principaux, Aphrodisia, (la grande prêtresse d'Isis) qui incarne la beauté et la pureté, est convoitée par Annius Cornicula, un proche de GALLIEN. Pour la posséder, il est prêt à toutes les infamies.

Pour ce faire, il échauffe des plans machiavéliques, mais il se heurte à Antenor, un gaulois, qui en est également amoureux. Celui-ci devra affronter non seulement Cornicula, mais aussi sa complice Gallienne qui prend plaisir à faire de tous les hommes les esclaves de ses plaisirs.

« Les Cités Barbares » constituent un puissant roman, évocateur de cette époque décadente que fut le III^{ème} siècle de notre ère, sur fond d'érotisme, de complots, de corruption, et d'intrigues amoureuses.

*Le limes n'est autre que la frontière de l'Empire romain

**La triade capitoline romaine se compose de Jupiter, Junon et Minerve. Ces trois divinités sont honorées dans le même temple sur le Capitole. Elle remplace au début de la République l'ancienne triade composée de Jupiter, Mars et Quirinus .



Les aventures de Perli et Popette seront désormais au sein du journal .
Merci à Brice !



Confessions à cœur ouvert

« J'ai rencontré beaucoup de problèmes tout au long de ma vie. Malgré cela, je n'ai jamais baissé les bras et j'aime à croire qu'il y a une raison. Je cherchais quotidiennement pourquoi cela m'arrivait.

Si j'avais appris à m'aimer et à me connaître un peu mieux je n'aurai peut-être pas eu tous ces problèmes. Actuellement, je prends du temps pour moi, j'apprends à écouter mon corps, me respecter et m'aimer. J'ai aussi appris, grâce à mon acupuncteur, à maîtriser mes émotions et à ne pas laisser la colère m'envahir. Ma devise : restons forts, courageux et toujours dans un esprit positif.

Je n'avais pas de famille parfaite, car il y a des membres qui m'encourageaient à tout moment de ma vie dans les bons ou mauvais moments, et d'autres qui se fichaient complètement de ce que je pouvais devenir.

Un jour, une personne m'a dit on ne choisit pas sa famille, mais on peut choisir ses amis (es).

Selon moi, quand nous venons au monde, nous héritons d'une partie du caractère de nos parents. Maintenant, à nous de savoir si nous voulons rester sur leurs traces ou créer notre propre identité, nos valeurs, apprendre à nous connaître, nous aimer, nous respecter et à faire de nos points négatifs une positivité et une force pour nous. Après, oui, je suis une personne timide, sensible, avec peu de confiance en moi, mais les personnes qui m'entourent et en qui j'ai confiance ou qui me connaissent parfaitement comprennent pourquoi je suis celle que je suis ».

Nadine

Parcours d'une « fivette »



Dès son plus jeune âge, une fille est bercée par l'envie d'être maman, d'abord en jouant à la poupée, puis avec le premier amoureux avec qui on choisit des prénoms d'enfants. Puis ça s'estompé un peu en devenant majeur. On veut profiter de « sa jeunesse », s'épanouir dans des études, des voyages, et même dans une carrière et, un jour, on veut construire sa famille.

Certaines femmes deviennent maman plus jeunes que d'autres. Pour certaines, c'est une douce surprise de la vie. Pour d'autres, le projet d'une vie qui se réalise. Et puis, il y a celles pour qui c'est un combat, celles pour qui il faut passer par une procréation médicalement assistée : la PMA.

Je ne rentrerai pas dans les détails médicaux qui sont propres à chacune, mais je vais essayer d'expliquer dans les grandes lignes ce parcours d'infertilité féminine.

En France, un enfant sur trente naît d'une PMA (FIV (Fécondation In Vitro) et insémination artificielle). Ce chiffre ne cesse d'augmenter.

On intègre un parcours PMA lorsque naturellement, après un an d'essai bébé, il ne se passe rien. C'est le gynécologue qui prescrit les premiers examens et qui donne le relais au centre PMA. Lorsque l'infertilité s'incruste dans un couple, il est primordial de verbaliser, de parler de son ressenti. L'infertilité détruit les idéaux de la procréation naturelle et de sa magie. C'est une tornade dans les bases de l'intimité du couple. Il faut beaucoup d'amour et de dialogue pour garder ces bases solides et traverser cette épreuve. Bien évident ce n'est que mon ressenti.

Lorsque les examens de monsieur et madame sont réalisés, un bilan est fait avec le biologiste. Un diagnostic est posé et un protocole est mis en place. Généralement, le traitement est hormonal soit par voie orale soit par piqûre ou les deux. L'équipe médicale est composée du biologiste, du gynécologue et des sages femmes. Le parcours est en trois étapes qui sont calculées sur un cycle menstruel.

La première étape est la stimulation ovarienne. Elle consiste à faire grossir des ovules « ovocytes » dans le but de pouvoir en prélever un maximum et de taille maximum. Le traitement est généralement par piqûre d'hormones. Les hormones sont, généralement, pendant cette étape, responsables des pleurs devant un chaton tout mignon mais aussi des pleurs de colère devant le pot de cornichons impossible à ouvrir et qui fait très envie. Les hormones peuvent faire prendre du poids, peuvent vous mettre dans un état que vous ne maîtrisez pas. Les hormones vous changent. Durant cette étape, monsieur est soutien. Le délai de stimulation est évalué en fonction des résultats de prise de sang et des échographies régulières.

La deuxième étape est la ponction. Cette étape consiste à recueillir les ovules (ovocytes ou follicules) à maturité et les spermatozoïdes afin que naissent des embryons. Pour monsieur, c'est un spermogramme. Pour madame, c'est une intervention qui consiste à recueillir les ovocytes dans les ovaires. Monsieur peut être présent lorsque la ponction n'est pas sous anesthésie générale (avant COVID). Lorsque tout est prélevé, le biologiste met en contact les spermatozoïdes et les ovocytes afin de créer des embryons.

Le nombre d'embryons nés est communiqué rapidement. Cela peut être dès le surlendemain de la ponction.

La dernière étape médicale du parcours est le transfert d'embryons. Un rendez-vous vous est donné par le centre afin de procéder au transfert d'embryons. Il peut être fait dès le jour 3 de la fécondation.

Un bilan est alors dressé avec le biologiste. Il donne le nombre d'embryons et leur qualité qui est définie par leur développement. Puis il propose un nombre d'embryons à transférer. C'est à ce moment-là que monsieur a chaud car, évidemment, on parle du risque de grossesse multiple. On ressent également la satisfaction du travail de stimulation et, à ce moment-là, le couple sait que le traitement et les désagréments de la stimulation sont payants.

Le transfert se fait au bloc avec monsieur qui est présent (avant COVID).

Le transfert est émotionnellement perturbant car il y a la fierté de ces embryons et la déception que la conception soit médicalisée. Encore une fois l'intimité du couple est bafouée.

Le transfert est fait par une gynécologue assistée de la sage-femme. Pendant deux secondes sur l'écran de contrôle on **voit** notre futur, on imagine cette petite Jade ou ce petit Enzo de notre adolescence.

Après le transfert s'en suit une période de « couvade » de douze jours à peu près avant la prise de sang. Ces douze jours sont émotionnellement perturbants. On préconise une reprise de vie « normale ».

Mais comment ne pas analyser chaque symptôme. Après la ponction généralement une prise de progestérone est prescrite et la progestérone est la pire ennemie d'une fivette car elle donne beaucoup d'effets secondaires similaires à un début de grossesse. Alors autant vous dire que les émotions sont au taquet : joie, peine, pleurs incontrôlés (encore trop mignons les chatons) et difficile de voir une femme enceinte. On fait une projection timide de notre vie si le test est positif. Projection vers ce « Un plus un qui fait trois ». On se soutient on voit positif. Le maître mot du parcours : voyez et restez positif.

Le douzième jour une prise de sang est prescrite pour certifier ou non d'une grossesse.

Lorsque le résultat est positif, c'est une magnifique victoire de couple face à l'infertilité.

Lorsque le résultat est négatif, un rendez-vous est re programmé pour un nouvel essai.

Je n'ai pas parlé du coût de ce parcours PMA car il varie selon les centres publics ou privés, si on a ou non le 100% accordé par la sécurité sociale.

En conclusion je voudrais dire que la PMA est une épreuve pour un couple. On symbolise la PMA par un colibri en rapport à son courage et sa générosité. Le courage ; le dépassement de soi et la résignation sont les qualités indéniables d'un couple qui a connu la PMA.

Alina



*Œuvre réalisée par Nad',
intitulée « La vie »*

Le choc des générations !

Au cours d'une séance de rédaction nous avons évoqué nos souvenirs d'enfance de façon nostalgique. De là est née l'idée de créer un article sur nos souvenirs d'enfance en fonction de notre génération. À vos souvenirs !

GENERATION 80-90



« Ce furent des années magnifiques et inoubliables. Nous connaissions des jeux simples comme, la corde à sauter, jeux de billes, roulé de pneu, la marelle, jeux élastiques que nous jouions lors de la récréation. A chaque goûter ma mère me préparait une barre de chocolat dans un morceau de pain. Avec ma sœur nous allions jouer avec nos voisins, eux jouaient à des jeux de filles, nous à des jeux de garçons et nous trouvions ça normal et surtout nos parents étaient tout simplement contents pour nous.

Il y avait aussi la peluche KIKI et sa phrase culte : « Le KIKI, le meilleur de tous les KIKI ».



Avant nous jouions tous ensemble, on ne se préoccupait pas de la religion, ni de la couleur de peau de l'enfant, car nous étions tout simplement des copains, copines.

Nous adorions faire la fête en famille où nous dansions et rigolions sur le son de chansons comme : « Born to Be Alive », « Sous le Soleil des Tropiques », « Banana Split », « Ça Plane pour Moi », et encore d'autres musiques plus « déhanchantes » les unes que les autres où nous bougions notre corps sans être des danseurs professionnels. Je peux dire que les musiques des années 80 90 étaient les meilleures musiques car c'est là qu'à démarré le disco et « La fièvre du samedi soir ».

Quand je partais en colonie de vacances, mes moments préférés étaient quand nous organisions des booms en dansant sur « Les démons de minuit », « Nuit de Folie », sans oublier les slows sur « Still Loving You », « La Maladie d'Amour », et pleins d'autres slows qui nous remplissaient d'amour rien qu'en écoutant ces magnifiques chansons.

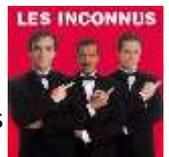
Tous les samedis matin nous regardions le Club Dorothée avec pleins de dessins animés comme « Juliette je t'aime », « Olive et Tom », « Jeanne et Serge », « Ulysse 31 » et pleins d'autres encore.



Il y avait « Les musclés » que j'adorais quand ils chantaient et faisaient les Power Ranger et beaucoup d'émission de télécrochet.



Le dimanche midi il y avait « L'école des fans », cette émission incontournable pour toute la famille. Il y avait un artiste qui était invité chaque semaine, et plusieurs enfants nous faisaient la joie de chanter. Quand ce fut la période des Boys Band on criait comme des filles hystériques. Quand ils passaient à la télévision toutes les filles, moi comprise, étions amoureuses de ces beaux jeunes hommes à croquer. Diverses émissions télévisées comme, « Tournez manège », c'était l'émission où l'on pouvait rencontrer la bonne personne, repris plus tard par les Inconnus, « Tournez ménage ». Tout cela s'est arrêté le jour où la technologie est arrivée et que de nombreuses applications ont remplacé les vraies émissions télévisées. Sans oublier les « Grosses Têtes » des années 80, les meilleures. Avec de nombreuses blagues tellement marrantes qu'elles nous faisaient pleurer de rire. Il y avait les premières émissions de musique qui passaient où l'on pouvait découvrir de nouveaux et nombreux artistes. Le charme de ces émissions tenait au fait que tout se faisait en direct ».



Nadine et Francis

« Les années 80-90 seront des années inoubliables, car ce furent des moments géniaux, où nous pouvions profiter de la vie avec l'innocence d'un enfant. Et profiter de ma mamie qui m'a rendu ces années plus belles de jour en jour à ses côtés ». Nadine

GENERATION 1990—2000

Comme dirait Aznavour « Je vous parle d'un temps que les moins de 20 ans ne peuvent pas connaître ».

Je vais parler des années 90 à 2000, celles de mon adolescence. À cette époque on utilisait les petits mots sur des bouts de papier pour draguer, on les mettait dans les troussees en cours. Aujourd'hui on drague sur application et on met dans le panier. On s'écrivait des cartes parfumées d'Eau Jeune pour les amoureux pendant les vacances scolaires. On lisait Star Club Magazine et Fan2. Aux anniversaires, on organisait des boums à 15h avec les volets fermés. On a dansé sur « Dur dur d'être un bébé » de Jordy, on s'est déhanchés sur du Ace of Base et égosillés sur « Killing me softly » des Fugees. On a dansé des slows et même connu Obispo avec des cheveux (photo à droite). On a tous élevé un petit Tamagotchi, ce petit animal virtuel. Le mercredi était sacré; c'était le jour du Club Dothée. Qu'elle ado ne s'est pas identifiée à Hélène dans « Hélène et les garçons » ou Justine dans « Premier baiser ». On a toutes eu ce qu'aujourd'hui on appelle un crush pour Christopher Rippert Luc dans « Premier baiser ». Nous avons eu une décennie d'innovations numériques avec le Tatoo, ancêtre du portable qui servait à envoyer de courts messages, puis les premiers portables, le Star TAC pour moi car, oui, avant, le portable, nous avons connu la cabine téléphonique pour téléphoner en toute intimité. La super Nintendo nous a fait des souvenirs avec Mario et Zelda. On se retrouvait pour y jouer à plusieurs. Le jeu en ligne n'existait pas; ce qui nous a certainement évité une addiction. Jouer était un moment de retrouvailles entre copains. Internet était timide à l'époque et on y avait peu accès. On était plutôt axés sur nos walkman à cassettes. On s'échangeait les cassettes en veillant de ne pas les faire dérailler pour ne pas avoir à les rembobiner avec le stylo.

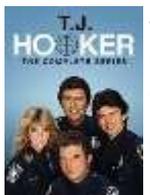


Voilà, je pense avoir tout dit. J'ai peut-être été un peu caricaturale mais c'est ce qui me rend mes années ado inoubliables.

Alina

GENERATION 2000—2010

« Au primaire, je me revois jouer aux billes dans la cour de récréation ou encore aux POGGS, acheter les pochettes de cartes Pokémon en espérant en avoir une brillante et peu de cartes énergies puis les échanger avec mes copains et copines, jouer à l'élastique, jouer aux Polly Pocket. J'ai toujours mes portes clés Diddl, Diddlina, Pimboli. Je n'échangerai pour rien au monde ma Game Boy Color où, il faut le reconnaître, on ne voit rien du tout !! Je ne sais combien de fois j'ai pu faire le tour de la cour de récréation avec mon Pocket Pikachu afin d'obtenir des points pour le voir changer. Sur le même thème, mes Tamagotchi ne sont jamais très loin et il m'arrive quelques fois de les ressortir par nostalgie. Je me souviens de l'installation dans mon école d'une salle informatique où on pouvait réserver des créneaux pour pouvoir jouer à Arkanoid ou simplement dessiner sur Paint. A cette époque, j'adorais regarder Midi Les Zouzous, Marcelino, Tex Avery le dimanche soir à 20h et, une fois le programme fini, la chaîne Canal se brouillait. Les Disney ont bien évidemment été au cœur de mon enfance et me suivent encore ! J'aimais la série « Le Rebelle » (juste pour l'acteur) et la série « Hooker ». Au plus grand désespoir de ma mère, Mac Giver a inspiré nombre de mes expériences : démontage de lecteur cassettes, lecteur VHS, expériences en tout genre. Contrairement à mes copines de l'époque, je n'ai pas été bercée par Buffy, Charmed, La famille Adams ou encore Une nounou d'enfer mais plutôt par Notre belle famille, Madame est servie et Alerte à Malibu. Dans ma chambre il y avait le poster des 2Be3. J'avais hâte d'ouvrir mon pot de Nutella pour découvrir le cadeau que l'on trouvait dans le couvercle !





De temps en temps mon Pépé me passait 5 ou 10 francs. J'utilisais cet argent pour m'acheter des Big Baby Pop, des Couilles de Mammouth, des tubes de Bubble Gum ou bien des Têtes brûlées. Mes vacances je les passais en centre aéré. Au gouter, il y avait toujours un Berlin-go. Ma génération a aussi connu les Boom en journée les fenêtres fermées, le gloss bien gluant à la cerise, les pat d'ef et les baggys.



Pour ce qui est de ma période collège, Titeuf et Cédric faisaient leur apparition. On s'échangeait nos agendas en classe pour s'écrire un mot avec des stylos de toutes les couleurs, parfumés ou encore pailletés. Sont apparus Les EastPack et les Converse (Les conserves !) où on s'amusait à dessiner dessus avec des feutres ou du blanco. J'ai eu mon premier téléphone portable avec antenne et le fixe à la maison était, pour le coup, fixe !».

Célia



次の日記で舞妓の冒険を見つけてください...

Tsugi no nikki de maiko no bōken o mitsukete kudasai...*



*Retrouvez les aventures d'une Maiko dans le prochain journal

Jeu des 7 différences

7 différences se sont glissées sur la deuxième photo.
À vous de jouer pour les retrouver !

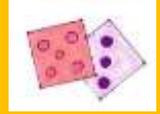


Chercher les fautes

10 fautes se sont glissées dans cet extrait du livre « Frankenstein » de Mary Shelley. À vous de les retrouver :

« Si je ne peut pas inspiré l'amour, je répandrē la peur, et principalement sur toi, mon plus grand enemi, parce que tu m'as créé et que je nourri enver toi une haine inextinguible. Je serai l'instrument de ta destruction jusqu'à te retourner le cœur et te faire modire le jour ou tu ais né »

On joue



Citation

Ouvrez grands vos **yeux** ! Une citation s'est cachée dans le journal à vous de la retrouver. Pour cela, il vous suffira de noter ci-dessous les mots en gras, italiques **ET** violets que vous trouverez tout au long du journal. Les mots sont dans le désordre. Bonne recherche !

« _____ ,

_____ »

Le Haïku

Un haïku est un poème d'origine japonaise qui évoque souvent la nature, les détails d'un instant présent, d'un ressenti. Il est composé de 3 vers de 5, 7 et 5 pieds.

Cette contrainte présente un grand intérêt créatif car elle pousse à chercher des solutions pour pouvoir s'y conformer. Ainsi, la recherche littéraire devient plus audacieuse et poétique. Voici quelques-uns de mes haïkus :

Sentir le printemps
Caresser les cerisiers
Et s'émerveiller

A vous de créer le votre !

Respirer, souffler
Auprès des étoiles en fleurs
Poser des questions

Sensibles et forte
Cessons de guerroyer
Ensemble et soudées



7 Différences

Réponses
Citation : « On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux ». Le Petit Prince, Antoine de St Exupéry.
Chercher les fautes : « Si je ne peux pas inspirer l'amour, je répandrai la peur, et principalement sur toi, mon plus grand ennemi, parce que tu m'as créé et que je nourris envers toi une haine inextinguible. Je serai l'instrument de ta destruction jusqu'à te retourner le cœur et te faire maudire le jour où tu es né ».

Histoires reçues du jeu Story Cube

Dans le précédent numéro un jeu sur la base des Story Cubes était ouvert à qui souhaitait faire partager son histoire. Pour rappel, les 3 premiers dès sont à utiliser pour rédiger une introduction, les 3 suivants, le corps de texte et les 3 derniers, la conclusion. Nous vous laissons découvrir les histoires.

Protéger, Préserver, Respecter notre nature

Introduction : LOUPE, TORCHE, ABEILLE.

Avons-nous besoin d'un regard aussi gros qu'une loupe pour explorer tout les jours à toute heure de la journée cette magnifique nature illuminée d'un soleil magnifique aussi beau qu'une torche allumée en pleine nuit.

Poursuite : OVNI, CADENAS, TROU DE SERRURE.

La nature est tellement belle et magnifique que les martiens venus de Mars viennent pour prendre notre richesse. Nous mettons des filets à ultrason pour leur brouiller les oreilles pour qu'ils n'emmenent pas notre belle culture dans l'espace-temps. Malgré tous nos efforts pour les bloquer avec un cadenas magnétique, les petits malins de martiens essaient malgré tout d'entrer par le trou de leurs grosses jumelles en forme de serrure de porte d'entrée.

Conclusion : ENVELOPPE, FLECHE, CLE

Nous avons envoyé à nos amis les martiens une lettre dans l'espace en leur expliquant que s'ils ne respectent pas notre nature, nous allons leur envoyer une flèche remplie de venin de nos abeilles pour leur faire comprendre les choses à la manière de la nature, et fermer à tout jamais la porte à double tour sans oublier de remettre la clé à nos amies les abeilles, en leur expliquant avec fermeté :

NE TOUCHEZ PAS A NOTRE PLANETE.

Nadine



L'histoire de la petite abeille

Il était une fois une petite abeille unique en son genre : elle ne possédait que 3 ailes mais avec des rayures comme aucune ne possédait.

Tout le monde la recherchait pour ses pouvoirs lumineux. En effet quand elle rencontrait une personne, elle illuminait sa vie.

Cette petite abeille faisait tellement d'envieux, qu'un jour elle fut capturée par une personne mal intentionnée. Celle-ci voulait lui voler ses pouvoirs.

Elle l'enferma à double tour dans une cage de verre et la fit prisonnière. La petite abeille se sentait si seule qu'elle perdit de sa lumière.

Mais un jour, un bourdon des bois munit de son arc vint piquer le ravisseur avec une flèche empoisonnée. Celui-ci perdit connaissance et le bourdon courageux pu délivrer cette petite abeille sans défense.

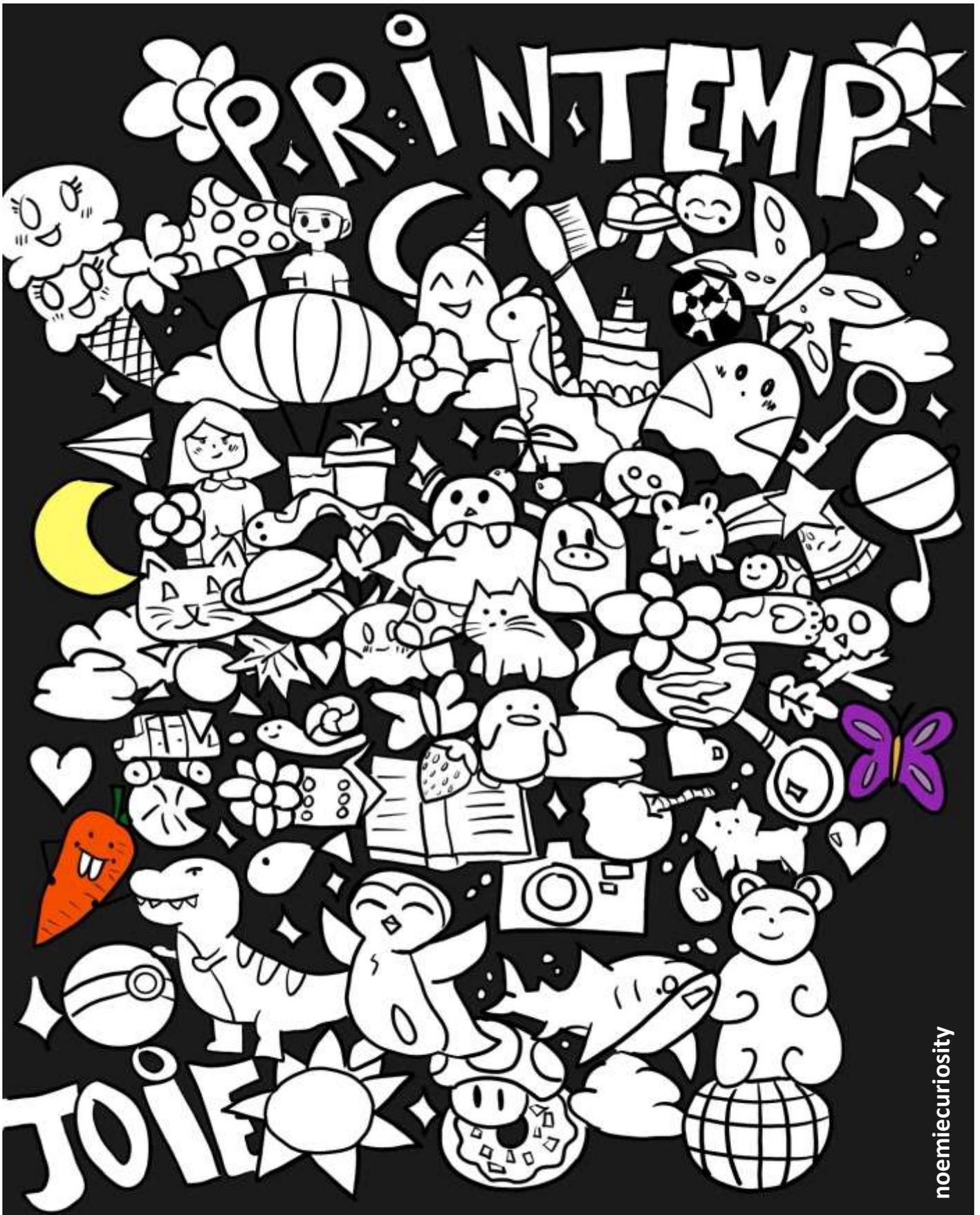
Après cette dure épreuve, elle retrouvait sa belle lumière et décida d'aller raconter son histoire dans le SAS DISCUTE afin de mettre en garde les êtres uniques.

Cathy l'abeille et Audrey le bourdon

DOODLE ART

Le doodle Art est un terme Anglais qui signifie « **gribouillage** », c'est l'art de faire de vos gribouillis un joyeux dessins ! Dans ce Doodle Art il y a **plusieurs objets à retrouver** : une clé, un cœur, un trèfle, une étoile, un appareil photo, un escargot, une loupe, des cerises, une brosse à dents et une tête de mort!

Ou bien, vous pouvez tout simplement vous laisser aller en coloriant ce doodle ! Bonne détente !



Gâteau à l'eau

Préchauffer le four à 180°C (Th6).

Dans un saladier mélanger le sucre et l'eau (ou du café)

Ajouter petit à petit la farine et la levure. Bien mélanger et ajouter l'huile et terminer par la fleur d'oranger. Selon les goûts vous pouvez rajouter du chocolat, de la poudre d'amande et autres.

Verser la pâte dans un moule beurré et enfourner pendant 45 min. Il faut que le haut du gâteau soit craquelé

Ingrédients

300 mL d'eau (ou de café)
150g de farine
150g de sucre
50g d'huile
1 sachet de levure
4 c à s de fleur d'oranger



Beurre de pommes



1- Pelez et épépinez les pommes et coupez-les en lamelles fines.

2- Mettez les lamelles dans une casserole. Y ajouter le sirop d'érable et du sucre vanillé.

3- Faites chauffer environ 15 à 20 min en remuant de temps en temps. Les lamelles doivent pouvoir être écrasées à la fourchette et il ne doit plus y avoir de jus au fond de la casserole.

4- Versez le contenu de la casserole dans un blender. Ajoutez-y le beurre et mixez le plus finement possible.

5- Versez la préparation dans des pots propres et conservez le beurre au frigo.

Ingrédients

750g de pommes
60g de beurre
2 c à soupe de sirop d'érable
Sucre vanillé (facultatif)

Lait d'avoine

Mixer dans un blender (si possible) 80g de flocons d'avoine dans 1L d'eau. Filtrer le mélange à l'aide d'un tamis ou d'une passoire fine. Vous pouvez utiliser le lait d'avoine maison pour réaliser vos béchamels, vos crêpes etc.

Il est tout à fait possible de rajouter du sucre dans la préparation selon vos goûts.

On régale



Quiche oignons, thon, butternut

Préchauffer le four à 180°C
Peler et couper le butternut en deux. Enlever les pépins à l'aide d'une cuillère et faire cuire le butternut coupé en morceau dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Ingrédients

1 pâte feuilletée
1 butternut
1 boîte de thon
3 œufs
25cL crème fraîche
Du sel et du poivre
Du gruyère

Couper les oignons et faites les revenir dans une poêle huilée. Une fois les oignons dorés, y ajouter le thon égoutté et le butternut et faire revenir le tout quelques minutes.

Dans un saladier, mélanger la crème fraîche et les œufs. Y ajouter la préparation butternut/oignons/thon et mélanger. Saler et poivrer selon vos goûts. Étaler la pâte feuilletée dans un moule à tarte et y verser la préparation. Parsemer de gruyère et mettre au four 30 minutes à 180°C.

TIPS*

Il vous manque un aliment pour votre recette ou bien vous souhaitez varier les plaisirs, voici quelques idées pour remplacer certains aliments dans vos recettes :

PAR QUOI REMPLACER ...

...100g de beurre ?

100g de compote;
100g de purée d'avocat;
100g d'huile végétale;
100g de banane écrasée;

100g de farine de blé ?

100g de flocons d'avoine (mixés ou entiers);
100g de fécule de pommes de terre
100g de farine riz
50g de farine de patates douces + 50g d'une autre farine

...100g de sucre blanc ?

70g de sirop d'érable
100g de sucre de rapadura;
100g de sucre de coco;
70g de sirop d'agave;
80g de miel.

...1 œuf ?

2 c. à soupe de beurre de cacahuètes;
60g de compote;
1/2 banane;
2 c. à soupe de yaourt au soja.

*Tips = « bons plans » en Anglais

Panna Cotta

(sans gélatine, sans agar-agar, sans œufs)

Ingrédients

60cl de crème (ou de lait entier ou végétal)

80g de sucre

30g de fécule de maïs (type Maïzena)

Pour aromatiser : cannelle, fleur d'oranger, zestes de citron...

Diluer la Maïzena dans 10cl de crème. Porter à ébullition le mélange obtenu dans une casserole avec tous les autres ingrédients. Sans cesser de mélanger Continuer à cuire jusqu'à ce que le mélange épaississe (consistance de crème épaisse) Verser dans des verrines et laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur. À déguster froid ! À la sortie du frigo vous pouvez y rajouter un coulis de fruits de votre choix ou de la confiture.



Cœlites d'Inde

Le jardin au mois d'Avril, Mai, Juin



Avril

Semez les courges, courgettes melons encore sous abris ou en terre si vous avez de quoi couvrir. Plantez les pommes de terre, choux, betteraves, poireaux d'été et céleris (rave et branche). Au verger, plantez les framboisiers, cassissiers et groseilliers. Paillez les fraisiers et si vous avez de la rhubarbe profitez en pour la repiquer. Pour les fleurs, semez les capucines, les œillets, les zinnias, cosmos, muflers. Mettez en place les bulbes de dahlias, glaïeuls et les Lys.

Mai

Une fois les saints de glace passés (11, 12, 13 mai) plantez : tomates, courgettes, aubergines, poivrons, melons, salades, choux, navets, carottes, haricots. C'est la bonne période pour faire vos jardinières ou parterres de fleurs avec celles semées en avril comme les cosmos, les zinnias mais aussi les pétunias, les pourpiers, les géraniums.....

Juin

On récolte les premiers légumes mais surtout on en profite pour enlever les mauvaises herbes et enrichir les plantations avec du purin d'ortie. (recette au bas). On sème également les légumes d'automne comme les radis noirs, fenouils, blettes, panais, choux fleurs, choux verts, brocolis, romanesco, ainsi que les salades d'automne.



Recette du purin d'orties

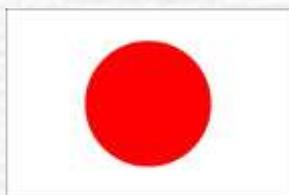
Récoltez en amont 10 litres d'eau de pluie dans un bidon opaque. Récoltez 1 kilo d'orties non montées en graine (sinon vous allez en remplir le jardin). Coupez les orties le plus petit possible et faites en un fagot dans un bas, ce qui vous facilitera l'étape de la filtration. Mettez le bidon d'eau dans un endroit ombragé et à l'abri de la pluie. Jetez votre bas d'orties au fond du bidon d'eau et remuez avant de fermer le bidon. Laissez fermenter 3 semaines minimum en remuant régulièrement le mélange. La fermentation est terminée lorsque le mélange n'a plus de mousse ou bulle à la surface. Sortez le fagot que vous pouvez composter. Votre purin est prêt et peut servir 1 an. Pensez à le diluer lors des arrosages pour ne pas brûler vos plantations (1 litre de purin pour 10 litres d'eau). Le purin d'ortie est très malodorant mais très efficace.

Alina 🌸



Bienvenue sur cette nouvelle rubrique ! Embarquez pour la visite du pays du soleil levant. Puis suivez-nous dans des coins de France avant de vous laisser bercer par la chaleur de l'Afrique. Bon voyage !

On voyage



Le Japon

« Ma passion pour le Japon est née pendant mes années adolescence avec le club Dorothée, les mangas des Chevaliers du

Zodiaque à Nicky Larson en passant par Sailor Moon et les jeux vidéos avec Mario, So-



nic et Zelda. J'ai aussi eu un gros coup de cœur pour Totoro et mon rêve était de visiter le Studio Ghibli. Ce rêve, je le réalise en 2009 avec un voyage de 17

jours à Tokyo pour y découvrir le Japon Geek. Le Japon se mérite : 13h de vol pour moi. Ça laisse du temps pour finaliser les excursions. J'ai séjourné dans la banlieue de Tokyo à Ueno, point stratégique pour la Yamanote Line (Train) si, comme moi, vous prenez un JR Pass pour vous déplacer. Vous visiterez le parc de Ueno et ses temples magnifiques, vous décou-



vrirrez des animations diverses et variées. Ueno est le quartier dit « populaire » de Tokyo. J'ai notamment croisé une artiste, Kanon Wakeshima, qui a sorti un album fantastique. J'ai visité le Zoo de Ueno avec son spectacle d'otaries et bien d'autres animaux. En parlant d'ani-

maux, durant ces 17 jours sur place j'ai été visiter l'Aqua Park à Shinagawa; un aquarium magnifique où l'on trouve au premier étage un aquarium pour le spectacle de dauphins. Pour rester dans l'eau, j'ai visité l'île artificielle d'Odaiba de la baie de Tokyo. Pour m'y rendre, j'ai pris le



Himiko WaterBus (cf photo ci-contre). Ce bateau très futuriste vous donne la sensation de "voler" sur l'eau. Sur l'île, j'ai été au Joypolis Tokyo, un parc d'attraction créé par Sega où



vous retournez en enfance devant les jeux d'arcade comme Sonic. Et là, mon pèlerinage geek commence. J'ai réalisé mon rêve en visitant le Studio Ghibli, magnifique visite autour de l'animation japonaise et son créateur Miyazaki. Je vous conseille mon voisin Totoro ou Arietty, plus récent. Avant

ce voyage je correspondait avec une japonaise qui, du coup, m'a donné quelques adresses pour ce voyage. Elle m'a notamment conseillé de flâner dans le quartier de Shibuya et sa célèbre tour 109, bâtiment de la mode japonaise par excellence, ainsi que le quartier d'Harajuku et ces célèbres magasins à 100 yen, parfaits pour les souvenirs. Dans



ce quartier, vous croiserez tous les styles : lolita, gothic, kawaii; le quartier parfait pour sortir déguisé en Goldorak et passer incognito. Le Tokyo Disney est également à faire. C'est le seul endroit au monde où vous verrez des pelouses coupées aux ciseaux car, comme généralement partout au Japon, la propreté est le maître mot et les japonais y sont intransigeants. A Tokyo Disney les files d'attentes sont calmes. Les personnages vous font patienter dans la bonne humeur et les marchands de glaces défilent pour vous rafraîchir. J'ai voulu, comme Naruto,

manger des Ramen, cette soupe avec des "nouille" que vous agrémentez à votre guise. Quel délice ! Et les restaurants à Ramen ne manquent pas. A Tokyo, on ne peut pas s'ennuyer. La ville ne dort jamais. Je ne pouvais pas aller à Tokyo sans passer par le célèbre quartier de Shinjuku et ses boîtes de nuits, les bars karaoké et les monuments hauts en couleurs. Ce qui m'a le plus plu dans mon voyage c'est la propreté des lieux, le respect et la gentillesse des japonais. Les japonais se rendent très facilement disponibles pour vous rendre les visites agréables et maîtrise assez bien le français. Je me suis promise d'y retourner un jour pour une visite plus culturelle.

J'espère vous avoir donné envie de visiter ce magnifique pays et sa diversité.

Expérience partagée par Alina



Mon pays l'Afrique

« Je m'appelle Emilie, je suis née au Cameroun, précisément à Douala (Littoral). Chaque année à peu près je pars avec ma famille dans notre pays le Cameroun. Nous y retrouvons nos oncles, cousins, cousines, tantes etc.

Durant cette période de vacances au Cameroun, nous nous promenons dans les marchés, nous allons dans des boîtes de nuit pour faire la fête. Quand je pars dans mon pays pour les vacances c'est une bouffée d'air frais, un moment de plaisir de se retrouver en famille et de partager de bons moments. Mon pays le Cameroun est un très bon endroit pour passer de bons moments. Ma ville natale Douala Littoral compte beaucoup de population et je suis très heureuse d'aller dans mon pays pour les vacances »

Texte partagé par Mme Emilie Ebelle Mbille



Le Château de BRUNIQUEL

« Le château de Bruniquel a inspiré Robert Enrico pour son film « Le Vieux Fusil » tourné avec Romy Schneider et Philippe Noiret dont le tournage s'est tenu dans le château. Des artistes et peintres ont redonné ses lettres de noblesse à Bruniquel. Pour la petite histoire, vers l'an 600 est attribué un premier château à la Reine mérovingienne Brunehaut ou Brunehilde. Au 13^{ème} siècle, sur les ruines de ce premier château, a été construit l'actuel château vieux. Entre 1485 et 1510, le cousin Maffres de Comminges va enfin pouvoir construire son château. C'est pour cela qu'il existe deux châteaux, le vieux et le jeune. Nous partions souvent en famille le weekend pour visiter ce beau paysage avec un magnifique panorama. Je devais chausser mes chaussures de marche pour monter au château, et faire des pauses car je n'avais pas le souffle d'une professionnelle de la marche. Le village est aussi magnifique par ses commerces, ses restaurants, ses rues remplies d'histoires que par ses nombreux magasins souvenirs. Je recommande la visite de Bruniquel, par ses lieux et monuments historiques et par ses belles forêts qui l'entourent traversées par l'Aveyron. Sans oublier les châteaux et la cité médiévale qui est animée chaque année par des animations diverses pour toute la famille, des plus petits aux plus grands ».



Le village est aussi magnifique par ses commerces, ses restaurants, ses rues remplies d'histoires que par ses nombreux magasins souvenirs. Je recommande la visite de Bruniquel, par ses lieux et monuments historiques et par ses belles forêts qui l'entourent traversées par l'Aveyron. Sans oublier les châteaux et la cité médiévale qui est animée chaque année par des animations diverses pour toute la famille, des plus petits aux plus grands ».

Le village de Cordes-sur-ciel

« Cordes, situé dans le Tarn (81), fut fondée en 1222 par Raymond VII, Comte de Toulouse. La Bastide de Cordes-sur-ciel avait pour objectif de s'opposer à l'avancée des troupes venues du Nord de la France pour combattre les Cathares. C'est en 1993 que le nom Cordes-sur-ciel sera définitivement adopté.

Avec ma cousine et ses parents nous avons visité le village de Cordes-sur-ciel. Nous avons vite été charmés par ses rues et ruelles remplies de sculptures sur un grand nombre de façades et ses maisons en pierre. Il y avait la grande halle au cœur du village où l'on se retrouvait pour attendre une personne ou pour nous restaurer. Un village magnifique tout en montée de plus en plus raide à avoir des cuisses de cyclistes, d'une beauté exceptionnelle quand nous étions tout en haut. Un panorama à nous couper le souffle où l'on pouvait observer de magnifiques forêts. Une cité médiévale avec de nombreux commerces de draps, de soies et de cuir. De nombreux artistes comme des sculpteurs, peintres et céramistes trouvaient leurs inspirations dans ce beau village où de nombreux touristes y viennent chaque année et ont même trouvé des résidences secondaires. Ce fut pour moi une sortie inoubliable ».



Nadine



« Ce dispositif est un accompagnement et soutien dans la lettre de motivation, les stages, les entretiens en entreprise pour les personnes en situation de handicap dans le monde de l'emploi en milieu ordinaire. Les conseillers proposent des rendez-vous très réguliers pour aider à l'intégration en entreprise et faciliter l'insertion et les aménagements si nécessaire pour un emploi durable.

Nous travaillons également en atelier où l'esprit de groupe règne dans le respect de nos différences. »

Mélissa, Tewfik et Florian

« Ça nous a appris quel langage employer »

« Proposition de nous mettre en lumière »

« Liberté de paroles »



« C'est déterminant sur la façon de voir les choses »

« Écoute et bienveillance »

« Soutien moral »

« Comment faire sortir de nos bouches des paroles en or » le poète

« Ça me rassure d'être accompagnée dans mes démarches pour trouver du travail »

L'emploi accompagné est un dispositif spécifique et durable pour faciliter l'insertion des personnes en situation de handicap. Il permet un accompagnement personnalisé et croisé entre le médico-social et l'insertion professionnelle. Il intervient auprès des entreprises pour soutenir l'employeur dans les différentes démarches liées à l'emploi et son maintien.

Pour en bénéficier il faut être en capacité et volonté de travailler, **âgé d'au moins, 16 ans**, bénéficiaire d'une **RQTH** et d'une **orientation provenant soit du service public de l'emploi, soit de la MDPH.**

« C'est une formidable expérience de pouvoir accompagner des personnes dans leur insertion sans limite de temps ».

Pauline conseillère

Quand la santé a des conséquences sur l'emploi : le service maintien du CAP Emploi 82-31 Nord vous accompagne !

Au sein de l'ADIAD vous trouverez le service du SAS-SP et le service du CAP Emploi. Certaines personnes que nous accompagnons ont souvent ces mêmes questions : comment adapter mon poste en fonction de mon handicap ? Est-ce que l'employeur a droit à des aides ? Comment puis-je être accompagné dans tout cela ? Et l'employeur ?

Dans ce deuxième numéro, nous avons décidé de lever le voile sur toutes ces questions en interrogeant une partie de l'équipe du CAP Emploi, à savoir, le service Maintien

Pour qui ?

Salariés du privé Employeurs du privé
Agents du public Employeurs publics
Travailleurs indépendants Employeurs indépendants

Conditions

Être lié à un contrat de travail
Être en poste ou en arrêt de travail
Avoir un CDD d'au moins 6 mois
Être bénéficiaire de l'Obligation d'Emploi des Travailleurs Handicapés (RQTH, AAH, Invalidité ...)

Nos missions

Informier sur les services et mesures, permettant à une personne en activité confrontée à une situation de handicap de conserver son emploi.

Analyser les situations de travail inadaptées aux restrictions médicales

Accompagner à la mise en œuvre des solutions de compensation en faveur du maintien en emploi

Nos conditions d'intervention

Nous sommes principalement sollicités par les médecins du travail des entreprises mais également par les employeurs, les salariés eux-mêmes ou les partenaires comme les assistantes sociales du service social de la CPAM par exemple. Dans tous les cas, **l'avis du médecin du travail sera nécessaire** avant toute intervention puisque c'est lui qui validera le plan d'action. Il vous suffira alors de contacter l'ADIAD et demander à parler avec un conseiller du Cap Emploi service maintien.

Pour un accompagnement dans l'emploi, **prise en compte de l'adresse de l'entreprise pour l'intervention.**

Pour un accompagnement à la reconversion externe à l'entreprise, **prise en compte de l'adresse du bénéficiaire.**

CONTACT

0563216370

Site web : www.capemploi-82-31nord.com

E-mail : contact@adiad.fr

Le mot de la rédac' !

« Maintenant que le numéro 2 est sorti je peux le dire : j'avais un peu peur que le deuxième numéro ne voit pas le jour, qu'il n'y ait pas beaucoup d'articles, qu'il soit moins bien que le premier.

Et finalement, rien de cela n'est vrai. Sur cette session nous avons encore eu un comité de rédaction au top, engagé, dynamique, fort de propositions, bienveillant. Je suis ravie de voir qu'un groupe de rédaction sur Castelsarrasin se soit formé. Je tiens à tous vous remercier, autant Montauban que Castelsarrasin pour tous ces bons moments, ces découvertes, ces échanges parfois très personnels, vos confidences, vos motivations et implications dans la recherche d'articles. Et surtout, je tiens à féliciter votre bonne humeur et votre bienveillance.

Merci beaucoup pour votre participation.

Un grand merci aux partenaires que nous citons dans le journal pour avoir joué le jeu de répondre à nos questions et merci aux participants qui nous ont partagé leurs écrits et œuvres.

Continuons de faire vivre ce journal ! ».

Célia, Rédactrice en chef et conseillère sur le SAS-SP

« L'atelier SAS Discute m'a permis de m'ouvrir, de travailler en groupe avec le respect et la bienveillance et découvrir plein de choses dans différents domaines et de retomber en enfance. Merci ».

Nadine

« J'ai intégré le groupe d'écriture du journal avec une appréhension : celle d'être légitime à ma place . J'ai finalement été ravie car écoute, partage et bienveillance sont les maîtres mots. Tant avec les participants qu'avec Célia. J'ai adoré et renouvellerai bien l'expérience qui fut très riche ».

Alina

« C'était juste top, des personnes très sympathiques. L'atelier j'ai bien aimé. Ça m'a beaucoup aidé pour la timidité et à parler devant les gens »

Anthony

« Ça m'a plu et c'était très intéressant »

Matthieu

« À travers cet atelier j'ai dû faire preuve de davantage de rigueur, d'écoute et d'assiduité que je n'en ai l'habitude. Toutefois, tout en étant sérieux lorsque c'était nécessaire pour mener à bien notre travail, nous avons eu également à plusieurs reprises l'opportunité de nous octroyer d'authentiques moments de convivialité et même de franche rigolade. J'ai vécu cela comme une véritable catharsis. À réitérer aussitôt que possible. Je suis d'ores et déjà partant ! »

Francis

*« Faire partie d'un projet collectif
Sortir de la maison
Partager
Se challenger
Exprimer sa singularité, se révéler
Dépassement de soi
Confiance en soi »*

Marie

« J'ai passé de très bons moments et ça m'a apporté beaucoup de joie »

Emilie

Site de Montauban
140 Avenue de l'Europe
82000 Montauban
05 63 21 46 00

Site de Castelsarrasin
4 Bis côte des charretiers
82100 Castelsarrasin
05 63 32 81 30

Site web : www.adiad.fr
E-mail : contact@adiad.fr