

# SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP

pensée et conçue par les personnes accompagnées par le service.

**On découvre**  
Page 3



**On s'exprime**  
Page 4



**Conseil de Vie Sociale**  
Page 12



**On valorise**  
Page 20



**On partage**  
Page 18



**On participe**  
Page 20



**On s'informe**  
Page 21



**On régale**  
Page 26



**On joue**  
Page 27



Premier numéro du SAS'Discute de l'année 2025 et déjà plus de 2 ans et 9 précédents numéros déjà parus. Un beau chemin parcouru, une réelle maturité acquise par ce périodique et une notable montée en gamme visible au fil des éditions. Un bien bel outil d'expression et de valorisation de toutes les richesses, appétences et compétences qui sont les vôtres et que nous accompagnons. Il ne tient qu'à vous de le faire évoluer et de le nourrir de toutes vos propositions d'articles, de sujets, d'illustrations, de réflexions, de jeux, de recettes... pour en faire un journal qui vous ressemble et qui vous rassemble. Cette démarche de participation active, de co-construction et de valorisation de toutes vos potentialités est au cœur du nouveau projet de service du SAS-SP, qui commence tout doucement mais sûrement à se déployer et dont vous allez progressivement percevoir et expérimenter les effets sur vos parcours d'accompagnement : nouveaux outils, nouveaux supports de communication, nouveaux ateliers, nouveaux engagements, etc.

Beaucoup de nouveautés mais un seul et unique fil conducteur : vous rendre actifs dans toutes vos démarches et vous associer étroitement à l'élaboration et l'évolution de votre projet socio-professionnel.

Parce qu'un projet de vie et d'emploi est avant tout personnel et unique, nos conseillers du SAS-SP vont jouer plus que jamais leur rôle de « passeurs de lumière », pour éclairer vos choix, illuminer votre chemin, vous aider à lever les obstacles susceptibles de l'encombrer et à atteindre le but que vous vous serez fixé.

Dans ces démarches, les membres de votre Conseil de Vie Sociale (CVS) constituent un atout précieux. Vous les avez élus et ils vous représentent auprès du service et de l'ADIAD. N'hésitez pas à les solliciter, à leur transmettre vos propositions ou suggestions pour qu'ils puissent nous les relayer.

Votre projet est unique et si nous vous accompagnons, c'est parce que vous devez en être avant tout acteur : à vous de jouer !

**Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD**

Voilà déjà un an que le Conseil de la Vie Sociale (CVS) de notre service a vu le jour. Un an de rencontres, d'idées qui fusent, d'envies exprimées, de projets qui prennent forme. Un an de démocratie partagée, où chacun peut dire ce qu'il pense, ce qu'il ressent, ce qu'il aimerait voir évoluer.

Ce journal, c'est un peu le reflet de tout ça. Il est né de l'envie de créer un espace à nous, pensé et conçu **par** les personnes accompagnées **pour** les personnes accompagnées. Un lieu où l'on peut parler avec le cœur, où l'on peut s'informer, se divertir, rire, s'émerveiller, et surtout... partager.

Dans ce numéro, on célèbre les choses simples et belles. On poursuit la découverte de Montauban. On vous propose aussi un dossier spécial « EMOTIONS ». On partage des moments positifs, des petites victoires du quotidien, des coups de cœur. Parce que dans un monde qui va parfois trop vite, prendre le temps de regarder ce qui va bien, ça fait du bien.

On s'informe aussi, grâce au DAPV82, parce que savoir, c'est aussi pouvoir choisir. S'informer, c'est se donner la possibilité de mieux comprendre, de mieux choisir, de mieux décider pour soi.

Et puis, il y a les moments de plaisir simple, ceux qui rassemblent autour d'une table ou d'un jeu.

Ce journal, c'est plus qu'un support papier ou numérique. C'est une **aventure humaine**, une œuvre collective, une fierté partagée. C'est la preuve que quand on donne la parole à chacun, il se passe quelque chose de fort. Que les émotions peuvent devenir des forces. Et que nos différences sont notre richesse.

Ce journal, c'est nous. C'est **VOUS**.

Pensé, écrit, rêvé par les personnes accompagnées du service avec vos mots, vos émotions, vos talents. Merci à tous ceux qui y participent, de près ou de loin.

Ensemble, le SAS-SP continue d'avancer, de créer, de vivre... et de vous accompagner sur votre parcours.

A vous toutes et tous qui lisez ces lignes : **merci**. Merci de faire vivre ce projet avec nous. Merci de vos idées, de vos mots, de votre sincérité. Continuons d'écrire cette belle histoire ensemble, page après page, cœur après cœur.

Très belle lecture, et... **joyeux anniversaire au CVS !**

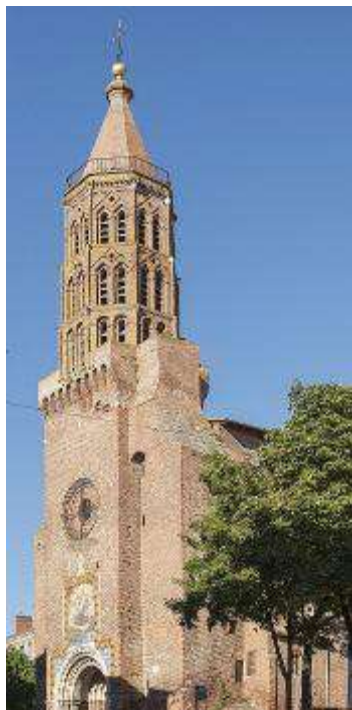
**Virginie ROBERT**  
**Responsable du SAS-SP de l'ADIAD**

Au fil de quelques numéros du SAS Discute, suivez-nous au cœur du centre ville de MONTAUBAN à la découverte des monuments qui font la richesse de notre ville.

## On découvre



### L'église Saint-Jacques de Montauban



Financé par l'imposition du train de vie des riches bourgeois de la ville, l'église Saint-Jacques est l'exemple type d'un monument qui a vécu et subi la riche et mouvementée histoire Montalbanaise.

A l'origine, l'édifice de style roman est du 13<sup>ème</sup> siècle, de nombreuses transformations y ont été apportées.

Une voûte gothique et une abside ainsi qu'un narthex ont remplacé la voûte romane et le chevet plat, effondrés après la guerre de 100 ans.

La flèche du clocher octogonal de style toulousain et une partie de la voûte furent saccagées par les calvinistes et reconstruites en 1630 sous l'ordre de Richelieu.



Les portails latéraux et la tribune occidentale ont été rajoutés au 13<sup>ème</sup> siècle. Son portail néo classico roman est surmonté d'une mosaïque représentant la vision du prophète Ezéchiel, c'est une œuvre du dix-neuvième siècle.

On peut remarquer sur la base fortifiée du clocher et sur le mur sud des traces de boulets de canon remontant à 1621, traces laissées par quelques-uns des 400 coups.



A l'intérieur, le retable et l'hôtel de la 2<sup>ème</sup> chapelle à droite de la nef est de style gothique méridional et est consacré au patron de l'église Saint-Jacques. Ce sont des œuvres de Joseph INGRES, peintre d'origine montalbanaise.

A noter que par une ironie de l'histoire, l'église Saint-Jacques qui fut la cathédrale de Montauban dès l'origine l'est redevenue pour un temps indéterminé suite à la fermeture de la cathédrale « officielle » de Montauban Notre Dame de l'Assomption.

Retrouvez dans notre prochain numéro, un article sur Notre-Dame de l'Assomption.

Les émotions sont au cœur de notre existence. Elles influencent nos pensées, nos décisions, nos relations et même notre santé.

Joie, tristesse, colère, peur, surprise... Chaque émotion raconte une histoire, exprime un ressenti et façonne notre quotidien.

Dans ce dossier spécial, nous explorerons l'univers fascinant des émotions.

|                                     |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Émotions de base (selon Paul Ekman) | <br><b>Joie</b><br>Bonheur, plaisir, satisfaction                                                                        | <br><b>Tristesse</b><br>Peine, mélancolie, chagrin     | <br><b>Colère</b><br>Irritation, frustration, rage     | <br><b>Peur</b><br>Anxiété, inquiétude, panique               | <br><b>Dégoût</b><br>Aversion, répulsion, mépris   | <br><b>Surprise</b><br>Étonnement, choc             |
| Émotions secondaires et complexes   | <p>Ces émotions sont souvent un mélange des émotions de base et sont influencées par l'expérience et la culture.</p> <p>Chaque émotion peut varier en intensité et en nuance selon les circonstances.</p> |                                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                        |
| Émotions positives                  | <br><b>Amour</b><br>Affection, tendresse                                                                               | <br><b>Fierté</b><br>Satisfaction, accomplissement   | <br><b>Gratitude</b><br>Reconnaissance, appréciation | <br><b>Sérénité</b><br>Paix intérieure, apaisement          | <br><b>Espoir</b><br>Optimisme, attente positive | <br><b>Excitation</b><br>Enthousiasme, exaltation |
| Émotions négatives                  | <br><b>Honte</b><br>Indignité, embarras                                                                                | <br><b>Culpabilité</b><br>Remords, regret            | <br><b>Jalousie</b><br>Envie, possessivité           | <br><b>Frustration</b><br>Agacement, insatisfaction         | <br><b>Anxiété</b><br>Stress, nervosité          | <br><b>Solitude</b><br>Isolement, abandon         |
| Émotions sociales                   | <br><b>Empathie</b><br>Compréhension des émotions des autres                                                           | <br><b>Compassion</b><br>Souci du bien-être d'autrui | <br><b>Mépris</b><br>Jugement négatif, arrogance     | <br><b>Fierté</b><br>Satisfaction personnelle ou collective | <br><b>Gêne</b><br>Malaise, inconfort social     |                                                                                                                                        |

# EXPRIMONS NOS EMOTIONS



**L'ANXIÉTÉ** est un mécanisme de défense contre un stress. L'expression « Mince alors » exprime bien son agacement.

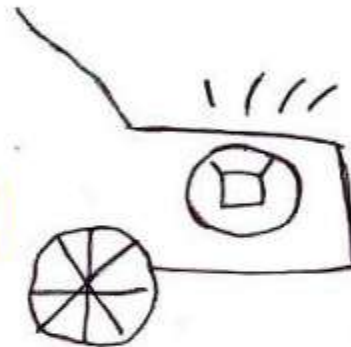
Son anxiété s'amplifie car la douleur lui rajoute une contrariété supplémentaire.



**La SURPRISE** est une émotion provoquée par une information ou un événement inattendu.



**Toujours SURPRISE, mais  
désagréablement.**



**La COLERE est une émotion  
se traduisant par une  
violente réaction physique  
et psychique.**



Ah non, maintenant  
il pleut... je suis  
dégoûté.

La **TRISTESSE** et le **DEGOUT**  
symbolisent le rejet et la  
fermeture de soi en  
réponse à quelque chose de  
repoussant.

Ça alors, je ne m'y  
attendais pas du tout!

Cette expression sert à  
exprimer un **ETONNEMENT**  
soudain. Il ressent de la  
**SURPRISE**.

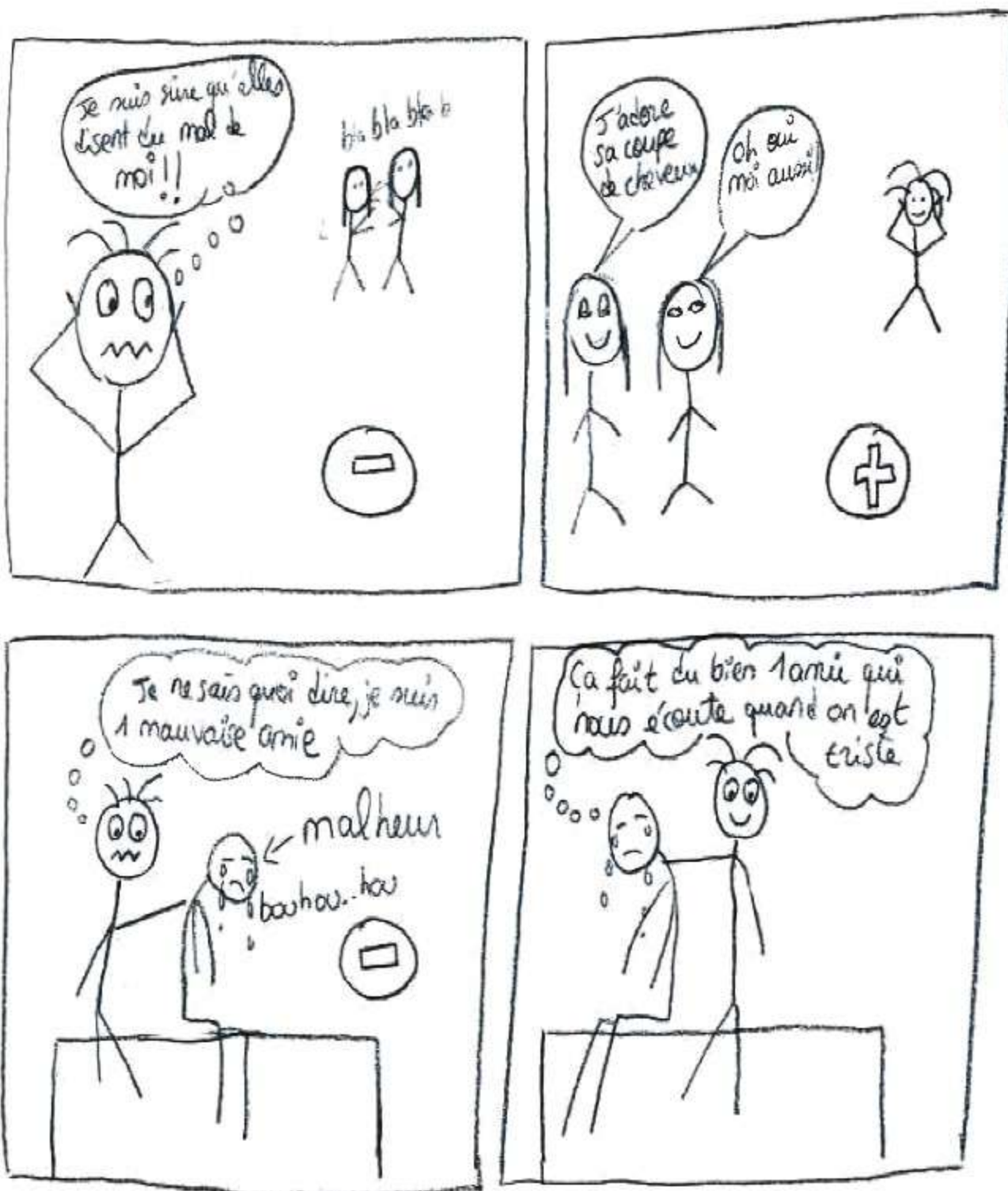


Que la  
fête  
commence!



La **JOIE** est une émotion  
qui permet d'exprimer un  
plaisir, un état de bonheur,  
de bien-être, de  
contentement et/ou de  
motivation vitale.

## L'Anxiété...



ON NE SE VOIT PAS TOUJOURS COMME LES  
AUTRES NOUS VOIENT.

## LES PETITES CHOSES DANS LA VIE QUI SONT GRATUITES

Avec les années, nous avons perdu l'essentiel qui fait de nous des personnes humaines, chaleureuses, qui ont parfois perdu le vrai sens de la vie et surtout les valeurs qui nous ont été éduquées, car tout a évolué que ce soit au niveau technologie, la vie, car chaque année ne se ressemble pas.

Chaque personne a suivi une éducation différente que ce soit au niveau des parents et grands parents. Mais ne jamais oublier que dans la vie nous avons toujours eu des choses simples et gratuites.



**BISOUS** : Un bisou le matin à notre proche, un réconfort qui fait plaisir que ce soit par son amoureux, nos enfants, nos amis (es), un simple geste gratuit.



**CALINS** : C'est tellement réconfortant surtout avec les moments compliqués de la vie. Cela ne doit pas être facile pour tout le monde ce geste car la pudeur prend souvent le dessus pourtant c'est un simple geste gratuit.



**JOIE** : La plus belle chose qui fait que nous sommes bien, la joie d'être en bonne santé, de dire merci à la vie, la joie de se lever le matin en se disant « encore une belle journée magnifique m'attend », un geste simple et gratuit.



**SOURIRE** : Un élément important qui fait partie de mon identité, ma guérison, ma force. Le sourire est un médicament gratuit et tellement satisfaisant pour avancer tous les jours, un geste simple et gratuit.



**RESPECT** : La chose la plus importante que nous ont transmise nos parents, nos grands parents. Cela devient difficile avec la nouvelle génération, pourtant un Bonjour, Merci, S'il te plaît, Un Pardon, Au revoir, ... des formules de politesse qui font aussi partie du respect de chaque être humain, un geste simple et gratuit.

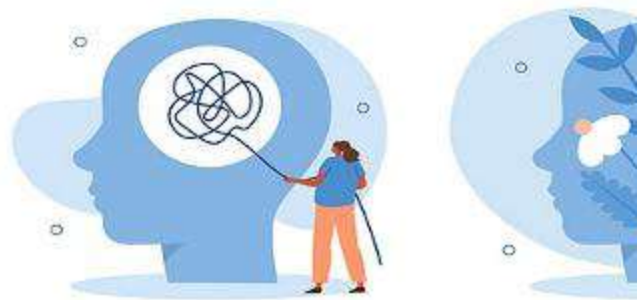


**BIENVEILLANCE** : Quel mot important qui entoure beaucoup de chose. La bienveillance est tellement importante car c'est de montrer aux gens qui nous entourent, du groupe de travail dont on fait partie, de se montrer gentil, indulgent, attentionné envers les uns et les autres, c'est un geste simple et gratuit.



**LA FAMILLE** : Le noyau primordial dans la vie, même si parfois la vie de famille n'est pas facile, ne pas oublier d'où on vient et grâce à qui, et nous n'en n'avons qu'une. Un merci, je t'aime c'est un geste simple et gratuit.

## L'action « Estime de Soi » des jardins Montalbanais



Cet article va évoquer les Jardins Montalbanais. Ces Jardins sont des chantiers d'insertion qui accueillent des personnes éloignées de l'emploi. Leur activité est le maraîchage biologique. La majorité des contrats sont des contrats CDDI. Le contrat à durée déterminée d'insertion est un contrat ouvert aux personnes au chômage et rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières. Cependant, à travers cette chronique, je vais aborder une autre partie des Jardins Montalbanais, celle de l'action « estime de soi ». J'ai participé à cette

action en 2022, et j'en retiens que du positif. La directrice de l'action « estime de soi », Mme Alexandra Bielecki, m'a gentiment accordé quelques minutes pour répondre à plusieurs questions. Ces dernières ont été formulées lors de la première séance pour le journal SAS DISCUTE. Je vais donc, par l'intermédiaire de cet écrit, vous apporter quelques informations sur l'action « estime de soi ».

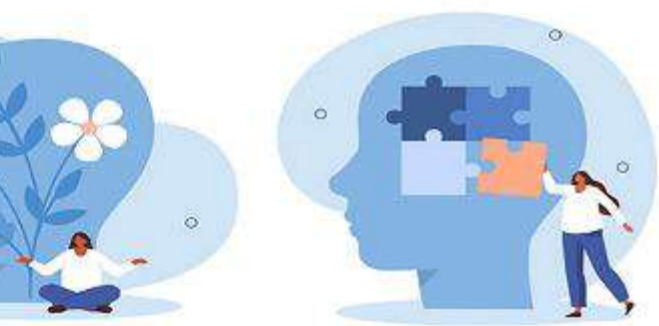
Pour commencer, l'animation « estime de soi » s'adresse aux personnes manquant de confiance en soi, ainsi qu'aux personnes isolées. Les thématiques abordées sont la confiance en soi, l'affirmation de soi, l'image de soi, les besoins, les émotions, la communication et la gestion du stress. À travers ces séances, il y a en supplément la préparation de produit naturel, du maquillage. En outre, un atelier coiffure est mis en place. La durée est d'une journée par semaine, de 9h00 à 16h00. Il y a une quinzaine de séances. Il n'y a guère de rémunération pour les bénéficiaires. Ces derniers sont orientés notamment par France Travail, ainsi que la Mission Locale. Pour éviter quelque situation inconfortable, les personnes sont prévenues par avance sur le programme, il n'y a donc pas d'obligation de participer à une séance où l'on serait mal à l'aise. Par ailleurs, il est possible de ne participer à une session, mais il est préférable d'attendre au moins une année. Il y a trois sessions par ans, ainsi que vingt personnes à l'année.

Pour conclure, les effets de cette action sur les bénéficiaires sont d'apporter du positif (des pensées positives). Cela permet également de rencontrer d'autres personnes, afin d'échanger. Cet atelier donne aussi l'occasion d'analyser les choses différemment. Personnellement, je recommande donc de participer à une session « estime de soi ».

<https://fondationgrdf.fr/projets/les-jardins-de-las-planes-les-jardins-montalbanais/>



Fabien L.



## Estime de Soi

La vie n'a pas toujours été facile pour moi. J'ai avancé en me sentant vide à l'intérieur, et avec de nombreux combats et de la détermination le vide a été comblé.

Mon fils, ma vie, ma Victoire, a toujours été là pour moi, même lors des moments difficiles (dépression, crise d'angoisse). Je le remercierai toute ma vie de sa bienveillance envers sa maman.

La nourriture était pour moi un moment de réconfort. Mon corps et le chiffre indiqué par la balance m'ont fait comprendre que ce n'est pas la bonne solution, mais ce n'est pas facile.

Avec les hommes, cela a toujours été compliqué. Etant en surpoids, ils prenaient un grand plaisir à me dévaloriser et j'ai dit STOP. Je ne suis pas en colère contre eux, mais aujourd'hui la priorité c'est Moi et mon bien être.

En 2016, j'ai changé de logement et de ville, un nouveau souffle d'air dans ma vie bien mérité.

Deux ans après, ma Merveille, « ma fille », chat siamois de 6 ans maintenant, prénommée Naya est arrivée dans ma vie. Un grand changement agréable, car grâce à elle je ne me sens plus seule, elle me fait rire chaque jour, surtout quand elle a ses petits moments de délire.

Après plusieurs années, entre les galères et les soucis de santé maintenant résolus, j'ai compris que pour m'en sortir, il fallait que cela vienne de moi, que j'apprenne à bien me connaître car je suis une Belle personne et que je le mérite, et seule moi peux le faire.

Un jour, j'ai entendu parler de la thérapie EMDR qui est une thérapie qui vise à soigner les traumatismes conscients et inconscients. Elle comporte de l'hypnose, de la sophrologie, de la détente, et du coaching personnel.

Le courage en main j'y suis allée. Au début cela a été difficile car le fait de ressortir les traumatismes conscients et inconscients, ce n'est pas toujours facile surtout quand on a été détruite et traumatisée par sa famille et son entourage.

Je vais mieux mais le regard des gens reste très compliqué.

L'estime de soi, c'est compliqué à avoir quand on a du mal à s'accepter comme on est. L'épreuve du miroir est, pour moi, horrible.

Quand j'ai des moments de tristesse, je vais me coucher car j'ai pris conscience que mon lit est un endroit qui me rassure, et surtout avec mon plaid car sa douceur me détend énormément.

Depuis maintenant 1 an j'apprends à me faire plaisir, car je suis une Belle personne et je le mérite largement. Il y a des mots qui sont plus facile à écrire qu'à dire à haute voix. Tous les jours je me bats pour aller mieux et retrouver confiance en moi. Ce n'ai pas parce qu'une personne sourit et rigole qu'elle va bien à l'intérieur. Il m'est arrivée de troubler des personnes par ma joie et ma bonne humeur, et, malheureusement ils se sont permis de me juger sans connaître ma vie. Pour moi cela a été très dur et j'ai mis plus d'un mois à comprendre que l'on ne pouvait pas plaire à tout le monde.

**LA VIE EST UN COMBAT PERPETUEL AVEC UN VRAI BUT A LA FIN QUI EST LA REUSSITE, PERSONNEL, ET LA FIERTE D'Y ETRE ARRIVE.**

Nadine B.



## CVS, HUMAINS AVANT TOUT

Les membres du CVS sont avant tout des bénéficiaires de l'ADIAD, toutes et tous en situation de handicap.

Il y a 1 an, nous avons eu l'opportunité, grâce à vos votes, de faire partie du CVS en mélangeant les 3 secteurs pour une plus belle diversité.

Comme toute création d'un nouveau service, c'est toujours compliqué, et cela se comprend car la nouveauté peut faire peur. Et la communication est la plus grande étape à franchir. Nous avons commencé par les boîtes idées, l'adresse mail ([cvs@adiad.fr](mailto:cvs@adiad.fr)), ou même le courrier, et grâce au SAS'DISCUTE, nous pourrions vous tenir au courant de chaque évolution tous les trimestres.

C'est important que vous sachiez que nous comprenons vos hésitations car pour certaines personnes, l'inconnu est plus dur que pour d'autres.



à à

Et puis, je trouve important que vous sachiez qu'avant chaque rencontre du CVS, nous avons demandé à Mr GROUT Fabrice (Directeur de l'ADIAD), un temps pour nous, le matin des réunions, pour savoir comment on va, car pour qu'une équipe évolue et reste unie, le côté humain est très important, car la vie n'est pas facile et nous pensons tous que parler des choses qui nous viennent du cœur, et surtout de partager notre mal être et nos émotions est primordial.

Merci à l'ADIAD, au SAS-SP et au SAS'DISCUTE, de nous accompagner et nous soutenir dans cette aventure, car sans eux, cela n'aurait pas été possible.

Ce sont des personnes qui sont devenu un pilier dans notre vie. Elles ne nous jugeront jamais, bien au contraire, elles sont là pour nous faire retrouver la confiance en nous et aller de l'avant.

L'équipe du CVS est composée de personnes humaines au grand cœur, qui ont, comme beaucoup d'entre nous, de nombreux bagages.

Nous sommes tous aux mêmes niveaux, bénéficiaires de l'ADIAD, suivies par le SAS-SP. Envie d'avancer, se dépasser car nous le méritons.

Toute l'équipe vous demande votre aide pour élargir le **GRAND** mot, la  
**C O M M U N I C A T I O N**



# JOURNÉE MARDI GRAS POUR L'ÉQUIPE DU CVS

*Toujours heureux de nous retrouver pour passer une journée ensemble et bien chargée.*

Quelle belle occasion de fêter ensemble **Mardi Gras**, un bon moyen de montrer nos talents artistiques, de créations, et surtout de rigoler, car nous avons toujours une âme d'enfant à n'importe quel âge.

Merci au SAS-SP de nous aider à sortir de notre quotidien, de notre isolement, via divers ateliers, y compris l'atelier récréatif (création des déguisements).

Merci au SAS'Discute qui nous permet de s'exprimer et d'assouvir notre besoin d'écrire et de partager nos connaissances personnelles : c'est très libérateur !

La plus belle récompense de cette journée productive et chaude pour nos neurones, fut la participation de Mr GROUT Fabrice (Directeur de l'ADIAD), de Mr CAMBON Louis (Trésorier du Conseil d'administration de l'ADIAD) et de Mmes Ruellan Julie et GUTIERREZ-JAMME Carine (Conseillères du SAS-SP et membres du CVS), pour nous suivre dans nos délires joyeux, tout en se respectant les uns les autres.



Comme toutes personnes, nous avons tous besoins de moments de rigolade et de lâcher-prise, tout en restant dans le cadre professionnel, pour continuer la belle progression à tous les projets afin de mieux avancer main dans la main.

La belle équipe du CVS, présente à travers divers moyens de communications mis à votre disposition (**BOITES À IDÉES, Mail, téléphone et courrier**), sera toujours à votre écoute.



# Feed-back des membres du CVS après **1** an d'action :



En 1 année, je pense que les bénéficiaires connaissent un petit peu le CVS, peut-être parce qu'ils pensent d'abord à leur projet et je ne sais pas comment leur faire passer l'information.

Sandrine CAPAYROU



Said EL WAFIKI

Le CVS est là pour poursuivre notre engagement et promouvoir vos idées, pour assurer une bonne cohésion et compréhension auprès du service du SAS-SP.

Je me suis présentée au CVS car je voulais m'impliquer dans ce conseil de vie sociale, je voulais me sentir utile et servir à quelque chose d'utile. Cela me permet de donner mon avis, aider à favoriser les relations entre les bénéficiaires et le personnel.

Je me sens bien avec les membres du Conseil de Vie Sociale. On peut communiquer entre nous. Je peux donner des idées. Je me sens libre pour m'exprimer.



Lucille SÉMILLE



Sandrine PECCOLO



**sas-sp**  
Service d'Accompagnement  
Social & Socio-Professionnel

Après une création compliquée, le travail et le temps investit dans le CVS ont fini par donner une équipe motivée.



Isabelle VÉRINAUD

En 1 an, le CVS a apporté un sens à ma vie et m'a permis d'aider à ma manière nos référentes qui font beaucoup de choses.

Je m'en suis vraiment rendu compte depuis que je fais partie de ce groupe, et cela n'est que le début !



Nadine BIZOIRRE

Après un an de CVS, on a fait de bonnes nouvelles idées pour tous les bénéficiaires de l'ADIAD et des améliorations par nous les membres du CVS et pour tous les bénéficiaires.

Je suis toujours aussi motivée et fière de faire partie du CVS car il sert de lien entre le SAS-SP et ses bénéficiaires.

Nos idées et nos remarques sont prises en compte, donc c'est bien le SAS-SP qui essaie de s'adapter aux bénéficiaires, et non l'inverse.



Joël VERDIÉ



Corinne HÉRAIL

## Mon parcours au SAS-SP

## On valorise



Bonjour je suis Florine B., Mme Robert m'a demandée de présenter mon parcours avec le SAS-SP et Furry a retranscrit une partie de notre enregistrement.

Je viens de Vendée, j'ai suivi mon ami donc je suis dans le département que depuis 2022. Ça ne fait pas longtemps et toute ma famille est restée en Vendée alors, c'est un peu difficile pour moi.

C'est grâce à un conseiller Clark, qui fait partie d'un ESAT, que je suis au SAS-SP parce que je connaissais pas du tout et il m'a recommandée. Il est venu avec moi pour en parler avec la conseillère pendant l'information collective.

Je crois que je suis arrivée au SAS-SP en janvier l'année dernière. C'est très très chouette, apparemment c'est le seul en France j'ai eu de la chance d'être prise.

Rapidement, avec ma conseillère, j'ai fait une demande et j'ai été en stage dans un ESAT mais ça ne s'est pas très bien passé... J'étais stressée pour y aller le matin et ils n'étaient pas très très accueillants ni souriants puis les moniteurs ne répondaient pas trop aux questions, ils n'étaient pas toujours très disponibles. J'ai arrêté peut-être 3 jours avant la fin parce que c'était compliqué et parce que vraiment l'accueil était trop difficile. J'étais en blanchisserie et après ils m'ont proposé de faire le ménage pour pas que je reste trop longtemps debout statique parce que j'ai des problèmes aux jambes mais le ménage ça ne me plaisait pas non plus. Tous les soirs, j'étais obligée de mettre mes pieds dans une bassine parce que j'avais trop mal quand je rentrais et donc j'ai mis fin avant la date du stage.

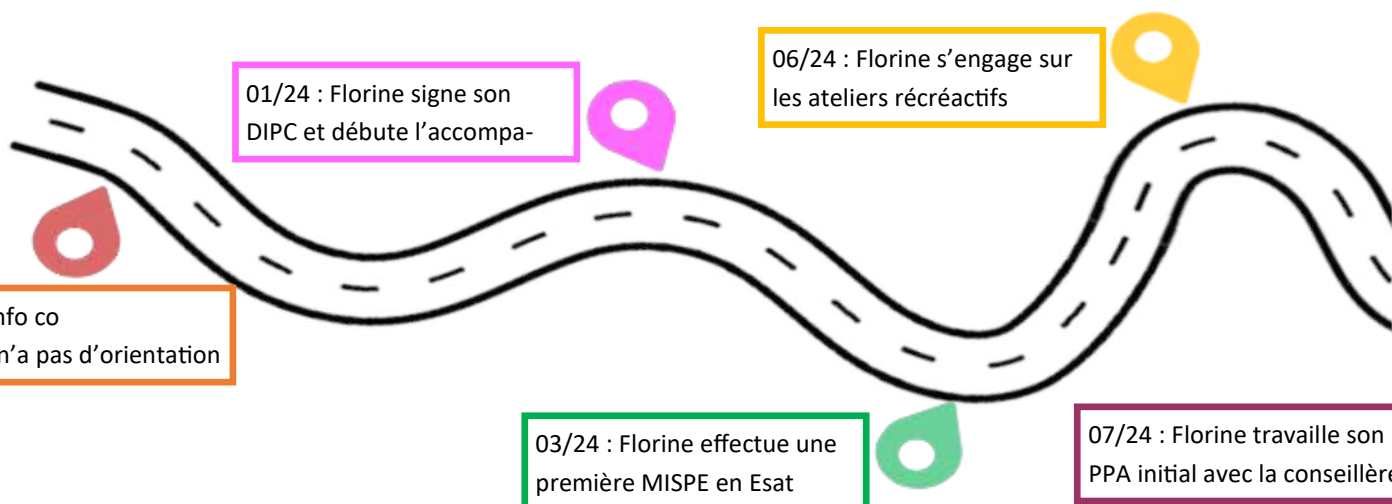
Après ma conseillère m'a parlée des ateliers du SAS-SP, j'ai participé à plusieurs ateliers : la marche et les ateliers récréatifs. Pour les ateliers, je suis assez timide. Je ne parle pas ou pas trop en début quand j'arrive. Je suis stressée un peu mais après ça se détend un peu au bout de quelques minutes et quand je vois que tout le monde rigole, ça détend l'atmosphère et du coup ça me détend aussi. Si je suis avec des gens qui rigolent bien, je vais me détendre sinon c'est pesant si je ne vois personne sourire c'est compliqué.

J'ai participé à l'atelier marche mais maintenant je n'y participe plus parce qu'avec ma voiture, c'est une essence, et elle n'est pas trop économique. J'ai demandé à ma conseillère de ne plus venir tout le temps parce que j'habite loin et de venir que pour les ateliers manuels en attendant d'avoir mon travail, du coup j'ai arrêté la marche depuis la fin d'année dernière en fait mais je continue les ateliers récréatifs.

Les ateliers c'est bien parce que ça me fait sortir de chez moi parce que sinon je ne sors pas beaucoup.

Là c'est bien, c'est chouette parce que là je vais 3 jours de suite sur Castel parce que demain je vais avec la mamie de mon copain et vendredi je suis à l'atelier à récréatif. Je suis contente quand je sors de chez moi, ça fait du bien.

J'ai participé à une sortie l'année dernière en juillet aussi avec le SAS-SP, je suis allée au cloître de Moissac. C'était très bien, ça m'a beaucoup plu, c'était chouette.



Après j'ai fait un autre stage en ESAT de 2 semaines à Castelsarrasin mais c'était autre chose. J'ai beaucoup aimé, j'ai été triste quand ça s'est terminé. Je ne savais pas encore qu'ils allaient me prendre alors j'avais des petites appréhensions, par contre les moniteurs sont très accueillants, bien plus à l'écoute. Moi, je ne comprends pas tout de suite, et surtout ce qui est technique, donc il faut être patient avec moi et du coup, là ils ont été patients. Je pouvais rester assise soit en demi-journée soit toute la journée et j'ai voulu tester la sous-traitance je ne connaissais pas. Il y a certains ateliers c'est assez technique mais le moniteur a trouvé d'autres solutions pour que j'arrive mieux à travailler. Pour être bien assise, comme je ne suis pas très grande, le moniteur avait mis une caisse pour mettre mes pieds dessus pour être avec le dos bien droit. En plus, je mangeais au réfectoire qui sur place et on rigolait bien à table.

Là-bas, il y avait des ateliers aussi, j'ai bien aimé celui de la cuisine : on était un groupe de 3, il y avait un classeur puis on devait choisir ensemble ce qu'on voulait faire et après on avait un petit peu de monnaie pour aller faire les courses. Il y avait aussi un petit peu de marche là-bas aussi.

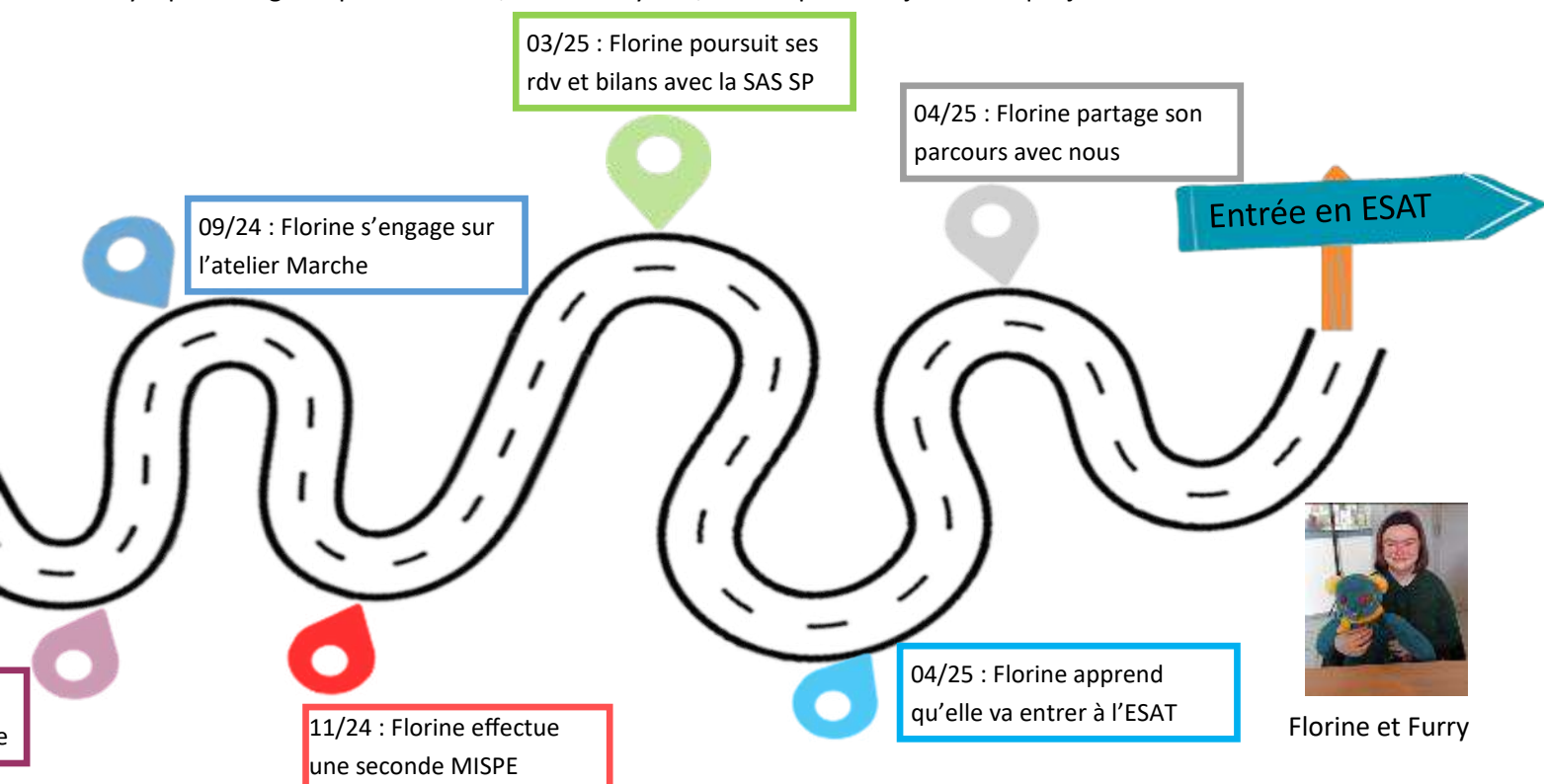
J'étais toujours motivée le matin pour y aller et puis en plus ça me rassurait parce que les places de parking étaient faciles. Je pouvais me garer plus vers le fond et j'attendais que tout le monde parte parce que je n'aime pas trop reculer avec la voiture quand il y a du monde, j'ai peur qu'on se tape.

J'ai peut-être attendu 2 ou 3 semaines avant d'avoir le bilan et donc au bilan ils m'ont dit qu'il y avait une place pour moi.

J'étais étonnée parce je pensais qu'ils n'avaient pas de place pour moi car en sous-traitance ils sont déjà 30, en plus il y avait un 2e stagiaire en même temps que moi qui attendait le bilan aussi et je pensais qu'ils allaient le prendre lui et pas moi. J'ai été étonnée parce qu'à la fin du bilan, ils m'ont donné le dossier d'admission et ils m'ont dit que si j'étais d'accord pour le remplir je pouvais peut-être commencer en septembre parce qu'ils vont fermer 3 semaines en août (c'était pour pas que je reste sans ressource pendant 3 semaines). Moi j'ai demandé s'il y avait une possibilité que je commence plus tôt et je vais commencer soit en mai soit en juin.

Le SAS-SP est un très bon service qui met bien à l'aise, en tout cas pour moi, c'est moi qui ai fait mes preuves et qui ai fait ma place mais c'est aussi grâce à ma conseillère que c'est possible car c'est elle qui m'a orientée vers cet ESAT. Je fais des efforts mais j'ai beaucoup de mal : là par exemple notre entretien aujourd'hui ça a été reporté et du coup j'étais un peu moins inquiète mais voilà je suis contente de l'avoir fait, c'est une chose incroyable pour moi qu'on me demande de raconter mon parcours... quand même c'est la classe !

Il y a plein de gens qui m'ont aidé, c'est incroyable, c'est super. Moi je me dis que j'ai une bonne étoile!





Je me suis inscrite à la peinture sur soie sans savoir vraiment ce que c'était et si ça me plairait ?

A ma grande surprise, je suis tombée amoureuse de cette activité : elle m'oblige à me concentrer. Cela m'aide à me canaliser, ça m'apaise, c'est un moment de détente et de convivialité avec de belles personnes. Elles viennent toutes rechercher cette ambiance positive, les soucis restent à la maison.

La première fois, j'ai fait connaissance de Christiane, la Présidente de l'Association, une femme de caractère mais très douce et avenante, qui m'a expliquée les techniques à la préparation de la soie pour pouvoir dessiner et peindre. Quelle découverte !



Voici Célia la personne qui a créée l'Association « Peinture sur Soie à Corbarieu » qui est toujours parmi nous.

C'est une femme extraordinaire qui m'a fait découvrir et apprécier la peinture sur soie avec beaucoup de douceur...

Voici Francine ma 2<sup>ème</sup> référente qui m'a appris de nouvelles techniques, comme la gutta, peinture au sel qui donne des effets très jolis, et bien d'autres techniques...



Voici quelques-unes de mes réalisations

**Fabiola H.**

## La présence des animaux de compagnie dans notre foyer

La vie n'est pas facile, avec ses hauts et ses bas, et un jour on se retrouve à vivre seul (e), qu'on l'ait choisi ou non.



Plus personne à qui parler de sa journée, pour nous aider à préparer à manger et se chamailler pour choisir le programme de la télévision.

Et un jour le mot « STOP » ressenti dans ma tête, est sorti de ma bouche mais comment faire surtout, car ce n'est pas parce qu'on vit seul (e) que cela nous permet de faire des bêtises car parfois la solitude nous fait faire des choses incompréhensibles.

Et un jour, une amie me contacte pour me dire que son chat a mis bas, et nous a invité avec mon fils à venir la voir chez elle. Il y avait 3 chatons, et l'une d'entre elles a porté de suite notre attention car c'était la plus petite et surtout c'est elle qui nous a choisi comme ses maitres. Elle est arrivée à mon domicile à l'âge de 3 mois et maintenant, elle a 6 ans, je vous présente ma fille : **NAYA**.

Mon rayon de soleil, grâce à elle je me sens moins vide, plus de dépression car elle sent quand maman ne va pas bien avec ses câlins, ses petites léchouilles, et chaque soir, elle a son petit quart d'heure de folie où elle a les yeux tous noirs et elle court dans tous les sens. Et au moment de dormir nous partons ensemble dans la chambre où chacune a sa place dans le lit.

Quand je pars me promener en voiture je lui fais toujours des bisous en lui disant à tout à l'heure, et à mon retour elle reconnaît le bruit de ma voiture et elle miaule sur le balcon jusqu'à ce qu'elle me voit monter les escaliers et elle se dirige vers la porte d'entrée, une vraie gardienne.

Sans oublier nos amis les chiens. Je vous présente **ULYSSE** un beau border collie de 1 an. Quand je le vois il me fait toujours la fête en me sautant dessus avec ses pattes toutes mouillées, le coquin. Quand il ne me voit pas bien il me colle comme si c'est lui qui prend ma douleur. Les chats comme les chiens sont toujours présents au quotidien pour remonter le moral de leurs maitres, ce sont vraiment des animaux fidèles qui savent nous redonner le sourire et nous aident à se maintenir en forme en jouant avec eux à la balle et en balade de vrais amours. Un grand merci à nos amis (es) les animaux d'être dans nos vies.



**NE PAS ABANDONNER LES ANIMAUX CAR ILS ONT BESOIN DE NOUS COMME NOUS AVONS BESOIN D'EUX**



**Nadine, membre du CVS**

## On participe

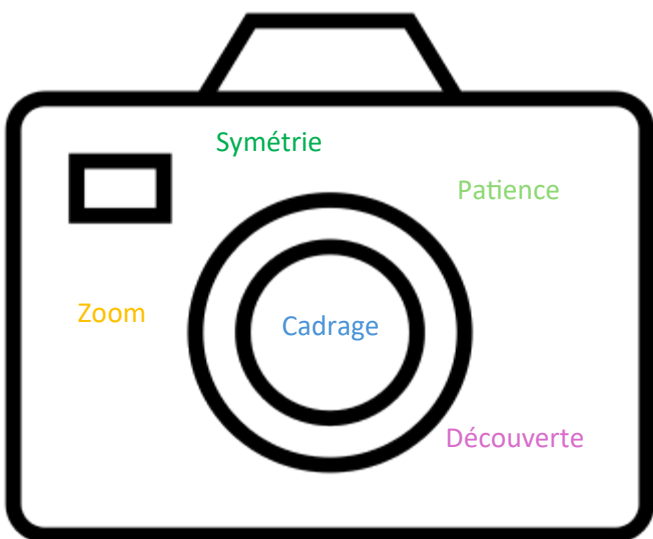




**sas-sp**  
Service d'Accompagnement  
Social & Socio-Professionnel

### SAS' prend en photo

**Montrer un autre REGARD**



**Apprendre à photographier**

En partenariat avec le



- ◇ 6 séances
- ◇ 1 heure
- ◇ 3 mois
- ◇ tous les 15 jours



L'équipe du SAS-SP est toujours en recherche de nouveautés pour répondre au mieux aux besoins des bénéficiaires.

Dans cette quête d'ateliers supports au développement des compétences et qualités de chacun, nous vous proposons 3 nouveaux ateliers pour favoriser la co-construction entre les professionnelles et les bénéficiaires.

### SAS'organise pour sortir



Quand partir?



Où partir?



Quel est le budget?



Qui fait Quoi?

**Venez organiser votre sortie :**

A MONTAUBAN les Mardi 29 Avril et Mardi 20 Mai  
de 14h à 16h

A CASTELSARRASIN les Vendredi 23 mai et Vendredi 13 juin de  
14h à 16h






## Sas' Exprime

Vous souhaitez gagner en confiance  
Et vous exprimer librement?

### Venez donner corps à votre voix !

Exercices ludiques d'improvisation  
Prise de parole et expression corporelle  
Convivialité et bienveillance  
Affirmation de soi

Date : les mardis de 10h à 11h30  
Lieu : ADIAD de MONTAUBAN  
Durée : du 20 mai au 24 juin 2025



Renseignez vous auprès de  
votre conseillère référente...





### Cultures du Cœur, la culture au cœur des solidarités !

Dans cet article, je vais évoquer une association, celle de Cultures du Cœur. Je veux faire allusion à cette association car elle offre des propositions vraiment intéressantes. J'ai rencontré à l'ADIAD Corinne HERAIL, et qui m'a gentiment accordé quelques minutes afin de répondre à plusieurs questions.

Corinne HERAIL est la secrétaire bénévole de Cultures du Cœur Tarn-et-Garonne et se porte volontaire depuis une année environ, et en est satisfaite. Elle est également bénéficiaire du SAS-SP et membre du CVS.



CULTURES  
DU CŒUR  
TARN-ET-GARONNE

Cultures du Cœur est une association qui se veut gratuite et donne accès aux différentes cultures, tel que les loisirs, le théâtre, le cinéma, ainsi que le sport. L'accès aux cultures est un droit fondamental et écrit dans la charte des droits de l'homme.

C'est une association nationale et territoriale. Cependant, elle n'est pas présente dans tous les départements. Cultures du Cœur a des partenaires culturels et sportifs. Les partenaires peuvent être les cinémas, les salles de spectacle, les musées, ainsi que l'USM rugby (pour le Tarn-et-Garonne). L'association leur demande des places gratuites. Ces dernières sont ensuite données aux relais sociaux.

Cultures du Cœur fait donc le lien entre les partenaires et les relais sociaux.

Le SAS-SP de l'ADIAD, Montauban Services font par exemple parti des relais sociaux de Cultures du Cœur Tarn-et-Garonne. Les relais sociaux sont notés sur le site de Cultures du Cœur (<https://www.culturesducoeur.org>).

Pour voir les relais sociaux d'un département en particulier, il suffit de cliquer sur « Relais sociaux », et ensuite cliquer sur le département de votre choix sur la carte de la France située à droite. Les relais sociaux ont chacun leur identifiant qui leur permettent de se connecter et voir les offres que Cultures du Cœur saisit.

L'objectif de l'association est donc l'accès aux cultures pour les personnes en difficulté (en situation de handicap, de précarité, ou d'isolement), inscrites aux relais sociaux. Par exemple, pour posséder des invitations culturelles, les bénéficiaires du SAS-SP doivent s'adresser à leur conseillère.

L'organigramme de Cultures du Cœur Tarn-et-Garonne est composé de la présidente, Mme BERNUSSOU Monique, d'une secrétaire bénévole, Mme HERAIL Corinne, ainsi qu'une autre personne s'occupant davantage de la comptabilité. Des membres du conseil d'administration sont également présents.

Si vous voulez donc bénéficier d'invitations culturelles, vous pouvez vous adresser à Cultures du Cœur. Cependant, vous devez être inscrit à un relais social.

#### **Cultures du Cœur 82**

Maison de la Culture  
25 Allée de l'Empereur  
82000 MONTAUBAN

Nous vous informons que nous disposons de la salle de réunion tous les jeudis et qu'il est donc possible de vous recevoir en RV si vous le souhaitez.

**Fabien L.**

# Les aventures de FURRY...



## Le Dispositif Assistance au Projet et Parcours de Vie



**Furry** : Bonjour à tous, aujourd'hui je reçois **Julie PAULUS**, assistante au projet de vie, qui vient nous parler du **Dispositif Assistance au Projet de Vie (DAPV82)**.

Bonjour Julie. Merci d'avoir répondu favorablement à notre invitation.

Pourrais tu te présenter en quelques mots?

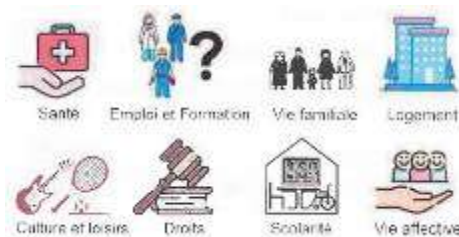
**Julie** : Bonjour Furry. Merci de me recevoir.

Je suis Julie PAULUS, je travaille au sein du Dispositif Assistance au Projet de Vie depuis octobre 2023. A la base, je suis monitrice éducatrice, ensuite j'ai été animatrice coordinatrice sur un habitat inclusif. J'ai fait la formation d'assistante au projet et parcours de vie dispensée par la Fondation OPTEO en partenariat avec INKIPIT, pendant 9 mois à l'issue de laquelle j'ai reçu une certification.

**Furry** : Tu peux nous expliquer ce que c'est le Dispositif Assistance au Projet de Vie et à quoi ça sert?

**Julie** : Ce dispositif est à destination des personnes en situation de handicap et de leurs proches, qui habitent sur le département du Tarn et Garonne.

Les personnes qui font appel au DAPV82 sont des personnes qui souhaitent avoir un espace d'échanges, de réflexions sur leur projet dans tous les domaines : l'école, l'emploi, la formation, le logement, les loisirs, les voyages, la vie amicale, affective ou familiale.



C'est un espace au côté de l'assistante au projet de vie pour pouvoir

penser et élaborer le projet. C'est également un espace pour connaître ses droits et avoir accès à l'information.

Ma mission est d'appuyer le pouvoir de dire, d'agir et de décider des personnes en situation de handicap et leurs proches. De permettre à la personne d'être pilote dans la mise en œuvre de son projet.

L'idée c'est vraiment de partir des envies, des choix, des rêves de la personne afin qu'elle puisse être autrice de sa vie.

C'est un dispositif qui est en expérimentation depuis 2016, qui a fait ses preuves et qui se déploie au niveau national.

**Furry** : Comment est ce que les personnes accèdent à votre service ?

**Julie** : Pour y accéder, il faut contacter directement le dispositif au **06.80.42.01.83**.

Lorsque la personne appelle, elle tombe sur une assistante au projet de vie qui pourra organiser un rendez-vous pour une première rencontre et pouvoir expliquer un peu plus en détail ce qu'est le dispositif d'assistance au projet de vie.

Le DAPV82 est financé par l'ARS Occitanie. C'est un dispositif qui est gratuit pour les personnes.

Il y en a un par département, c'est à dire que si les personnes ont des projets de déménagement, elles peuvent appeler le dispositif du département concerné.

**Furry** : Y'a t-il des conditions pour accéder au dispositif?

**Julie** : Pour pouvoir bénéficier du dispositif il faut vivre sur le département du Tarn-et-Garonne et se sentir concerné par le handicap.

Notre accompagnement se fait sans orientation ou justificatif, pas besoin de notification MDPH. Il n'y a pas de durée d'accompagnement.

On est vraiment dans l'échange : on part d'une page blanche, on ne fait pas de coordination, ni d'évaluation.

**On ne parle pas de la personne sans la personne.**

L'idée c'est que la personne nous dise ou en tout cas exprime en quoi on peut lui être utile et même si elle est déjà accompagnée par un service d'accompagnement à domicile, un établissement, qu'elle réside en établissement ou vive auprès de ses parents, le DAPV82 est là pour elle.

**Furry** : Si je comprends bien, c'est vraiment un dispositif qui est là pour accompagner les personnes dans la réalisation de leur projet quel qu'il soit et à tout moment du parcours.

**Julie** : Oui c'est ça.

Cela peut être des personnes qui ne savent pas du tout quoi faire, ou qui sont perdus, ou auprès de qui l'entourage, ou les personnes qui les accompagnent, proposent des choses mais qui ne correspondent pas tout à fait aux envies, aux choix de la personne : elle ne sait pas si c'est vraiment ce qu'elle veut et aimerait prendre le temps de réfléchir.

Cela peut aussi être auprès de personnes qui ont déjà un projet mais qui ne savent pas du tout comment le mettre en œuvre parce qu'elles ne savent pas vers qui aller, vers quoi.

Ce peut être également des personnes qui ont des projets et qui ont beaucoup d'acteurs dans ce projet et qui se sentent perdus. Elles ont besoin d'un espace pour mettre les choses à plat pour bien visualiser où elles en sont et surtout faire attention à ce qu'elles soient toujours pilotes de leur projet.

**Furry** : Est-ce que les professionnels peuvent faire appel à vous ?

**Julie** : Les professionnels peuvent faire appel à nous pour avoir des informations concernant le dispositif. Après, l'idée c'est que vraiment ce soit la personne qui fasse la démarche d'appeler. Cependant, elle peut être accompagnée par un professionnel.

Parfois les professionnels de l'accompagnement peuvent penser à des projets mais soit il n'y a pas le temps pour tout explorer, soit on est en fin d'accompagnement. L'idée est de pouvoir proposer ce dispositif à la personne. Il s'agit de poursuivre la réflexion du projet ou de sécuriser le parcours en étant aux côtés de la personne.

Attention nous ne sommes ni conseillère, ni assistante sociale, ni éducatrice, ni psychologue donc on est neutre de tout ce panel d'experts de professionnels auprès desquels les personnes peuvent déjà aller justement pour réfléchir un projet. Parfois y a des personnes qui se saisissent du dispositif parce que justement on est neutre par rapport aux prismes de la santé, ou de l'insertion professionnelle.

On ne connaît pas le passé des personnes, elles nous donnent les informations qu'elles souhaitent nous donner. On va quand même faire attention de savoir qui est dans la boucle en termes d'acteurs et de partenaires parce qu'on ne va pas faire doublons ; les personnes parfois peuvent être en demande de projet qui ont déjà été pensés ailleurs. On est vraiment sur « un pas de côté ».

**Furry** : Vous accompagnez combien de personnes ?

**Julie** : On va plus parler d'intensité de soutien. Soit c'est intensif, les personnes ont besoin de rendez vous une fois par semaine. Ça peut être régulier soit 2/ 3 fois par mois ou ponctuel et ça peut être 1 à 2 fois par mois. On peut rester en veille, c'est à dire que les personnes ne font plus appel pendant quelques mois.

On soutient l'expression de la demande, on va intervenir au côté des personnes en fonction de leur demande.

**Furry** : Est-ce qu'il y a quelque chose que tu voudrais préciser ?

**Julie** : Ce qui est important, c'est qu'on ne répond pas à l'urgence et que la personne reste pilote de son projet.

**Furry** : Merci de notre échange. Je te laisse la conclusion de notre entrevue...

**Julie** : Merci à toi Furry. Ma phrase de conclusion c'est : n'hésitez pas à nous contacter, nous prendrons plaisir à organiser un temps de rencontre, d'échange pour expliquer le dispositif et voir comment vous accompagner dans votre projet de vie.



## CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL DE LAFRANCAISE



J'ai eu l'honneur d'aller à la rencontre d'Emily CAUMON, responsable du centre social intercommunal de LAFRANCAISE, riche en découverte, car le centre social a une belle histoire sur le seul but de créer du lien social.

Tout a commencé dans les années 2000, après de longues discussions, une enquête sur le DSL (Développement Social Local) a été menée auprès de la population du territoire de Lafrançaise (habitants, élus, professionnels). La restitution de cette enquête a été présentée à la population participante : 2 projets sont nés.

1.: La création d'un réseau de covoiturage : la mise en place a été rapide car l'association de covoiturage sur le pouce de la mairie de Moissac existait déjà.

2.: Le jardin partagé collectif : A pour but de créer des liens sociaux au-

près des habitants, afin d'apprendre à travailler en équipe, malgré les différences de compétences liées au jardinage. L'objectif majeur est le partage. Très vite, le terrain prêté par la Mairie est devenu trop petit et cette dernière a décidé de mettre à disposition un plus grand terrain pour répondre aux besoins de la population. La réussite de ce projet a fait émerger un élan de partage et de convivialité.

Par la suite, un bâtiment avec une salle polyvalente et une cuisine, support de lien social et de régálade pour nos papilles a été construit pour accueillir le Centre social.

Des nouvelles activités sont nées toujours en concertation avec la population : *Qu'est ce que je sais ? Qu'est ce que j'ai envie d'apprendre ? Qu'est ce que j'ai envie de partager ?* Par exemple, une initiation à l'espagnol a été mise en place lorsque des adhérents ont émis le souhait d'apprendre cette langue. C'est une habitante qui a transmis son savoir étant d'origine hispanique.

Emily CAUMON a pour rôle d'accompagner ce partage afin de : - *Faciliter la confiance en soi – Travailler sur l'estime de soi - Se sentir capable – Permettre une rencontre : gommer les inégalités et les différences et mélanger les générations.*

### LES ACTIVITÉS DU CENTRE SOCIAL INTERCOMMUNAL

15 place de la Halle  
82130 LAFRANCAISE  
05 63 02 39 99

[www.cc-payslafrancaisain.fr](http://www.cc-payslafrancaisain.fr)  
Centre Social Intercommunal du Pays de Lafrançaise

**Nadège DUPONT**  
*Animatrice référente famille :*  
07 72 72 39 62  
[n.dupont@cc-payslafrancaisain.fr](mailto:n.dupont@cc-payslafrancaisain.fr)

**Emily CAUMON**  
*Directrice :*  
06 71 21 32 13  
[e.caumon@cc-payslafrancaisain.fr](mailto:e.caumon@cc-payslafrancaisain.fr)

↓ **RETROUVEZ AU DOS LE PLANNING DE NOS ANIMATIONS**



Le centre social situé en contrebas de la médiathèque de Lafrançaise vous propose des activités accessibles pour tous. C'est un lieu d'échanges et d'écoute avec des animations de proximité, ouvert à tout âge et sans conditions. Il permet à chacun de participer à l'animation de la vie locale, de tisser du lien social, de soutenir les initiatives des habitants et de répondre aux besoins de la population : animations ludiques, ateliers de partage de savoirs, actions de soutien à la parentalité, infos diverses, accès aux droits, santé, bien-être, etc...



D'une simple discussion entre usagers peut faire naître un nouveau projet.

Le centre social a 3 grandes missions sur son territoire :

1.: Animation de la vie sociale et du vivre ensemble.

2.: Soutien à la parentalité, action de groupe de soutien, activités et sorties parents/enfants.

3.: Accès aux droits : permettre à la population de savoir où aller pour accéder à ses droits.

Son agrément de fonctionnement est renouvelé tous les 4 ans par la CAF.

Le centre social est gratuit et ouvert à tous. Les horaires sont fixes, mais peuvent être modifiés en fonction des besoins, par exemple un atelier couture est organisé un samedi par mois pour offrir la possibilité à des mamans qui travaillent d'en bénéficier.

Des sondages auprès de la population sont effectués régulièrement pour proposer des nouvelles activités.



Ensuite, je suis allée à la découverte de l'atelier « loisirs créatif » animé par Yvette, une personne qui connaît la créativité sur le bout des doigts, et qui le partage avec amour chaque lundi. Chaque atelier dure 2 semaines pour laisser le temps aux usagers de finir leur création (carton mousse). Nicole, Monique, Josette, 3 drôles de dames, qui donnent du fil à retordre à Yvette chaque semaine, et qui pour elles le centre social est comme une « nouvelle maison où l'on rigole tout en travaillant » car il n'y a aucun jugement que de la bienveillance. Grâce à Emily « les sourires et les rires sont

devenus notre devise ».

Je tenais à toutes les remercier pour cette belle rencontre riche en émotions et générosité.

Nadine.

LUNDI

**P** ATELIER  
GRANDS-PARENTS  
9h30-11h30  
1 fois/mois

MARDI

**P** PETIT DÉJEUNER  
DES USAGERS  
9h30-12h  
1 fois/mois

MERCREDI

**P** YOGA  
9h-10h30  
10h30-12h

JEUDI

**P** ANGLAIS ADULTE  
9h-10h30  
10h30-12h  
12h30 - 13h30

VENREDI

**P** YOGA DU RIRE  
10h-11h  
Tous les 15 jours

SAMEDI

**B** ATELIER MOSAÏQUE  
9h-12h

**B** REMUE-MÉNAGES  
10h-12h  
Tous les 15 jours

**P** ATELIER BIEN-ÊTRE  
PROXI SANTÉ  
10h-12h  
Tous les 15 jours

**P** ATELIERS PARENTS-  
ENFANTS (- de 3 ans)  
9h30-12h  
1 fois/mois

**P** CERCLE DE PAROLES  
10h-12h  
1 fois/mois

**P** CUISINE SANTÉ  
9h-12h  
1 fois / mois

**B** JEUX D'ÉCRITS  
10h-11h30  
Tous les 2 mois

**A** CUISINE  
13h30 - 16h30

**B** COUTURE-TRICOT  
14h -17h

**B** PATCHWORK  
13h30 - 16h30

**B** COUTURE  
14h - 17h  
1 fois / mois

**B** LOISIRS CRÉATIFS  
13h30-16h30

**B** COUTURE-TRICOT  
13h30-16h30  
Tous les 15 jours  
L'HONDRÉ-DE-COS

**B** AIDE SCOLAIRE  
16h15-18h  
MEAUZAC

**B** SOIRÉE JEUX  
ADULTES  
MÉDIATHEQUE  
20h-23h  
1 fois/mois  
1er vendredi du mois

**ET AUSSI...**  
Sorties diverses  
entre adultes et en  
famille, animations  
adultes, enfants et  
parents-enfants,  
animations  
ludothèque,  
conférence santé,  
bien-être,  
sophrologie,  
jardinage, accès  
au droits,  
parentalité...

● : ACTIVITÉS PAYANTES  
● : ACTIVITÉS DÉLOCALISÉES  
**P** : ACTIVITÉS ASSURÉES PAR UN  
PROFESSIONNEL  
**B** : ACTIVITÉS ASSURÉES PAR UN  
BÉNÉVOLE  
**A** : ACTIVITÉS AUTONOMES

Programme thématique à chaque vacances scolaires !

RENTÉE  
2024-2025

PROGRAMME DES ACTIVITÉS  
INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES



### Ingrédients

#### Pour la pâte sablée :

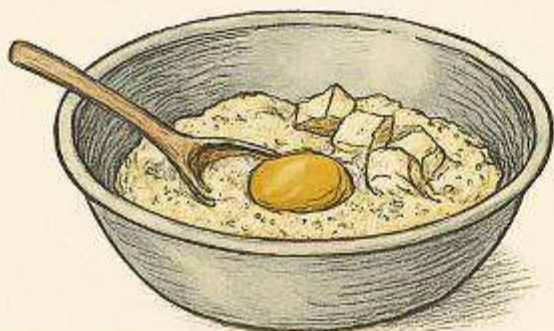
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

#### Pour la garniture :

- 500 g de rhubarbe
- 100 g de sucre
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé

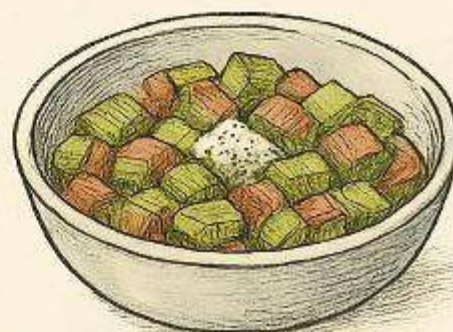
#### Pour la meringue :

- 3 blancs d'œufs
- 80 g de sucre



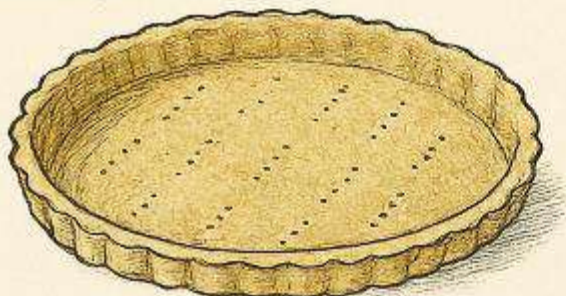
#### PRÉPARER LA PÂTE

Melangez la farine, le sucre et le sel, ajoutez le beurre en morceaux et sablez la pâte du bout des doigts. Ajoutez 1 œuf, formez une boule et réfrigérez 30 min.



#### ÉNCORER LA RHUBARBE

Épluchez et coupez-la frôncons. Saupoudrez de sucre et laissez dégorger 30 min



#### FONCER LA PÂTE

Étalez la pâte et placez-la dans un moule beurré. Piquez à la fourchette et précuisez 10 min



#### PRÉPARER LA MERINGUE

Montez les blancs en neige ferme, ajoutez le sucre progressivement.



#### PRÉPARER LA MERINGUE

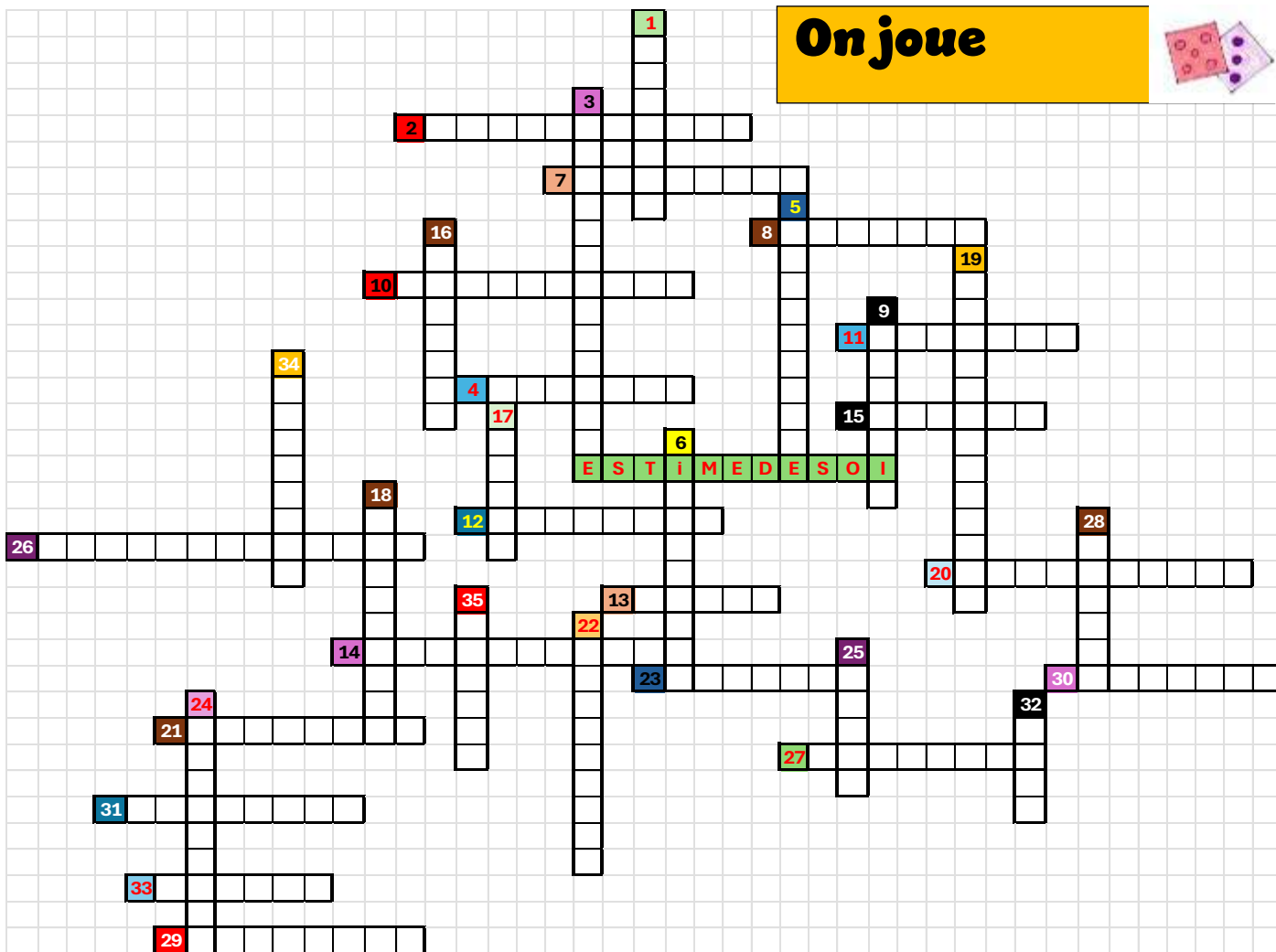
Montez les blancs en neige ferme, ajoutez le sucre



#### FINALISER LA TARTE

Recouvrez la tarte de meringue et faites dorer 10 min au four

# On joue



- 1 Sensation ou émotion agréable liée à la satisfaction d'un désir.
- 2 Action de rapprocher des personnes pour examiner leur ressemblance.
- 3 Action de reconnaître la personne telle qu'elle est.
- 4 Période de la vie comprise entre la naissance et l'adolescence.
- 5 Action de se mettre en valeur, être belle.
- 6 Etat de quelqu'un qui vit moralement seul sans voir personne.
- 7 Art de juger des personnes, des choses.
- 8 Altération, trouble de l'organisme.
- 9 Activité physique à la production créative de l'entreprise.
- 10 Etat prolongé de la douleur physique ou morale.
- 11 Une capacité à être bon dans plusieurs domaines.
- 12 Action de manquer de respect en trompant la confiance.
- 13 Sentiment d'affection, d'attachement les uns envers les autres.
- 14 Joue un rôle essentiel dans notre bien-être émotionnel et mental.
- 15 Action de connaître l'importance des choses.
- 16 Une personne ayant une bonne attitude, un bon esprit.
- 17 Etat d'incertitude lors d'une décision.
- 18 Assurance d'une personne qui se confie entièrement à quelqu'un.
- 19 Capacité de se montrer indulgent, gentil et attentionné

- 20 Paroles que l'on adresse pour féliciter.
- 21 Action de donner un objet à une personne et vis versa.
- 22 Une personne qui a un sentiment de culpabilité de remords.
- 23 Individu qui empoisonne l'existence de la vie d'une autre personne.
- 24 Des personnes qui font partis de la vie familiale, amicale.
- 25 Résultat négatif d'une tentative.
- 26 Etablir une relation verbale avec des personnes.
- 27 Résultat favorable, succès.
- 28 Laisser les larmes s'échapper.
- 29 Réaction affective provoquée par une situation.
- 30 Expression rieuse marquée sur les mouvements du visage.
- 31 Aliment sucré fabriqué à partir de graines de cacao.
- 32 Sentiment d'angoisse éprouvé en présence des pensées.
- 33 Mettre de côté les sentiments envers une personne qui a commis une erreur.
- 34 Personne souffrant de problème de santé, mental, physique.
- 35 Expression perçante des yeux de la personne.

Jeu créé par Nadine B.

### Le mot de la rédactrice en chef

Et voilà, ce numéro touche à sa fin...

Nous espérons qu'il vous a fait sourire, réfléchir, voyager, ou simplement passer un bon moment. Chaque page a été imaginée avec soin, portée par l'énergie, la créativité et l'envie de partage des personnes accompagnées par le service. Ce journal, c'est un peu notre maison commune, et chaque nouvelle édition est une pièce qu'on construit ensemble.

Un grand **MERCI** aussi à toute l'équipe de professionnelles du SAS SP, qui vous soutient, vous encourage, vous accompagne avec bienveillance dans cette belle aventure.

Mais déjà, nous pensons au prochain numéro ! Et cette fois, nous aimerions encore plus **vous entendre**.

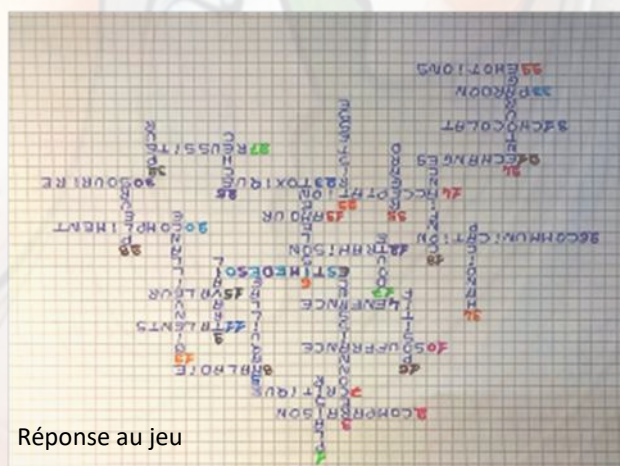
Vous avez envie de parler d'un lieu que vous aimez ? De raconter une anecdote ? De partager une recette, un poème, un dessin ou un coup de gueule ? Tout est bienvenu.

Vos mots, vos idées, vos ressentis ont toute leur place ici.

Alors si vous avez envie de participer, même un petit peu, parlez-en à une professionnelle du service ou envoyez vos productions à [v.robort@adiad.fr](mailto:v.robort@adiad.fr). Nous serons ravis de vous accueillir dans l'équipe du journal, le temps d'un article... ou plus si affinités !

À très bientôt... et d'ici là, prenez soin de vous.

La rédactrice en chef



Réponse au jeu