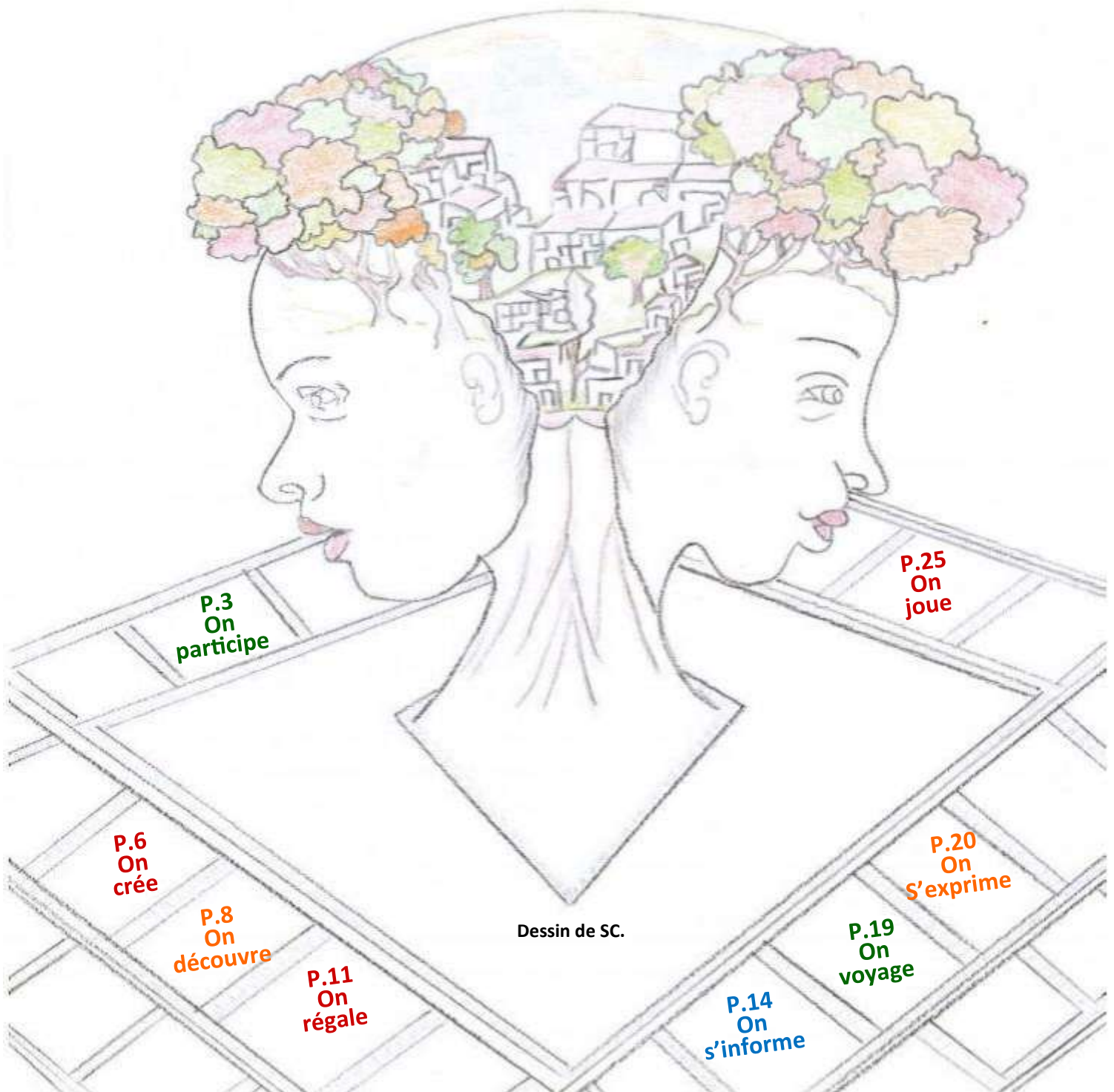


SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP

pensée et conçue par les personnes accompagnées par le service

CAHIER SPECIAL : SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE



Nouvelle année, nouveau numéro du SAS'Discute, avec un supplément « édition spéciale de couverture des SISM 2023 ». Encore une fois un formidable travail collectif mené par toute l'équipe rédactionnelle de bénéficiaires, épaulée par les conseillers du SAS-SP.

La période est encore propice aux vœux et nous vous souhaitons à chacune et chacun le meilleur pour cette année 2024, pleine de beaux projets et prémices de belles réussites, individuelles comme collectives.

Cette année 2024 sera d'ailleurs placée sous les bons auspices notamment de deux mots importants que vous entendrez certainement souvent : autodétermination et autoreprésentation.

L'autodétermination consiste à garantir aux bénéficiaires que nous accompagnons la possibilité de décider par eux-mêmes ce qu'ils veulent faire ou ne pas faire, en valorisant le droit d'expérimenter, de se tromper et d'en tirer des leçons.

L'autoreprésentation consiste quant à elle à permettre aux personnes que nous accompagnons d'être plus que jamais impliquées dans la conception de nos actions, en y prenant activement part et en faisant valoir leur point de vue ainsi que celui de leurs pairs.

Cette seconde démarche a d'ores et déjà été amorcée à la fin de l'année 2023, avec la mise en place du tout nouveau Conseil de la Vie Sociale, qui aura notamment vocation à permettre de mieux associer les publics accompagnés par le SAS-SP à la vie et aux évolutions du service.

Et les occasions de vous solliciter et de vous impliquer ne vont assurément pas manquer cette année, entre le déploiement d'un tout nouveau logiciel de gestion des accompagnements, le bilan du projet de service actuel, la réflexion sur la réorganisation des ateliers d'accompagnement collectifs, ou encore la rédaction du tout nouveau projet du SAS-SP pour les années à venir.

Beaucoup d'importants chantiers, pour lesquels nous serons ravis de pouvoir compter sur votre implication à nos côtés !!!

M. Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

Une année se termine, un livre se ferme.

Une année commence, un livre s'ouvre sur de nouvelles aventures avec son lot de surprises, de bonnes ou de moins bonnes découvertes mais ainsi va la lecture du roman de nos vies.

Pour vous accompagner à oublier les mauvaises nouvelles et ne penser qu'aux bonnes, je vous souhaite à tous : bénéficiaires, professionnels, contributeurs, et lecteurs du SAS'DISCUTE une très belle année 2024 qu'elle vous apporte le meilleur pour vous et vos proches.

L'année 2024 sera faite de challenges pour votre (notre) service d'accompagnement : participations à des journées portes ouvertes, des forums, nouveaux outils informatiques, formations pour les professionnels, soutiens et participations aux actions menées par l'ADIAD, réécriture de notre projet de service et des outils réglementaires qui favoriseront encore plus la participation et l'implication des bénéficiaires du SAS-SP dans le livre de leur parcours socio-professionnel.

Pour que chacun profite de belles aventures, dans ce nouvel opus du Sas'Discute, nous allons vous faire participer, vous montrer comment créer, vous faire découvrir, vous régaler, vous informer, vous faire voyager, vous laisser vous exprimer et vous faire jouer... autant d'activités que vous allez pouvoir dévorer tout au long de ces pages qui vous accompagnent sur ce début d'année.

Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP



2 crèches, un pneu, pas de crêpes...la pression



Vendredi 15 décembre 2023, nous sommes allés à la sortie de « La rondes des crèches », une belle journée pleine de surprises s'annonça. Après avoir visité deux crèches à SAINT ANTOINE et à FLAMARENS, nous étions tous impatients d'aller au prochain point de rendez vous et là patatras ! ...

Le pneu arrière du mini bus (Rifter) était à plat... une crevaillon. Après que nos trois référents de choc ont réussi à contacter l'assurance, nous avons attendu deux heures avant que la dépanneuse et le taxi viennent nous chercher. Donc pas le choix que de pique-niquer sur place, entre le désarroi, le froid dû à l'humidité et la pluie, des rires nerveux arrivèrent avec de gros coups de pressions.

Après nous avons pensé avoir une lueur d'espoir quand les conseillers nous ont proposés d'aller nous chercher des crêpes au Nutella bien chaudes et là encore patatras ! ...

Le stand était fermé.

Nous nous sommes consolés avec des muffins et des sucettes. Au bout de deux heures, la dépanneuse arriva enfin. D'un côté, nous étions tous déçus de ne pas continuer l'aventure, de l'autre côté, contents de rentrer bien au chaud. Jamais deux sans trois et là de nouveau patatras ! ...

Au moment où le taxi arriva, il y avait eu de mauvaises informations communiquées car le taxi ne voulait prendre que six personnes, mais nous étions sept. Après discussions, nous avons réussi à tous rentrer dans le taxi mais il ne voulait pas faire plusieurs trajets, donc direction MONTAUBAN sauf que dans le mini bus nous avions des personnes de CASTELSARRASIN.

Après une journée bien mouvementée, nous avons été bien accueillis à l'ADIAD avec une boisson chaude et des petits gâteaux.

Rendez-vous en décembre 2024 pour refaire la sortie en vérifiant bien la pression des pneus avant de partir.



Est-ce que c'était une blague des lutins farceurs ? ça nous ne le saurons jamais.



L'équipe des naufragés des crèches

Le H'Escape 4.0 à l'Adiad



La 27ème édition de la semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH) a eu lieu du 20 au 26 novembre 2023. Le thème national était : «La transition numérique : un accélérateur pour l'emploi des personnes en situation de handicap?».

La SEEPH est l'occasion de s'interroger sur les différents dispositifs mis en place pour faciliter l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap. Le but étant de sensibiliser l'ensemble des acteurs socio-économiques sur les possibilités d'emploi de personnes handicapées. C'est un moment d'échanges et de partage où chacun peut s'informer et se sensibiliser sur le travail de ce public.

Chaque année, de nombreuses actions sont organisées sur l'ensemble du territoire. Ainsi, au cours de la troisième semaine de novembre, nombreux sont celles et ceux à se mobiliser pour sensibiliser, informer et agir sur l'employabilité des personnes en situation de handicap. C'est dans ce cadre, que l'ADIAD a créé de façon novatrice et ludique l'évènement « **H'Escape 4.0** ».

H'Escape 4.0 qu'est-ce que c'est ?

C'est un Escape Game (jeu d'évasion) sur le thème de la transition numérique organisé par le Cap emploi 82-31 Nord et l'ADIAD. Il a associé des employeurs et des personnes en situation de handicap en recherche d'emploi lors de la résolution d'énigmes divertissantes. L'objectif est de sensibiliser à la notion de situation de handicap en favorisant l'entraide et l'esprit d'équipe.

Le H'Escape 4.0 a compté pas moins d'une trentaine de participants, dont une quinzaine d'employeurs de différents secteurs d'activités. L'immersion était la plus totale puisque l'ensemble des épreuves était dans le plus strict anonymat, personne ne sachant qui est employeur et qui est demandeur d'emploi. Seules leurs compétences personnelles et leur travail d'équipe leur ont permis de traverser les diverses salles.

La venue de Monsieur Le Sous-Préfet Julien HENRARD a marqué cet évènement. Monsieur Le Sous-Préfet a pu découvrir cette expérience et échanger autant avec les participants que les équipes organisatrices.

MR



Création originale du contenant des goodies par le SAS-SP

Lors d'un atelier manuel à l'ADIAD de CASTELSARRASIN le 8 novembre 2023, les bénéficiaires du SAS-SP ont assemblé les boîtes servant de contenant pour les goodies des participants du H'Escape 4.0.

Le design et la fabrication ont été entièrement assurés par le service.

Nouveauté au SAS-SP

Ateliers en partenariat avec Proxi'santé

L'ADIAD a signé une convention avec l'APAS 82 pour proposer de nouveaux ateliers de médiation en prévention aux bénéficiaires du SAS-SP via le service Proxi'Santé. Des ateliers de prévention ont donc débuté le mardi 24 octobre 2023 à l'ADIAD de MONTAUBAN et le 1er décembre 2023 à l'ADIAD de CASTELSARRASIN.



Les thématiques abordées sont les suivantes :

- * L'hygiène de vie : alimentation équilibrée, gestion du sommeil;
- * Être acteur de sa santé : activité physique et sport;
- * La santé mentale : le prendre soin de soi, bien être et estime de soi.

Les objectifs généraux de ces ateliers étaient les suivants :

- * Comprendre les différents domaines de la santé;
- * Identifier le lien entre une bonne hygiène de vie et une bonne santé mentale et physique;
- * Identifier les comportements favorables et défavorables à sa santé;
- * Identifier l'impact d'une bonne santé mentale pour une bonne santé physique et sociale.

Dans l'ensemble, ces ateliers ont intéressé et ont fait réfléchir les participants. A l'unanimité, la durée de la séance, la richesse des échanges, le partage d'expériences, l'apport d'informations, le contenu des séances et l'ambiance du groupe ont été qualifiés de satisfaisants.

Les ateliers sont séquencés et se déroulent sur quatre semaines pour un groupe de 6 à 8 bénéficiaires et se dérouleront sur tout le département :

- MONTAUBAN
- CASTELSARRASIN
- CAUSSADE

L'équipe du SAS SP



L'Association Promotion Autonomie et Santé 82 (APAS 82) est une association loi 1901 à but non lucratif, créée le 26 février 1975 par des usagers bénévoles, pour assurer la gestion du Centre de Soins Infirmiers de Castelsarrasin, lui-même mis en place par une congrégation locale en 1961.

L'article II des statuts précise : « L'Association a pour objet, d'une part, de mettre à la disposition de la population, des services, des établissements et des activités permettant de promouvoir le maintien à domicile des personnes et, d'autre part, de proposer aux directeurs d'établissements et de services sanitaires, sociaux et médico-sociaux, des prestations en lien avec leur activité, notamment en matière d'information, de formation, de conseil, d'accompagnement qualité, d'audit et d'évaluation externe telle que visée à l'article 312-8 du Code de l'Action Sociale et des Familles. »

Contacts : Castelsarrasin 05 63 32 71 80/05 81 78 00 78 - Montauban 05 63 20 57 21 - Caussade 05 81 98 64 69

On crée



Ateliers de décorations de Noël





Être bénévole à la SPA (Société Protectrice des Animaux)



C'est accorder de son temps à des animaux (chats, chiens) qui ont besoin d'amour MAIS pas que ... !

Le bénévole est là pour soulager les agents animaliers dans certaines tâches : l'entretien des box des chiens ou des chalets des chats.

Ce qui consiste à racler des excréments et les ramasser, pour les box chiens. Changer des couvertures sales et serpillier les bannettes des toutous.

Pour les chalets des chats, c'est changer des litières, les laver, changer des couvertures sales, passer l'aspirateur et serpillier le sol.

Certes ce ne sont pas des tâches agréables, mais elles comptent énormément pour le bien-être des « loulous » Voir un animal rentrer dans son lieu de vie tout propre fait chaud au cœur.

La balade des toutous fait aussi partie des missions du bénévole, car les salariés n'ont pas le temps de s'y adonner.

D'autres choses pour lesquelles les salariés n'ont pas le temps et où le bénévole est le bienvenu :

- * Le brossage des animaux ;
- * La sociabilisation des chats, qui consiste à passer du temps avec un chat, à essayer de jouer avec, afin de pouvoir s'en approcher et que les agents animaliers aient plus de facilité pour les soins ;
- * Un bénévole n'est jamais laissé seul avec un chien difficile, car il y a plus de danger ;
- * Et n'oublions pas les papouilles, ce dont les « loulous » raffolent !

Les bénévoles s'occupent de tout ceci l'après-midi.

Pour ma part, je me sens plus à l'aise avec les chiens, car j'ai l'impression qu'il y a plus d'échanges qu'avec les chats.

Journée d'un agent animalier

Comme je l'ai dit plus haut, les agents n'ont pas le temps pour papouiller les « loulous », et pour cause ils ont beaucoup de travail :

Le matin

- ◇ Ouvrir toutes les portes donnant accès aux animaux, pour que les bénévoles puissent démarrer en autonomie;
- ◇ Sortir certains chiens dans leur parc, pour laisser leurs box vides en vue de leur nettoyage.

Si les bénévoles ne sont pas nombreux : nettoyage des box, des chalets.



Si les bénévoles sont assez nombreux, les agents peuvent s'occuper de la paperasse ou bien des soins des animaux.

Quand il y a peu ou pas du tout de bénévole le matin, pour les agents c'est la course contre la montre car il faut qu'ils s'occupent de tout ceci dans la matinée et les animaux sont nombreux à demander des soins.

Si les agents ont le temps, ils s'accordent un temps de pause à 11h pour boire quelque chose de chaud en hiver ou de frais en été.

L'après-midi

Les agents reçoivent le public souhaitant adopter, ils prennent le temps nécessaire pour parler avec les personnes des différents animaux, donner les caractéristiques de chaque animal, ce qu'il faut faire ou ne pas faire avec l'animal, etc.

Entre les visites, il peut y avoir d'autres soins, ou bien des animaux à amener au vétérinaire.

Le vétérinaire vient régulièrement pour administrer les vaccins et autres soins que lui seul peut faire.

Les dons

Tout don est le bienvenu comme :

- * Des couvertures pour l'hiver;
- * Des jeux pour chiens ou chats
- * Des boîtes de pâté, qui aident à donner les traitements.

Si vous souhaitez faire un don, rapprochez-vous du refuge SPA proche de chez-vous, pour connaître les besoins du refuge.

Ambre

Voici quelques refuges dans le Tarn et Garonne :

MONTAUBAN : Refuge du Ramier, site internet : spa-ramier.com

GOLFECH : site internet : la-spa.fr

CASTELSARRASIN : Les oubliés de Saint Béart, ce refuge fait partie de 30 millions d'amis et non de la spa, site internet : lesoubliesdesaintbeart.com



Nikita poney au refuge des 3 dindes

En août 2020, la police municipale a reçu un appel concernant un animal errant. Une fois sur place, les forces de l'ordre ont découvert une ponette blanche déchiquetée, mais encore debout sur ses quatre pattes.

Nous avons été contactés pour nous rendre chez les propriétaires. Sur les lieux, nous avons retrouvé Nikita, la compagne malheureuse de la ponette blanche errante, cachée sous une bâche et complètement terrorisée.

L'endroit regorgeait de chats, chiens, oiseaux exotiques, poneys, chevaux, tortues, etc. Tout ce petit monde nous a été confié pendant le processus judiciaire. Nous avons placé tous les rescapés dans des familles d'accueil et au refuge lui-même. L'histoire la plus poignante concerne probablement Nikita et sa compagne Lasni.

Nikita avait à peine 2 ans lorsqu'elle a été sauvagement attaquée, et même aujourd'hui, nous n'avons pas d'explication pour ses blessures. Elle a dû être sédatée tous les jours pendant plusieurs semaines pour lui prodiguer les soins nécessaires. Ses plaies béantes, parfois traversant la ponette, grouillaient d'asticots.

Aujourd'hui, Nikita est une petite boule de poils en pleine forme. Malgré les sévices subis, elle n'a gardé aucune rancœur envers l'homme et nous fait confiance. Elle a rejoint Lasni dans sa famille d'accueil.

Cela fait maintenant plus de 3 ans que nous sommes engagés dans une procédure judiciaire contre les propriétaires des animaux. Nous avons assisté à l'audience en octobre dernier, et le verdict est prévu pour le 12 décembre 2023.

Le procès représente une charge émotionnelle significative pour tous ceux qui ont été en contact avec Nikita et ses compagnons d'infortune. Nous sommes toujours dans l'incertitude quant à la restitution des animaux à leurs propriétaires. Nous espérons également une interdiction de détention d'animaux à leur rencontre afin de prévenir la répétition d'un tel incident.

Il est important de souligner que nous attendons également le remboursement des frais vétérinaires et d'entretien engendrés par la prise en charge de ces animaux depuis plus de deux ans, remboursement qui est destiné au refuge.

C'est ainsi que se conclut, pour l'instant, l'histoire de Nikita.

Le refuge

La cause animale me tenant beaucoup à cœur, je suis beaucoup d'associations qui œuvrent pour les animaux.



Il y a 3 ans, j'ai découvert l'association Ferme-Refuge Les 3 Dindes sur les réseaux sociaux avec l'histoire de Nikita. Hélas, je ne peux malheureusement pas les soutenir financièrement mais je les suis assidûment sur leur page Facebook où ils racontent les sauvetages et l'évolution de leurs rescapés qui reprennent goût à la vie auprès d'eux.



C'est un vrai plaisir de voir ces animaux aller mieux et vivre leur meilleure vie.

Merci au refuge des 3 Dindes pour leur dévouement auprès des animaux.

Melody



Recette pain cuit à la poêle

Ingrédients

- 400 grammes de farine dans un saladier,
- 2 cuillère à café de sucre
- 7 grammes de levure
- 200 à 220 ml d'eau (4/5 tasses)
- 1 cuillère à café de sel



- Pétrir la pâte : mélanger la farine et le sucre puis rajouter la levure et ajouter l'eau et le sel
- Faire une belle boule
- Ensuite mettre la boule dans le saladier et lui verser quelque trait d'huile d'olive ou autre
- Diffuser bien l'huile sur l'ensemble de la boule.
- Recouvrir en faisant bien attention que l'air ne passe pas et on laisse la pâte se lever 1 heure 30.
- Refaire une belle boule. On la recouvre et on la laisse se lever encore 30 minutes
- Badigeonner la poêle d'huile

- Chauffer une la poêle imbibé d'huile
- Faire glisser notre pâte dedans, on l'écrase légèrement
- Laisser cuire en dosant bien le feu
- Graisser une assiette pour tourner le pain ou utiliser une feuille sulfurisé, puis procéder au retournement
- Faire glisser la pâte et faire cuire son autre côté dans la poêle
- Couvrir, après on sort notre pain une fois cuit et le laisser refroidir.

Astuces personnelles :

- ◆ Je mets une poêle sur le feu et une autre à l'intérieur comme un dessous de plat pour faire cuire le pain ;
- ◆ Je mets un peu d'huile avec l'aide d'un pinceau de cuisine pour bien en mettre partout dans la poêle pour cuire le pain ;
- ◆ Ensuite, je mets dans cette poêle du papier cuisson qui adhère bien grâce à l'huile et j'y mets mon pain pour qu'il cuise ;
- ◆ Du pain sans faire reposer la pâte c'est un gain de temps et pour diversifier le goût ajouter des épices.

Recette galette des rois

Ingédients

- 2 pâtes feuilletées pur beurre
- 125 grammes de sucre
- 60 grammes de beurre mou
- 2 œufs
- 150 grammes de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 cuillères à soupe de rhum
- 1 jaune œufs pour la galette. Faire la dorure avec une pincée de sel
- Facultatif : 100 grammes de crème pâtissières



Préparation

- Fouetter le sucre et le beurre mou puis ajoutez la poudre d'amande
- Gratter la gousse de vanille pour récupérer les graines et les incorporer à la préparation
- Ajouter 2 œufs entiers, le rhum
- Mélanger à nouveau
- Disposer un cercle de pâte, déposer la crème d'amande dessus en laissant 2 cm de pâte tout le tour (commencer par le milieu du cercle) sur les deux centimètre de pâte, vous allez mouiller avec un pinceau et de l'eau
- Placer la fève et recouvrir avec le deuxième disque de pâte légèrement plus grand, souder les bords de pâte en appuyant tout autour
- Battre un œuf entier avec la pincée de sel
- Attendre 2 minutes et badigeonner le dessus de la galette avec un pinceau
- Placer la galette au frigo 30 minutes ou 15 minutes au congélateur (facultatif)
- La sortir, dessiner les motifs avec une lame de couteau sans percer la pâte, dorer une seconde fois
- Cuire à 180 °C (four déjà) pendant 30 à 40 minutes
- Vérifier que votre galette est cuite en soulevant délicatement, la pâte doit être cuite en dessous sinon prolonger la cuisson.

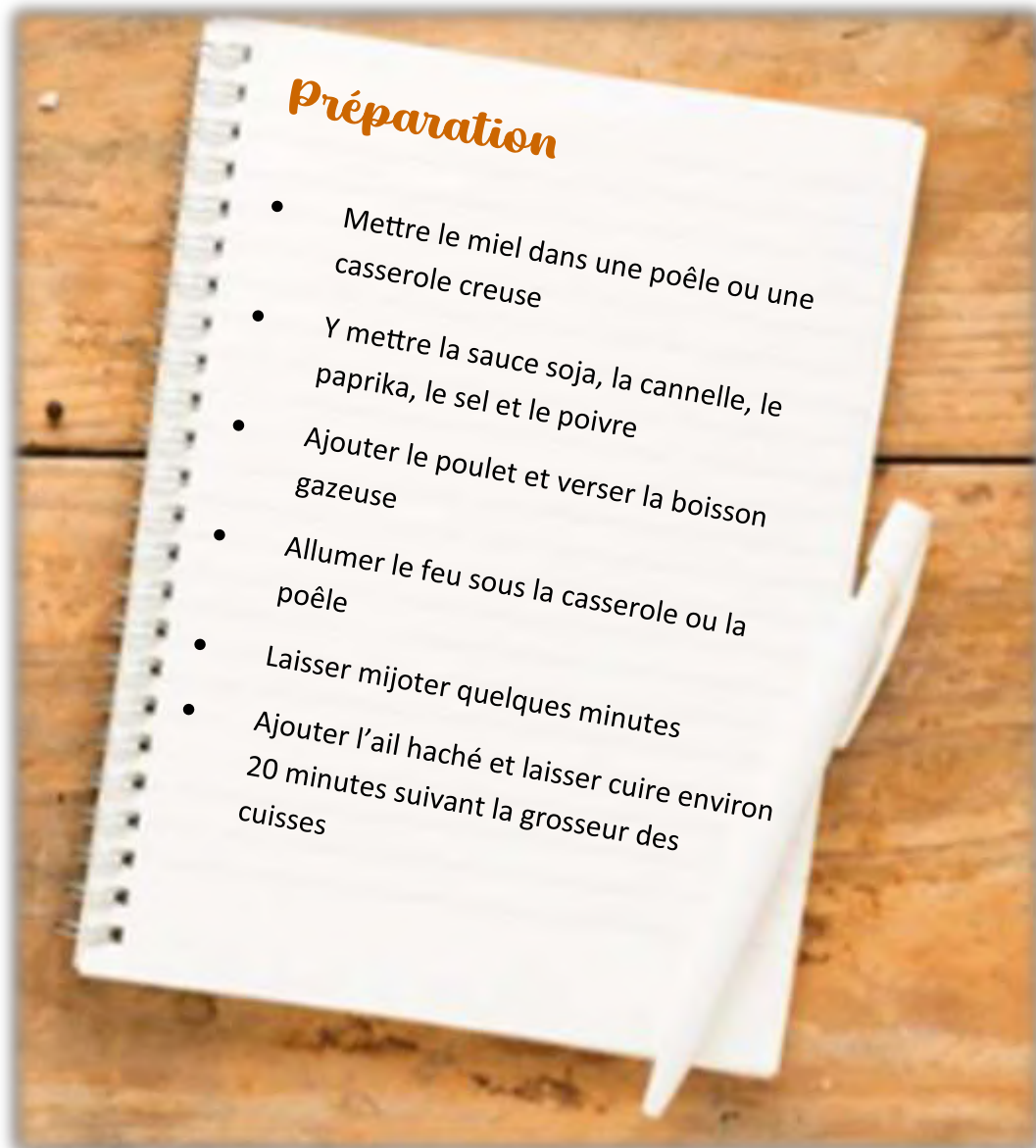
« Galette à manger tiède »

Bonne dégustation et tomber sur la fève

Recette poulet pétillant

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe de miel
- 70 ml de sauce soja
- 1/3 de cuillère à café de cannelle moulu
- 1 cuillère à café de paprika
- 6 cuisses de poulet (haut) environ
- 300 ml de boisson gazeuse
- 3 gousses d'ail
- Graines de sésame
- Sel et



Bonne dégustation



J'ai rencontré Mr Jean-Pierre BENAZET, le président de l'Adiad, avec Furry



Lors de cet entretien Mr BENAZET m'a parlé du congrès de CHEOPS (Conseil national Handicap et Emploi des Organismes de Placement Spécialisés), dont il est aussi Président.

Mais tout d'abord, Mr BENAZET parlez nous de votre parcours :

« Je suis au conseil de l'administration de l'ADIAD depuis 22 ans. J'ai commencé ma carrière au ministère de la justice, en tant qu'éducateur de la PJJ (Protection Judiciaire de la Jeunesse). Puis, j'ai été à l'école de la santé à Rennes. Ensuite, je suis devenu directeur d'établissements sociaux et médico-sociaux. J'ai notamment été directeur d'une ADAPEI dans l'Aveyron. Plus tard, cette ADAPEI s'est regroupée à celle de Tarn et Garonne pour former la fondation OPTEO. En parallèle, j'étais administrateur de l'ADIAD. Et cela fait 5 ans que je suis président de l'ADIAD ».

Le congrès de CHEOPS doit se tenir dans un an environ. Mais qu'est-ce que CHEOPS ?

« C'est le rassemblement des Cap Emploi, de tous les départements français ».

Qu'est-ce qu'un congrès de CHEOPS ?

« Un congrès, c'est un lieu d'échanges. Le congrès de CHEOPS dure 2 jours et demi, et cela nous prend un an environ pour l'organiser.

Le congrès de CHEOPS permet d'échanger des informations entre tous les Cap Emploi, de parler de différents problèmes rencontrés au niveau local.



C'est aussi un lieu où l'on fait venir les représentants des politiques publiques notamment toutes les personnes qui interviennent autour des Cap Emploi , comme :

- * Le ministre des personnes handicapées et de l'emploi
- * Le ministre du travail
- * Le directeur général de France Travail
- * Les représentants de l' AGEFIPH et du FIPHFP

Environ 300 personnes au total participent au congrès.

Sont invités également des présidents d'associations, des directeurs d'associations, également des salariés du milieu médico-social.

Dans le congrès il y a aussi une assemblée générale, où on procède à l'élection du conseil d'administration et du bureau de CHEOPS.

Lors de cette assemblée on vote, également, le budget et l'utilisation du budget.

On y parle aussi de ce que l'on souhaite pour l'avenir.

C'est le président de CHEOPS qui se charge de présenter ce qui s'est dit à l'assemblée générale. »

2 jours et demi de travail intense alors ?...

« Ce congrès est aussi un temps de convivialité, avec des soirées festives qui permettent à tout le monde de se connaître, et de créer des liens pour faciliter les échanges

Car il y a des gens de tous les départements qui n'ont pas l'habitude de se côtoyer.

Et ces soirées festives permettent également de nous détendre. »

Merci Beaucoup Monsieur BENALET !

Et à très bientôt, car le SAS-SP et Furry suivront de près l'évolution de la préparation de ce congrès !


10
ans 2014
2024

Ambre



L'ADIAD organise le prochain congrès national CHEOPS.

L'occasion de fêter les 10 ans de CHEOPS.

Les 18, 19 et 20 septembre 2024

à MONTAUBAN



Le Conseil de Vie Sociale

Le C.V.S. c'est quoi ? Ce sont 3 « petites » lettres dont vous avez normalement déjà entendu parler et qui signifient « **Conseil de la Vie Sociale** ».

Nous sommes 9 représentant.e.s qui avons été **élus par VOUS**, les bénéficiaires de l'ADIAD, **pour VOUS représenter** afin de donner vos avis et proposer vos idées et/ou solutions d'améliorations.

Le C.V.S. est également composé de 2 représentantes des salariés, élues par les salarié.e.s.

Il comprend également la Direction de l'ADIAD.

Voici pour rappel la liste des membres du C.V.S. :

Secteur de Montauban	Secteur de Castelsarrasin	Secteur de Caussade
EL WAFIKI Saïd	CAPAYROU Sandrine	BIZOIRRE Nadine
HERAIL Corinne	PECCOLO Sandrine	DAROUACHI Rebah
VERDIE Joël	VERINAUD Isabelle	SEMILLE Lucie
Salariées	GUTIERREZ-JAMME Carine	CAMBON Lisa
Direction	GROUT Fabrice	

La partie « officielle » étant terminée 😊, je vais maintenant vous raconter notre première rencontre entre membres, ainsi que nos premières missions.

Nous nous sommes tous réunis le Vendredi 22 Décembre 2023 dans les locaux de l'ADIAD de Montauban. Dans un premier temps, nous avons tous fait connaissance les uns les autres au travers d'un petit jeu sympathique qui consistait à présenter notre binôme après avoir échangé l'un l'autre pendant 5 à 10 petites minutes.

Puis sont arrivées les choses sérieuses... Il a fallu travailler !! Oui, tra-vail-ler quoi ! 🤔

Nous avons :

Expliqué les missions du C.V.S.

Discuté, échangé puis voté le Règlement Intérieur, paragraphe par paragraphe.

Voté pour élire : 1 Présidente + 1 Président adjoint

1 Secrétaire + 1 Secrétaire adjointe

Et enfin, nous avons échangé avec les membres du Conseil d'Administration de l'ADIAD.

Ce fut pour ma part une très belle expérience et une belle rencontre avec 8 autres bénéficiaires et 2 salariées **tou.te.s désireu.ses.x de VOUS représenter** au travers de nouvelles propositions et idées d'amélioration. Je ne regrette pas une seule seconde mon choix de faire partie du C.V.S. et suis très heureuse de pouvoir porter vos intérêts le plus haut possible. Merci pour votre confiance 😊 .

Nous sommes là pour porter votre parole !

Corinne H.

Le Conseil de Vie Sociale

Retour de bénéficiaires :

La réunion s'est très bien déroulée, d'avoir fait connaissance entre nous avant son déroulement a permis de nous connaître un peu et d'être plus à l'aise.

Elle s'est déroulée dans une bonne ambiance.

Pour Sandrine CAPAYROU et moi-même, nous pensons que la participation de chacun est nécessaire pour avancer, trouver des solutions. D'avoir un CVS, c'est très important pour les bénéficiaires et pour toute l'équipe de l'ADIAD. C'est d'avoir un lieu d'expression et d'écoute qui vont permettre d'échanger sur différents sujets concernant la vie et l'organisation du service.

SC et SP

Ont été élus lors de ce premier CVS :



- ◆ Présidente du CVS : Mme HERAIL Corinne
- ◆ Vice-Président : Mr EL WAFIKI Saïd
- ◆ Secrétaire : Mme SEMILLE Lucile
- ◆ Vice secrétaire : Mme PECCOLO Sandrine

Prochaine date de réunion : le 27 février après midi

Informations utiles

Si vous n'avez pas de médecin traitant, lisez ceci !

Si vous n'avez pas de médecin traitant, vous pouvez joindre l'APAS 82 pour prendre rendez-vous pour consulter pour un problème de santé ou un renouvellement d'ordonnance par exemple. Ce médecin ne pourra pas être votre médecin traitant référent.

SC et SP

Horaires de l'APAS 82 :



Pour prendre rendez-vous, vous pouvez soit aller sur le site internet Maiia : <https://www.maiia.com> soit appeler le secrétariat au 05 63 32 71 80

Horaires du secrétariat du Lundi au Vendredi : de 8h à 12h — de 14h à 17h

Une boutique solidaire à Moissac

La boutique solidaire de l'espace Caritas se trouve au 19 rue Sainte Catherine 82200 Moissac.

La responsable de la boutique est Marie-Dominique CAPGRAS.

Vente de vêtements à petits prix : pour enfants, adultes

Public : pas de conditions de revenus, ouvert à tous

Depuis peu, chaque 2ème mercredi du mois, le Secours Catholique organise des « popotes » à 3 € par personne pour rompre avec la solitude. I

Il existe également des séances de massages japonais gratuits, faits par le bénévole Julien. Le massage dure 45 minutes et il se fait habillé.

SC et SP

Horaires d'ouverture :

Lundi après-midi

Mercredi après-midi

Samedi matin

Téléphone : 05 81 11 94 39

Mail : equipe.moissac.820@secours-catholique.org





Carnaval de Rio 2024



Le Carnaval de Rio est l'événement touristique le plus important de la municipalité de Rio et la fête nationale la plus populaire au Brésil, en particulier à Rio de Janeiro. Il est devenu un vrai synonyme de la célébration du carnaval dans le pays et même dans le monde. C'est le premier festival le plus populaire depuis le début des années 1840 lors de sa première apparition. Le carnaval brésilien rassemble 46 millions de visiteurs nationaux et internationaux chaque année et son chiffre grandit.



Des concours de costumes et de danses brésiliennes sont organisés à travers les écoles de Rio. Le carnaval est à découvrir en famille. Divers spectacles sont au programme, ambiance festive assurée.

Le prochain festival aura lieu du 9 février au 17 février 2024, les lieux du carnaval de Rio seront sur la place Copacabana ainsi qu'autour de la ville de Rio.

On peut trouver des carnivals partout dans le monde et même en France, plusieurs villes comme celui du carnaval de Nice, de Paris et de Saint Nicolas de la Grave qui existent depuis plusieurs décennies.

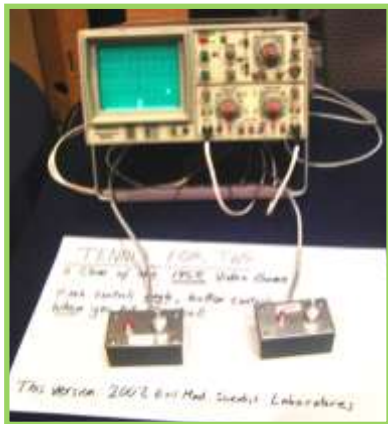
Le carnaval est un événement à découvrir en famille, un bon moment de festivités.

Verdie Joël



Le jeu vidéo

Le jeu vidéo, voilà un sujet très vaste que même 100 pages ne suffiraient pas, mais je vais simplement survoler cette passion qui m'anime depuis plus de 25 ans.



La grande histoire du jeu vidéo a commencé en 1958, dans un laboratoire des États-Unis, spécialisé dans la physique nucléaire. Un des scientifiques était chargé de rendre sympathique les avancées technologiques aux yeux du grand public. Il créa en quelques semaines « Tennis of two » (traduction : tennis à deux) où 2 joueurs s'affrontent manette en main sur un terrain de tennis (photo 1).

Le jeu vidéo a bien grandi depuis 1958. Il est devenu le divertissement numéro 1 dans le monde, un marché dépassant le cinéma et la musique réunis. Il existe tellement de jeux et types de jeux qu'il est impossible de ne pas trouver chaussure à son pied. On peut jouer seul, à plusieurs, en famille, sur son canapé, au travail, aux toilettes (à éviter si vous ne voulez pas rester 2 heures), il y en a pour tous les âges et pour tout le monde.

Pour donner quelques statistiques françaises de 2023, venant de l'étude du SELL (Syndicat des Editeurs de Logiciels de Loisirs), le nombre de joueur n'a jamais été aussi haut, à hauteur de 39 Millions, âgés de 10 ans et plus. 74 % des français jouent occasionnellement et un français sur deux joue régulièrement (au moins 1 fois par semaine). L'âge moyen des joueurs régulier est de 38 ans, avec un bon équilibre entre joueurs et joueuses de 53 % d'hommes et 47 % de femmes. Concernant les enfants âgés de 10 à 17 ans, ils sont 93 % à jouer, autant dire que le jeu vidéo est bien présent dans la vie des nouvelles générations. Il y a bien un intérêt accru des parents à s'intéresser à tout ça, qui est en plus de découvrir un univers très riche, de créer un lien social avec les plus jeunes, et ces derniers seront très heureux de pouvoir discuter de leur passion ou partager quelques parties en famille.

En plus de créer des liens sociaux en famille, de nombreux joueurs nouent de nouvelles amitiés dans les jeux multijoueur sur internet, 32 % des joueurs affirment avoir trouvé de nouveaux amis dans ces jeux.

Le jeu vidéo n'est pas qu'un lien social. Il est aussi un lien culturel, une porte d'entrée vers la pop culture, qui réunit tous les arts et univers comme le cinéma, la musique, la littérature, le théâtre, le sport, etc... D'après le SELL, les joueurs français ont une vie culturelle variée et fréquentent d'avantage les cinémas, théâtres, concerts, événements sports, et lisent plus que la moyenne des français.



De nombreuses études s'accordent à dire que le jeu vidéo peut aussi aider à réguler le stress. Un entretien ou un examen stressant qui arrive ? Une partie quelques minutes avant peut vous aider. Une journée compliquée au boulot ? Une partie sur votre mobile pendant la pause pour vous remonter le moral. Bien sûr, il faut trouver le jeu qui nous convient et qui correspond à nos besoins pendant ces moments difficiles.

Vous l'avez compris, le jeu vidéo est très présent dans notre monde. Il a de nombreux bienfaits, il peut être un bon compagnon de route pour nos vies du moment qu'il n'est pas dans l'excès ou contraire à nos besoins.

Il y a beaucoup à dire, je n'ai pas parlé de l'avènement de l'E-sport (jeux compétitifs) où des structures E-sportives achètent des joueurs à coups de millions, ou encore du projet le plus ambitieux de l'histoire, « Star Citizen », qui a plus de 11 ans de développement et dépassera le milliard de budget d'ici quelques années, et aussi la cérémonie des Games Awards (l'équivalent à la cérémonie des oscars). Bref, plein de choses très sympa, mais ce sera peut-être pour une prochaine fois.

Au galop : assauts et complot



Celles et ceux qui ont pu voir au printemps dernier le premier volet de la nouvelle adaptation des “Trois mousquetaires” auront très certainement envie de découvrir le second opus, intitulé : “Milady” (sorti en salles le 14 décembre). Je ne peux que les y encourager !

Parce que l’on retrouve ici les recettes qui ont fait le succès de “D’Artagnan”.

Un récit mené au galop, s’appuyant sur de nombreuses péripéties (trahisons, en voulez-vous ? En voilà !), fidèle en cela à la richesse du texte de Alexandre Dumas; et des dialogues savoureux pleins d’humour, qui ajoutent un brin d’effronterie aux caractères de nos célèbres Athos, Porthos et Aramis.

Après avoir précédemment déjoué l’attentat contre le roi, il s’agira de connaître le véritable instigateur du complot mené contre ce dernier (au moment où la France est déchirée entre catholiques et protestants). D’Artagnan, se lance dans une course contre la montre effrénée pour sauver sa bien-aimée : Constance Bonacieux.

Il faut souligner que les séquences d’actions, les combats à l’épée sont particulièrement réussis. En effet, le choix fut fait de privilégier une manière de filmer sans coupes (en longs plans séquences), permettant ainsi de rendre tout à fait clair et compréhensible les mouvements chorégraphiques qui se déroulent à l’écran. La continuité est respectée, tout comme le rendu du présent !

Les déplacements à cheval ou les déploiements des soldats sont eux filmés en plan large, en plongée c’est-à-dire vus du ciel. Là encore, la compréhension, le mouvement et le temps long - sans effets de montage inutiles - sont privilégiés. Ce que rend possible désormais la technologie aérienne des drones, bien moins coûteuse et lourde que la grue antique des débuts du cinéma. Les courses tout comme les paysages s’en trouvent magnifiés !

Le rapport près-loin (ou échelles de plan) permet au film de trouver une vraie ampleur, une diversité de points de vue qui me permet de dire que le cinéma hexagonal peut tout à fait trouver de bonnes réponses aux recettes éculées parfois faciles et maladroites des blockbusters américains.

Je me dois de conclure ce petit compte rendu sur l’interprétation magnétique et vénéneuse de Milady par Eva Green. Elle donne à cette diablesse meurtrière une vraie dimension humaine.

L’ensemble des acteurs, en bons duellistes, confèrent rudesse, souplesse, et réalisme brut à leurs personnages. Ainsi donc, le genre populaire du film de cape et d’épée retrouve ici ses lettres de noblesse. En garde mousquetaires !

à propos du film : “Les Trois mousquetaires : Milady” (de Martin Bourboulon).

BrG

Sans cesse se rattraper

Trébucher
Sans cesse se rattraper
Retomber
Sans cesse se relever

Pour certains
Ces moments espacés
Pour penser à demain
Plus aisé

Trébucher
Sans cesse se rattraper
Retomber
Sans cesse se relever

Pour certains
C'est une réalité
Quotidien
Qui ne fait que t'user

Pour certains
On se fout de penser
On se fout de calculer
Combien de belles nuitées
On pourrait festoyer

Pour certains
Une vie saine compliquée
Car toujours attiré
Par une lumière qui
Nous brûle la vie

Trébucher
Sans cesse se rattraper
Retomber
Sans cesse se relever

Quand est-ce que
Cesse fragilité...
Non jamais

Quand est-ce que
Vient stabilité
Dans la durabilité...
Non jamais

Donc alors
Profiter moments d'or
Quand elle est
Donc alors
Essayer d'être plus fort

Se préparer
Se prévoir
Se méfier

De soi se méfier
Se veiller comme le lait
Sur braises trop ardentes
Se veiller, surveiller
sur montées fulgurantes

De soi se méfier
Se veiller comme bébé
Avant de choir du landeau
Se veiller surveiller
Sur descentes rapido

Quand est-ce que
Va cesser le bal
De ces hauts, de ces bas
Quand est-ce que ...

Trébucher Sans cesse se rattraper
Retomber
Sans cesse se relever...

Ambre

Un clin d'œil

Quelque chose de plus
Pour des regards en moins
Ou des regards en coin
Quelque chose de plus

Que tu n'as pas choisi
Alors on te bannit
Alors que tu souris
Tu souris à la vie

Mais tous ces gens normaux
Détournant le regard

Echangent-t-ils quelques mots

Au beau vent du hasard

Ils sauraient

Combien t'es agréable

Ils sauraient

Tout l'amour que tu as en toi

Ils sauraient

Tout ce que tu dégages

Ils sauraient

Ta positivité

Ils sauraient...

Mais alors ...

Ils seraient

Trop jaloux

Les cadors

En fierté

De tout ...

Ambre

SAS PERLIPOPETTE *(en vacances)*



BrG.

Chanson Amour et Gloire

Pour amour je suis prêt à tout.

Je t'offrirai la lune et les étoiles car je suis prêt à tout pour toi et tes beaux yeux,
Dans tes yeux je vois la couleur turquoise comme l'eau des îles qui reflète ton bleu azur.
C'est grâce à l'amour que je porte sur toi comme sur le toit au Panama.
Quand je pense à toi je m'imagine enlaçant tes bras au bord de mer, sous un coucher de soleil.

Je sais pas si ce sera notre avenir, car il est certain que tu vas me l'embellir. Il faut faire des choix entre l'amour et la réussite ou bien la misère est un goût amer.

Des fois je pense à vous, à moi et il est difficile de faire des choix. J'aimerais que tu sois là à côté de moi en imaginant que tu m'épauleras et à faire les bons choix.

Dans tous les cas entre toi et moi ça s'explique pas, il n'y a qu'un petit pas et on se rapproche pas à pas.
Je sais que tu m'entendais quand je criais Mayday.

Viens ou laisse tous nos blême-pro de côté
Et on se fait un dernier baiser h avant d'aller là où on doit se retrouver.

Refrain :

Bê wé la Hess s'était écrit que nous allions souffrir pour tous les sauver et se retrouver ou bien pour leur faire payer tout le mal qu'ils ont fait.
On devait leur faire payer l'addition,
Être dans la joie ou qu'on les voit affaiblis.
Moi c'est MMC et je les envoie sur les rosiers se faire piquer.

Refrain x2

Je ne sais pas si c'est à un Adieu
ou un simple Aurevoir.
Sachez que je vous aimerais toujours.
C'est MMC et je les envoie se faire piquer






MMC



Prenez un engagement


Rien n'est impossible pour ce mois de janvier et février 2024, chaque minute est un trésor. Piocher parmi les cases proposées. La vie est une aventure, la prochaine fois c'est une bonne leçon, un essai, un défi, une opportunité avec un peu de chance, une expérience stimulante, intense et courageuse.

<p>Chaque jour est un nouveau départ.</p> 	<p>Laisse la lumière de ton cœur brillé.</p> 	<p>Avant d'être quelqu'un pour les autres soit quelqu'un pour toi.</p> 	<p>Fais de tes rêves une réalité. Ne perdez pas espoir.</p> 	<p>Arrête d'attendre et commence à avancer</p> 
<p>Pour prendre son envol il faut se donner des ailes.</p> 	<p>Le meilleur est à venir, choisis le jour pour démarrer l'avenir.</p> 	<p>La vie n'est pas parfaite reste positif.</p> 	<p>Fait comme le magicien. Fait un tour magique.</p> 	<p>Surveille tes pensées pour qu'elles deviennent des mots</p> 
<p>La créativité est une intelligence. Alors amuses toi.</p> 	<p>Sois une voie, mais pas un éclat.</p> 	<p>Fait toi confiance, tu peux avoir de la chance.</p> 	<p>Je peux le faire, je suis armée et soutenue dans ma vie.</p> 	<p>Sois curieux, fait des découvertes.</p> 
<p>Aie du plaisir dans tout ce que tu fais.</p> 	<p>J'ai le droit d'être différent des autres.</p> 	<p>Va au bout de tes rêves car rien n'est impossible.</p> 	<p>J'ai le droit de demander de l'aide. Nul n'est parfait</p> 	<p>Je me donne la permission de réussir</p> 

Prenez un engagement – suite

Rien n'est impossible pour ce mois de janvier et février 2024, chaque minute est un trésor. Piocher parmi les cases proposées. La vie est une aventure, la prochaine fois c'est une bonne leçon, un essai, un défi, une opportunité avec un peu de chance, une expérience stimulante, intense et courageuse.

Travail et confiance sont les clés de la réussite.



J'ai le droit d'être triste, en colère et aussi joyeux.




Muscle ta capacité à accueillir les aléas de la vie.



J'ai le droit de croire en ma chance.



Tu as sûrement de belles idées. Alors réalise de belles choses.



Ne cesse jamais de t'émerveiller. Alors bouges toi



Chaque problème à sa solution, tu peux la trouver.



Pour pouvoir, il faut vouloir et surtout y croire, relève le défi.



Créer de l'espace pour vivre des rencontres de qualité.



Ne baisse pas les bras le but est proche. Courage



La persévérance est une qualité qui peut te mener loin.



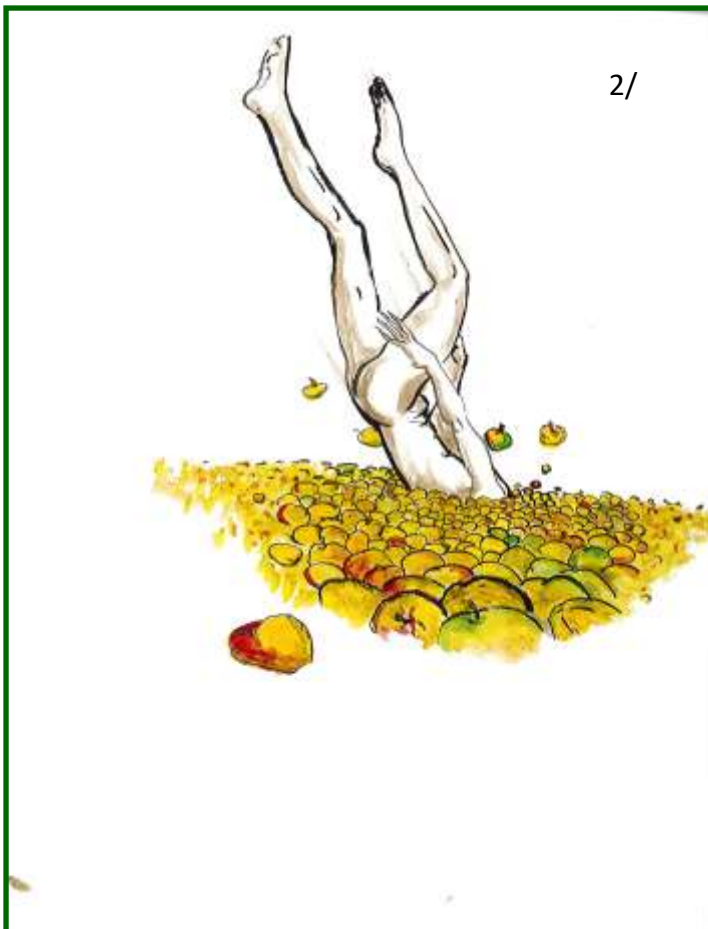
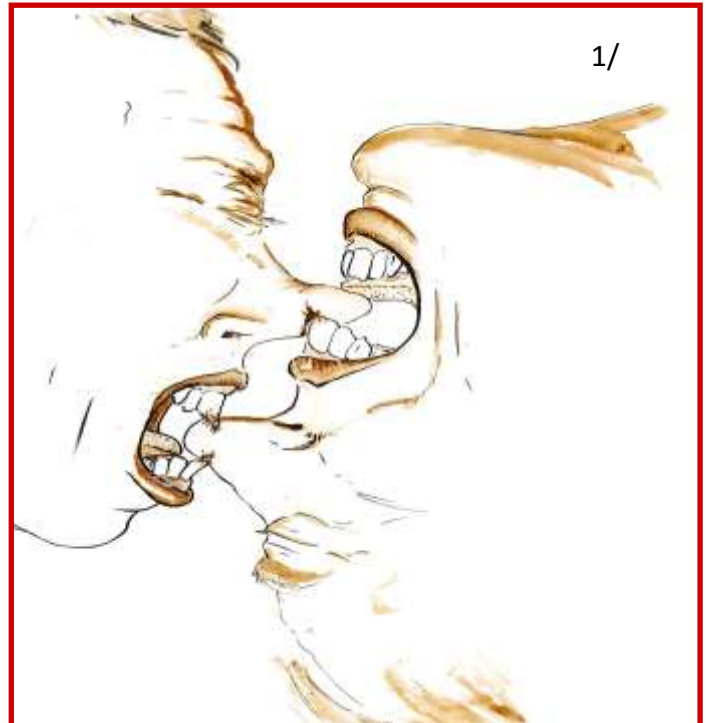
Expressions Littérales de Thomas T.

Retrouver ces 3 expressions de la langue française avec les indices suivants :

1/ Se quereller vivement (populaire)

2/ S'évanouir

3/ Ne pas être naïf, avoir de l'expérience pour ne pas se laisser berner (sens figuré)



Réponses : 1/ Se bouffer le nez
2/ Tomber dans les pommes
3/ Ne pas être né de la dernière pluie

Le mot de la rédaction

Je vous souhaite mes meilleurs vœux pour 2024, quelle soit remplie de bonheur au quotidien.

Je remercie tous les talents de nos contributeurs et également chacun des lecteurs de ce Sas'Discute n°5.

Les membres des comités de rédaction de MONTAUBAN, de CASTELSARRASIN et moi-même espérons que vous avez apprécié nos pages. Nos réunions ont été rythmées par des échanges dynamiques et une collaboration riche en idées, en transmission de savoirs et investissement.

Vous avez pu retrouver dans ce numéro un cahier spécial sur les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) en Tarn et Garonne qui ont rencontré un franc succès. Je tiens à remercier Mme ROBERT Virginie pour son soutien dans ce numéro. De surcroît, vous avez pu découvrir également nos rubriques habituelles entre créations, sortie, jeux, informations, poèmes et régalade par nos recettes.

Notre souhait est que vous ayez apprécié la lecture de ce numéro. Le mot de la fin revient au comité de rédaction de Castelsarrasin qui vous souhaite ses meilleurs vœux 2024 par un Slam rédigé spécialement pour vous .

MR rédactrice en chef et conseillère sur le SAS-SP

Chers Lecteurs

Nous vous souhaitons plein de bonheur
Pour cette nouvelle année
Ainsi qu'amour, gloire et santé
Et **SURTOUT PLEIN DE SOUS TOUTE L'ANNEE**

Il est impératif d'éviter les catastrophes
D'éviter les embuches de la vie
Pour ne pas casser la tire-lire
Et continuer à économiser
Tout en gardant le sourire
Oui économiser pour découvrir de belles choses

Passons du temps ensemble
Partageons des moments d'échange
Partageons des moments de rigolade
Parce que chacun de nous le vaut bien

Pensez à embrasser vos amis, votre famille
Pour cette nouvelle année
MAIS EGALEMENT TOUTE CETTE ANNEE

**Car s'ouvrir aux autres...
C'est s'ouvrir à la vie
BONNE ANNEE A VOUS !!!!**

Comité de rédaction de Castelsarrasin : Ambre, SC et SP



Besoin d'aide ?

Une question ?

Contactez-nous !

À Montauban

Lundi

9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00
Mardi, mercredi et vendredi :
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

À Castelsarrasin

Mardi, mercredi et vendredi
8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

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



Sites web : www.adiad.fr

E-mail : contact@adiad.fr



Association Départementale pour l'Intégration d'Adultes en Difficultés

Site de Montauban : 140 Avenue de l'Europe 82000 MONTAUBAN - Tél. 05 63 21 46 00
Site de Castelsarrasin : 4 bis, côte des Charretiers 82100 CASTELSARRASIN Tél. 05 63 32 81 30
Site web : www.adiad.fr Mail : contact@adiad.fr

