

SAS DISCUTE

La revue trimestrielle (devenue semestrielle pour ce numéro) du SAS-SP
pensée et conçue par les personnes accompagnées par le service.



Nouvelle année, nouveau CVS, nouveaux représentants élus des bénéficiaires du service et même nouveau numéro du SAS'Discute, toujours aussi passionnant et bien réalisé.

L'année 2026 démarre donc sous les meilleurs auspices possibles, tout ceci s'inscrivant pleinement dans les multiples démarches initiées par le SAS-SP dans le cadre du déploiement de son nouveau projet de service et consistant à mieux vous associer à toutes les étapes de votre parcours d'accompagnement.

Une année 2026 qui va être placée sous le double signe de l'évolution et de l'implic'action :

- Evolution des outils métiers (nouveau logiciel de gestion des dossiers avec le déploiement qui se termine de NetVie), évolution de moyens de communication avec le déploiement en cours d'année de NetKiosque (qui facilitera votre accès à votre propre dossier d'accompagnement et permettra de vous communiquer plus directement et plus simplement des informations), ou encore évolution des accompagnements avec des ateliers collectifs repensés ou encore des accompagnements individuels revisités...
- Implic'action, car durant cette année vous allez plus que jamais être sollicités et impliqués, non seulement dans votre propre parcours d'accompagnement, mais aussi dans la vie de votre service : association accrue à l'élaboration de votre projet, responsabilisation dans l'accomplissement de certaines démarches, mise en œuvre de concepts clés tels l'autodétermination, l'autoréalisation, le pouvoir d'agir, le droit à l'expérimentation, etc. Plus une évaluation externe d'ici la fin de l'année de la qualité du service du SAS-SP par des auditeurs externes et à laquelle vous pourrez être associé...

En bref, une année qui promet beaucoup sauf d'être ennuyeuse et avec plein de beaux projets portés par une équipe engagée et qui vous toucheront directement. Que demander de mieux ?

Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

En ce début d'année, toute l'équipe du SAS-SP adresse à chacune et chacun ses meilleurs vœux. Que cette année soit porteuse de santé, de sérénité, mais aussi d'élan, d'envies et de projets à construire.

Une nouvelle année est toujours une invitation à se projeter, à imaginer la suite et à ouvrir de nouvelles perspectives. Au SAS-SP, nous croyons profondément que chaque projet, petit ou grand, peut être un levier de confiance, d'autonomie et de transformation. C'est pourquoi nous avons choisi de placer cette année sous le signe de la **coopération**, socle indispensable pour faire émerger et grandir les projets.

La coopération, c'est avancer ensemble, partager les idées, croiser les regards et construire collectivement des réponses adaptées à chacun. Elle permet d'oser : proposer, expérimenter, ajuster et progresser. Elle se vit au quotidien à travers les échanges entre les personnes accompagnées (avec le CVS qui vient d'être renouvelé), les professionnels, les bénévoles et les partenaires. Ensemble, créons un environnement où les idées peuvent prendre forme et où chacun peut avancer à son rythme.

En 2026, le SAS-SP continuera de soutenir les parcours, d'encourager les initiatives et de faire émerger des projets porteurs de sens, qu'ils soient personnels, professionnels ou collectifs. Nous resterons engagés à offrir un espace de dialogue, de réflexion et d'action, où chaque voix compte et où la coopération est une richesse. Cet espace se reflète dans chaque page du SAS DISCUTE alors continuons ensemble de faire vivre ce journal conçu avec, par et pour les bénéficiaires du service.

Merci à toutes celles et ceux qui s'engagent à nos côtés et qui font vivre cette dynamique. Ensemble, faisons de cette nouvelle année une année de projets partagés, de coopération renforcée et d'avenir à construire.

Très belle année à toutes et à tous.

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



Notre Dame de l'Assomption

Inaugurée en 1739, sa construction fut décidée sous Louis XIV pour marquer le triomphe de l'église catholique suite à la révocation de l'Edit de Nantes. La première pierre fut posée le 10 avril 1692 et l'architecte principal fut François d'ORBAY.



Construit au point culminant de la ville, l'ensemble est relativement classique, érigé selon un plan en croix grecque. L'Originalité de la cathédrale provient du matériau utilisé pour la construire : la pierre.

Pour les puristes, ça peut jurer, par contraste avec la brique rose dont sont faits la plupart des immeubles mitoyens. Mais la masse en est ainsi augmentée et mise en valeur, tant au niveau du sol, qu'au niveau des points dominants la ville, ce qui était sans doute l'effet recherché. L'édifice prit le titre de Cathédrale à l'église St Jacques beaucoup plus ancienne.

Malheureusement la cathédrale est actuellement fermée (depuis 4 ans déjà!) pour raisons de sécurité. Des fissures et lézardes importantes sont apparues ça et là.

Dès qu'elle réouvrira, n'hésitez pas à aller dans la partie gauche du transept qui abrite l'un des chef-d'œuvre d'Ingres : « le Vœu de Louis XIII » représentant le roi offrant la France à la Sainte Vierge. Dans ce tableau, le maître a pris le parti de peindre le sexe des anges, au grand désarroi du Diocèse dont les responsables s'indignèrent et voulurent dissimuler ces petits zizis au moyen de feuilles de vigne colorées. Mais la volonté de l'artiste empêcha un tel camouflage.



A l'extérieur, la façade classique donnant sur la place présente un entablement surmonté des évangélistes et un fronton aux armes de la France supportant les statues de la religion et de l'espérance. Le grand portail central est, paraît-il (info ou intox) le plus grand d'Europe, plus haut même que celui de la Basilique St Pierre du VATICAN. Les deux tours qui l'encadrent étaient jadis surmontées de clochetons en forme de bulbes qui furent détruits en 1839.

F. CENA

Retrouvez dans notre prochain numéro, un article sur Les hôtels particuliers de MONTAUBAN.

LA DANSE COUNTRY



Depuis toute jeune j'adore la musique que ce soit pour l'écouter ou la danser.

Comme beaucoup de personnes, la vie n'a pas toujours été facile. Le recul, l'isolement, les replis sur soi, sont des choses qui s'installent facilement, mais qui deviennent un vrai long combat pour s'en sortir.

La danse sera toujours quelque chose d'important dans ma vie, car elle est mon lâché prise et elle me permet d'extérioriser mes émotions en cas de crise d'angoisse.

Après plusieurs recherches pour trouver un club de danse en faisant attention à mes fragilités corporelles j'ai trouvé **Le club Country Evasion Montauban** dirigé par Dominique, une personne souriante, au grand cœur qui doit parfois montrer un peu d'autorité surtout quand les

adhérents (es) sont en forme 😊.

Je m'y suis sentie de suite à ma place, même si les débuts sont compliqués comme tout apprentissage car je n'ai pas la taille de mannequin et j'ai des douleurs articulaires. Même si la coordination entre mon pied droit et mon pied gauche n'ont pas gagné, la volonté, et l'envie d'apprendre prend facilement le dessus.

Ce que j'aime beaucoup dans ce club, c'est la bonne humeur, les moments de rigolade, toujours dans le respect des uns envers les autres, un groupe soudé.

J'ai eu l'honneur de rencontrer lors d'une soirée organisée par mon club **LILY WEST** une chanteuse, musicienne et animatrice de danse country. Un moment riche en émotions, avec la découverte de nouvelles chansons suivie de ses chorégraphies des plus difficiles à la plus facile, qu'elle prenait le temps de tout nous expliquer.

Merci à Dominique et Lily West pour cette soirée magique et pleine de découvertes.

J'arrive à un stade de ma vie où je dis stop à l'isolement même si ce n'est pas tous les jours facile, car j'aurais tendance à me replier lors d'une grosse émotion. Et bonjour à des nouvelles connaissances qui partagent la même passion de la danse.

LA MUSIQUE ET LA DANSE C'EST LA VIE.



Nadine membre du CVS



MEDIATION ANIMALE CANINE



Depuis un moment, je me posais beaucoup de questions sur la Médiation Animale, sur comment se déroule une séance, les bienfaits, la belle complicité entre l'humain et l'animal. J'ai fait la connaissance de Christelle, accompagnée par son mari qui la soutient au quotidien. Ce n'est pas juste une intervenante **PECCRAM** (Programme d'Education à la Connaissance du Chien et au Risque d'Accident par Morsure) et une intervenante en Médiation Animale Canine, mais avant tout une passionnée des animaux, plus particulièrement de la race Malinois.

LOUVE 10 ANS



Louve et Spa ont passé des tests chez le vétérinaire (évaluation comportementale) pour pouvoir travailler avec des enfants, tests qu'elles ont réussi avec triomphe. La médiation commence doucement car il est important que la personne concernée soit à l'aise.

SPA 4 ANS



Grâce au programme **PECCRAM**, Christelle travaille depuis maintenant 3 ans en école maternelle et primaire, en maison de retraite, et avec des enfants qui ont des troubles du comportement.



Ces peluches **Bounty** et **Caramel** permettent d'expliquer en douceur aux enfants comment va se dérouler l'exercice avec comme but de le faire avec le chien, et cela rassure les enfants. Cela peut arriver lors d'une séance qu'un enfant au trouble du comportement soit un peu agité. Soit on essaye de calmer l'enfant avec des moments de « câlins douceur » ou alors il faut tout stopper car les chiennes absorbent toutes les émotions. La séance dure 1 heure, car les enfants comme les chiennes ne sont pas là pour souffrir mais au contraire sourire.

J'ai eu l'honneur et la joie de pratiquer la médiation avec les belles Louve et Spa. Le début a été difficile car j'étais stressée, mais Christelle a su trouver les mots pour me détendre. En tout premier j'ai appris à dire bonjour et ensuite nous avons fait l'absence, le rappel et le parcours d'obstacles. Le plus important est de croire en soi avec le bon ton de voix, quand nous leur disons « assis », « couché », « au pied » car si les chiens sentent une hésitation pour elle c'est la fête.

Le plus impressionnant c'est quand Spa a posé sa tête sur moi. Un vrai moment de paradis. Je remercie énormément Christelle, Louve et Spa de m'avoir fait partager un moment magique et inoubliable. Voici la preuve que quand on sait canaliser son stress et surtout faire confiance au maître et ses animaux nous avons un long chemin à parcourir main et patte ensemble.

Nadine B.



Le WOOFING : retour d'expérience de Laurent, bénéficiaire du SAS-SP

Le woofing est un mouvement d'échanges bénévoles entre des paysans ou fermiers issus du monde agricole (maraîchage bio, élevage de moutons, de vaches..., horticulture pour les plantes, arboriculture pour les arbres) et des volontaires curieux de découvertes, de partages ou d'apprentissage de connaissances.

La recette est plutôt simple : l'hôte nous reçoit chez lui pour une durée d'une semaine à deux mois (parfois plus, il arrive que le feeling passe très bien avec certains hôtes et que le volontaire reste plus longtemps que prévu), en échange de quoi les bénévoles ont le toit et le couvert. Aucune rémunération n'interfère, juste de la nourriture et un lit contre un peu d'huile de coude.

Des chantiers participatifs sont aussi proposés, d'une durée beaucoup plus courte (2 à 3 jours), avec un plus grand nombre de participants. Ces chantiers sont l'occasion de passer un moment à plusieurs en réalisant un travail qui nécessiterait beaucoup plus de temps avec un effectif réduit.

Une autre alternative au woofing, mais avec la même approche, est le workaway, « Travailler hors de chez soi », qui se passe chez l'habitant sans qu'il soit référencé comme paysan ou fermier. L'approche me fait penser à l'émission culte « J'irai dormir chez vous » d'Antoine de Maximy, le côté spontané et direct-live des demandes d'hébergements chez des inconnus en moins. L'hôte a des besoins, des requêtes, vis-à-vis de ceux qu'il héberge. Cela peut être pour du gardiennage de maison avec ou sans animaux, de l'aide à l'entretien du jardin, du compagnonnage de personnes âgées, du bucheronnage en hiver, et bien d'autres choses.

Les environnements de la mission sont riches en couleurs, hyper variés. Les hôtes se trouvent aussi bien à la campagne (le plus courant), dans les montagnes, en bords de mer... Certains sont plus « en retrait » du monde courant, ont des vocations à développer une indépendance alimentaire et une autosuffisance pour les ressources du quotidien : écovillages et écolieux où le sens du partage et de la solidarité est encore plus poussé car la vie y est plus communautaire. Le panel de diversité fait que les goûts et les couleurs des bénévoles peuvent y trouver leur compte, d'autant que le mouvement est international, et que des annonces venues de Nouvelle-Zélande ou du Japon (entre autres) sont souvent référencées sur les sites. J'ai pu croiser des européens dans mon parcours ainsi que des australiens. Les annonces fleurissent sur les deux sites woof.fr et workaway.fr, ce n'est vraiment pas le choix qui manque.

Il est aussi possible de vivre cette expérience à côté de chez soi sans pour autant prendre le sac à dos et partir en stop en Islande ou au sud de l'Argentine. Pas besoin de partir au bout du monde pour se dépayser tout en étant utile. La région Occitanie est plutôt bien représentée sur les deux sites, d'ailleurs la France regorge de propositions. Richesse et diversité du patrimoine ? Certainement. La France est un pays magnifique.

La recette de cet échange entre ceux qui reçoivent et ceux qui sont reçus est un contrat de confiance de cinq heures de travail bénévole par jours, à l'exception des weekends. Libre aussi d'en faire un peu plus quand on est reçu comme si l'on était un membre de la famille (ce qui est souvent le cas). Les hôtes peuvent nous faire découvrir des sites « emblématiques » de leur contrée. Et il se peut bien que la gamelle du repas de midi se métamorphose en menu entrée/plat principal/dessert de temps en temps dans un troquet.

Les hôtes ont souvent une bienveillance très naturelle ainsi qu'une ouverture au monde, respectueux et reconnaissant de la personne qui les aide, et réciproquement.

Nul besoin d'être un expert en maraîchage ou un as de la bricole pour faire du woofing. Pour info, je ne suis ni l'un ni l'autre. Une paire de bras et de jambes suffisent, un mélange de curiosité et d'esprit de découverte agrémentent le reste. Le contact avec la nature en toile de fond.

Bon woofing à vous, et qui sait, derrière la découverte...

Laurent

LA MOSAÏQUE

On crée



La mosaïque est apparue vers 400 avant JC. dans la Grèce antique.

La mosaïque en France remonte à l'Antiquité lorsque les Romains ont conquis les régions de notre belle France.

Tous les samedis matin ma mère et ses amis se retrouvent pour partager un moment agréable autour de la mosaïque. Je vous présente les différentes étapes de leurs créations.

- 1** - Prendre les supports en bois de votre choix (plateau).
- 2** - Chercher un modèle sur internet, livre, pour personnaliser son modèle.
- 3** - Reproduire le dessin sur une feuille blanche, le découper et le placer sur le support en bois à l'aide d'un papier calque. Ne pas oublier de mettre du scotch pour le maintenir.
- 4** - Repasser sur le motif avec un stylo.
- 5** - Choisir les couleurs parmi les différents coloris.
- 6** - Couper les tesselles en carré de 2x2 avec une pince adaptée, en gros ou petit triangle, en rectangle ou laisser le carré entier. Un vrai art.
- 7** - Les coller délicatement avec une pince adaptée.
- 8** - Après le séchage, venu le temps de mettre du plâtre pour joint.
- 9** - Félicitations votre travail est fini!

Un art créatif qui existe depuis des années, et qui n'a pas d'âge. La mosaïque est comme beaucoup de chose : elle évolue avec le temps, et fait toujours le bonheur des personnes passionnées par le GRAND mot : la créativité.

Nadine B





On participe



RENCONTRES SOLIDAIRES

Je me suis rendue à un bel évènement qui s'est déroulé les 17,18,19 juin à la salle des fêtes du marché gare, organisé par le **Collectif du Cœur 82** pour un seul but : réunir plus de 70 partenaires du Tarn-et-Garonne, dans les secteurs social, santé, emploi, formation, mobilité, habitat, culture.

Merci aux **Restos du Cœur** pour cette belle initiative car de nos jours la vie est difficile dans tous les domaines. Cela est vraiment compliqué de se faire comprendre suivant la culture de chaque personne et surtout nous ne savons pas obligatoirement à quoi nous avons droit. En cette belle **rencontre solidaire** des consultations médicales sont proposées à tout public sur place comme :

- OPHTALMOLOGIE
- GYNECOLOGIE
- SOINS BUCCO-DENTAIRES
- BILAN AUDITIF
- DEPISTAGE DES CANCERS
- DEPISTAGE DE LA TUBERCULOSE
- DEPISTAGE DES HEPATITES



Car la santé est vraiment très importante, ne pas la négliger.

J'ai eu l'occasion de faire le parcours sportif proposé par Bouger pour s'en sortir, un moment agréable et de rigolade, où mes genoux avaient du mal à se lever mais j'ai réussi. J'ai rencontré des difficultés au tir à l'arc où les flèches étaient plus souvent à côté que sur la cible. En faisant mon petit tour j'ai rencontré des dames dynamiques du service Adiad SAS-SP et Cap Emploi.

Créer des liens de nos jours devient vraiment compliqué. Mais nous sommes avant tout des êtres humains qui avons besoin de prendre soin de nous et aussi des autres. Et **Restons Solidaires** ensemble, car nous avons tous besoin de personnes de confiance, dévouées à nous accompagner au quotidien sans jugement dans ces moments de précarité que nous rencontrons.

Juste un Grand sourire, en nous disant vous n'êtes pas seuls (es).



RESTONS SOLIDAIRES

Nadine B

RENCONTRES SOLIDAIRES : QUAND L'AIDE ALIMENTAIRE DEVIENT UNE PORTE VERS LA DIGNITÉ.



Lors du forum des solidarités à Montauban, Romain Colucci a partagé une vision forte de l'engagement associatif avec les professionnelles du SAS SP.

Pour lui, si nourrir est essentiel, l'objectif ultime reste de restaurer le lien social et de rendre à chacun sa dignité.

Un « guichet unique » pour les plus fragiles.

Le forum de Montauban a franchi un cap cette année en réunissant 66 exposants, contre 34 l'an dernier. L'idée centrale est de proposer, en un seul lieu, une gamme complète de soins et d'accompagnements pour ceux qui, par manque de moyens, sacrifient souvent leur santé.

Sur place, les visiteurs ont accès à des bilans de santé gratuits : **soins dentaires, examens optiques avec fourniture de lunettes, dépistages auditifs ou encore consultations gynécologiques**. Comme le souligne Romain Colucci, ce regroupement permet aux personnes les plus éloignées des structures classiques de gagner un temps précieux et d'économiser une énergie vitale. Au-delà de la santé, le forum offre des solutions pour le logement, l'emploi et les démarches juridiques complexes.

L'aide alimentaire : une simple « porte d'entrée ».

Pour Romain Colucci, l'action des Restos du Cœur ne s'arrête pas à l'assiette. « **L'aide alimentaire n'est qu'une porte d'entrée** », explique-t-il. Derrière ce premier contact se cachent des enjeux bien plus vastes : l'accès aux droits, le retour à la dignité et, enfin, le rétablissement du lien social.

Il insiste sur la force de la **coopération inter-associative**. En travaillant ensemble, les différents acteurs deviennent plus cohérents et plus forts pour lutter contre l'isolement dans une société où les gens « ne vivent plus ensemble ». La convivialité, comme le fait de cuisiner ensemble, est parfois aussi nourrissante que le repas lui-même.

L'indépendance pour horizon

Le but final de ces initiatives (ateliers cuisine, jardins, médiation animale) est la **remise en mouvement**. Par le biais des chantiers d'insertion, l'obtention d'un salaire et de fiches de paie est le levier qui permet de reprendre un logement et de regagner une véritable indépendance.

En conclusion, Romain Colucci rappelle que l'objectif de tout cet engagement est simplement de permettre à chacun d'être « **heureux** », citant une célèbre anecdote de John Lennon. Pour lui, le « vivre ensemble » a un avenir tant que la générosité de chacun s'exprime envers les autres.



Merci à Romain Colucci pour le temps qu'il nous a consacré pendant le forum.



Visite du château de la reine Margot à Saint Projet (82) le 29 juillet 2025.

Rendez-vous à 9h en ce matin du 29 juillet devant les locaux de l'ADIAD. La météo s'annonce clémentine.

Tant mieux, car nous sommes prêts à partir pour ST PROJET au nord-est du département à la découverte du Château de la Reine Margot.

Avant d'y parvenir, nous ferons halte pour visiter deux autres sites touristiques. Nous voilà parti avec nos deux accompagnatrices, deux membres du personnel de l'ADIAD, Carine et Sonia.

Nous passons par Albias, Réalville, Caussade, Septfonds, Caylus, Saint-Pierre Livron. Arrivés dans cette commune, nous nous mettons à la recherche de la cascade dite «pétrifiante».

Voici en quelques mots de quoi il s'agit : en traversant le massif calcaire du Causse, les eaux se chargent en carbonate de calcium sous l'action de l'acide carbonique qui est dissous dans l'eau. À l'air libre, le CO₂ contenu dans l'eau rejoint progressivement l'atmosphère, ce qui a pour effet de rendre le carbonate dissous, insoluble dans l'eau. Il se dépose alors sur la roche et les mousses pour former le fameux tuf. Ce travail de sédimentation se poursuit depuis plusieurs siècles. Le lit du Livron en paliers et la cascade pétrifiante en sont une belle représentation. Je remercie ici chaleureusement ma conseillère qui m'a communiqué ces précieuses informations de la manière la plus exhaustive possible et avec toute la vulgarisation nécessaire pour la bonne compréhension des lectrices et des lecteurs. Merci à elle sans qui je n'y serai pas parvenu.

Après la cascade et son charmant petit ruisseau «La Bonnette» (bonne petite eau), nous repartons.

Nous souhaitons à présent visiter la chapelle Notre Dame des Grâces. Nous y parvenons non sans mal, mais toujours dans une ambiance primesautière et dans la bonne humeur grâce à Carine et Sonia. Ce charmant petit édifice religieux se situe sur la D19, à deux pas de la Chapelle Livron. Elle a été bâtie en 1471 et semble comme suspendue au-dessus de la vallée de la Bonnette. Le toit est en lauze, les vitraux et les voûtes en croisé d'ogives sont de style gothique. Le portail quant à lui est admirablement sculpté et remarquablement conservé. Nous avons eu la chance inouïe de rencontrer tout à fait fortuitement la personne détentrice des clés. Elle a bien voulu nous laisser entrer et c'est ainsi que nous avons pu admirer le travail des bâtisseurs médiévaux. Rare privilège ! Ce joyau médiéval séduit autant par ses lignes architecturales que par son décor. C'est d'ailleurs là, dans cet environnement champêtre avec en fond sonore le chant des cigales, que nous décidons de déjeuner. Un repas frugal mais très convivial.

Après nous être restaurés, nous décidons d'aller flâner dans les rues du village de Saint-Pierre Livron qui fut une importante commanderie de l'ordre des Templiers. Sur le chemin, nous avons l'occasion de voir un abri de bergers et d'admirer avec quelle ingéniosité il a été construit, tout en pierres récoltées aux alentours et à la main. Dans le village, nous dirigeons nos pas vers l'église fortifiée Saint-Sauveur qui fut la chapelle des membres de l'ordre puis des chevaliers de Saint-Jean de Jérusalem. Cette église et les bâtiments adjacents représentent un ensemble extrêmement intéressant d'un point de vue historique et pour quiconque se passionne pour cette période mouvementée. Le tout date du XIV^e et XV^e siècle. À la révolution, la commanderie fut vendue comme bien national.



Saint-Pierre Livron recèle encore d'autres bâtiments que le visiteur aura plaisir à découvrir comme par exemple une maison du XVe siècle située près de l'église et inscrite aux monuments historiques ou encore une très belle halle du XVIe siècle.

Une fois cette visite achevée, nous regagnons notre véhicule pour le terminus de notre escapade, St Projet et son célèbre château.

Nous y arrivons après avoir traversé la commune de LOZE et effectué un trajet d'environ 8 km. Parvenu à la grille du château, nous attendons quelques minutes avant que le maître de céans (Monsieur Philippe BERGAU) vienne nous ouvrir. Ou bien est-ce son épouse ? J'avoue que je ne sais plus !

Bref, nous sommes d'emblée impressionnés par la masse imposante de l'édifice qui mélange plusieurs styles. Ce syncrétisme architectural est d'ailleurs assez déroutant. Nous suivons notre guide et nous sommes suspendus à ses lèvres ! Un véritable marathon nous attend. Pas moins de 10 salles à visiter.

Les voici dans l'ordre chronologique :

1. La salle des gardes aux dimensions impressionnantes.
2. La cuisine des 17 et 18ème siècle avec du mobilier 13 et 14ème siècle.
3. La salle de réception qui abrite (entre autres trésors) 3 lettres authentiques des Rois Louis XIV, Louis XV et Louis XVI.
4. Le grand salon d'époque Louis-Philippe.
5. La pièce des chevaliers où l'on peut admirer des armes d'époque, armure etc.
6. La chapelle du château.
7. La salle dite «des jeux» ou «à jeux».
8. Le cabinet de curiosités avec comme son nom l'indique toutes sortes d'objets plus insolites les uns que les autres.
9. L'antichambre
10. Ouf ! Et enfin le saint des saints, le Graal, j'ai nommé : la chambre de la reine Margot restée intacte depuis le passage de cette illustre souveraine. Cette chambre avait été murée après le passage de la reine. C'était là la tradition lorsqu'un personnage illustre honorait un château de sa présence. Comment sait-on qu'elle y a effectivement séjourné ?

Et bien, on a retrouvé le livre de compte, (lui aussi intact) qui certifie que Margot est bel et bien venue en ces lieux. Mais attention, elle n'était pas seule. Elle était accompagnée de ... ses amants !! Eh oui !! Et bien sûr d'une nombreuse domesticité.



Il me semble opportun de proposer à ce stade de mon récit une courte biographie de la reine Margot. En réalité, il s'agit de Marguerite de Valois, née à Saint-Germain-en-Laye en 1553 et décédée à Paris en 1615. Reine de Navarre puis de France, fille d'Henry II. Elle fut mariée en 1572 à Henry de Navarre, le futur Henri IV, dont elle se sépara très vite. Son mariage fut annulé en 1599. Revenue à Paris, elle y décéda de mort, semble-t-il, naturelle.

Encore quelques mots concernant le château. Sachez qu'il m'est absolument impossible d'énumérer tous les objets incroyables et pour la plupart inestimables que nous y avons vu. Certains par leur rareté et leur préciosité mériteraient largement de figurer à l'inventaire des grands musées nationaux.

Dans sa partie la plus ancienne, ce splendide édifice date de la fin du 13^e siècle. La construction a donc commencé sous le règne de Philippe 4 (Philippe Lebel). Et pour la petite anecdote, c'est également sous Philippe Lebel qu'a été construit le pont vieux de Montauban.

Au cours de ces 7 siècles d'existence, ce château a beaucoup évolué dans son architecture, comme je l'ai dit plus haut. C'est ce qui fait sa singularité. Par endroit, les murs ont 2 m et demi d'épaisseur avec des fenêtres pour tirer et s'abriter ainsi que des douves recouvertes d'un jardin à la française dessiné si l'on en croit notre hôte par Le Nôtre en personne !

Pendant les guerres de religion, le château de Saint Projet résista aux protestants. Sous François Ier, les tours rondes ont été construites avec escaliers à vis. À la révolution, le château fut vendu comme bien national. Les actuels propriétaires l'ont acquis en 1969.



En sortant, nous sommes comme « sonnés » et abasourdis d'avoir pu contempler tant de merveilles. Pour nous remettre de nos émotions, nous nous installons autour d'une table de jardin pour siroter qui un soda, qui un café, généreusement offerts par Carine et Sonia tout en contemplant la majestueuse façade de pierre multiséculaire qui s'offre à nous.

Voilà, ici s'achève mon compte-rendu. J'espère vous avoir donné l'envie à toutes et à tous d'aller visiter ce somptueux monument qui vaut vraiment le détour.

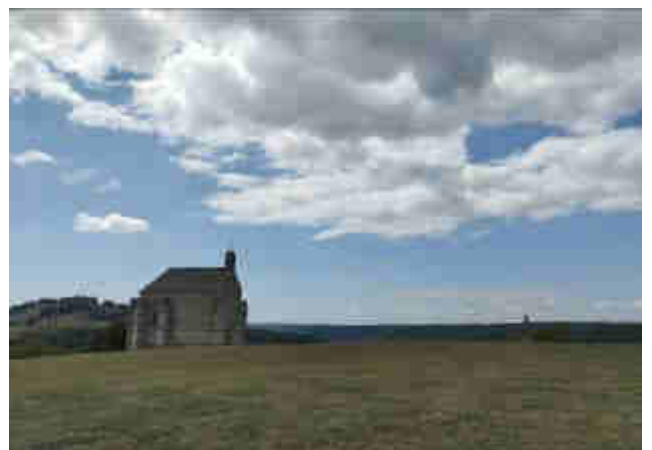
Petit rappel : le château est situé à 30 minutes de Caussade, 45 minutes de Montauban et 10 minutes de Caylus. Visite tous les jours de 14h à 19h de juin à septembre. Entrée 8 €, jardin à la française de 3 hectares, café, deux magasins et une salle de réception.

Je remercie une fois encore madame Gutierrez pour son précieux concours et sans laquelle je n'aurais pu mener à bien le présent article. Qu'elle trouve à travers ces lignes l'expression de ma profonde reconnaissance.

Mes plus vifs remerciements vont également à Madame Virginie Robert, responsable du SAS-SP qui nous offre ces précieux moments de détente et de découverte. Je précise enfin que compte tenu du peu d'intérêt que cela représente et par souci de ne pas être trop long, c'est tout à fait volontairement que je n'ai pas fait mention du « ?petit jeu? » auquel nous nous sommes livrés tous ensemble dans le labyrinthe végétal.

Fait à Montauban ce lundi 8 septembre 2025.

Francis CENA





Rappel des objectifs des SISM :

- Promouvoir
- Informer
- Déstigmatiser
- Favoriser
- Fédérer
- Faire connaître

Retour sur les SISM 2025

Cette année, deux actions phares ont été organisées par ou avec le SAS-SP de l'ADIAD :

Deux matinées pendant lesquelles les bénéficiaires ont choisi d'aller à la rencontre de l'autre sur un marché.

60 participants le jeudi 9 octobre

40 participants le jeudi 16 octobre

Deux après midi **jeux de société** en partenariat avec la **médiathèque de MONTECH** où pendant la quinzaine l'exposition itinérante du CASM82 avait pris ses quartiers...

76 participants le mercredi 8 octobre

71 participants le mercredi 15 octobre





Plus de 1 500 badges distribués sur la quinzaine

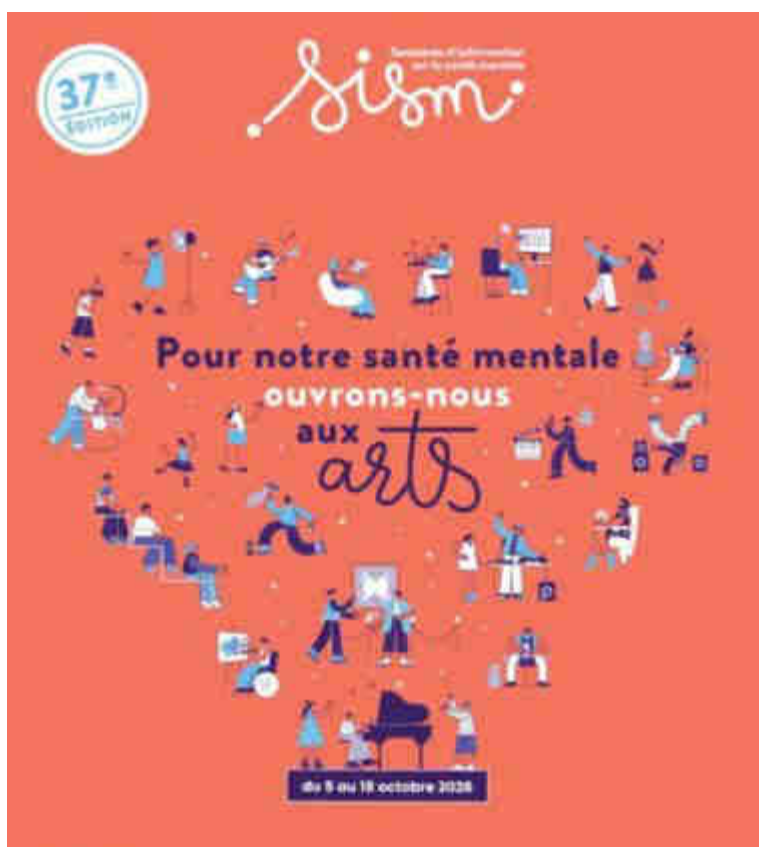
« Ok les hauts, Ok les bas »

310 spectateurs au concert solidaire
de Montbeton où un bénéficiaire du
SAS-SP a pu faire la première partie
pendant 25 minutes



Au total ce sont plus de 1 465 personnes se sont rendues sur les stands, les actions des SISM 2025

SISM 2026 : une année de coopération



Pour cette nouvelle édition, nous sommes à
la recherche de Talents.

Que vous soyez écrivain, chanteur, musicien
ou acteur : faites vous connaître auprès de
vos conseillères qui nous relayeront l'infor-
mation.



Si vous sentez l'âme d'un dessinateur, **faites
nous part de votre illustrations pour les
badges de cette année.**

Le slogan reste inchangé :

OK les hauts, OK les bas...

N'hésitez à envoyer votre production à
v.robert@adiad.fr

Dossier Spécial : Réélection du CVS



Le Conseil de Vie Social permet de favoriser la participation des bénéficiaires à la vie de la structure : **c'est donner son avis sur la vie du SAS-SP.**

Le premier CVS a vu le jour en 2023, et après 2 ans, il est temps pour ses membres de se renouveler. Le CVS est constitué de 14 représentants dont la majorité sont des bénéficiaires du service et comme le SAS SP intervient sur tout le département de TARN ET GARONNE, il a été décidé les représentations suivantes :

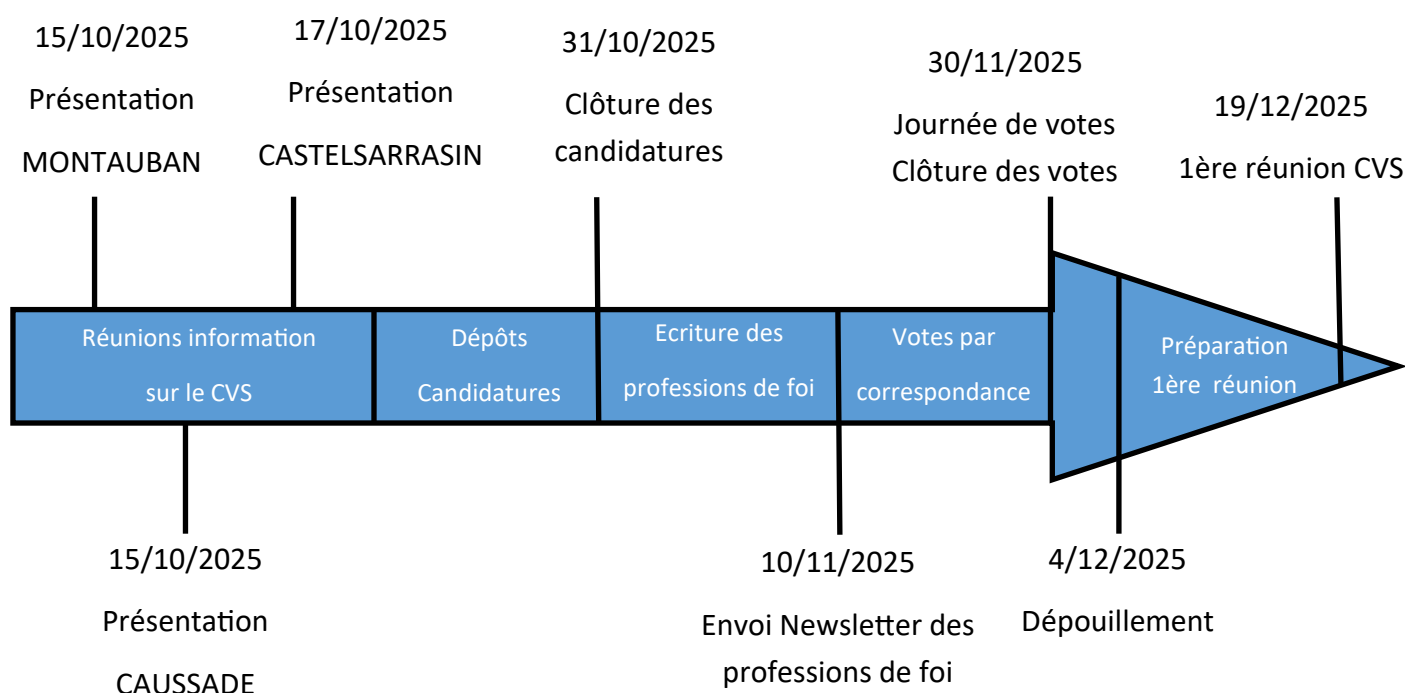
- 3 bénéficiaires du secteur de CAUSSADE;
- 3 bénéficiaires du secteur de CASTELSARRASIN / MOISSAC / VALENCE D'AGEN;
- 4 bénéficiaires du secteur de MONTAUBAN;
- 2 salariés du SAS-SP;
- 1 membre de la direction;
- 1 membre du Conseil d'Administration.

Les représentants devront être élus soit par correspondance soit lors de la journée des élections le 30 novembre prochain. Un bureau de vote se tiendra dans chaque secteur géographique (Montauban/Caussade/Castelsarrasin).

Ci-dessous la frise chronologique des élections avec une 1ère réunion du nouveau CVS en fin d'année.

Si vous souhaitez être membre de Votre instance représentative, faites vous connaître auprès de votre conseil-lère ou lors des journées d'information pour faire part de votre candidature.

Le service sait pouvoir compter sur votre engagement pour que l'accompagnement du SAS-SP ne soit pas un vain mot mais une réalité.





C.V.S.

Conseil de Vie Sociale

Ce mardi 25 Novembre 2025 était pour nous la fin du premier CVS avec fierté et émotions

Au début, on a commencé avec 9 personnes de 3 secteurs différents. Ces 9 personnes, qui ne se connaissaient pas, ont été choisies pour représenter le CVS (Conseil de Vie Sociale) et sont devenues une équipe soudée et motivée, où chaque membre a pu apporter sa touche personnelle et faire évoluer le CVS que l'on connaît aujourd'hui.

Cette équipe s'est investie au quotidien pour faire avancer les choses, avec le soutien et les encouragements de Mr GROUT Fabrice, de Mme GUTIERREZ-JAMME Carine et Mme RUELLAN Julie qui nous ont fait confiance depuis le début. Il y a 2 ans, nous étions tous dans l'interrogation, car nous devions ensemble apprendre à nous connaître et nous faire confiance pour un projet qui venait de naître.

Nous voilà aujourd'hui, aux 2 ans de ce beau projet qui, grâce à tous les moyens de communication qui ont été mis en place, avec le grand soutien du SAS-SP de l'ADIAD, accompagnés des bénéficiaires qui nous ont aidé à faire évoluer le CVS en exprimant leurs besoins à travers les boîtes à idées.

En Décembre 2023 nous étions petits avec pleins d'interrogations et aujourd'hui, en Décembre 2025, nous sommes forts de propositions et de connaissances car ensemble, tous réunis main dans la main, nous iront loin.

Le groupe du 1^{er} CVS sera présent pour accompagner dans ses débuts le groupe du 2nd CVS : nous sommes là pour vous !

Cette belle journée, remplie d'émotion, c'est terminé autour d'un pot de l'amitié car cela ne pouvait pas se finir autrement.



Bilan d'activité du CVS sur ses 2 ans de mandat

2023-2025

Nous sommes tous à votre écoute

Voici l'équipe du CVS, où chacun a trouvé sa place et son style. Une équipe soudée qui, pendant ses 2 ans, a contribué avec le grand soutien du SAS-SP de l'ADIAD à faire avancer le service.

Nous avons l'honneur et la fierté d'avoir contribué à : *avec une pointe de nostalgie*

- La création du règlement intérieur du CVS
- L'obtention de la carte de stationnement pour le Rifter
- Aux divers moyens de communication du CVS avec les bénéficiaires, comme :
 - . La création de la boîte mail du CVS : cvs@adiad.fr
 - . La création des 3 boîtes à idées dans les 3 secteurs pour y glisser vos idées
 - . La création d'un flyer pour vous présenter l'équipe et vous faire connaître notre rôle et nos missions
 - . L'écriture de plusieurs articles dans le SAS'Discute pour vous tenir informé de notre actualité
- Faire valider la création de diverses propositions d'ateliers et avoir la lecture des retours sur ces nouveaux ateliers



- La mise en place de réunions préparatoires pour le CVS le matin afin de pouvoir faire un dernier point avant les réunions officielles

- L'approbation de documents du SAS-SP remaniés tels que :

- . Le Document Individuel de Prise en Charge
- . Le Projet Personnalisé d'Accompagnement, annexe et avenant
- . La Charte des droits et libertés des personnes accompagnées
- . Le livret d'accueil
- . Le règlement de fonctionnement

- Divers travaux sur le bilan du projet de service 2019-2024, ainsi que sur le travail de rédaction du projet de service 2025-2027 et l'actuel projet de service 2024-2025

- La concertation sur le déploiement du Dossier de l'Usager Informatisé (DUI) venant remplacer SMS-LOG comme outil métier des professionnels du SAS-SP

- La préparation du Congrès National CHEOPS 18,19 et 20 Septembre 2024

- La prise en charge des frais de déplacements

- Au bilan des Événements Indésirables (EI)

- Une intervention du CVS lors de l'AG de l'ADIAD

- Travailler sur les retours des enquêtes de satisfaction du CVS par les bénéficiaires du SAS-SP

- La lecture des résultats des audits du (SMQ) de l'ADIAD

organisé par l'ADIAD à Montauban les

aux réunions des membres du CVS
pour les années 2024 et 2025
du 20 Juin 2025

satisfaction du service du SAS-SP et de connais-

Système de Management de la Qualité



- Avoir la connaissance des changements prévus pour la rénovation de l'ADIAD (nouveau logo, nouveau projet associatif, etc...)



- La lecture du bilan des Semaines d'Information sur la Santé Mentale sur le 82 du 06 au 18 Octobre 2025

- La présentation d'un premier bilan des événements de la Semaine Européenne pour l'Emploi des Personnes Handicapées (SEEPH) du 17 au 21 Novembre 2025, ainsi que du DuoDay

- La consultation pour l'organisation des élections du CVS au terme du 1^{er} mandat

Et pleins d'autres choses, mais cela n'est que le début car nous laissons la place à la 2^{ème} équipe du CVS qui va elle aussi contribuer à l'avancée du service du SAS-SP avec force de nouvelles propositions pour leur mandat 2025-2027 !



C.V.S.

Conseil de Vie Sociale

Tous unis, main dans la main



Écrit par Nadine et Corinne, membres du CVS



sas-sp
Service d'accompagnement
Social & Socio-Professionnel

Les professions de foi des bénéficiaires élus au CVS 2025/2027

SECTEUR DE MONTAUBAN



BRENELIERE Laetitia, 43 ans :

« Je souhaite montrer à tous que le handicap, qu'il soit visible ou invisible, doit être accepté tel qu'il est. Fini les préjugés, acceptons-nous tel que nous sommes, au travers des divers ateliers. L'estime de soi est le plus important. »



CENA Francis, 54 ans :

« Bonjour à toutes et à tous, si j'ai souhaité proposer ma candidature au CVS, c'est d'abord et avant tout pour être une « passerelle » entre les bénéficiaires du SAS SP et le personnel, tout en demeurant lucide sur mes capacités d'action qui seront forcément limitées. N'étant pas un thaumaturge, ne vous attendez pas à des miracles de ma part ! Néanmoins je m'engage à remplir mon mandat avec zèle et assiduité. Être candidat, c'est également pour moi un challenge personnel qui m'obligera à sortir de ce que l'on appelle communément la « zone de confort » et qui me permettra, du moins je l'espère, de réaliser mon insertion sociale. »



HERAIL Corinne, 51 ans :

« Je souhaite pouvoir continuer à participer à l'évolution du CVS et faire entendre la voix de tous les bénéficiaires. Ensemble, on est plus fort ! »



VERDIE Joël, 42 ans :

« Je souhaite faire évoluer l'Adiad pour que les bénéficiaires soient toujours la priorité pour améliorer leur vie quotidienne »

SECTEUR DE CASTELSARRASIN



CASSAGNES Sylvie, 53 ans :

« Je veux participer à la vie sociale, avoir une activité, partager ma vision de la vie. J'ai plein d'idées à proposer. Là où plusieurs pourraient voir des problèmes, moi je ne vois que des solutions ! »



PECCOLO Sandrine, 48 ans :

« Je me présente car je voudrais m'impliquer dans le Conseil de Vie Sociale pour pouvoir favoriser les relations entre bénéficiaires et les membres du personnel, échanger sur différents sujets qui concernent la vie et l'organisation du service. Je voudrais donner mon avis et proposer des solutions d'amélioration au sein du service. »



VERINAUD Isabelle, 46 ans :

« Ayant eu déjà la chance et le plaisir de faire un premier mandat, je souhaite me rendre de nouveau disponible pour continuer à œuvrer au sein du CVS. »

SECTEUR DE CAUSSADE



BIZOIRRE Nadine, 49 ans :

« Faire partie de l'équipe du CVS est un honneur car j'adore les défis et la confiance qu'on me donne et surtout faire vivre en mettant à l'honneur mon secteur qui est Caussade. »



GAUGIRAND Brice, 39 ans :

« L'ESPOIR D'UN NOUVEAU CAP !
Pour atteindre la rive d'une vie meilleure
Il faudra encore ramer et s'encourager en chœur »



LELIEVRE Sylvie, 52 ans :

« Je serai ravie de participer au CVS pour proposer des choses intéressantes et utiles aux bénéficiaires, ainsi que développer des activités dans le secteur de Caussade. »

CLAP « DÉBUT DU CVS 2025-2027 »



Vendredi 19 Décembre 2025 a eu lieu, sous le thème de Noël, la passation de pouvoir entre le CVS 2023-2025 et le CVS 2025-2027, ainsi que la réunion de départ pour les nouveaux membres.

En tant que membres du nouveau CVS 2025-2027, vous retrouverez 5 personnes de l'ancien CVS qui ont souhaité renouveler leur mandat, ainsi que 5 nouveaux bénéficiaires.

Un moment de découverte a eu lieu avant la réunion entre chaque membre du CVS (anciens et nouveaux), accompagnés de Mme Virginie ROBERT (Représentante des salariées), de Mr Fabrice GROUT (Directeur de l'ADIAD), de Mme GUTIERREZ-JAMME Carine (Représentante des salariées) et de 2 invités.

Le premier contact est toujours impressionnant car nous devons apprendre à tous nous connaître et les nouveaux membres doivent aussi apprendre le fonctionnement du CVS ainsi que les objectifs à atteindre.

Nous sommes heureux de vous présenter les membres du CVS pour la période 2025-2027 :

SECTEUR de MONTAUBAN : Corinne, Laetitia, Joël, Francis.

SECTEUR de CAUSSADE : Nadine, Brice, Sylvie L.

SECTEUR de CASTELSARRASIN : Sandrine, Isabelle, Sylvie C.

Nous allons dans un premier temps tous apprendre à bien nous connaître pour ensuite faire UN.

Chaque membre a pour but de vous aider à faire entendre vos envies et vos souhaits pour améliorer votre vie au sein du SAS-SP.

MERCI à Mr GROUT Fabrice, au SAS-SP et à Mr CAMBON Louis de nous faire confiance pour cette nouvelle aventure.

Cette belle réunion s'est terminée avec une ambiance de Noël, autour d'un pot de l'amitié accompagné de bons chocolats.



TOUTE L'ÉQUIPE DU CVS VOUS SOUHAITE

DE BONNES FÊTES DE FIN D'ANNÉE

Rendez-vous en 2026 pour de nouvelles ambitions

Le Conseil de Vie Sociale, ou C.V.S., est une instance représentative et participative, élue par l'ensemble des personnes accompagnées par le SAS-SP de l'ADIAD.

Composé au maximum de 9 représentants des bénéficiaires, de deux représentants du personnel du SAS-SP, d'un membre du Conseil d'Administration et de la Direction de l'ADIAD, il donne son avis sur de nombreux sujets.

Il propose aussi des solutions d'amélioration du quotidien des personnes et du fonctionnement du service, notamment sur l'organisation des activités (suggestion de thèmes, de modifications...), le cadre de vie, les mesures prises pour favoriser les relations entre les bénéficiaires et le personnel, etc.

Le C.V.S. est obligatoirement consulté sur le règlement de fonctionnement du service, le projet de service du SAS-SP, ou bien encore la démarche qualité de l'ADIAD.

Les représentants des bénéficiaires du SAS-SP, originaires des 3 grands secteurs géographiques du département, sont à votre disposition pour recueillir vos suggestions ou propositions d'améliorations :

Secteur de Montauban	Secteur de Castelsarrasin	Secteur de Caussade
① - Mme BRENELIÈRE Laetitia	⑤ - Mme CASSAGNE Sylvie	⑧ - Mme BIZOIRRE Nadine
② - Mr CÉNA Francis	⑥ - Mme PECCOLO Sandrine	⑨ - Mr GAUGIRAND Brice
③ - Mme HÉRAIL Corinne	⑦ - Mme VÉRINAUD Isabelle	⑩ - Mme LELIÈVRE Sylvie
④ - Mr VERDIE Joël	Nous sommes à votre écoute !	

Salariées	⑪ - Mme GUTIERREZ-JAMME Carine	Mme RUELLAN Julie
-----------	--------------------------------	-------------------



**L'action du C.V.S. ne vient en aucun cas se substituer au rôle de prise en charge et de suivi réalisé par l'ADIAD*

Pour nous contacter :

 **ADIAD**
A l'attention du C.V.S.
140 avenue de l'Europe
82000 MONTAUBAN

 cvs@adiad.fr

 Une urne est à disposition
dans les locaux de :
Montauban, Castelsarrasin
et Caussade



Balade à AUCH

La ville se découvre à travers son centre historique en parcourant les ruelles médiévales à gradins, typiques du centre ancien. Arrivé au sommet de la colline, l'imposante façade de la Cathédrale Sainte-Marie gothique domine sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle et réserve de belles découvertes et de très belles rencontres humaines. On nous a conseillé d'emprunter l'escalier monumental avec ses 374 marches (qui font bien les mollets et les cuisses) qui relie la ville haute à la ville basse. A mi-hauteur se dresse la statue du plus célèbre des Gersois : d'Artagnan de son vrai nom Charles de Batz de Castelmore.

La culture de l'Art et de l'histoire, je vous promets, restera dans votre mémoire. Je vous conseille de faire la visite avant de faire la tournée des restaurants car c'est difficile d'arpenter les ruelles et les escaliers. Je dirai que Auch se mérite. Si votre cœur vous en dit, à vos chaussures, bâton et sac à dos pour la suite du voyage sur les chemins du Pays Gascon.

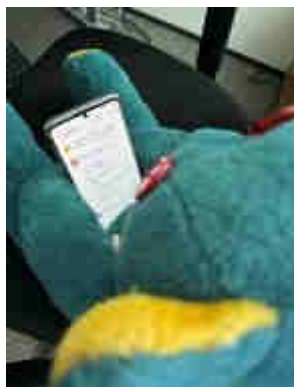
Sandrine CAPAYROU



Les aventures de FURRY...



Tutoriel : Activer le Mode Urgence sur son téléphone : un réflexe vital !



Furry : Bonjour à tous, aujourd'hui je vous parle Technologie et Sécurité...

Je viens de découvrir le Mode URGENCE sur le téléphone du SAS-SP et je vous partage mon expérience avec Layla SANCHEZ (c'est la personne référente en informatique et communication de l'ADIAD) qui a accepté de répondre à mes questions :

A quoi sert donc ce mode sur les téléphones?

« En cas d'accident ou de danger, le **mode urgence** du téléphone portable peut sauver des vies.

Il permet :

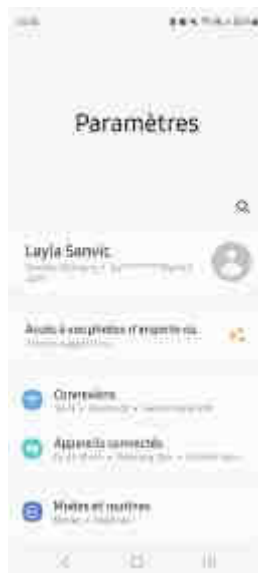
- 📞 **D'appeler les secours rapidement** (police, pompiers, ambulance) en quelques gestes, même si le téléphone est verrouillé.
- 📍 **De partager sa localisation** : Le mode urgence peut activer le partage de localisation en direct avec vos proches ou les secours, facilitant une intervention rapide.
- 📄 **D'afficher ses infos médicales** (groupe sanguin, allergies, traitements, etc.) : Les secours peuvent accéder à vos informations médicales sans déverrouiller le téléphone, ce qui peut vous sauver la vie.
- 🔔 **De déclencher une alarme sonore** : Utile pour attirer l'attention en cas de danger.
- 🧠 **Réduction du stress en cas de crise** : Avoir un protocole clair et rapide à suivre en cas d'urgence permet de réagir plus efficacement, même sous pression.

Un geste simple, une sécurité en plus.

Furry : Du coup, j'ai demandé à Layla comment on installe cette sécurité et elle m'a tout bien expliqué...

📅 Étape 1 : Accéder aux Paramètres

- Ouvre l'application **Paramètres** de ton téléphone.



- Fais défiler vers le bas et sélectionne **Sécurité et urgence** ou **Sécurité** (selon le modèle)



Étape 2 : Ajouter des Informations Médicales

- Appuie sur **Infos d'urgence**.
- Ajoute ton **groupe sanguin, allergies, médicaments, et contacts d'urgence**.

Étape 3 : Configurer les Contacts d'Urgence

- Dans la section **Contacts d'urgence**, ajoute les personnes à contacter en cas de besoin. Ces contacts seront accessibles même si le téléphone est verrouillé.

Étape 4 : Activer le Partage d'Urgence

- Active l'option **Envoyer un message d'urgence**. Possibilité de définir un raccourci (ex. : appuyer 3 fois sur le bouton d'alimentation) pour envoyer automatiquement votre position et un message à vos contacts d'urgence.

Étape 5 : Tester le Mode Urgence

- Verrouille ton téléphone.
- Depuis l'écran de verrouillage, appuie sur **Urgence** pour vérifier que les infos sont bien accessibles.

Furry : Merci beaucoup Layla de toutes ces précisions, je me sens plus en sécurité maintenant.

J'encourage tous les bénéficiaires, les partenaires du SAS-SP d'installer ce module GRATUIT sur vos téléphones car je le rappelle le mode URGENCE de son téléphone peut sauver des vies.

Un geste simple, une sécurité en plus.



LES DISQUES DE STATIONNEMENT

C'est en regardant dans les affaires de ma mamie, que j'ai trouvé un des anciens disques de stationnement et cela m'a donné envie de connaître leur histoire.

C'est en 1957 que Monsieur Lucien Bouvier, un Sarthois d'origine Versaillaise, alors Maire adjoint à la Flèche, a inventé le disque de stationnement en France. Le compteur de stationnement était utilisé depuis longtemps aux États-Unis.

Au début des années 1950, les problèmes de circulation et de stationnement existaient déjà dans la capitale Française. Les pouvoirs publics ont été dans l'obligation d'intégrer des mesures strictes, car le parc automobile du département de la Seine est passé de 400 000 véhicules en 1938, à 920 000 véhicules fin 1955, un sacré nombre déjà.

C'est le 16 Janvier 1956, que le préfet de police de Paris décida de mettre en place le stationnement unilatéral (**1^{er} quinzaine du mois stationnement côté impair et 2^{ème} quinzaine du mois stationnement côté pair**). Une vraie pagaille générale pour la plupart des automobilistes parisiens ainsi que pour les transports en commun, car mon papy était chauffeur de bus à cette époque et il racontait souvent les slaloms qu'il devait faire car les gens ne respectaient pas ce changement.



Le 1^{er} Octobre 1957 apparaît la zone bleue. Le stationnement est limité à 1h maximum. Encore un grand changement, mais certaines personnes préféraient payer un procès-verbal que de se garer loin de leur travail, leur habitation. Le décret 60 266 du 29 Février 1960 et l'arrêté du même jour, officialisent le dispositif des disques de stationnement en arrêtant les tailles, couleur d'écriture et le contenu des différentes zones agréées. Ce disque comportait sept tranches horaires pour la matinée, et huit tranches horaires pour l'après-midi. (**Voir le disque au-dessus**).

C'est en 1979 lors de la conférence européenne que le disque de stationnement uniforme sera mis à disposition à tous les automobilistes. Ce modèle de disque ne mentionne que l'heure d'arrivée, et le stationnement est de 1h maximum, sous réserve d'infraction si l'heure est dépassée.

De nos jours, de nombreuses communes ont intégré les zones bleues par un marquage au sol, par un stationnement gratuit mais régulé à une durée limitée afin de favoriser la rotation des véhicules, ces zones bleues se situent généralement en centre-ville.



On s'exprime



Ode à ma Muse

Il est une personne dont je me suis
épris

Rendant ma vie moins monotone
Me réjouissant à l'infini

Elle est de ces amantes
Qui ne nous lassent point

Et qui restent fidèles
Jusqu'à toute fin

Charmant est son visage
Et grande sa douceur

Je suis son humble page
Je lui offre mon cœur

Dieu fasse qu'à jamais
Nous soyons réunis

Tendrement enlacés
Allions en Paradis

Ardents comme la flamme
D'un feu idolâtré

Tel celui des Vestales
Dans leur temple sacré

Francis CENA

A toi, Marie-Pierre

Une remarque a suffi
Pour briser notre idylle
Jamais je ne vécu
Moment plus difficile

Nul remords en ton cœur
Ni regrets, ni scrupules,
Je n'étais plus qu'un pion
Qui avance et recule

Entre tes mains cruelles
Emule de Jézabel
Tu t'es joué de moi
Ignorant mes appels

Ton amour sibyllin
M'a trompé m'a détruit
Me laissant orphelin
Presque anéanti

M'est avis que les femmes
Sont bien moins versatiles
Quand il s'agit de peu
Ou de choses futiles

Je me surprends pourtant
A éprouver parfois
Un peu de nostalgie
De tes yeux, de ta voix

J'aimais tant embrasser
tes lèvres purpurines
Te sentir désirée, enamorée,
Câline,

Je voudrais à nouveau
Recueillir tes soupirs
Et éteindre ton corps
Pour pouvoir m'y blottir

Francis CENA



Site : Cuisine actuelle

On régale



C'est le temps des fraises,
avec ce délicieux dessert...

le Tiramisu Fraises et Speculoos

Ingédients (pour 5 personnes)

500gr de fraises

10 speculoos

4 œufs

100gr de sucre

250 gr de mascarpone

1 pincée de vanille en poudre

Laver et équeuter les fraises. En réserver 6 pour le décor.

Détailler le reste en petits morceaux. Réserver.

Émietter grossièrement les speculoos dans un bol. Réserver.

Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajouter la vanille et la mascarpone et mélanger à l'aide du fouet.

Battre les blancs en neige. Les incorporer délicatement au mélange précédent.

Pour le dressage, utiliser de préférence des coupes à dessert individuelles.

Déposer une couche de fraises au fond de la coupe, ajouter une couche de crème au mascarpone puis saupoudrer de speculoos.

Rajouter une couche de fraises, puis de crème au mascarpone.

Réserver au frais pendant 2 heures.

Détailler les fraises réservées en lamelles et les déposer sur les coupes.

§ L'emploi du sucre de canne complet non raffiné, rapadura ou muscovado, sublimerait cette recette. Dans ce cas, 80gr de sucre suffiront.

BONNE DEGUSTATION !

Article écrit par CR

Voici un plat bien connu que je souhaite partager avec les lectrices et les lecteurs du SAS'DISCUTE.

C'est un des rares que je réussis à tous les coups !!

Il s'agit de **SPAGHETTIS A LA BOLOGNAISE**

INGREDIENTS :

250g à 300g de spaghettis
2 oignons ou échalottes
450g de chair à saucisse
3 c à s de sauce tomate ou coulis
1 sachet d'emmental ou parmesan
1 cube de bouillon



PREPARATION :

Faire revenir dans une grande poêle l'oignon ou les échalotes finement coupées, dans un peu de matière grasse.

Sortir du réfrigérateur la chair à saucisse, et à l'aide d'une fourchette, l'écraser de manière à ce qu'il n'y ait plus de morceaux et que le tout soit homogène.

Ensuite ajouter cette chair à saucisse à l'oignon ou aux échalotes dans la poêle.

Si la préparation a trop diminuée ajouter un verre d'eau.

Laisser mijoter ¼ d'heure environ.

Ajouter à la préparation, la tomate. Perso, je mets aussi des épices, style curry ou curcuma.

Faire cuire les spaghettis 5 minutes dans de l'eau bouillante.

Une fois qu'ils sont cuits (Al dente !!) égouttez-les et ajoutez-les à la préparation dans la poêle en n'oubliant pas le cube de bouillon.

Bien remuer le tout (bien mélanger plutôt !!) et juste avant de servir saupoudrer de fromage râpé.

C'est prêt !!!

Pour terminer, une pensée à la fois spirituelle et philosophique :

« Ne faites pas attention où vous passez, mais où vous arriverez. Vous aurez à supporter bien des choses qui passeront, mais un jour vous n'y penserez plus. Vous arriverez à des joies qui sont éternelles. »

Et une citation d'Alfred de Musset :

« Le seul vrai langage au monde est un baiser. »

Francis CENA



Salade Méditerranéenne pois chiches et tomates

INGREDIENTS

1/2 oignon rouge haché finement
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
3 cuillères à soupe de citron pressé en jus
1/2 cuillère à thé de piment de Cayenne
1/2 cuillère à thé de cumin en poudre
1 pincée de sel et de poivre
2 boîtes de pois chiches égouttés
4 tomates coupées en dés ou des tomates cerise
1/2 cuillère à soupe de menthe fraîche hachée finement
De la feta



Hacher l'oignon très finement et le mettre dans un petit bol rempli d'eau et de quelques gouttes de vinaigre.

Laisser tremper pendant environ 30 min à la température de la pièce, ou toute une nuit au réfrigérateur. Le but de cette opération est de rendre l'oignon cru plus croquant et digeste.

Verser l'huile et le jus de citron dans un saladier. Y ajouter les épices, saler et poivrer. Fouetter le tout à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée.

Égoutter et rincer les pois chiches, puis les mettre dans le saladier. Couper les tomates en dés, les épépiner et les déposer dans le saladier. Hacher finement la menthe et l'ajouter à la salade. Y ajouter l'oignon haché. Rajouter de la fêta selon votre goût.

Mélanger tous les ingrédients et vérifier l'assaisonnement.

Laisser reposer une dizaine de minutes pour que les saveurs se révèlent.

Bon appétit !!

TIME'S UP! PARTY

RÈGLES

BUT DU JEU :

Time's Up! est un jeu d'équipes qui se joue en 3 manches différentes.
Durant chaque manche, devinez un maximum de cartes !

On joue



Constituer des équipes de deux joueurs minimum. Chaque joueur écrit un mot à faire deviner sur un papier qu'il plie en 4.

Tous les papiers sont mélangés dans un même récipient.

Ici nous avons copié les règles du vrai Time's up. Le mot carte est donc à remplacer par le mot papier

PREMIÈRE MANCHE : PARLER LIBREMENT

Un joueur dispose du temps d'un sablier pour faire deviner le plus de cartes à son équipe.

Il pioche la première carte et peut **dire tout ce qu'il veut**.

Mais il ne peut pas :

- passer la carte si elle ne lui convient pas.
- prononcer des mots de la même famille que la proposition.
- prononcer des mots « qui sonnent pareil ».
- traduire la carte dans une autre langue.
- épeler les lettres de l'alphabet.

Son équipe peut alors faire **autant de propositions qu'elle le souhaite**.

Dès que la proposition est découverte, le joueur place la carte **face visible** sur la table et fait deviner la carte suivante.

Lorsque le temps est écoulé, le joueur passe le paquet de cartes à l'équipe suivante qui continue avec la carte en cours.

Lorsque toutes les cartes ont été trouvées, notez le nombre de cartes trouvées par chaque équipe et passez à la deuxième manche avec l'équipe suivante.

TROISIÈME MANCHE : LE MIME

Reprenez les 40 cartes de la manche précédente et **mélangez-les**.

La manche est identique à la précédente mais avec les changements suivants :

- le joueur qui fait deviner **doit mimer** les cartes.
- il peut **fredonner** et faire des **bruitages**.
- il n'a plus le droit de parler.

Lorsque toutes les cartes ont été trouvées, notez le nombre de cartes trouvées par chaque équipe.

La partie est terminée !

DEUXIÈME MANCHE : UN MOT

Reprenez les 40 cartes de la manche précédente et **mélangez-les**.

La manche est identique à la précédente mais avec les changements suivants :

- le joueur qui fait deviner ne peut plus prononcer qu'**un seul mot** par carte.
- son équipe ne peut faire qu'**une seule proposition** par carte.
- on peut **passer une carte**.

Lorsque le sablier est écoulé, la carte en cours et toutes les cartes non trouvées, passées, ainsi que les fautes sont rassemblées et ajoutées à la pioche qui est mélangée pour l'équipe suivante.

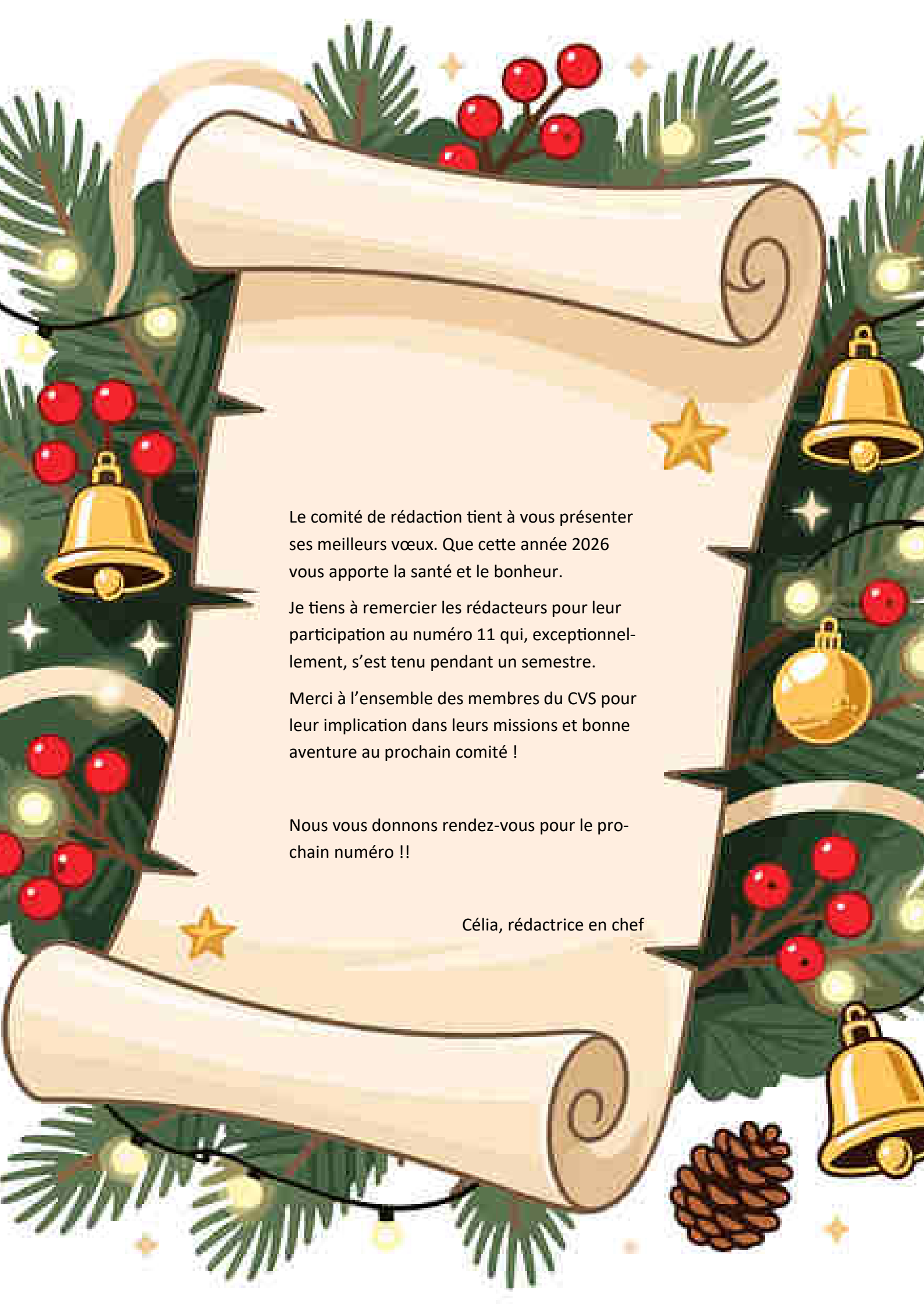
Lorsque toutes les cartes ont été trouvées, notez le nombre de cartes trouvées par chaque équipe et passez à la troisième manche avec l'équipe suivante.

ALTS RCISTASHM

NWURFODEL RMDAE



A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
												
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
												



Le comité de rédaction tient à vous présenter ses meilleurs vœux. Que cette année 2026 vous apporte la santé et le bonheur.

Je tiens à remercier les rédacteurs pour leur participation au numéro 11 qui, exceptionnellement, s'est tenu pendant un semestre.

Merci à l'ensemble des membres du CVS pour leur implication dans leurs missions et bonne aventure au prochain comité !

Nous vous donnons rendez-vous pour le prochain numéro !!

Célia, rédactrice en chef