Juin 2021

La gazette de l'association PRISM

PRISMag

PRISM
Prévention Réinsertion information en santé mentale

PRISM Résidence Accueil

ESAT L'ENVOL

SAMSAH

Les Amis du GEM

GEM Ardéien

« L'Amérique, je veux l'avoir et je l'aurai »

Joe Dassin

Je rêve... Je rêve d'un voyage que je ne ferai jamais. Je rêve, car je suis trop malade pour faire ce voyage.

Ce voyage est à destination de la Californie, et plus particulièrement de sa principale ville : Los Angeles.

Depuis mon enfance, je baigne dans la culture Américaine, avec d'abord les séries télévisées des années 70-80, puis des films des années 80-90, et de la musique des années 90 à nos jours.

Hollywood, la magie du cinéma. La plupart des films et séries que j'ai vu et que j'adore depuis toujours, se déroulent dans la cité de Los Angeles. D'où, je pense cette attraction. J'ai décidé récemment de faire comme si, je préparais ce voyage. Je me suis donc procuré plusieurs guides sur cet État et cette ville. Je ne suis pas attiré par cette destination, uniquement que pour ça. En effet, ils y beaucoup de choses qui m'attirent : Tel le climat, avec plus de 300 jours d'ensoleillement et des températures moyennes de 20° tout au long de l'année pour cette ville. C'est aussi un rivage, des côtes sur l'Océan Pacifique, des déserts, des montagnes enneigés, des forêts à perte de vue, cet état c'est aussi cela.

Je pense que, pour nous personnes en situation de handicap, rêver est important. Même si ce n'est pas réalisable, cela peut nous donner un but dans la vie. Un but ou un projet peuvent aussi nous maintenir en vie, et garder l'espoir. L'espoir qu'on ne sait jamais, celui-ci se réalise finalement un jour…

Pierre-Alain, Gem de Saint Junien

Dans ce numéro :

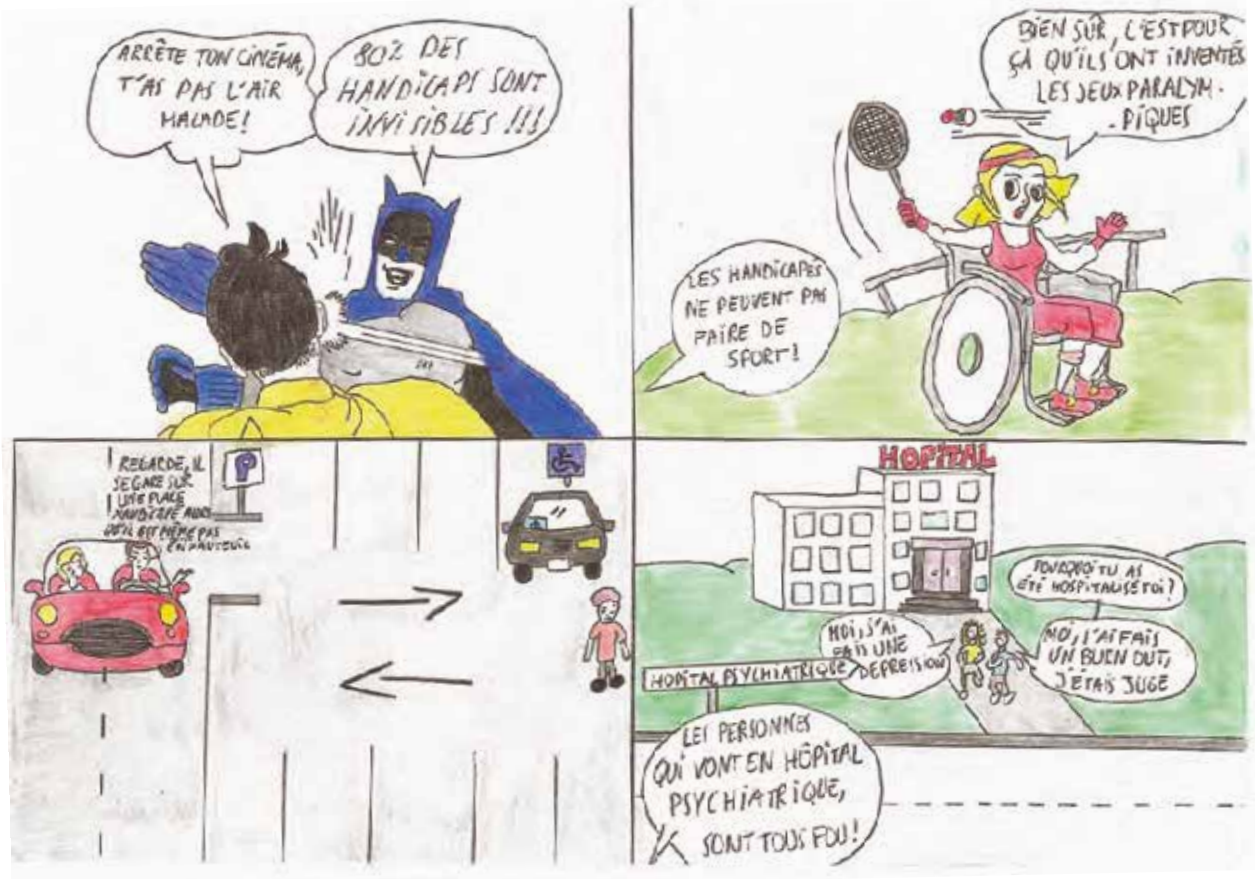
- *Hollywood* **1**
- *Planche du projet « Préjugé et Stigmatisation »* **2**
- *La résidence Accueil Degas / Paris* **3**
- *Histoire de Pâques / Marre des préjugés culturels - Billet d'humeur* **4**
- *Le tri des déchets* **5**
- *L'étang de Pageas* **6-7**
- *Le couscous / Les baléares* **8**
- *Le conseil de Vie Sociale Le SAVS de l'APSAH* **9**
- *Méditation - Relaxation / Petits mots croisés* **10**
- *Wiasna et Sweety Le mois de mai et son muguet* **11**
- *Endométriose / Un infirmier super !* **12**
- *Madame Covid 19 !* **13**
- *Le mois de mai et son muguet 1er mai et fête du travail* **14**
- *L'atelier Travail à Façon / La ciboulette* **15**
- *Règlementation du vélo en ville Le Laurier / La Tartiflette* **16**
- *Rochefort sur mer* **17**
- *Une vie de chien / On a tous besoin d'un rêve* **18**
- *Le dispositif d'expertise d'usage* **19**

Planche du projet « Préjugé et stigmatisation »

Voici un aperçu du projet « Préjugé et stigmatisation » réalisé par Maëva stagiaire au GEM de Saint- Junien avec la participation et le soutien des adhérents. Ce projet est une bande dessinée illustrant des caricatures de préjugé et de stigmatisation universelle mais également les handicaps moteurs et psychiques.

L'objectif de cette bande dessinée est de sensibiliser le grand public face aux préjugés se dirigeant contre toutes les personnes mais également soutenir ces dernières qui en sont victimes. Ce projet est un outil de lutte contre les préjugés et les stigmatisations mais aussi un outil de soutien pour tous ceux qui en souffrent.

Maëva



La résidence Accueil Degas fait peau neuve

Nous voici le 22 janvier 2021, une page se tourne car nous déménageons de l'ancien appartement pour nous rendre au 24 rue Degas. Le travail nous semblait colossal mais nous avons pu bénéficier de l'aide des travailleurs de l'Esat (un grand merci à eux !).

Ce nouvel appartement commun est tout neuf, plus spacieux, lumineux, avec des espaces bien définis (salon, salle à manger, un coin ordinateur et un coin créativité…) ainsi que la cuisine.

Cet appartement est plus fonctionnel, adapté et équipé pour les personnes en situation d'handicap phy-sique. Dans ce lieu, nous nous retrouvons pour des repas collectifs avec plus de place, plus d'activités, des jeux de société différents dont nous pouvons faire des parties en même temps car l'espace commun est plus grand.

Ce lieu ressource nous permet de nous rejoindre pour ne pas être seul, être à l'écoute de l'autre, discuter, écouter de la musique, prendre un café, apprendre des astuces (cuisine, bricolage, déco…) et pouvoir en-suite pratiquer chez soi. Nous pouvons aussi accueillir plus facilement nos partenaires pour des activités. Nous sommes dans l'ensemble contents et ravis de ce nouvel appartement commun, même si actuelle-ment, nous ne pouvons plus nous y rendre aussi nombreux et en profiter autant qu'avant.

Mike

Paris

Nous sommes partis visiter le Sacre Coeur dans la Butte Montmartre. C'était très joli !!! On y voyait une partie de Paris. L'Arc de Triomphe est un lieu à visiter. Ce monument est certainement une ancienne église surélevée. Pour monter sur l'Arc de Triomphe il faut prendre des escaliers. En dessous de l'Arc de triomphe il y a la flamme du soldat inconnu, et le grand drapeau bleu blanc rouge.

Quand on descend les champs Élysées qui font 2.2 kilomètres. On arrive Place de la Concorde, à gauche se trouve la rue de Rivoli. Nous prenons le métro pour aller à la Tour Effel. La Tour Effel est le monument le plus visité à Paris. Pour monter à son sommet, il faut attendre car il y a beaucoup de monde. Soit on monte à pied ou alors on prend l'ascenseur. Nous arrivons au 1er étage on voit tout Paris. Nous pouvons voir plusieurs monuments de la Capitale, il y a beaucoup de boutiques avec des souvenirs de Paris et des restaurants. Il y a énormément de monuments : la tour Montparnasse, l'hôtel des Invalides, Notre-Dame de Paris, Musée d'Orsay, et plein d'autres encore…

Sébastien Coussy

Histoire de Pâques

Pâques est une fête religieuse chrétienne qui commémore la résurrection de Jésus. Il semble que le mot Pâques vienne de l'hébreu Pessa'h le passage devenu pascha en latin. Sa résurrection, trois jours plus tard, est célébrée par la fête chrétienne, le dimanche suivant la pleine lune de printemps. Qu'elle est l'origine du lapin de Pâques ? Par la suite, en tant que symbole de fertilité est donc de vie, il a assez naturellement été associé par les chrétiens à la fête de Pâques, au point qu'on est venu à imaginer que c'est un lapin qui distribuait les oeufs symbole de la résurrection de Jésus. Joyeuses fêtes de Pâques.

Isabelle et Christelle

Marre des préjugés culturels - Billet d'humeur

Comme les préjugés sont de plus en plus à la mode de nos jours, cela sur tous les sujets, il y en a un qui m'agace profondément : la stigmatisation des jeux vidéo.

Quand ils ne sont pas dénigrés pour être des jeux pour gamins, ils deviennent aujourd'hui la principale raison des maux que notre société rencontre. Notamment l'origine des débordements de violence chez les jeunes. Là je dis STOP !

Lors de la première guerre mondiale, qui a fait 50 millions de morts, les jeux vidéo existaient il ? Pareil, Hitler avait-il trop joué à Call of Duty, (jeu de tir à la première personne) pour déclencher la seconde guerre mondiale, et faire les horreurs que les nazis ont commis ? Ils ne jouaient pas tous aux jeux vidéo !

D'abord tous les jeux vidéo ne sont pas forcément violents. Il en existe bien sûr, mais il y a autant de genres que dans le cinéma : il y a les jeux de sports (football et basket majoritairement), les jeux de courses de voiture ou de moto, les jeux de pilotages, l'aéronefs, les jeux d'aventure (où l'on recherche des indices et résoud des énigmes), les jeux de plateforme (genre Super Mario), les jeux de stratégie, de réflexion (type Candy Crush ou Tetris), les jeux de gestion (d'une ferme, par exemple), les jeux de danse ou karaoké (Just Dance ou let's sing), Etc...

Il faut savoir que la console la plus vendue dans le monde est la wii de Nintendo, et le jeu le plus joué sur celle-ci est wii sport (notamment le jeu de bowling).

Bref, au lieu d'avoir des préjugés communément convenus, certaines personnes devraient plutôt essayer certains jeux et se faire leur propre idée.

Pierre-Alain, GEM de Saint Junien

Le tri des déchets

Depuis le début de l'année, à l'ESAT l'Envol, nous avons une personne qui nous donne des conseils pour faire le tri des déchets.

Loïc

En respectant ces gestes,
nous pouvons préserver notre planète.

Poubelle verte

Dans la poubelle verte, il faut mettre tout ce qui est déchets alimentaires sans emballage, les mégots de cigarettes, les mouchoirs et les essuie-tout à usage unique et enfin les masques chirurgicaux qui peuvent être encore porteurs de plusieurs bactéries.

Poubelle bleue

Dans la poubelle bleue, il faut mettre tout ce qui est bouteilles en plastique, emballages plastiques et en métal nettoyés au préalable, les cartons et les papiers.

L'étang de Pageas

Depuis mars 2003, le PRISM est propriétaire d'un terrain de 1 hectare 17 à Pageas, avec deux points d'eau, trois jusqu'en 2005 avant que le troisième point d'eau soit comblé, et une très grande surface boisée afin de pouvoir organiser des sorties ou des événements pour toute la communauté du PRISM.

En 2005, la chaussée a été refaite et des travaux de mise aux normes ont été faits en 2015, notamment par un système de moine, un système de vidange et de gestion du niveau d'eau d'un plan d'eau. Il permet de prélever l'eau en profondeur et de contrôler le débit d'évacuation, par l'enlèvement successif de planches amovibles.

Pour satisfaire au mieux, nous organisons le terrain pour pouvoir y pratiquer plusieurs activités comme les deux boulodromes pour la pétanque, mettre du poisson dans les points d'eau pour la pêche et une aire de piquenique.

Pour ce faire et aménager le tout, l'ESAT L'Envol et l'AAT (Atelier Activité Thérapeutique) organisent des sorties à Pageas pour y effectuer les travaux. Nous sommes entrain de refaire l'espace pour manger, les tables et notamment l'abriter des éléments, pour ce faire nous avons installé dernièrement des arceaux en prévision d'y poser une bâche en guise de toiture. Nous allons également faire un gros travail de bûcheronnage pour simplifier l'accès aux deux points d'eau. Nous avons aménagé un deuxième boulodrome et reconstruire certaines infrastructures abîmées par le temps. Il faut entretenir cet espace vert, pour que chacun puisse venir à sa guise profiter d'un joli brin de campagne ou organiser des journées ludiques, comme le fait l'ESAT L'Envol tous les ans, pour se retrouver autour d'un repas sur place et se détendre le temps d'une journée.

Nous sommes toujours bien content d'aller travailler à Pageas, c'est l'occasion de sortir un peu de la structure et profiter d'un peu de travail en plein air. Les équipes essaient de tourner afin que chacun puisse avoir la chance de participer à l'embellissement de ce bel endroit.

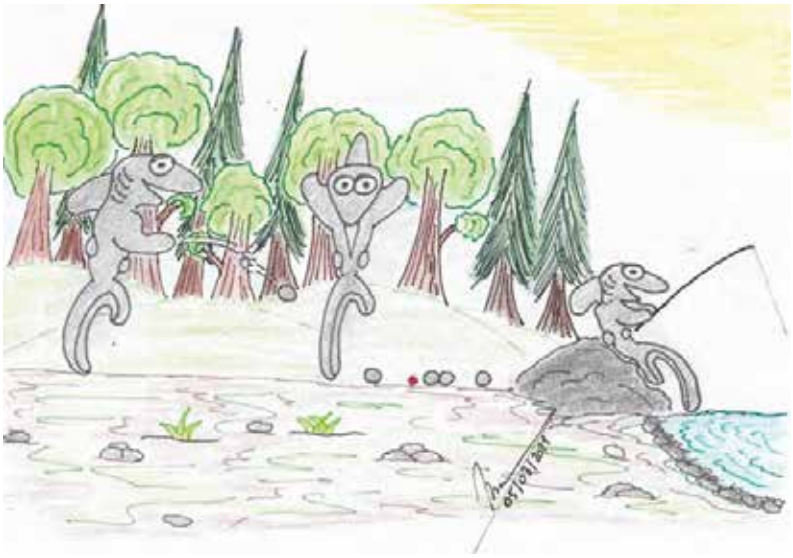
Franck

Jean-Marie et Christophe posent le polyane pour les fondations de la terrasse destinée à agrandir l'espace pour manger.

Christophe et Alexandre préparent le mortier pour les fondations et la pose de treillis soudés.

Voici l'espace pour manger que l'on agrandi avec la nouvelle terrasse.

Christophe et Jean-Marie coulent le bêton de la terrasse avant de le lisser.



Bruno effectue l'entretien du terrain, débroussaillage et petit bûcheronnage.

Maurice et Bruno entretiennent les chemins.

Éric termine la pose des barres à clips pour pouvoir poser la nouvelle bâche sur les arceaux.

Le Couscous

1. Faites bouillir une petite casserole d'eau et plongez-y la tomate 40 secondes afin que la peau se détache facilement.

2. Epluchez les légumes et coupez-les en cubes.

3. Dans un couscoussier, faites dorer les pilons environ 7 minutes. Versez le bouillon, le concentré de tomates, les carottes, les navets et la tomate, les épices et l'harissa. Faites cuire 25 minutes.

4. Ajoutez ensuite les courgettes et les pois chiche égouttés et poursuivez la cuisson une dizaine de minutes.

5. Faites cuire les merguez au four ou à la poêle sans ajouter de matière grasse (pour les odeurs je vous conseille fortement de les cuire au four) et faites cuire les boulettes de boeuf à la poêle avec un peu de matière grasse.

6. Faites cuire votre semoule conformément aux indications de l'emballage. Servez la semoule avec les merguez, le boeuf et les légumes.

Jean Marc

Ma liste de courses pour 4 personnes :
500 g de semoule,
4 pilons de poulet,
4 merguez,
1 boîte de concentré de tomates,
1 cuillères à soupe d'épices à couscous,
1 cuillère à café d'harissa,
150 g de pois chiche,
4 navets,
2 carottes,
1 tomate,
1 courgette,
75 cl de bouillon de boeuf.

Les Baléares

Avion + Séjour 8J/7N en formule tout compris.

Notre équipe Top Clubs francophone et européenne vous accueille dans ce club qui bénéficie d'un excellent rapport qualité/prix. Situé dans le centre de Cala d'Or notre Top Clubs, appelé aussi « Gavimar Ariel Chico Club & Resort » est à moins de 100 mètres de la plage et juste à côté de nombreux commerces, bars et restaurants.

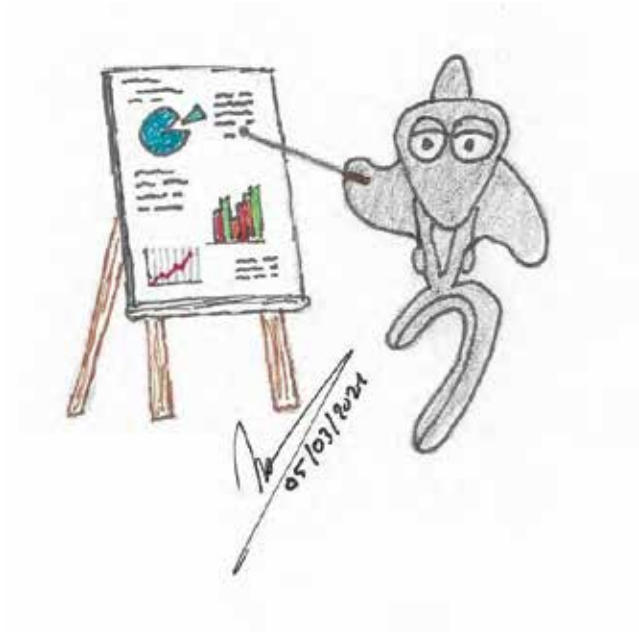
Un représentant Top of Travel est présent à l'hôtel plusieurs fois par semaine pour vous aider à agrémenter votre séjour et faciliter toutes vos démarches.

David

Conseil de Vie Sociale

Le Conseil de Vie Social a pour but de se réunir au moins 3 fois par an pour débattre sur des sujets d'actualité tel que la COVID 19 qui bloque le pays depuis un an maintenant, mais aussi sur ce qui s'est passé l'année dernière et les projets pour cette année. Par exemple, pour l'année 2021, nous avons programmé une sortie à l'étang du PRISM, une journée éco-responsable et un partenariat avec les Résidences Accueil.

Les Résidences Accueil vont créer leur propre Conseil de Vie Social et l'ESAT l'ENVOL va leur donner quelques conseils afin de bien monter leur bureau et de tout mettre en oeuvre afin de répondre aux besoins des usagers. Le Conseil de Vie Social est composé d'un président et d'un suppléant qui représentent les usagers, une employée administrative qui représente le personnel de l'ESAT. Nous avons eu comme invités lors de la dernière réunion, une personne travaillant au Crédit Coopératif, la Responsable de la Résidence Accueil, un travailleur qui s'était porté candidat aux dernières élections du dernier Conseil de Vie Social. Le dernier Conseil de Vie Social s'est déroulé le vendredi 26 février 2021. Une sortie à l'étang de Pageas est prévue pour le 21 juin et si toutefois la météo n'était pas au beau fixe, la sortie serait fixée à la date du 8 septembre 2021. Avec la crise sanitaire, il est prévu qu'un foodtruck vienne à l'étang pour fournir des repas individuels. Il y aura bien sûr des activités comme la pétanque,



le palet breton, possibilité de se balader dans les bois aux abords de l'étang et bien entendu les pêcheurs seront au rendez-vous.

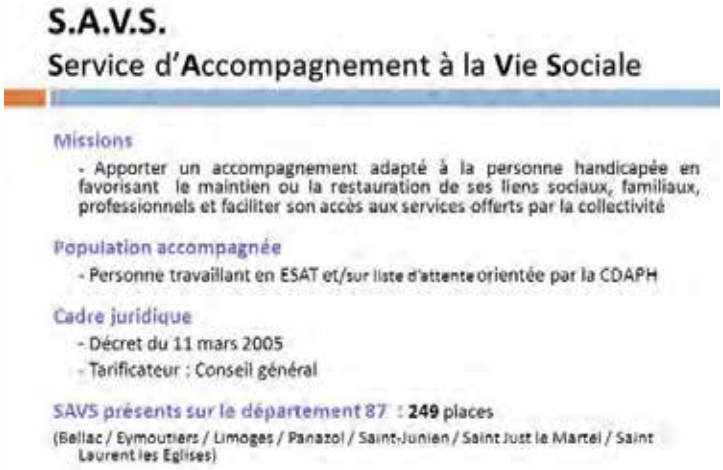
Pour la journée éco-responsable, un nouveau modèle de voiture électrique sera présenté, il y aura aussi la possibilité pour les personnes un peu plus sportives d'essayer les vélos avec assistance électrique et il y aura aussi plein d'autres activités visant à respecter l'écologie.

Loïc

Le SAVS de l'APSAH

Le SAVS est un service d'aide a la vie sociale qui dépend de la MDPH. Ils organisent des activités comme le bowling, etc. Le SAVS, je l'ai connu grâce à une synthèse à l'ESAT l 'Envol. Les activités sont gratuites une participation quelquefois demandée.
Le SAVS peut nous aider à aller a des rendez-vous administratifs et différentes courses alimentaires. Les éducateurs recherchent sur internet les activités qu'ils pourront proposer. Les activités sont organisées le samedi au foyer de l'APSAH .

Laurent



S.A.V.S.

Service d'Accompagnement à la Vie Sociale

Missions

- Apporter un accompagnement adapté à la personne handicapée en favorisant le maintien ou la restauration de ses liens sociaux, familiaux, professionnels et faciliter son accès aux services offerts par la collectivité

Population accompagnée

- Personne travaillant en ESAT et/sur liste d'attente orientée par la CDAPH

Cadre juridique

- Décret du 11 mars 2005
- Tarificateur : Conseil général

SAVS présents sur le département 87 : **249** places

(Bellac / Eymoutiers / Limoges / Panazol / Saint-Junien / Saint Just le Martel / Saint Laurent les Eglises)

Méditation - Relaxation

Je me suis inscrite au CCM pour pratiquer l'activité méditation-relaxation. La méditation est une pratique mentale qui nécessite de prendre conscience de sa respiration. Cela peut aider à soulager beaucoup de maladies physiques et psychologiques.

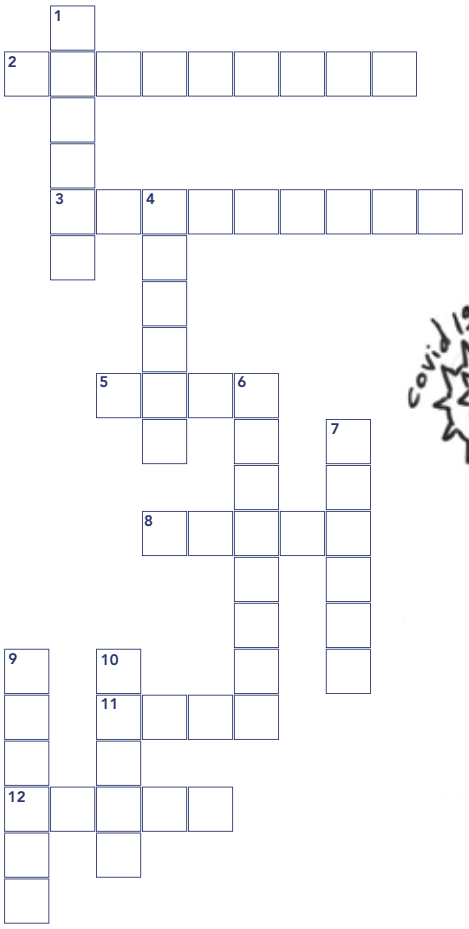
Il aide pour le stress, dépression, l'anxiété, et améliore le sommeil. Pour que cela soit efficace, il faut le faire souvent. Cela dépend des personnes. On peut se positionner de plusieurs façons, assis sur une chaise, allongé par terre sur un tapis, ou assis en tailleur, posture qu'on appelle la position du lotus.

Pour s'inscrire à cette activité, vous pouvez donc vous adresser à l'office de tourisme, ou à la mairie ou bien aux centres culturels municipaux.

Les tarifs : 25 euros ou 50 euros selon où l'on habite. L'adhésion et l'activité environ 150 euros, ces 2 prix sont pour l'année.

Marie-France

L'Amérique



Horizontal

2 Là ou naissent les stars
3 Le rêve de Pierre-Alain
5 Ça nous fait rêver
8 Proche de la mer
11 Disposition de l'esprit nocturne
12 On plane

Vertical

1 Il peut être tempéré
4 Attendre avec confiance
6 Relief
7 On y a soif
9 On s'en va
10 Tchou tchou

Wiasna et Sweety

Un samedi matin, mes parents virent une annonce de vente de petit chat dans le journal. Ils allèrent chercher ce petit chat car Véronique rêvait d'en avoir un. Arrivée à la maison, maman présenta ce chaton à Wiasna. Elle l'accueillit en lui donnant un grand coup de langue sur le museau.

Un jour, je suis partie me promener avec Wiasna, dans un petit chemin. Subitement, j'entend miauler derrière moi. Je me retourne et qu'est- ce que je vois : Sweety. Il s'était échappé de la maison. Que faire ? J'ai fait demi-tour avec le chat dans les bras et la chienne à côté de moi pour ramener Sweety à la maison.

- Le chat s'est échappé dis- je à maman.

- Très bien me répondit -elle.

- Je l'ai ramené.

Repartant avec la chienne, nous rempruntons le petit chemin et tout d'un coup : Miaou miaou ; Sweety était derrière moi. Finalement, il fit la promenade avec nous. Etant petit et coquin, je l'ai ramené dans les bras car il était fatigué. Le soir, pour le repas, ils mangèrent ensemble et ne commencèrent jamais l'un sans l'autre.

Isabelle

Le mois de Mai et son muguet

Le muguet de Mai ou muguet commun est une espèce de plantes herbacées vivaces des régions tempérées dont les fleurs printanières, petites et blanches, forment des grappes de clochettes très odorantes. C'est une plante très toxique, voir mortelle.

En zone européenne tempérée, en forêt, là où sa présence est naturelle, le muguet serait (avec la pervenche) un bon bioindicateur d'ancienneté et de naturalité de la forêt.

Le muguet fleurit au printemps selon la classification classique, il fait partie de la famille des *Lilianaceaes*.

Selon la classification phylogénétique, il fait partie de la famille des *Ruscaceae* ou des *Asparagaceae* (qui travail d'abord placé dans la famille des *Convaillaria-ceae*).

Isabelle Christelle

Endométriose

Je suis atteinte d'endométriose. Je vais vous expliquer comment elle est arrivée dans ma vie.

Un dimanche matin vers 11 heures 30 je suis allée voir mes parents comme tous les dimanches. Lorsque j'ai voulu monter les escaliers j'ai failli tomber mais je me suis retenue au mur à côté. Vers les 13 heures, j'avais bien mal au ventre et passer de la position debout à assis m'était insupportable. Ma mère a téléphoné au médecin. Il est vite arrivé, et il m'a dit que c'était le stress, car j'étais en congés et je devais reprendre le lendemain. Je ne me voyais pas stressée et ce n'était pas la première fois que j'allais reprendre le travail suite à mes vacances. Il a donné des médicaments mais ça ne me soulageait pas du tout.

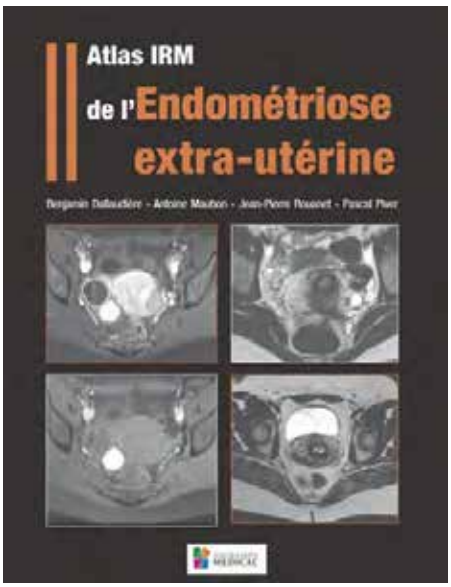
Ma mère a rappelé le médecin vers les 18 heures 30, la douleur était toujours là et insupportable. Il m'a donc fait une piqûre pour la douleur, et il m'a faite hospitaliser, il pensait que j'avais des calculs. Je suis donc allée à la clinique Chénieux, ils m'ont fait une prise de sang et une échographie. A la prise de sang j'avais beaucoup de globules blancs, le double de la normale. L'échographie n'a rien montré car j'avais la vessie vide. Ils ne m'ont pas dit de ne pas uriner.

Le lendemain matin, ils m'ont fait passer un scanner, mais ils ne voyaient toujours rien. J'ai donc été opérée en urgence sans qu'ils ne sachent ce qui se passait. J'avais un kyste au niveau de l'ovaire qui s'était ouvert, je faisais une hémorragie interne, ils ont dû tout enlever, c'était gros comme une orange.

Au réveil, je n'étais pas bien et j'ai vomi, c'était dû à l'anesthésie. Les douleurs étaient toujours présentes, mais au fil des jours ça allait mieux. Quatre mois plus tard, j'avais rendez-vous avec le chirurgien qui m'a appris que j'étais atteinte d'une endométriose et qui fallait que je me fasse suivre par un gynécologue. J'ai été suivie par une gynécologue à Limoges qui m'a mise sous ménopause artificielle car il ne fallait pas que l'ovaire gauche travaille donc je n'ai plus mes règles depuis mes 26 ans.

Dernièrement j'ai changé de gynécologue car celle que j'ai eu pendant quinze ans a pris sa retraite. L'endométriose ne me fait pas souffrir et je vis très bien avec.

Christelle et Isabelle



Un infirmier super !

La première fois que j'ai été hospitalisé à Esquirol j'ai eu l'occasion de connaitre un infirmier qui s'appelle Minah, il m'a aidé en faisant de la relaxation. En quoi consiste la relaxation ? Pour moi, la relaxation me sert à me détendre, à me sentir bien. Pour cela, il me fait asseoir, me masse en me détendant de la tête jusqu'au bas du dos. Il y a une pratique que j'apprécie particulièrement c'est quand il me dit de fermer les yeux en mettant un fond de musique et il me parle. Par exemple, je suis dans la forêt, j'ai l'impression d'y être. Quand la musique passe il me parle, tout en me détendant. J'ai l'impression de partir et j'entends que sa voix. Ça dure environ un quart d'heure et après il me fait re-venir tranquillement : je me sens bien, détendu et relâché.

Laurent

12

MADAME COVID-19 !

Qu'es-tu donc venu faire parmi nous ?

Semer le trouble, l'angoisse et le désordre ?

Tu nous a privés de joie de vivre.

Avec toi on ne peut rien faire sinon se masquer le visage, nous confiner et nous soigner.

Nous nous serions bien passés de toutes ces obligations !!

Voilà que tu nous enlèves depuis un an notre bonheur de sorties au restaurant.

Mais quelque chose nous dit que tout cela ne saurait durer encore longtemps, nous allons retrouver notre envie de vivre intensément, la paix retrouvée.

Melle Covid go home SVP

« Souvenir de 2019 »
Gabriel PESCHIERAS, Président du GEM Arédien

Le mois de Mai et son muguet

Le muguet de Mai ou muguet commun est une espèce de plantes herbacées vivaces des régions tempérées dont les fleurs printanières, petites et blanches, forment des grappes de clochettes très odorantes. C'est une plante très toxique, voire mortelle.

Définition de vivace : revient tous les ans sans être semé dans nos jardins et nos forêts.

Le 1er Mai, offrez un brin de muguet aux gens que vous aimez cela leur apportera bonheur.

Isabelle et Christelle

1er Mai et fête du travail

Le 1er mai n'est pas seulement l'occasion d'offrir un brin de muguet porte bonheur, c'est surtout un jour où on célèbre la fête du travail, en France et dans le monde.

Férié dans la plupart des pays, on connaît souvent mal ses origines, faites de revendications sociales et d'affrontements parfois violents.

L'origine de cette fête remonte au 1er Mai 1886 : une grève est organisée par les syndicats américains pour que la journée de travail soit limitée à 8 heures.

Les affrontements entre les manifestants et les policiers feront plusieurs morts. De nos jours, cette journée est essentiellement animée par des défilés syndicaux.

Cependant, cette journée n'est plus l'occasion privilégiée d'exposer ses revendications, même si c'est encore une occasion de s'exprimer.

Souvent, la fête des travailleurs est devenue la fête tout court. Le 1er mai est un jour de congé supplémentaire qui s'ajoute aux autres jours et ponts du mois de mai, loin des luttes et revendications qui ont présidées à son institution.

Christelle

Atelier travail à façon

A l'ESAT l'Envol, il y a plusieurs ateliers, SAE (Service aux entreprise), Blanchisserie, menuiserie et TAF (Travail à façon) qui est le plus gros des ateliers qui compte une quarantaine de travailleurs. L'atelier travail à façon fonctionne en sous-traitance pour divers clients don le principal client, l'entreprise Legrand qui nous confie une grande variété d'ouvrages comme l'assemblage de prises électriques, de la mise en boîte, de l'étiquetage, du clipsage d'entretoises en passant par les coffrets de présentation, l'ébavurage de boitiers ou le contrôle de pièces spécifiques.

Bien entendu comme je l'ai écrit plus haut, l'atelier Travail à façon compte plusieurs clients, entreprises ou particuliers qui offrent une grande panoplie de travaux à réaliser comme l'entreprise Brousseau pour qui nous étiquetons et emballons des chaussettes ou des masques de protection Covid-19, l'entreprise LIMA pour qui on pose les étiquettes sur les produits, on les filme et on les emballe.

Il arrive souvent que l'on ait des particuliers qui nous confient eux aussi divers travaux qui peuvent être très variés comme de la mise sous enveloppe de documents, du découpage de serviettes ou de l'étiquetage de poches en plastique destiné aux laboratoires d'analyses médicales ainsi que du découpage d'étiquettes de fromage ou autres produits. Tous les travailleurs se répartissent le travail, bien entendu, chacun a des compétences différentes et peuvent ou ne peuvent pas faire certaines choses, on fait attention que tous soient dans de bonnes conditions de travail et puissent exploiter leurs compétences. Certains d'entre eux sont rassurés de faire le même travail le plus souvent possible, d'autres préfèrent changer régulièrement de travail, certains préfèrent les travaux plus précis…

On a également la possibilité de faire des détachements, il s'agit d'une mise à disposition d'un ou plusieurs travailleurs dans une entreprise extérieure comme KPMG pour qui on classe des archives, la banque postale où l'on fait un travail d'informatique dans le service des fraudes à la carte bancaire, l'entreprise LIMA où là aussi on fait de l'étiquetage et de l'emballage de produits, DEKRA pour de l'entretien ou encore Miller Graphique pour qui on classe des archives ou pour le découpage de clichés d'imprimerie.

Franck

La ciboulette

Nom : *AlliumSchoenoprasum* - Bulbeuse vivace de la famille des *LILIACEE* comme l'ail et l'oignon.

On le trouve dans les zones tempérées de l'hémisphère nord, en Chine arctique et plus tard introduit par les Romains.

A partir de mai, ses fleurs mauves se dressent sur les tiges qui peuvent atteindre 30 cm. On le trouve dans les prairies calcaire riche en humus ou dans la pénombre des sous-bois, on utilise frais déshydraté ou surgelée.

On consomme leur feuillage, parfois leurs tiges rarement leurs fleurs mais les graines offrent un concentré de saveurs souvent aparentés aux épices.

Riche en huile essentielles, elles font baisser la tension, stimule la digestion ; Riches en vitamine C et en antioxydants, on la rajoute en fin de cuisson aux aliments, en garniture avec du pain, avec toutes les variétés de salade, de potage, de sauce, de pomme de terre, de légumes vapeur, dans les sauces à la crème fraîche ou en omelette.

Je l'utilise frais toute l'année pour les crudités.

Véronique

Réglementation du vélo en ville

ETANT CYCLISTE QUELQUES CONSEILS

Des gants pour la sécurité (conseillé),

Un casque (obligatoire pour les - de 12 ans) pour choisir un bon casque. Vérifier si le casque ne vous empêche pas une bonne visibilité (demander conseil à un vendeur dans votre magasin). Une bonne visibilité réduit les risque d'accident par les véhicules à moteur.

Porter un vêtement clair et équipé de bande réfléchissante pour tous les temps. Gilet jaune réfléchissant même en ville (conseillé surtout hors agglomération),

N'oubliez pas une sonnette pour vous signaler ;

Un écarteur de danger orange permet de garder une distance de sécurité pour le véhicule venant vous doubler ;

Une lumière sur guidon avant (blanche) et une lumière arrière (rouge) ; Catadioptre orange sur roue (avant-arrière) ;

N'oubliez pas de regonfler vos pneus (si pas servis) ;

Vérifiez vos freins (serrer les poignées si les freins serrent bien à la roue)

Jean-Marc

Le laurier

Laurus Nobilis : LAURACEES

Historique/origine d'Asie mineur : il s'est propagé dans tous les pays méditerranéen comme la Crête, l'Italie et de nombreuses régions du monde. Consacré à Apollon, symbole de victoire, il est tressé en couronne pour les empereurs, les généraux, les poètes.

Utilisation : secs ou frais . Les feuilles et les baies sont utilisées.

Pour les bouquets garnis : ragoût, bourguignon, aromatiser les légumes, les champignons à l'huile, les desserts, les viandes, les liqueurs apéritives et digestives, pour les marinades des gibiers, les soupes, les potées, les plats braisés, les poissons, les

viandes, les pommes de terre, les légumes au vinaigre.

Cela éloigne les mites des armoires. On peut utiliser le laurier pour l'indigestion, les rhumatismes articulaires, les ulcères, les entorses, les foulures, contre les pellicules, le mal de gorge, les angines de poitrine, l'asthme, la goutte. Cela enraye les débuts de grippe. Cela stimule l'organisme, favorise le sommeil, les douleurs des règles. On peut utiliser les baies pour faire des apéritifs et digestifs. Je l'utilise pour les bourguignons et le gibier.

Véronique

Recette facile venue de Savoie LA TARTIFLETTE

INGREDIENTS

1,200 Kg de pommes de terre
2 oignons
½ reblochon au lait cru
100g de lardons
10 cl de crème fraîche

PREPARATION

- Eplucher les oignons, faire revenir dans une poêle les oignons et les lardons ;
- Eplucher les pommes de terre et faire bouillir dans une casserole ;
- Quand les oignons et lardons sont revenus à la poêle versez-les dans un plat rectangulaire avec rebord ;
- Rajouter les pommes de terre cuites et coupées en lamelles ;
- Ajouter la crème fraîche, étaler avec une cuillère ;
- Mettre le reblochon coupé en grosse part sur tout le plat ;
- Laisser cuire 30 mn à 180° en vérifiant que le reblochon soit fondu ;
- Déguster.

Recette essayée et validée par **Jean-Marc**

Rochefort-sur-Mer

Rochefort-sur-Mer est une ville qui est devenue historique sous Louis XIV. Elle est chargée d'histoire et elle possède des monuments de notre patrimoine maritime qui est la Corderie Royale où se trouve actuellement une reconstitution parfaite de l'Hermione.

Rochefort-sur-Mer se trouve en Charente maritime à une trentaine de kilomètre de La Rochelle. C'est une ville portuaire qui est agréable de visiter et on peut avoir l'occasion de remonter le temps dans cette belle ville. Rochefort-sur-Mer se trouve à 3 heures de route de Limoges. Il faut passer par Angoulême et prendre direction La Rochelle.

Rochefort-sur-Mer possède le deuxième plus grand port commercial de France.

Le chantier de l'Hermione est très grand et surtout très beau. On peut y trouver tous les corps de métiers de l'époque de Louis XIV. Le chantier de l'Hermione se trouve sur le site de la Corderie Royale de Rochefort-sur-Mer.

Rochefort-sur-Mer est un lieu historique dans l'histoire de la Marine Royale qui est devenue plus tard la Marine Nationale. La ville possédait aussi un bagne en 1767. C'était un hangar qui pouvait contenir 584 prisonniers. Il fut fermé en 1854.

La ville de Rochefort-sur-Mer a beaucoup joué dans la traite négrière au XVIIIème siècle. La ville de Rochefort a décidé en 1997 de reconstruire à l'identique une frégate de la Marine Royale datant de 1789 et qui était dirigée à cette époque par le Commandant Lafayette. La reconstitution de cette frégate a été mise à l'eau en septembre 2014.

Loïc

Une vie de chien

Si j'ai récupéré GECKO, c'est qu'il avait une vie de misère. Une annonce sur le bon coin « Donne chien contre bons soins » et j'ai craqué. Son propriétaire est venu me l'amener chez moi un dimanche matin, maigre, craintif, le pelage terne et malodorant, les griffes esquintées. Et GECKO est entré dans ma vie. Une petite visite chez le vétérinaire qui m'a confirmé que GECKO était trop maigre et il a mis à jour de ses vaccins, a fait un traitement antipuces, et nous sommes rentrés à la maison. Moi très heureux et lui toujours craintif. Mais cela n'a pas duré très longtemps. De bonnes gamelles, des balades 3 fois par jour et il a commencé à ma faire la fête chaque fois que je rentrais à la maison. Et puis il a fait connaissance avec mes deux compagnons Grisou et Rose. Grisou mon vieux pépère de chat qui ne veut pas se faire embêter et Rose la torpille qui ne se laisse pas impressionner par un chien 5 fois plus gros qu'elle. Tout ce petit monde a appris à vivre ensemble et Gecko a su trouver sa place. Il est un peu comme moi, parfois, il a besoin de s'isoler et lorsque nous sortons en promenade, il prend la poudre d'escampette. Alors s'engage de véritable partie de cache cache. Je cours derrière lui, il m'attend un peu et repart de plus belle lorsqu'il me sent me rapprocher. Maintenant que j'ai compris son jeu, je rentre à la maison et je l'attends avec sa gamelle. Il est tout content de rentrer car il sait qu'il ne sera pas battu. Je sais que cela ne se fait pas, mais il dort dans mon lit, avec mes chats, et même s'il ne me reste pas beaucoup de place, je n'ai pas le coeur à les faire coucher ailleurs.

Christophe – Gem de St Junien

On a tous besoin d'un rêve pour se sentir vivant

On a tous le potentiel pour faire quelque chose de grand. Combien de fois j'ai ressenti ce drôle de pressentiment ? Ce petit truc en nous qui peut changer le sens du vent. Si j'ai la tête dans les nuages, c'est pour les voir de près. Ces étoiles qui me guident vers une meilleure destinée. À quoi sert la vie sans amour, ni rêve à exaucer ? Donc laisse-moi dans mon vaisseau car je suis prêt à décoller .

À l'heure où le pessimisme enchaîne les victoires. Rêver plus fort pour tout changer. Oui, à l'heure où tous les clichés te pointent du doigt. Rêver plus fort pour exister. Je viens du ciel et les étoiles, entre elles, ne parlent que de toi. Toi qui aspire à beaucoup plus, toi qui cherche ta voie. À quoi sert la vie sans amour, ni rêve à exaucer ?

Donc rejoins-moi dans mon vaisseau car il est l'heure de décoller. **Un peu plus près des étoiles.** Là où les rêves n'ont pas de frontière. Pour oublier l'apesanteur sur Terre. Pour leur emprunter un peu de lumière. Revenir sur Terre, la tête pleine d'espoir.

flaeHE

PÔLE DES USAGERS

Le Dispositif d'Expertise d'Usage du Pôle des Usagers (DEU)

Ce dispositif est l'articulation entre les Médiateurs de santé pairs, les Pairs aidants, ainsi que les Bibliothécaires de la Bibliothèque des patients.
Il réunit des personnes qui ont en commun l'expérience du vécu de la maladie psychique et de leur rétablissement ainsi que la volonté de s'investir dans l'entraide entre pairs.
Le DEU se réunit une fois par mois.

LES MEMBRES DU DEU

MÉDECIN RÉFÉRENT DE LA PAIR-AIDANCE ET DU DEU

Dr Delphine WALOCHA

LES MÉDIATEURS DE SANTÉ PAIRS

Ils ont été formés à la médiation en santé mentale à l'Université Paris 13 (Bobigny), et en stage au C2RL pendant 18 mois et sont diplômés d'une Licence Sciences Sanitaires et Sociales avec un parcours spécifique Médiateur de santé pair.

Professionnels du Pôle des Usagers, ils effectuent des missions transversales sur tout l'établissement :

- Interventions auprès des patients des unités, à la demande des professionnels de santé, pour les accompagner dans une vision espérante du rétablissement
- Formation à l'ETP (Éducation Thérapeutique du Patient) pour intervenir dans les programmes, de la construction à l'évaluation, en passant par la co-animation des séances (collaboration avec l'UTEP)
- Interventions également dans les structures extérieures (IL-FOMER, IFSI, IRFSS, CLSM, ADAPEI...)
- Animation d'ateliers de compétences (Empowerment, Dévoilement, Déstigmatisation)

Ils participent également aux réunions de certaines instances de l'établissement, de l'ARS, des partenaires extérieurs...

LES PAIRS AIDANTS

Orientés par leur médecin référent, ils sont bénévoles du Pôle des Usagers et engagés par la signature d'une convention, d'une charte et d'une feuille de route.

Ils sont organisés en groupes homogènes selon leur expertise d'usage et assurent ainsi des permanences ciblées selon les pathologies.

Formés pour la plupart à l'ETP, ils interviennent dans les programmes ETP auprès des professionnels de santé dans les unités médicales où leur témoignage est vecteur d'espoir.

Ils livrent des ouvrages de la Bibliothèque des patients dans l'unité Deniker.

Ils interviennent auprès de certains partenaires extérieurs, (CLSM, IFSI...).

Ils participent également aux réunions de certaines instances de l'établissement, des partenaires extérieurs...

LES BIBLIOTHÉCAIRES

Bénévoles de la Bibliothèque des patients, ils en assurent l'ouverture tous les après-midis et la font vivre, en partenariat avec des professionnels de la Bfm et le Pôle des Usagers.

Ils préparent également des livraisons d'ouvrages pour les unités Ploton (livré par les vaguemestre) et Deniker (livré par les pairs aidants). Pour les unités qui souhaiteraient des livraisons, merci de vous adresser au PDU.

Le Dispositif d'Expertise d'Usage dépend d'une étroite collaboration entre tous ses membres. Une articulation se fait dans les réunions d'animation du DEU tous les mois et dans les ateliers de compétences animés par les Médiateurs de santé pairs (Empowerment-Dévoilement-Déstigmatisation)

La gazette de l'association PRISM

PRISMag

COMITÉ DE RÉDACTION

- Le PRISM
- La RESIDENCE ACCUEIL
- Sites de DEGAS-GRECO-CUSSAC
- Les GEMS
- Le SAMSAH
- Le POLE DES USAGERS
- La CAFETERIA