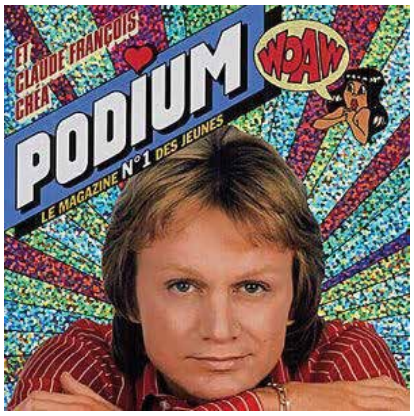
SEPTEMBRE 2021

La gazette de l'association PRISM

PRISMag

PRISM

Prévention Réinsertion Information en santé mentale



Tout comme je l'imagine.....

C'est magique, voilà que devant moi est apparu le portrait de mon idole sur internet et ce fut d'un seul coup un voyage dans mon passé. Il était jeune lorsque dans ses chansons, le petit garçon que j'étais loin de sa famille, cherchait du réconfort dans ses paroles de ses mélodies. J'étais à Villars de Lans, en maison de santé, très loin de mes parents qui me manquaient énormément, mais à 8 ans, j'ai trouvé dans la voix de Claude François, un grand réconfort . Au travers les paroles, je me retrouvais, j'étais guidé et je me laissais porter pour oublier mes peines. Il me semblait même que c'était ma propre vie qui se déroulait dans ses chansons et cela me donnait une rage de vivre, même dans les moments les plus graves. Comme mes parents ne pouvaient pas souvent venir me voir, je faisais partie de la troupe de spectacle du centre. A chaque représentation, je chantais ses chansons et j'ai vite compris que comme lui, je voulais vivre à 100 à l'heure. Quand je décide de faire quelque chose, il faut que je le réalise : Juste pour trouver l'apaisement. Mes chansons préférées ne sont pas les plus connues : Laisse une chance à notre amour, Dans une larme, Le spectacle est terminé. C'est avec plaisir que je les aie faites découvrir à ma compagne. Pour la petite histoire, ma mère avait été sélectionnée pour être Claudette, mais ma grand-mère qui arrivait juste de ORAN a refusé……..Ma mère était mineure et il fallait avoir 21 ans pour se passer de son autorisation.

C'est elle qui m'a appris son décès, je m'en souviendrai toute ma vie, c'était un samedi après-midi.

Malgré les années passées, je ne peux pas écouter les chansons de Cloclo sans revoir mon passé avec nostalgie.

Bruno H. Gem de St Junien

Dans ce numéro :

P1 - Tout comme je l'imagine … - Portes ouvertes LEGEM AREDIEN

P3 - Les portes ouvertes de la Résidence Accueil et du GEM de SAINT JUNIEN

P4 - Les sabots de laine

P5 - Sortie à l'étang du PRISM à Pageas - Sortie à la Maison Bleue

P6 - Mes vacances à Marquixanes

P7 - Mon détachement à LIMA - En attendant une place en foyer

P8 - Le clafoutis limousin - Le gâteau au yaourt au chocolat

P9 - Mes petits trucs pour voyager autrement – Recette de quiche lorraine

P10 - Donne moi des ailes - Les 4 saisons de Gaby

P11 - Collectif sism87

P12 - Les résidences accueil- Le rêve de peinture

P13 - Le basilic - Le persil - Le thym

P14 - La fête de la musique

P15 -Le sentier des pêcheries oubliées

AFIN DE MIEUX VEHICULER LES VALEURS PHILOSOPHIQUES DU GEM :

- Faire du GEM un refuge contre l'hostilité
- Apporter une certaine idée de la sérénité
- Permettre à chacun de s'exprimer librement sans jugement ni stigmatisation de la maladie psychique
- Permettre à ses adhérents d'être dans l'écoute pour un mieux-être
- Etre disponible, s'entraider et se soutenir

Le 7 octobre 2021

Le GEM organise sa journée Portes Ouvertes pour présenter ses actions.

Un accueil chaleureux vous est réservé.

PARTAGE

DES

CONNAISSANCES

Prism

DURANT LES SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTE MENTALE
ET DU LOGEMENT ADAPTE
NOUS VOUS ATTENDONS NOMBREUX

PRISM Résidence Accueil

POUR LA JOURNEE

PORTES OUVERTES

DE NOTRE

RESIDENCE ACCUEIL

LE MARDI 5 OCTOBRE 2021

De 9h30 à 16h30

Site du GRECO

Appartement 2352, 19 Allée le GRECO 87100 LIMOGES

05 44 20 07 85

Programmation :

- Visite de l'appartement commun
- Présentation des missions de la Résidence accueil
- Pot de la convivialité

L'ACCES AUX DROITS - DISCUSSION ET DEBAT De 10 h à 11h30 (sur inscription)

- La charte des droits et des libertés de la personne accueillie
- Les mythes et les réalités sur la santé mentale

L'ACCES AUX DROITS - DES DROITS ET DES DEVOIRS De 14 h à 15h30 (sur inscription)

- Intervention de Madame ELESSA BUGIER, Mandataire judiciaire à la protection des majeurs

Collectif sism 87

Prism

ARGOS 2001

AFTC Limoges

Les Sabots de Laine

Le 24 juin dernier nous sommes allés à la ferme pédagogique « les sabots de Laine » à St Hilaire Bonneval. Nous étions 9 personnes des 3 résidences Accueil plus les accompagnatrices.

Cécile nous a accueillis sur sa ferme. Nous nous sommes présentés. Elle nous a énuméré les animaux de sa ferme : chevaux, ânes, chèvres, moutons, dindons, poules, coqs, canards, paons, oies, cochons d'inde, lapins, cochons et chiens.

Nous sommes allés dans la bergerie où on a pu caresser les moutons, il y avait un chevreau qui voulait manger nos vêtements ! On a pu prendre dans nos bras les cochons d'inde et le lapin.

La plupart des animaux ont un prénom.

Cet après-midi était agréable, Cécile était passionnée et avenante.

Nous avons passé une bonne journée ! ***Guy Pierre***

Sortie à l'étang du PRISM à Pageas

Chaque année, au mois de juillet en général, le PRISM organise une sortie à son étang privé à Pageas. Là-bas s'y retrouvent les Résidences Accueils de Limoges (Le Gréco et la Bastide) et celle de Cussac ainsi que les usagers des GEM (Saint-Junien et Saint-Yriex). Les monitrices éducatrices et les stagiaires encadrent cet évènement et c'est l'occasion de partager un repas autour d'un barbecue géant. Pétanque, pêche et badminton et bien d'autres activités peuvent être pratiquées sur place. Malheureusement, à cause du COVID 19 se rassemblement n'a pas pu avoir lieu l'été dernier..

On croise les doigts pour 2021 !!! ***Christophe.***

Sortie le vendredi 30 juillet 2021 la maison du PRISM le club

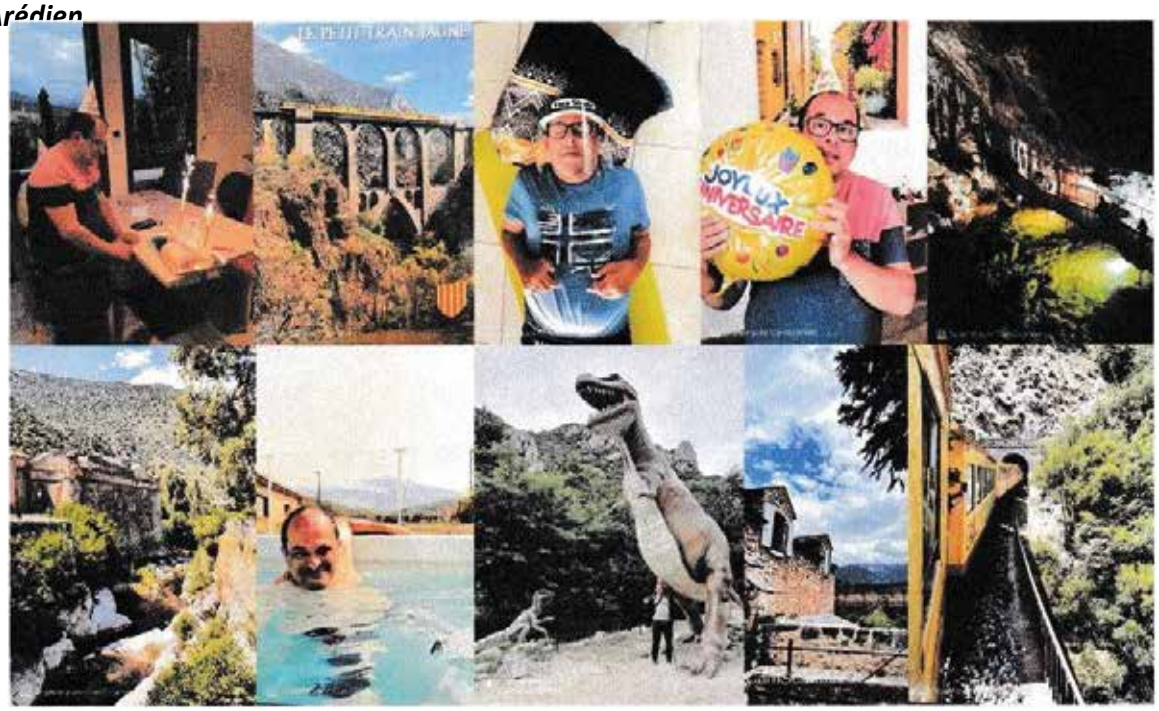
A 9h00, l'équipe d'informatique du journal « la Gazette » s'est réunie à la maison bleue qui se trouve en face de l'ESAT. Une équipe de travailleurs, ainsi que notre directeur ont installé 2 barnums. Les personnes des GEM, des Résidences Accueil et nous même, avons visité la maison. Dans cette maison, il y a 3 toilettes, des bureaux au premier étage et au rez-de-chaussée. Il y a une cuisine et dehors un jardin assez grand. Pendant que le café chauffe, nous nous sommes occupés à discuter entre nous, jouer aux cartes, lire, nous attendions notre café avec impatience ! enfin 11h40 le café est chaud ! A midi, nous avons étalés sur les tables l'alimentation, du taboulé, chips, pâté, jambon, fromages et les boissons, coca cola, eau, jus d'oranges etc…, vers 14h15 nous avons rangé et ramené les chaises, plié les tables, démonté les barnums. Ce jour-là, il faisait beau temps, nous avons passé une bonne journée, très agréable, cela nous a bien plus ! Cette journée nous a permis de découvrir la maison bleue.

Marie France et Jean Marc ESAT L'ENVOL

Mes vacances â Marquixanes dans les Pyrénées-Orientales

Du samedi 10 Juillet 2021 au vendredi 16 juillet 2021, je me suis rendu â Marquixanes dans les Pyrénées-Orientates. Ce séjour fut organisé par I'APAJH 87qui est une association pour adultes et jeunes personnes handicapés. Le samedi matin, je suis parti vers 10H aux bureaux de l'APAJH 87, ou les animatrices du séjour nous ont accueillies avant de prendre la route vers Marquixanes.

Les vacances ont bien commencé ! Le samedi soir nous nous sommes installés dans notre gite avant de prendre un apéritif et un bon repas pour faire connaissance. Après une bonne nuit de sommeil, dimanche nous avons vu passer la caravane du tour de France. Ils nous ont envoyés pleins de cadeaux. J'ai réussi â attraper pas mal de choses comme un maillot, des casquettes, des porte-clés, des sacs...Puis I 'après-midi, nous avons vu les coureurs. J'étais impressionné par la vitesse à laquelle ils roulaient. Nous ne sommes pas restés très longtemps car il faisait trop chaud. Pour nous rafraichir, nous avons terminé la journée dans la piscine du gite. Le lundi matin nous sommes restés tranquille et avons joué â des jeux de société avant de découvrir la très spectaculaire grotte des Grandes Canalettes. J'ai beaucoup marché et j'ai réussis â monter 200 marches dans la pénombre de la grotte. Après l 'effort, Ie réconfort…A la sortie de la grotte, j'ai dégusté une bonne crêpe au Nutella dans les jardins autour de la grotte où l'on pouvait voir des dinosaures taille réelle. Le matin nous nous sommes rendus dans une foire avant la visite d'une vigne et I 'achat tout de même d'une bonne bouteille. Mercredi 14juillet, jour de mon anniversaire, nous avons pris Ie temps d'envoyer des cartes postales. Je suis resté pas mal de temps au téléphone pour répondre aux appels pour mes 51 ans! L'après-midi nous sommes partis visiter Ie château Liberia ou une surprise m'attendait. Je me suis rendu au château dans un 4X4 qui m'a beaucoup secoué. Ce trajet est Ie cadeau de l'APAJH en plus d'un joli livre et d'un agenda avec des photos de cette belle région. Le soir nous avons préparé des toasts avant de prendre I 'apéritif et Ie repas ou un magnifique gâteau d'anniversaire m'attendait. Nous avons voulu voir Ie feu d'artifice, mais malheureusement celui-ci était annulé suite aux conditions sanitaires. Jeudi matin, moment très agréable de relaxation ou je me suis endormi. L'après-midi nous sommes allés au train-jaune. Durant cette balade, j'ai vu des très beaux paysages de montagnes. Puis la fin des vacances est arrivée. Nous avons plié bagages avant de reprendre la route pour la maison. ***Tarik-GEM Arédien***



Mon détachement à LIMA

Je vais à lima deux demi-journées par semaine. C'est une entreprise qui produit des rouleaux adhésifs pour différentes entreprises. Je travaille avec deux autres travailleurs de l'ESAT. L'activité consiste à étiqueter des rouleaux adhésifs et de les mettre en cartons. Je me sers de la filmeuse pour emballer les rouleaux. Je pars en voiture de l'ESAT avec deux autres travailleurs. C'est une entreprise que j'aime bien et qui me permet de sortir de l'ESAT. ***Jean Marc ESAT L'ENVOL***

EN ATTENDANT UNE PLACE EN FOYER.

Je suis allé passer 15 jours dans un foyer à Isle et même si mon séjour a été perturbé par une gastro, ce stage m'a beaucoup plu.

Dès mon arrivée, j'ai été accueilli par les éducateurs, mais aussi par les résidents dont trois particulièrement sympathiques. Ils m'ont fait visiter les lieux et aussi expliqué le fonctionnement.

Le matin, le petit déjeuné à partir de 7h00 et ensuite les activités commencent. Il faut participer à mettre les tables, débarrasser, effectuer le tri sélectif, et tout est organisé par roulement.

Il n'y a aucune obligation de participer à telle ou telle activité, mais il y a tellement de choses variées que l'on ne s'ennuie pas.

J'ai participé à différents jeux éducatifs adaptés aux difficultés de chacun mais j'ai préféré les activités musique, théâtre et zumba qui débouchent sur un spectacle.

Des journées piscines sont organisées par groupe et l'on peut participer également au jardinage. Pour cela, on dispose d'une serre et de jardins au carré.

J'ai eu une chambre seul plutôt agréable et je m'y suis tout de suite senti très bien. Lorsque je pourrai intégrer le foyer, je pourrai décorer ma chambre avec mes affaires personnelles pour m'y sentir comme chez moi.

J'ai juste hâte qu'une place me soit attribuée car cela me plait d'avoir de nombreux contacts avec les gens mais je sais aussi qu'il me faut être patient. En attendant, j'ai découvert le GEM de Saint Junien ou là aussi je peux participer aux activités, aux sorties et…….A LA GAZETTE. ***GAËL GEM ST JUNIEN***

PS…….Je suis ravi, je viens de recevoir la date de mon intégration au foyer……

Le 1er octobre j'y serai !!!

Le Clafoutis Limousin

Préparation 15 mn- Cuisson 20 mn-Pour 6 personnes

Ma recette : 5 Cuillères à soupe de farine-3 Cuillères de sucre en poudre-1 Cuillère à soupe de sucre vanillé-3 Œufs-3 Noix de Beurre-1 Pincée de Sel-1 / 4 de litre de Lait-500 grammes de cerises noires. Rhum facultatif. Dans un saladier, mettre la farine, et le sucre, casser les œufs, ajouter le beurre fondu, le sel et le lait bouilli. Mélanger le tout. Beurrer la tourtière et fariner. Ranger les cerises non dénoyautées, verser la pâte. Cuire au four à 150 °C et saupoudrer de sucre en poudre servir. Bon appétit. ***Sébastien ESAT L'ENVOL***

Le gâteau au yaourt au chocolat

Ingrédients : 1pot de yaourt-3pots de farine-1pot d'huile

1 pot et demi de sucre-3 œufs-1 sachet de levure

1 sachet de sucre vanillée-1 cuillère soupe de cacao

Dans un saladier, mettre le pot de yaourt, y mettre 3 pots de farine, mélanger, mettre l'huile, mélanger, puis mettre le sucre, mélanger plus le sucre vanillée puis mettre les œufs un à un, mettre la levure. Partager la pâte dans un autre saladier y mettre le cacao dans l' une des deux et mélanger .Dans un moule beurre et fariné . Verser une partie de la pâte blanche puis ajouter une partie de pâte marron et intercaler les pâtes puis mettre dans un four froid à 190 ° pendant 45 minutes.

Bon appétit !!!!!!! ***Laurent ESAT L'ENVOL***

La mer

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

www.educol.net

CORAIL	CRABE
CREVETTE	HUÎTRE
LANGOUSTE	MOULE
PLAGE	POISSON
RAIE	RECIF
RIVAGE	SOLEIL
VACANCES	VAGUE
VENT	ÉCUEIL

Mes petits trucs pour voyager autrement :

Aujourd'hui : le jardin botanique de l'évêché.

Sur plusieurs jours, à tous moments de l'année, et vraiment pas loin, on peut se faire un bel album de souvenirs de voyage. Il suffit d'avoir un appareil photo ou un portable un peu perfectionné.

Une jolie fleur, une étiquette, quelques indications. On peut ensuite faire quelques recherches à la médiathèque pour essayer de comprendre le mode de vie de ces plantes. Seul problème : la langue. Mais nul besoin de connaitre le mexicain pour fréquenter une sauge. Il suffit de traduire le latin de l'étiquette pour les plus scientifiques ou simplement savourer l'instant présent. Un petit exemple : Une plante extraordinaire fleurie ce 1er juillet : **le pavot géant de Californie.**

-Premier écueil avant d'aborder cette « île » fleurie : Le pavot géant de Californie, comment dire, ça n'est pas son vrai nom. C'est un nom usuel qui n'a aucune signification pour un botaniste.
Sa véritable identité : ROMNEYA COULTERI. De plus, pavot devient papaver.

-deuxième écueil : c'est tellement beau qu'on aimerait recréer cette petite « île » sur la petite mer de gazon de son petit jardin. On recherche dans les jardineries, chez les spécialistes de plantes, même sur internet.

Constat : de l'avis des spécialistes, c'est un peu une « bête » à chagrins et ça n'est pas banal pour une plante. Tous ceux qui l'ont essayée n'ont pas pu la conserver plus d'une saison. Le prix en plus est très répulsif.

C0NCLUSION :C'est une beauté qu'il vaut mieux apprécier de loin.Le « champs » de cette sirène-là……..il vaut mieux ouvrir un catalogue de pépiniériste et « effeuiller » chaque page. C'est beaucoup moins frustrant. ***« Tintin » Michel ESAT L'ENVOL***

Recette de la quiche lorraine

<u>Ingrédients :</u> Un pot de crème fraiche de 20 cl,4 œufs, une pâte brisée, un demi litre de lait, un peu de fromage râpé, 250 gr de lardons,250 gr de dés jambon.

Dans une poêle faire revenir les lardons pour retirer le gras. Etaler la pâte brisée, la mettre dans un moule et y mettre les lardons avec les dés de jambon. ,Dans un saladier, casser les œufs puis mélanger avec la crème et le lait. Verser la préparation sur les lardons et le jambon puis rajouter un peu de râpé. Mettre au four à 190 degrés pendant une heure. Pour déguster cette quiche je vous conseil de la manger avec une petite salade entre amis ! ***Laurent ESAT L'ENVOL***

Film dont je vais vous parler, plein d'émotions, basé sur une histoire vraie sortie au cinéma fin 2019

« donne-moi des ailes »

Le film que je suis allée voir au cinéma est basé sur une histoire vraie, scientifique, visionnaire, Christian étudie les oies sauvages en Camargue. Divorcé de sa femme, il se voit confier son fils Thomas, âgé de 14 ans pour les vacances. Ne voulant pas passer ses vacances avec son père et étant passionné de jeux vidéo, il va pourtant s'investir dans un projet fou : SAUVER UNE ESPECE D'OISEAUX EN VOIE DE DISPARITION. Pilote d'un ULM, il a l'ambition de sauver des oies naines sortant tout juste de leurs coquilles d'œufs. Il essaie également d'empêcher les hommes de les chasser au fusil lorsqu'elles atteignent l'âge adulte. Ce film plein d'humour, d'émotions, est très émouvant, j'ai moi-même versé quelques larmes, les paysages sont époustouflants. ***Marie France ESAT L'ENVOL***

FILM INSPIRE DE NICOLAS VANIER,

GEM Arédien

Les 4 saisons de Gaby

« L'hiver »

Morte saison avec son régiment de pluie, de vent, de neige.
Mais c'est une forte saison pour les sportifs en neige.
Bonne pour les gourmets et les gourmands avec 'selon la tradition'
les fêtes de Noël et du Nouvel An.
On mange bien de la dinde ou du chapon suivis de la traditionnelle bûche.
Puis on se congratule pour la nouvelle année en se souhaitant beaucoup de bonnes choses.

« Le printemps »

On se réjouit de voir arriver les beaux jours.
Avec lui son cortège de bonnes et belles choses.
La senteur des premières fleurs, le bourgeonnement des arbres…
Annonciateurs de la belle saison.

« L'été »

Le moral est au beau fixe.
On voit arriver les premières chaleurs, les vacances
'Baignades, séances de bronzage sur la plage'
Bref le farniente !

« L'automne »

Saison charmante avec ses couleurs chatoyantes, la cueillette des champignons.
Mais la nature en contrepartie se réfugie dans l'annonce du nouvel hiver
en perdant toutes ses couleurs.
Ainsi va la vie !

Gabriel
GEM Arédien

G.E.M Arédien
Groupe d'Entraide Mutuelle Arédien
4 place Fontaine Pissarotte 87500 Saint-Yrieix-la-Perche
Tél : 05.55.09.79.94 Email : gemstyrieix@orange.fr

Revue des manifestations
Programme du Collectif des Semaines d'Information sur La Santé Mentale 87
Téléphone : 05 55 43 10 95 Email : pdu@ch-esquirol-limoges.fr
Pour un autre regard sur la santé mentale

Limoges

Mardi 5 octobre de 9h30 à 16h30 à la Résidence Accueil "Le Gréco" du PRISM - Visite de l'appartement commun, présentation des missions de la Résidence accueil, diffusion de clips vidéo, pot de convivialité. Il y aura 2 temps forts durant cette journée :

de 10 heures à 11 heures → Echange de regards sur la charte des droits et des libertés et sur le support PSYCOM « Les mythes et les réalités »

de 14 heures à 15 heures → Intervention d'un mandataire judiciaire sur les droits et les devoirs (zoom sur le droit à l'emploi, au logement, à la citoyenneté et à la santé).

Mardi 12 octobre 2021 à 18h00 à la CCI de LIMOGES, place Jourdan à Limoges : Conférence-Débat « Je suis citoyen : mes droits, mes devoirs ». Les intervenants seront :

Dr Pierre Villéger, psychiatre addictologue, référent santé-justice et médecin médiateur de la Commission des Usagers

Mr Claude Parnaud et peut-être Mr Jean-François Martin, Délégués des défenseurs des droits, préfecture de Limoges

Intervention de 2 pairs aidants (Yann Daubrosse et Jean-pierre Bonnat) et de 2 Médiateurs de Santé Pairs (Hélène Thomas et Philippe Lafont) sur le thème de la citoyenneté, des devoirs…

Vendredi 15 octobre de 10h a 16h30, Portes Ouvertes du PdU, de la Cafeteria et de la Bibliothèque des Patients : Exposition des œuvres réalisées par les usagers, animations, …

Saint-Yrieix

Vendredi 8 octobre, Portes Ouvertes de 10h30 a 17h au GEM Arédien : le matin café, discussions pour une ouverture vers la Cité et les partenaires, échanges avec une classe du Lycée Darnet et après-midi crêpes pour les voisins et l'environnement proche. Fabrication d'un arbre des droits. Projection des films ≪ La Vie d'Ici ≫ et ≪ On n'est pas des sauvages ≫

Saint-Junien

Jeudi 7 octobre, Portes Ouvertes de 10h30 a 17h au GEM de Saint-Junien : visite des locaux, projection de films, organisation d'un jeu ≪ vrai/faux ≫, présentation du GEM aux partenaires

Bellac

Jeudi 14 octobre, Portes Ouvertes l'après-midi a la Résidence Accueil UDAF 87- 2 Ateliers numériques pour les résidents, ateliers transversaux et échanges entre structures avec la Résidence Accueil PRISM

Cussac

Mardi 19 octobre, a la Résidence Accueil PRISM, rencontre avec un groupe d'étudiants de la Maison Familiale Rurale de BEYNAC, les habitants de la Résidence Service de CUSSAC et les résidents de la Résidence Accueil PRISM. Cet échange aura lieu de 14 heures à 16 heures avec la diffusion du film ≪ on n'est pas des sauvages ≫ et un échange de regards sur la santé mentale sous la forme d'un photo langage.

Certaines dates et les intervenants restent à définir

Collectif sism 87

Les résidences accueil

La résidence accueil est un dispositif qui permet la vie en logement autonome tout en offrant un cadre sécurisant, des temps de partage et la présence quotidienne d'un travailleur social.

Le dispositif est construit sur une logique d'habitat durable, sans limitation de durée. Il propose un cadre de vie semi-collectif qui favorise la convivialité et l'intégration dans un environnement social.

La résidence accueil compte 3 sites :

15 logements de type 3 dans le quartier du Val de Laurence à Limoges Le Gréco,
15 logements de type T1bis à T2 bis dans le quartier de la Bastide à Limoges à Degas,
10 logements de type T1bis dans le village de Cussac dans la résidence service.

Bientôt les 2 sites de Limoges accueillerons 5 nouveaux appartements chacun. Sur chaque site, un appartement commun est ouvert aux résidents du lundi au vendredi de 9h30 à 16h30. 3 éléments caractérisent ce dispositif : - **Un logement autonome non meublé** : Le résident est signataire d'une convention d'occupation temporaire, sans durée fixée. - **Un lieu collectif à proximité** : Il permet aux résidents de rompre leur isolement, de mettre en œuvre des activités et des projets collectifs. - **La présence de travailleurs sociaux** : Cette présence permet de réguler le lieu de vie, d'assurer des activités collectives et de soutenir les résidents dans la gestion de leur domicile et la réalisation de leurs projets au travers de divers accompagnements. « La résidence Accueil m'aide à sortir de l'isolement et à devenir autonome dans les gestes de la vie… » Vincent.

Noémie stagiaire

Après une année d'interruption, à moi pinceaux, plumes, couteaux.....acrylique, pastel, aquarelle, encre et divers supports comme papier adéquat, toile, carton..... Et voilà le début d'une aventure en couleurs que tout le monde peut tenter. La peinture c'est comme le vélo. On apprend les bases, et ensuite on part en balade, on s'envole, on vogue en couleur ou en noir ou blanc.....Et pour varier on peut aussi utiliser le café, le thé, le vin (avec modération !...) le jus de betterave rouge etc.....Dans le tableau, on tente le collage, on insère d'autres matières comme le sable, le mica, le journal, des fleurs, des photos...En peinture, on ne s'ennuie jamais.

On s'arrête et on reprend quand on veut, on modifie. On s'exprime sans complexe – On rêve, on voyage, on sourit, on parle, même seul (e) oui oui ! et c'est normal.

On ne juge pas le tableau de son voisin, parce que c'est comme le tempérament, le sourire, chacun a le sien et c'est tant mieux. Nos différences, c'est ce qui fait le plus beau des tableaux. ***Suz GEM ST JUNIEN***

Le basilic Communément appelé grand Basilic, Basilic à large feuille, Basilic Romaine, herbe royale , orange des savetiers, Basilic des genets, Basilic cannelle , Basilic de Cuba.Origine : région chaudes de la planète (Inde, Afrique, Asie tropical et subtropical, de Chine)

Annuelle buissonnante : 60cms de haut ou plus petite. Les fleurs roses apparaissent en été. Considéré comme aphrodisiaque par les romains, de la renaissance à la révolution. On utilise le basilic contre la timidité et la mélancolie dans la religion Orthodoxe . Le basilic est une herbe sacrée en Crête et symbole de deuil, on l'utilise frais ou séché pour l'arôme. Tonique et stimulante sur l'asthénie, la dépression, l'organisme, la digestion, antiseptique de l'intestin, caritatif, antispasmodique, calme les nausées, les crampes d'estomac, légèrement laxative, surmenage , migraines, vertiges, palpitations d'origine nerveuses, pour les constipations légères , les règles insuffisantes, pour les piqûres d'insectes, pour tonifier l'épi derme. Utilisations: cru ou cuit pour les tomates, pour les pesto, les pâtes, les plats à base de poulet, de veau, les poissons, les fruits de mer, les salades, les sauces, les pizza, les cocktails, les desserts. Je ne l'utilise pas beaucoup sauf dans les pestos. ***Véronique ESAT L'ENVOL***

Le persil Espèces et variétés : persil plat, frisé et persil tubéreux très rustique— Historique : plante bisannuelle. Partie utilisée : les feuilles, les racines, les graines, l'huile. Frais ou séché, on l'utilise pour les contusions, les coups, les crevasses, les entorses. Il est diurétique pour les indigestions, les flatulences, la cystite, l'arthrite, les rhumatismes, pour les problèmes de reins. La teneur en vitamine C et les minéraux importants, riche en fer, fortifiant. Ouvre l'appétit, contre la tension, dépuratif, stimule le système nerveux, antiscorbutique. Contre l'anorexie, l'anémie, les troubles des règles, la goutte. Attention risque d'allergie. On l'utilise pour les salades, les crudités, en omelette, en purée ; associé au beurre pour les viandes, les courts bouillons, les poissons. ***Véronique***

Le thym Le thym, sous sa forme commune, est une plante importante de la pharmacopée, et particulièrement dans le Sud de la France où elle pousse naturellement. Outre son utilisation aromatique dans la cuisine provençale, ses vertus diverses sont à même de soulager une grande variété d'affections respiratoires et intestinales. Il constitue ainsi un anti-infectieux à large spectre et un stimulant de l'immunité.

Le thym est également l'ami des pommes de terre, du pain ou des pâtes brisées : quelques feuilles de thym incorporées à vos pâtes à pains, pizza ou tartes leur confèrent un goût inimitable. Légumes,

La fête de la musique

La fête de la musique est un évènement populaire inscrit dans les grands rendez-vous de l'année. Un de ses principe fondateur est la spontanéité.

Cette année à Limoges, la fête ne s'est pas déroulée comme d'habitude, en raison de la crise du Covid-19. Les concerts dans les rues ont été interdits, les restaurateurs pouvaient inviter des groupes de musique, mais uniquement à l'intérieur. Malheureusement pour les restaurateurs, cela a engendré une grosse perte de chiffre d'affaire, car dans des conditions normales, ils font entre trois et cinq fois plus de couverts.

Les Limougeauds ont été forcément déçus, la fête de la musique a un caractère sauvage, on chante et on danse dans la rue. Dans un restaurant, ce n'est pas la même ambiance. Sans compter que beaucoup de restaurants ne pouvaient accueillir des musiciens, faute de place…

De plus, la fête de la musique s'est déroulée le Lundi 21 juin 2021, ce qui peut empêcher les gens qui travaillent d'en profiter pleinement.

Si la fête n'était pas au rendez-vous à Limoges, ce n'était pas le cas du côté de Tulle qui ont organisé une quarantaine de mini concerts disséminés dans des endroits insolites dès 18h30, laissant la possibilité aux spectateurs, dont les jauges ont été limitées malgré tout, de se déplacer de groupes de musique en groupes de musique jusqu'à 21h30.

Espérons que l'année prochaine sera plus clémente, que cette crise sanitaire soit moins présente ou au moins se dire, puisqu'elle est là, vivons avec… La vie est courte et quoi que l'on puisse faire, le risque sera présent pour un certain temps, sans pouvoir vraiment compter sur sa disparition totale. N'oublions pas de vivre, n'oublions pas nos petits bonheurs car c'est peut-être la seule chose qui nous permette un minimum à tous de tenir bon, d'affronter nos démons et surtout, d'affronter cette crise sanitaire.

Franck ESAT L'ENVOL

LE SENTIER DES PÊCHERIES OUBLIÉES

Quand nous avons emménagé à Eyjeaux, j'ai eu l'agréable surprise de découvrir que le chemin qui jouxte la ferme est non seulement un accès au bourg mais qu'il constitue aussi une portion d'un parcours plus long, une véritable petite randonnée au travers des paysages verdoyants des alentours appelé « Le sentier des pêcheries oubliées ».

Son point de départ se situe dans le bourg, à l'aire de loisirs qui dispose d'un parking généreux et ombragé. L'itinéraire est disponible sur la page du site de la mairie : www.eyjeaux.com/Sentiers-de-randonnee. Ce lien vous conduit vers le plan au format PDF que vous pourrez imprimer ou importer dans votre Smartphone.

Les 10,9 km du circuit balisé en jaune se parcourent en environ 2H45. Il existe plusieurs variantes. Bien que de niveau variable, accessible à pieds, à cheval mais aussi en VTT, il est vivement recommandé de porter des chaussures adaptées aux fortes pentes et aux cailloux qui roulent sous les pieds. Un bon conseil : n'hésitez-pas à emporter un bâton de marche.
Voilà déjà 13 ans que je pratique régulièrement cette boucle et pour écrire cet article, j'avais besoin de regards neufs. J'en ai donc profité pour convier deux de nos collègues que je savais amateurs à la découvrir avec moi.

Les curiosités ne manquent pas, en commençant dans le bourg, écrin d'une magnifique église romane du XIIème siècle surmontée de son clocher au mur percé de quatre arcades et, à l'intérieur, un retable en bois du XIX ème. S'en suive les fontaines, le verger conservatoire de pommes anciennes... Le paysage souligné des murs de pierres sèches propose des points de vue sur Limoges et Feytiat Poulénat et des jonctions avec les sentiers de Feytiat.

Vous avez maintenant toutes les cartes en main pour effectuer, ce que je vous souhaite être une très agréable balade bucolique, à seulement 15 mn de Limoges. Bonne promenade !

Béatrice ESAT L'ENVOL

La gazette de l'association PRISM

PRISMag

COMITÉ DE RÉDACTION

- Le PRISM
- La RESIDENCES ACCUEIL
- Les GEM
- Le SAMSAH
- Le POLE DES USAGERS
- La CAFETERIA
- L'ESAT L'ENVOL