

SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP
pensée et conçue par les personnes accompagnées par le service
EDITION SPECIALE : RETROSPECTIVE DE L'ETE

Sas'Perli et Popette



4ème numéro déjà du SAS'Discute. Le temps passe très vite, mais la qualité de la revue ne se dément pas. L'une des principales forces de ce journal réside dans le principe même de sa rédaction tournante, ce qui permet y compris à sa rédactrice en chef et créatrice initiale de laisser temporairement son « enfant » entre d'autres mains sans que cela n'ait d'impact sur la publication.

C'est précisément à cela que se mesure la qualité d'une œuvre, lorsqu'elle peut échapper à son auteur et se transcender en modèle universel et intemporel.

Ceci ne serait cependant pas possible sans le talent à la fois de Manda RANDRIAMIHARIZAKA, qui a parfaitement su se glisser dans les pas de Célia LASFARGUETTE dans le rôle de rédactrice en chef de ce nouveau numéro, et des nouveaux contributeurs du journal qui ont émaillé cette édition de leurs touches personnelles. Qu'ils en soient tous félicités et remerciés !

La torpeur de l'été n'a donc pas été propice à une mise en sommeil du SAS'Discute, bien au contraire. Son éclectisme est bel et bien de retour, entre narration de visites de lieux historiques et autres rébus, ou bien encore recette de ratatouille maison, qu'il s'agisse de celle proposée par JV en page 22 ou bien de celle narrée par BrG en page 17, dans son hommage très rouge à Tobe HOOPER... Comme quoi, pour paraphraser une célèbre citation tirée de Forrest Gump, « le Sas'Discute, c'est comme une boîte de chocolats, on ne sait jamais sur quoi on va tomber »...

Et pour les prochains numéros ? Beaucoup de pain sur la planche, car l'objectif est de poursuivre la professionnalisation de ce journal, avec la mise en place de correspondants locaux et de photoreporters. La Dépêche et Paris Match n'ont qu'à bien se tenir !

M. Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD

Le numéro 4 de notre SAS'DISCUTE arrive à l'automne et avec lui c'est une nouvelle équipe de rédacteurs mais également une nouvelle rédactrice en chef qui ont œuvré pour vous, lecteurs de la première heure et nouveaux lecteurs.

Vous retrouverez au fil des pages toutes les rubriques qui font l'essence même du SAS DISCUTE : des participations, des créations, des découvertes, des voyages, des expressions, des informations et bien sûr des dégustations.

C'est toujours avec un réel plaisir et l'envie de vous faire découvrir, de vous partager les passions que nous vous avons préparé ce numéro « spécial rétrospective de l'été. »

Et comme nous avons également préparé une rentrée remplie de nouvelles idées qui se concrétisent pour favoriser encore plus la participation de nos bénéficiaires, nous vous informons sur la mise en place du CVS sur lequel FURRY nous a questionné dans le dernier numéro.

Merci encore à cette nouvelle équipe de rédacteurs et à Manda RANDRIAMIHARIZAKA qui a su relever le défi de reprendre la tête du journal pour qu'il soit toujours un lieu d'expressions et de participations des bénéficiaires du SAS-SP. L'équipe l'a toujours dit.. le SAS DISCUTE constitue la première pierre du Conseil de Vie Sociale qui verra le jour en fin d'année.

Alors aux bénéficiaires du SAS-SP : Merci à tous de votre engagement, et rappelez vous :

Votre participation est une force pour améliorer la qualité du service !

Bonne lecture

Mme Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP



Cet été, l'équipe du SAS-SP s'est mobilisée pour proposer des sorties culturelles et estivales aux bénéficiaires. Voici une rétrospective de toutes les sorties durant lesquelles chacun a pu développer des **soft skills** (terme qui désigne à la fois l'intelligence relationnelle, les capacités de communication, le caractère, les aptitudes interpersonnelles).

Visite du musée des jouets à Montauban



Le musée des jouets est une association qui fonctionne uniquement avec des bénévoles qui participent au bon fonctionnement du musée.

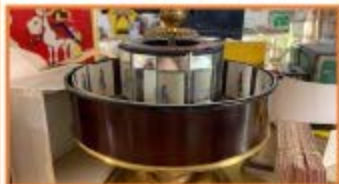
Ils rendent vivants les jouets.

Ce sont généralement des dons du monde entier. Le musée est ouvert depuis 2017.

Pendant la visite, nous avons pu voir des milliers de jouets en action : des locomotives, des trains à vapeur, etc. Cela m'a rappelé les trains de mon enfance.

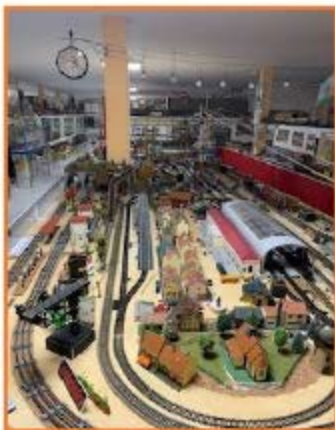
J'ai vu des poupées de toutes les époques, des jouets en bois, des marionnettes et bien sûr des guignols. Il y avait aussi des vieilles voitures à pédales, du matériel de maison, la machine à coudre, le fer et la planche à repasser, la machine à laver.

Des modèles de gares en miniature comme la gare de Montauban, des avions, les coureurs du tour de France, des voitures miniatures, des Playmobils, des Mécano etc.



Nous avons été accompagnés par un bénévole tout au long de la visite qui nous a expliqué toutes les anecdotes des jouets.

Je suis vraiment content car pendant la visite je suis retourné en enfance.



Je vous recommande la visite du musée !

JV

Sortie nature à St Antonin

Nous avons eu deux départs, Caussade et Montauban.



C'était une sortie en petit comité avec une belle cohésion dans le groupe, des binômes se sont formés de suite.

Le matin, nous avons fait un jeu de piste jusque vers 12h. Puis, comme plusieurs étaient fatigués, une partie du groupe s'est installée au café pour se désaltérer.

Pendant la pause de midi, nous nous sommes mis au bord de l'eau pour pique-niquer dans un endroit calme et ombragé.

L'après-midi s'est bien annoncé par le jeu de mimes de personnages. C'était très drôle !

De nouveau, nous sommes tous repartis, cette fois-ci, boire un verre rafraîchissant à la terrasse d'un café. Au programme : papotages et rigolades.

Nous avons profité du moment, entre détente et rigolade. Une journée nature comme on les aime.

Ensuite, nous avons proposé un jeu de piste que nous n'avons finalement pas fait puisque les discussions allaient bon train. L'idée était de suivre ce que le groupe avait envie de faire.

Lisa C.

Visite du château de Penne



Pour accéder au château, nous avons traversé à pied le village de Penne. Nous avons admiré le paysage magnifique des Gorges de l'Aveyron et du Quercy.

Sur le site, nous avons déambulé dans la forteresse pour admirer les démonstrations des différents corps de métiers et les spécificités médiévales du



château. Nous avons découvert : le tailleur de pierre, le forgeron, le stand avec toute l'armurerie et les armes classées de manière chronologique.

Les armes étaient réelles et chacun a pu les manipuler.



Le forgeron a expliqué le rôle essentiel de son art à cette époque, il jouait un rôle crucial. Il forgeait à la fois les outils et les armes, son métier était indispensable. Ensuite, il nous a présenté des objets médiévaux après nous avoir fait deviner leur fonction.



En fin de matinée, nous avons retraversé le village pour se poser sur les tables de pique-nique avec une vue imprenable sur le village et la forteresse.

L'après-midi, nous avons profité d'une visite guidée, très détaillée sur la vie au fil du temps du château de Penne, de sa construction à sa perte et jusqu'à ce qu'il renaisse grâce à un architecte passionné, qui le restaure depuis. Nous avons évolué au grès des ruines du château, en revivant la vie dans ses murs grâce à la guide, vraiment très vivante et dynamique.

Ce qui m'a plu, au-delà de la beauté du village, c'est l'arrivée sur Penne : le château est posé sur un éperon rocheux et semble très exiguë. Il épouse la roche.

Pourtant, quand nous sommes dans la forteresse, c'est immense, puissant. Le rapport des volumes est complètement inversé.



Le groupe a passé une belle journée, avec beaucoup d'intérêt porté à l'histoire racontée avec de franches rigolades. Nous sommes rentrés vidés par l'intensité de la journée mais remplis de souvenirs, de connaissances et de partage.

Une visite complètement renversante et des paysages époustouflants

Carine G.J.

Sortie à l'espace Firmin Bouisset à Castelsarrasin



La sortie à l'espace Firmin Bouisset à Castelsarrasin s'est déroulée au 10 rue du Collège en face du cinéma dans un hôtel particulier. L'espace est réhabilité en musée dédié à l'art, où l'on peut découvrir les œuvres de Monsieur Firmin Bouisset sur la publicité.

"La visite guidée, au départ, était froide comme une tablette de chocolat mise au frigo et, au fur et à mesure de l'avancée, nous avons pu voir la beauté de ces différentes œuvres et nous avons pu échanger nos ressentis personnels sur ces œuvres avec notre guide."



Pendant notre visite guidée, on apprend que Firmin Bouisset est né en septembre 1859 à Moissac et qui est mort en mars 1925 à Paris. Il était un illustrateur, un lithographe et un affichiste.

Il est très connu pour ses affiches publicitaires tels que « Le petit écolier de LU », « La petite fille du chocolat Meunier », « Le pierrot du chocolat Poulain ». C'est un pionnier de la publicité moderne.

Il a été un grand artiste du mouvement « Art nouveau » avec ses motifs floraux et ses affiches élégantes.



Ensuite, nous sommes allés faire un atelier dessin. Nous étions dans la réticence, mais au final nous avons bien apprécié.

L'animateur de l'atelier était dans la bienveillance. Donc, nous avons pu développer notre créativité et faire notre affiche publicitaire avec quelques belles créations.



Pour conclure : une belle journée, des rencontres, de belles affiches et de bons moments qui vont un peu plus enrichir notre mémoire et notre vie.

CC

Visite de l'abbaye de Belleperche à Cordes Tolosannes

Dès l'entrée dans la voiture, le covoiturage a donné le ton sur l'ambiance de la journée : joie ! Nous avons mis la musique et fait le jeu du « blind test ». C'est un jeu qui consiste à trouver le plus rapidement possible les morceaux de musique entendus.



En arrivant à l'abbaye, nous nous sommes arrêtés à chaque stand pour découvrir l'évolution des ustensiles des arts de la table des plus simples au plus sophistiqués.

Pour chaque époque, une conteuse nous a lu un livre et, à chaque fois, nous avions une description de la table dressée.

Nous sommes allés dans le cloître de l'abbaye pour nous restaurer et nous avons



pu faire, en libre accès, le tour de l'extérieur. A cet endroit, nous avons admiré les graffs.

Une dégustation dont nous nous souviendrons longtemps, nous attendait. Adieu douceur du chocolat, nous l'avons goûté à l'état brut sans sucre et amer comme à l'époque. C'était très étonnant.

La bonne ambiance était de mise et nous avons tous bien apprécié cette visite.

Célia L. et Céline P.

Le cloître de Moissac



Quelle magnifique visite! J'ai pu admirer toutes les colonnes ornées de motifs différents. Il y avait des motifs fleuris, des scènes de l'Ancien et du Nouveau Testament ainsi que de grands panneaux de marbre avec des personnages sculptés. C'était splendide.



Il y avait aussi au milieu du parc un grand cèdre de près de 200 ans. Puis, on a pu admirer la cathédrale avec ses statues et ses vitraux. Ensuite, nous sommes montés tout en haut de la cathédrale avec une vue plongeante sur celle-ci. Nous avons fini la journée par une jolie balade au point de vue du calvaire où nous avons vu toute la vallée. D'ailleurs, le cèdre dont je vous ai parlé est tellement grand que nous pouvons l'observer du point de vue.



C'était une superbe visite, rythmée par des discussions très ouvertes et beaucoup de rires.

CC

Visite pente d'eau Montech



Les interactions entre les participants étaient très intéressantes. Une complicité et des échanges très forts ont rythmé la visite de la pente d'eau. Des liens se sont créés rapidement, dès les premiers instants.

Nous avons fait une petite marche dynamique d'environ 2 km. Le départ était au parking, près de l'office de tourisme pour arriver à la péniche.

Nous avons visité le musée dans ce monument historique aménagé à cet effet. Notre passage a été bref et nous avons passé plus de temps à pique-niquer et partager des moments vraiment conviviaux.

L'ambiance dans le groupe était « exubérante » et très joyeuse. Des amitiés naissantes ont vu le jour, et certains ont regretté de se séparer si vite.

Nous gardons un bon souvenir de cette journée.



Plus un partage qu'une visite !

Philippe N.

Visite du quartier Villebourbon à Montauban



La visite était animée par une guide touristique de la ville de Montauban pendant 2 heures. Elle nous a fait un point historique sur le quartier Villebourbon de Montauban. Nous sommes allés au bord du Tarn où une crue exceptionnelle a été atteinte en 1930.

En tout, nous avons visité 3 rues dans ce quartier. La visite était agréable. Nous avons vu des bâtisses traditionnelles où, à l'époque, les tissus et les cuirs étaient travaillés et séchés sur les balcons. Les bâtisses aujourd'hui ont été réhabilitées en appartement.

Ensuite, nous nous sommes dirigés vers l'église St Orens que nous avons visité. Nous sommes rentrés pour la visiter. La guide nous a expliqué que l'église du quartier a été déplacée à plusieurs reprises. Celle-ci a été construite en brique au départ en 1241 et a été au fur et à mesure agrandie. Le clocher a un caractère gothique méridional.

Tout au long de la visite, nous avons eu des explications sur les maisons de ce beau quartier Villebourbon.

La visite a été vraiment appréciée et les participants du groupe étaient très intéressés. Nous avons eu une guide dynamique qui s'est mise à notre portée en transmettant des explications et des informations claires.

Pour ceux qui souhaitent avoir plus d'informations et lier la randonnée à la visite, il y a la possibilité de prolonger celle-ci en rando visite en contactant l'office de tourisme de Montauban.



Julie R.

Roc des Nobis à Roquecor



Nous sommes partis de Montauban et de Castelsarrasin. Nous avons eu une belle journée ensoleillée qui a ravi notre teint et nous a mis de très bonne humeur.

Le Roc des Nobis nous a laissé plein de beaux souvenirs et un goût de carte postale. Au départ, nous avons emprunté un chemin pentu pour accéder aux magnifiques grottes aux pierres blanches.

Puis, nous avons pris le temps d'admirer la faune et la flore qui étaient resplendissantes à travers plusieurs jardins dont ceux de Gaston et de Linda. Lorsque nous sommes arrivés à l'imposant roc, nous avons débuté l'activité du Land Art. L'idée était de récupérer dans la nature des éléments divers et variés pour créer en commun une création artistique éphémère. Nous avons continué à sillonner entre mini cascade et découverte des grottes.

Nous avons été impressionnés, en particulier, par « la grotte des yeux » qui ressemblait, en la regardant de loin, à une tête de mort.

Vers 13h, nous avons pique-niqué. Puis, nous nous sommes attaqués à l'activité du Land Art.

Fiers de notre Art, nous sommes partis à la visite du village où un panorama magique nous a époustoufflé. Nous avons fini la visite ébahis par les bâtis des maisons. Eclats de rire, rigolades et bonne humeur ont ponctué notre si belle journée.



Chacun a mis du sien pour créer une incroyable réalisation éphémère, intitulée « Galaxie florale ».

Manda R.

Visite de la grotte du Bosc et de St-Antonin-Noble-Val



Au mois de juillet, il faisait très bon : un temps à visiter la grotte de Bosc avec 2 départs pour cette sortie : MONTAUBAN et CAUSSADE. Nous avons eu une visite très intéressante par une guide touristique passionnée. C'était une première pour pratiquement tout le monde. Nous avons appris ce qu'étaient les stalagmites et stalactites.



Nous avons découvert les ossements des ours des cavernes.

Nous sommes sortis vers 11h pour faire une balade sur les chemins de la grotte. Nous avons retrouvé l'entrée originelle de celle-ci qui n'est plus la même actuellement.



Nous avons pique-niqué. Puis nous avons entamé une balade à St Antonin-Noble-Val. Nous avons poursuivi notre lancée en allant au point de vue du Roc d'Anglars. C'est une super vue sur le village de St Antonin-Noble-Val et la vallée. Nous avons beaucoup apprécié. Nous avons fini par faire un tour dans le village où nous avons vu le lavoir.



C'était une très bonne journée, nous en avons bien profité et l'ambiance était joyeuse avec de nombreuses rigolades.

Sarah F.

Retours sur l'enquête satisfaction des sorties proposées

L'équipe du SAS-SP a souhaité faire participer au maximum les bénéficiaires. Dans le cadre de la recherche continue d'amélioration du service, nous avons proposé, à l'issue des visites, un questionnaire de satisfaction.

En voici les résultats :

2. Qu'avez vous pensé de...

52 réponses (74.29% des répondants)





Ateliers récréatifs au SAS-SP

Atelier argile et sous-main



Ce bel après midi du mardi 08 août 2023, dans les locaux de l'ADIAD de Castelsarrasin étaient prévus 2 ateliers : sous-main et argile.

Nous nous sommes mis en place, soit en commençant par de l'argile, soit par les sous-main. Un esprit de taquinerie et d'espièglerie tournait dans ces murs.



Nous avons fait l'atelier « sous-main » avec des photos, des images, des paillettes, des phrases et aussi du coloriage.



Nous avons découpé, collé et mis sous plastique grâce à la plastifieuse.

Après, nous avons fait de l'argile. C'est un atelier très relaxant et apaisant, avec de belles créations. Ça va de la plaque avec une phrase à d'autres objets rigolos et créatifs.

La conclusion de cette après-midi : cet atelier a permis de rencontrer des personnes, d'échanger, de sortir de chez soi, de se détendre et passer un bon moment ensemble.

SP et SC

Création d'objets à partir bouchons de liège



Nous avons eu 5 participants à l'atelier qui ont été rapidement inspirés pour réaliser leurs objets.

Une des participante a réalisé un support pour poser son téléphone portable. Une autre a encadré une photo de joueurs de rugby, les All Blacks contre la France. Deux couleurs ont été peintes pour représenter chacune des équipes. Puis, un dessous de verre a été créé. Également, un encadrement à suspendre pour faire des photos. Et finalement, un dessous de plats.



Pour parfaire les réalisations, nous avons découpé des bouchons en jolies rondelles. Chacun a fait des propositions de musiques et nous avons réalisé nos créations dans la bonne humeur et en chantonnant parfois.



Nous avons utilisé tous les bouchons ! L'atelier sera reconduit et pour le prochain, nous faisons un appel aux bouchons de liège !

Julie R.

Nos ateliers de remobilisation au SAS-SP



La marche Castelsarrasin et Moissac fusionne



Depuis le printemps 2023, les ateliers de remobilisation marche de Castelsarrasin et de Moissac se sont rejoints pour ne former qu'un seul groupe.

Les marches ont lieu tous les vendredis à partir de 9h sur le site de Moissac.

Le groupe étant plus étoffé, les échanges sont dynamisés. Nous avons choisi le canal pour marcher.

Notre départ commence au port canal jusqu'au pont Cacor qui est une curiosité architecturale moissagaise puisque le canal enjambe le Tarn. Cela est peu commun. La fusion a permis de constituer un groupe suffisant, ce qui a enrichi les échanges. Chacun peut alors connaître les actualités des deux communes.



“Chacun trouve un interlocuteur avec qui discuter et échanger vu le grand nombre de participants. Cet atelier se fait toujours dans la bonne humeur et nous avons régulièrement des tranches de rigolades.”

Carine G.J. et Philippe N.

La vie de la ruche

On découvre



JV a commencé à avoir des ruches en 2010. Aujourd'hui, il souhaite nous faire part de sa passion.



Comment est composée une ruche ?



Il y a un fond, un corps et 9 grands cadres. Sur chaque cadre, il y a une feuille de cire pour permettre aux abeilles de bâtir correctement la cire.



Sur le corps de la ruche, on retrouve une grille à reine afin que la reine évite de pondre car c'est la seule à faire du couvain. Le couvain, c'est là où se trouvent les futures abeilles. Puis, au dessus, il y a la hausse où l'on récupère le miel. Dans la hausse on retrouve 9 cadres plus petits.



Le tout protégé par un couvre-cadre et un toit.



S'il y a du couvain dans la hausse, il faudra filtrer le miel. C'est pour cela qu'il est indispensable de mettre une grille à reine pour récolter le miel. La reine vit dans le corps, et y fait ses activités. On ne vide jamais la ruche totalement, on laisse donc du miel dans le corps.



Comment la reine est née ?



Un bourdon rentre dans la ruche, féconde la reine qui le tue par la suite. Suite à sa fécondation, elle fait 3 souches (gelée royale). Elle en sélectionne une, elle l'élève, la fait grandir et vers le printemps, la vieille reine s'en va avec un groupe d'abeilles pour créer une nouvelle ruche. Entre temps, il y a eu un groupe d'abeilles (les chercheuses) qui vont chercher un nouvel endroit afin de construire un nouvel habitat pour que la vieille reine

puisse s'y installer.

Une abeille vit 21 jours. La reine vit 5 ans.

Au printemps, un essaimage se crée dans lequel la reine plus âgée s'en va avec un groupe d'abeilles. La nouvelle reine est née et elle remplace la reine qui est partie.

Les abeilles nourrissent la reine qui a pour unique mission de pondre dans les alvéoles qui sont nourries par les autres abeilles.

Dès la naissance, une abeille fait le ménage dans la ruche. Elle grandit un peu, puis va commencer à aller chercher de la nourriture (si elle sait voler) ou bien elle ventile afin de maintenir la ruche à 15 degrés, été, comme hiver. D'autres construisent les alvéoles et d'autres vont chercher de l'eau.

Je récolte le miel fin septembre. Mes ruches se trouvent en campagne, il y a des fleurs, des bois autour.

J'appelle mon miel « Toutes fleurs ».

JV

Le rugby

A l'aube de la Coupe du monde de rugby, je vais vous présenter les spécificités de chaque joueur.

A savoir que tous plaquent, passent le ballon, etc. Les piliers ont un rôle de pousseur essentiellement dans les mêlées et les rucks ainsi que de soutien de soute-neurs en touche. Le talonneur de son nom talonne en mêlée et lance les ballons en touche.

Les deuxièmes lignes poussent en mêlée et sautent en touche pour capter les ballons lancés par le talonneur.

Les troisièmes lignes sont surtout des plaqueurs infatigables aux 4 coins du terrain.

Le 3ème ligne centre canalise les ballons à l'arrière de la mêlée et joue aussi un rôle de soutien et de gestion des ballons.

Le demi de mêlée lui est le passeur lanceur des actions vers les 3/4 et il commande le pack (8 joueurs de devant).

Le demi d'ouverture est un passeur, boteur, gestionnaire de jeux au pied et à la main.

Les centres, eux assurent la continuité du jeu, soit en perçant dans la défense adverse pour créer des brèches, soit en passant dans le bon tempo.

Les ailiers sont des finisseurs, ils récupèrent les ballons en bout de ligne et tentent de marquer des essais. L'arrière, quant à lui, est le dernier rempart, tant en défense, qu'en attaque. Il réceptionne les ballons joués au pied par l'adversaire. Il les relance au pied ou à la main.

Voilà pour la présentation des postes.

Bonne coupe du monde !



CC

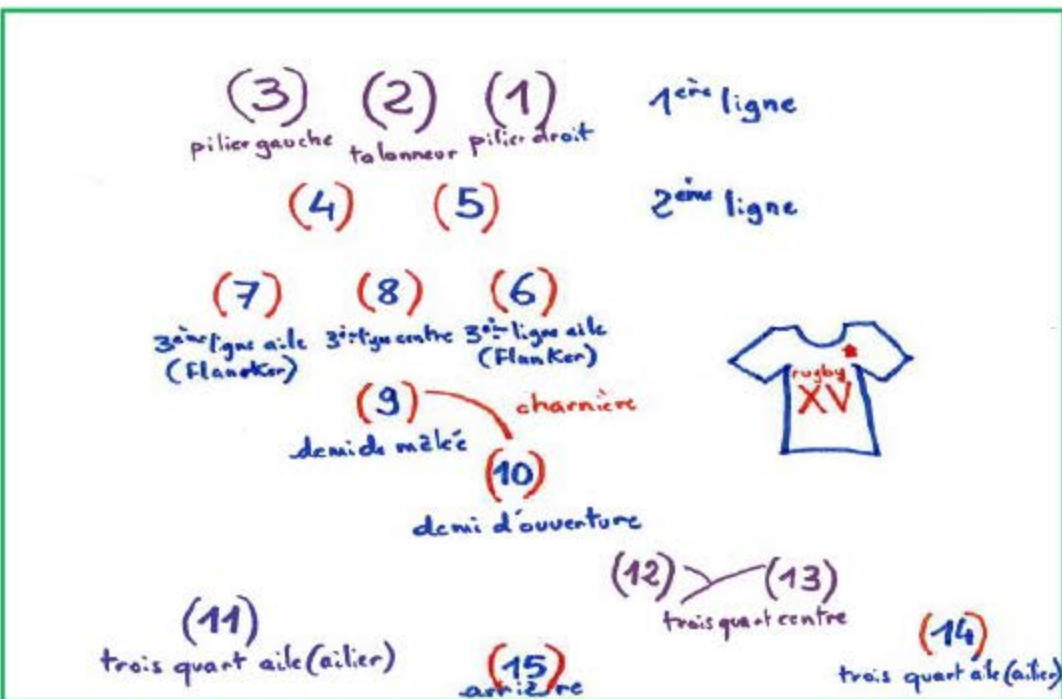


Illustration de BrG.

C'est un lieu de soin, d'échange et d'activité ludique.

Nous discutons entre patients pendant les temps d'accueil.

Nous partageons nos repas avec les infirmiers puis nous profitons d'un bon café tout en échangeant entre 10h et 12h. Entre 14h et 16h, c'est le temps d'activité.

Pour ma part, je participe à deux ateliers, un atelier créatif le lundi après-midi, où nous laissons libre cours à notre imagination pour créer des objets utiles ou décoratifs dans diverses matières telles que le fil de fer, le bois, l'argile, le carton, les galets, etc.

Le mercredi après-midi, c'est l'atelier fléchettes où chacun progresse avec le temps et réalise de bons scores, même si le plus dur est de finir sur un score défini.

CC

La musicothérapie

Quelle belle découverte que cet atelier proposé par le SAS-SP



Nous participons à un moment joyeux en utilisant des instruments très divers.

Dernièrement, l'apport d'un piano électrique a rajouté au plaisir de participer.

En effet, nous avons des instruments mélodieux et des percussions qui nous permettent de faire des productions plus ou moins harmonieuses. Et entre temps, il y a des échanges où nous parlons du ressenti de chacun.

C'est un moment convivial dans un très bon esprit où l'on s'amuse dans la détente avant tout.

Pas de prise de tête, pas de jugement de valeur, juste un échange courtois et enrichissant.

CC



Le Groupe de Paroles vu au travers des yeux de Corinne H, c'est quoi ?

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Corinne et je fais partie des nombreux « abonnés » de l'A.D.I.A.D. (car oui, je préfère voir ma présence au sein de l'A.D.I.A.D. comme un abonnement). Je suis plutôt timide et très introvertie de nature... et depuis que je ne fais plus partie de la vie dite « active », je me suis encore plus renfermée sur moi-même, surtout à cause des regards extérieurs et des personnes qui ne comprennent pas vraiment le handicap, qu'il soit visible ou non-visible (mais c'est un autre débat 😊).

Un jour, ma conseillère me parle d'un projet qui est en train de voir le jour et me demande si ça m'intéresserait : le principe étant axé sur un groupe de paroles. Et ce jour-là, j'étais prête à tout pour me sortir de cet isolement dont j'avais marre, et j'ai dit OUI. J'étais bien loin d'imaginer ce que c'était vraiment mais surtout loin d'imaginer l'impact que ça allait avoir sur moi...

Le jour J arrive : nous nous sommes retrouvées à 6 femmes dans une salle, encadrées par Céline et Virginie. Car il faut savoir qu'à la base – rendons à César ce qui est à César – ce groupe de paroles est le fruit d'une idée proposée par Céline elle-même !

Donc, le 1^{er} jour, on est toutes un peu sur la réserve. On apprend donc doucement à se connaître en faisant les présentations. Céline nous présente son atelier et nous explique que les séances seront principalement guidées par des sujets ou thématiques qu'elle nous proposera, autour desquelles on sera libres de s'exprimer, ou pas, mais toujours dans le respect des limites de chacune.



L'atmosphère s'est assez vite décontractée, on a plus ou moins trouvé nos marques.

Pour ma part, ce groupe m'a permis de m'exprimer et je dirais même de me libérer de cette frustration que l'on peut tout de même avoir, qui est d'être incompris.es par l'extérieur, et d'avoir le sentiment d'être jugé.e.s. Mais il m'a aussi permis de me libérer de

Pour ma part, ce groupe m'a permis de m'exprimer et je dirais même de me libérer de cette frustration que l'on peut tout de même avoir, qui est d'être incompris.es par l'extérieur, et d'avoir le sentiment d'être jugé.e.s. Mais il m'a aussi permis de me libérer de cette horrible sensation qui est de me sentir seule au monde avec mon handicap.

Je me souviens tout particulièrement d'une séance, enfin, je dirais plutôt de LA séance qui m'a libérée. Alors oui, je sais, le mot est fort mais même ma psychologue me dit depuis, qu'il y avait une Corinne avant, et qu'aujourd'hui, après ce groupe de paroles, il y a une nouvelle Corinne.

Il n'y a rien eu de vraiment spécial ce jour-là mais un sujet a été proposé par Céline et ça a fait écho dans ma tête. Je me suis dit « oui, c'est ça ! » et j'ai ressenti le besoin de m'exprimer. Et le plus important, c'est que je me suis sentie ÉCOUTÉE mais aussi COMPRISE même si en réalité je ne parlais pas vraiment du sujet proposé. J'ai vraiment ressenti le besoin de parler, de lâcher mes mots/mes maux qui me faisaient mal depuis tout ce temps.

Ces mots avaient déjà été prononcés mais ils ne sont jamais arrivés à destination alors que ce jour-là, ils ont atteint une destination. Ce n'était peut-être pas leur destination finale mais ils avaient avancé !

Nos vies sont influencées par notre handicap mais il faut avancer, ne pas abandonner, et surtout, ne rien lâcher.

Cette prise de parole a eu sur moi un effet de libération.

Je n'ai jamais demandé de compassion de la part des autres car je sais très bien pleurer sur moi-même toute seule, mais juste d'être écoutée, vraiment écoutée et comprise, et c'est justement ce que j'ai trouvé dans ce groupe de paroles ♥ .

Pour vous dire aussi que ce groupe de paroles a été bénéfique pour tout le monde, nous avons pu vivre avec Magali (prénom d'emprunt) son parcours d'embauche. Nous vivions avec elle chaque étape du parcours jusqu'à la signature de son contrat en CDI, ce qui lui a permis d'avoir confiance en elle car elle savait qu'on était toutes derrière elle : elle n'était pas seule !

Mon "maux" de la fin ?

Je n'en ai pas car je vais mieux !!

PS : j'en profite pour faire un coucou à toutes les filles du 1^{er} groupe de paroles qui liront ce SAS Discute. Bises.

Corinne H.



Illustration de Corinne H.

La peur au cinéma, éloge de deux œuvres américaines contemporaines

JOHN CARPENTER, LES MOTS D'UN ADMIRATEUR



En matière de cinéma, un grand nom figure dans mon panthéon personnel : John Carpenter.

À la fois scénariste, monteur, producteur, réalisateur et compositeur, il a signé de son nom une filmographie monumentale autour de la peur qui compte énormément pour moi !!

Au premier rang, on trouvera « Halloween », « The Thing », « They Live », « Christine », « L'Antre de la folie ».

Aujourd'hui ignoré à Hollywood, il est considéré comme le vrai maître de l'horreur et tout simplement comme un immense auteur de cinéma (surtout en France, où il a reçu le carrosse d'or lors d'un précédent festival de Cannes).

C'était un ami de Tobe Hooper (à l'origine de Texas Chainsaw Massacre, décédé en 2017), avec qui il par-

tageait un certain goût pour le macabre et le jusqu'au boutisme.

Mavericks dans l'âme, ce sont eux deux avec quelques autres qui exprimèrent le mieux les peurs et les agissements des américains, sous une dénonciation à peine voilée de l'intervention au Vietnam (foi dans la violence d'une nation entière, consumérisme à tout va, idéologie militaire poussée à son paroxysme, aveuglement se répandant comme un véritable virus, etc.).

Chez Carpenter, c'est le Mal à l'état pur qui œuvre, dans sa forme la plus absolue, poétique et abstraite.

Il n'a aucun équivalent dans le cinéma de la peur contemporaine ! C'est déjà un classique à retenir et à étudier ! Le digne héritier de Howard Hawks dont plusieurs de ses films se réclament (fraternité et union des héros, qui résistent très souvent ensemble dans l'épreuve).



Aujourd'hui complètement retiré de l'industrie d'Hollywood, il enchaîne avec brio les productions exécutives et les albums musicaux. Après une longue carrière où il lutta beaucoup pour conserver finalement le droit de regard sur ses propres films, et se défendre de l'influence grandissante des décisions mercantiles des studios.

Les dernières nouvelles de lui, je les ai prises sur Instagram où il a gentiment pris le temps de répondre à une de mes missives de fan.

« Thank you kind sir » sont ses propres mots.

Et puisque l'on en aura jamais fini de saisir l'importance capitale qu'il continue d'exercer sur la nouvelle génération (Alexandre Aja et consorts), j'ai également eu le plaisir de

découvrir un récent entretien qu'il a donné aux « Cahiers du cinéma ». La célèbre revue continue de clamer son admiration sincère et dévouée, et j'y appris en la lisant que Carpenter passait notamment beaucoup de temps à jouer au flipper. Pour un réalisateur aussi doué pour faire « flipper » c'est-à-dire faire peur à ses pairs et à tous les spectateurs du monde entier, voilà qui ne manque pas d'ironie.

L'horreur est-il un genre maudit ? Que nenni !
Longue vie à vous, Mister Carpenter !



Pour les curieux

Vous pourrez lire aux éditions Lettmatif : John Carpenter, un ange maudit à Hollywood, signé de Stéphane Benaim.

Et également : Invasion Los Angeles de John Carpenter par Sabrina Negri chez Gremese.

Poème à la mémoire du réalisateur de Massacre à la tronçonneuse—1974



Tobe HOOPER, votre nom rime avec "hope" et "horreur".

L'espoir véritable est-il de voir disparaître tous les massacres que vous avez fait naître ?

À croire que nous vivons parfois dans un abattoir ?

LEATHERFACE tue parce qu'il n'y a pour lui que ça à faire.

Le masque de cuir pour dissimuler la laideur de la chair

Depuis la vision de votre chef-d'œuvre et son son terrifiant

Nous n'entendrons jamais plus les tronçonneuses comme avant

Avec la chaleur, la folie enfouie trouve à s'exprimer en tuant des adolescents

Dans les champs, ils auront beau vouloir fuir

Le tueur barbare écoutera le chant

Des pleurs et des cris de ceux qu'il veut voir souffrir

C'est toute une guerre [Vietnam] que vous êtes arrivé à

dénoncer.

Quoi de mieux que le soleil couchant pour annoncer

Un futur monde américain de dégénérés

Tant qu'il reste de l'essence

Le moteur infernal et le générateur

Continuent de s'épuiser avec puissance

Dans un grand bruit libérateur



BrG.

Pour les curieux

Un pack Blu ray 4k dvd + livre ultra collector vient tout juste de paraître chez Carlotta (ed.limitée).



Poèmes

La musique nous rend libres
Elle nous délivre de nos chaînes
Par un charme connu seulement d'elle
Fait vibrer nos émotions les plus intenses
Peut empoisonner nos sens
Transporte le présent en éternité
Peut mieux nous emporter
comme l'oiseau dans le ciel
nos pensées s'envelopent, tourbillonnent
Vers un monde merveilleux et harmonieux
C'est un hymne à la joie et à la passion
Le chant de la vie et de l'amour
Que notre cœur gardera toujours

M.Z.

LA VOIE LACTÉE

Que l'étoile brille ou pas en majesté
Il nous faut continuer d'avancer malgré les difficultés
Sur la longue et étroite jctée
Les mauvaises choses ne sont pas ce qu'elles semblent être
en vérité.

Croire en soi, en ses propres capacités
Ne signifie pas croire à la fatalité
Quand nos rêves nous entraînent à persévérer
Quand nos expériences nous agrippent à la réalité
Ne pas regretter d'être et d'avoir été.
Sur un cahier quelques notes sont jetées :
Ô joyeuse et douce volupté !

BrG.

La nature est magnifique
Elle nous inspire
Embellit notre vie
Elle nous guide vers l'avenir
Sa beauté restera à jamais
Malgré des difficultés
Elle nous explique la beauté de l'âme
Le bonheur du cœur
Peut chasser nos erreurs
La nature nous apprend
Que l'amour est plus fort que tout
On ne peut se fier aux apparences
On vit au jour le jour
On garde en nous
L'espérance d'un avenir plus doux
Comme elle
Suivez votre instinct
Et vous serez plus sereins

M.Z.



Rébus

Proverbe africain sur l'intelligence collective



Mots Fléchés

Spécial été

Horizontalement :

2. Large étendue qui borde la mer
5. Grand filet pour se reposer
7. Bonheur des surfeurs
9. Terrain de jeux des marmottes
10. Matière première pour fabriquer des châteaux



Verticalement :

1. Activité préférée des marcheurs
3. Gourmandise qui rafraîchit
4. Grand cousin du parapluie
6. Stars du 14 juillet
8. Maison qui roule





Recette tarte aux fruits

Tarte aux fruits de votre choix Prunes, poires, pommes, figues

Ingédients

- ◆ 2 œufs
- ◆ Crème fraîche ou crème de soja
- ◆ 1 Pâte feuilleté
- ◆ Chocolat si vous utilisez des poires
- ◆ 2 sachets de sucre vanillé
- ◆ Des fruits



Préparation de la crème

- ◆ Prendre un bol : mettre les œufs
- ◆ Battre à la fourchette
- ◆ Ajouter la crème liquide ou la crème de soja
- ◆ Ajouter deux sachets de sucre vanillé et mélanger le tout toujours avec la fourchette

Préparation des fruits

- ◆ Prendre un moule à tarte, puis dérouler la pâte au centre du moule
- ◆ Piquer la pâte avec la pointe d'un couteau
- ◆ Couper les fruits en tranche
- ◆ Garnir la pâte avec les fruits (sauf si vous utilisez des poires, réservez les pour plus tard))

Préparation de la tarte

- ◆ Verser la préparation et mettre du chocolat fondu
- ◆ Préchauffer le four à 200°C dans un four électrique ou à 180°C pour un four à gaz
- ◆ Mettre au four 45 minutes
- ◆ Contrôler la cuisson
- ◆ Démouler sur un plat rond

Bon appétit !

JV

Recette pommes au four ou au micro-ondes



Prendre un plat rond, creuser les pommes.

Mettre du sucre vanillé et de la cannelle dans le creux avec un peu d'eau
Faire cuire les pommes au four ou au micro-ondes
20 minutes à 150/200 ° C au four et environ 10 minutes au micro-ondes

En regardant si c'est cuit les pommes seront molles et un peu brunies

Bonne dégustation!

JV

Recette ratatouille maison

No jeter pas vos légumes du potager en fin de saison.

"Il faut une poêle et un faitout
Il faut des tomates, des courgettes, des poivrons,
des oignons, des aubergines et de l'huile d'olives"

- ◆ Faites cuire les légumes séparément dans des poêles différentes
- ◆ Les faire revenir dans l'huile à feu vif
- ◆ Faites cuire les courgettes et/ou les aubergines séparément pour enlever l'eau des légumes
- ◆ Faire roussir tous les légumes dans la poêle
- ◆ Ajouter de l'huile si besoin en tournant vos légumes.

Une fois que tous vos légumes sont cuits :

- ◆ Mettre les légumes cuits dans le faitout
- ◆ Faire mijoter tout ensemble environ 2 heures à feu doux
- ◆ Saler et poivrer à votre convenance



Bonne dégustation et bon appétit !

JV

Gnocchis au potimarron



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- * 400 g de potimarron (poids net sans les graines)
- * 220 g de farine
- * 150 g de pommes de terre
- * 1 œuf
- * Sel, poivre, parmesan, gruyère, comté

PRECHAUFFER LE FOUR A 180 °C

1/ Coupez le potimarron en tranches sans le peler mais en enlevant les graines. Mettre au four pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que la chair soit très tendre puis enlevez la peau.

2/ Pendant ce temps, faites cuire les pommes de terre dans de l'eau salée. Une fois cuites, les peler et les écraser dans un bol avec la chair des potimarrons. Salez et poivrez à votre convenance.

3/ Ajoutez au mélange la farine, l'œuf et le fromage (selon vos goûts). Mélangez à la cuillère jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Si la pâte vous semble trop liquide, n'hésitez pas à ajouter de la farine.

4/ Farinez votre plan de travail. Formez des boudins que vous couperez en petit boudin d'un centimètre.

Pour ma part, j'ai utilisé une poche à douille car plus pratique et la pâte ne sèche pas au frigo.

Donnez la forme de gnocchi aux petits boudins puis plongez les dans l'eau bouillante salée.

Les sortir dès qu'ils remontent à la surface.

5/ Faites chauffer une noisette de beurre dans une poêle. Faire revenir les gnocchis 3 mins puis laisser dorer à couvert pour que l'extérieur soit croustillant et l'intérieur fondant.

Bon appétit



Célia L.

En été, on prépare son jardin d'hiver

Plantation de plants : Juillet

Préparation de la terre dès juillet :

Bécher ou fraiser au motoculteur.



Au mois de juillet :

On peut planter des poireaux, des choux-vert, des chou-fleur, des salades, du céleri et du brocoli.

Semence : Août

Préparation de la terre en août :

Bécher ou fraiser avec un motoculteur.



On peut semer des navets-marteau, des pastèques à confiture, des courges,

Des navets mauves, des épinards, des carottes, du persil et on peut mettre de la citrouille.

Il faut manger 5 fruits et légumes par jours même en hiver.

JV

Le jardin d'hiver, légumes du potager



Idees recettes

On peut manger les légumes du jardin suivants :

poireaux, carottes, navets, pommes de terre et céleri

Avec :

du paleron ou une poule

Préparation :

Faites cuire au court bouillon dans une grande cocotte pendant 2 à 3 heures.

**le chou vert, on peut le manger
en potée ou avec des lardons et des morceaux de saucisses**

Préparation :

Faites cuire le chou avec de l'eau et du bicarbonate pour éviter qu'il blanchisse.

Trente minutes de cuisson.

Régalez-vous, miam.

JV



Notre sortie à Montricoux

Une AGREABLE sortie en couple avec mon ami



Le samedi 12 août 2023 vers 11h du matin, mon ami et moi nous sommes arrivés pour visiter le magnifique village de Montricoux qui est un village médiéval.

Montricoux est une commune française située dans l'est du département du Tarn et Garonne en région Occitanie.

Sur le plan historique et culturel, la commune de Caylus, au sud du Causse de Limogne, occupe une situation de carrefour à la limite du Quercy et du Rouergue.

C'est aussi une commune où j'ai vécu pendant 3 ans.

Avec mon ami, nous avons pu visiter le magnifique village de Montricoux avec le superbe musée des sublimes tableaux de Monsieur Marcel Lenoir. Il y a aussi de magnifiques objets de décoration à l'intérieur du château.

En bas du château, il y a une exposition qui est toujours d'actualité sur la situation financière de tous les pays du monde. Il y a aussi un « poisson bar » avec de vraies bouteilles d'alcools miniatures.

Il y a aussi une exposition dédiée sur la chasteté dans le continent africain. Ensuite, j'ai montré à mon ami l'ancien appartement dans lequel nous vivions.



D'abord nous avons jeté un œil sur le parc de jeux dans lequel jouait ma fille quand elle était petite.

J'ai souhaité partager ce bout de ma vie avec mon compagnon comme une preuve d'amour.

Ensuite, nous avons mangé notre pique-nique et nous sommes rentrés.

Nous avons apprécié beaucoup cette sortie.



Vanessa RUELLE



Les Gorges du Verdon

Quel paysage merveilleux avec ses falaises à pic donnant sur une rivière qui fait son chemin à travers les rochers et les arbres. Terre propice aux sports de loisirs tels que le canoë, le kayak, le canyoning mais aussi le sport de vol à voile.

C'est dans cet endroit hors du commun, sauvage à souhait qu'il m'est arrivé une aventure.

En effet, après être descendus en bas des falaises



pour se promener le long de la rivière, on nous annonce qu'il va falloir remonter en urgence par la voie de secours car il va y avoir un lâché d'eau en amont et que la zone serait bientôt sous l'eau.

Alors nous voilà partis, pente très raide, échelle de fortune pour grimper à flanc de falaise. Toute une aventure, mais on est arri-

vé au bout et c'était plus rude que certains matchs que j'ai joués. Mais je suis sorti fier de cette histoire, et voilà pour les gorges du Verdon.

A plus tard, pour d'autres articles.



CC

Le refuge des 3 dindes



Le refuge des 3 dindes est situé au 1145 chemin de Rossignol, L'Honor-de-Cos 82130.

Tout d'abord, il faut savoir qu'il y a trois responsables au re-

fuge qui se prénomment : Nathalie, Isabelle et Lisa.

Toutes les trois ont pour dénominateur commun, l'amour des animaux et leur détermination à créer un refuge pour les animaux de la ferme victimes de maltraitance.



Notre rôle en tant que bénévole du refuge est d'accompagner des soignants, de nourrir les animaux et de construire des abris pour certains animaux

de la forêt.

En seulement 4 ans d'existence, le refuge a recueilli près de 260 animaux, tous issus de sauvetages.



LES 3 DINDES
FERME REFUGE



Qu'est ce que les 3 dindes ?

« C'est une association à but non lucratif dédié à la cause animale.

Notre refuge accueille les animaux de ferme saisis pour maltraitance, divagants, abandonnés, rescapés d'élevages clandestins ou issus de l'expérimentation animale... sans distinction d'espèces. »

Source site Internet des 3 dindes

Je termine mon article par la citation suivante :

« On a un cœur ou on en n'a pas ?? »

Lamartine, artiste, écrivain, homme politique, poète (1790-1869)

Vanessa RUELLE



Que va changer la déconjugalisation de l'AAH ?

AAH

Allocation
aux Adultes
Handicapés

A partir du 1^{er} octobre 2023, le calcul de l'AAH sera déconjugalisé c'est-à-dire que les revenus du conjoint de l'allocataire ne seront plus pris en compte. Vous êtes peut-être concernés-es.

L'Allocation Adultes Handicapés est attribuée par la MDPH pour compenser la perte de revenus des personnes qui ne peuvent pas ou peu travailler en raison de leur handicap. Elle est versée par la CAF ou la MSA. Son montant maximal à

taux plein est de 971,37 euros au 1er mai 2023.

Sa déconjugalisation est demandée depuis longtemps par des associations et des parlementaires. C'est une question d'indépendance financière pour la personne handicapée. A l'heure actuelle lorsqu'elle se marie, se pacse ou se met en concubinage (c'est-à-dire qu'elle décide de vivre sous le même toit que son conjoint), les revenus de son ou sa compagne entrent en compte dans le calcul de l'AAH.

A partir du mois d'octobre, les choses vont changer et les revenus du conjoint n'entreront plus dans la base de ressources. Seuls seront pris en compte les revenus nets imposables personnels, comme votre salaire par exemple. Si vous avez des revenus communs, comme des placements, seulement la moitié sera pris en compte. Si elle vous est défavorable et entraîne une baisse de revenus, la déconjugalisation ne sera pas appliquée (cela peut être le cas si votre conjoint a très peu de ressources). Pour les nouveaux allocataires, en revanche, le nouveau mode de calcul sera appliqué. Le changement sera effectif sur les versements du mois de novembre.



La déconjugalisation ne concerne que l'AAH. Pour les autres minima sociaux, comme le RSA, les revenus du foyer continueront à être pris en compte. Par exemple si vous percevez l'AAH et que votre conjoint demande le RSA, votre allocation sera comptabilisée dans les revenus du foyer.

D'autres questions ? N'hésitez pas à solliciter la CAF ou la MSA, ou même votre conseiller ou conseillère SAS SP. Il ou elle se fera un plaisir de chercher la réponse ☺

Sarah F.

CALCUL CONJUGALISÉ

Le calcul conjugalisé de l'AAH prend en compte l'existence et les revenus de votre conjoint ou conjointe.



CALCUL DÉCONJUGALISÉ

Le calcul déconjugalisé de l'AAH ne tient pas compte de l'existence et des revenus de votre conjoint si vous en avez un.

Illustration UNAFAM

Le Conseil de la Vie Sociale

Furry : Bonjour Virginie, tu te rappelles dans le dernier numéro du SAS'DISCUTE tu avais dit que tu m'expliquerais plus en détail le CVS? A quoi il sert? Pourquoi il existe? Comment il est constitué? Où, quand comment il se réunit? Comment on peut en faire partie?

Virginie : Bonjour Furry. Oui je t'avais promis un article détaillé et tu le sais il faut toujours tenir ses promesses. Alors voilà :

« tu te rappelles je t'avais dit que le CVS c'est ce qui permet de favoriser la participation des bénéficiaires à la vie de la structure : **c'est donner son avis sur la vie du SAS-SP.**

Pour mettre en place le Conseil de la Vie Sociale, l'équipe des professionnels du SAS SP s'est réunie à plusieurs reprises ces derniers mois pour organiser et expliquer aux personnes accompagnées comment allait se dérouler la création du C.V.S.

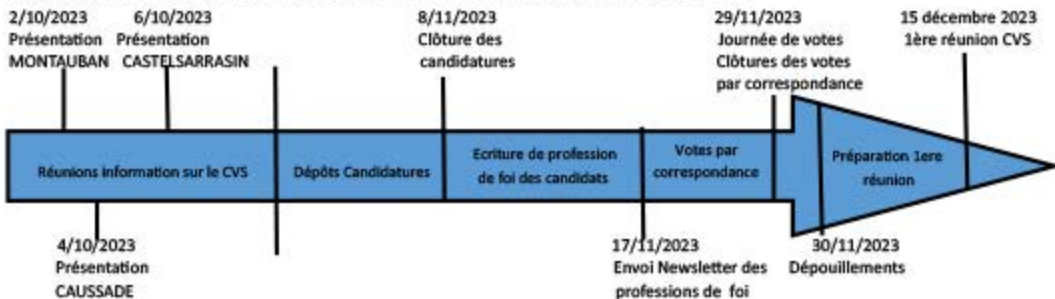
Le CVS est constitué de 14 représentants dont la majorité est constituée par des bénéficiaires et comme le SAS SP intervient sur tout le département de TARN ET GARONNE, il a été décidé les représentations suivantes :



- * 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 29 novembre prochain. Un bureau de vote se tiendra dans chaque secteur géographique (Montauban/Caussade/Castelsarrasin).

Regarde je t'ai fait une frise temporelle pour que tu comprennes mieux le déroulé :



Lors du 1er CVS, il faudra élire, parmi les bénéficiaires, un Président et un Vice-Président du conseil. Ils décideront, en concertation avec la direction, de la date et l'ordre du jour des réunions du CVS.

Ensuite, le CVS devra établir son propre règlement de fonctionnement : il déterminera les modalités de récoltes des remarques de l'ensemble des bénéficiaires, la fréquence de réunion et la durée de mandat pour les représentants entre autre.

Le CVS donne son avis et propose des solutions d'amélioration. Il est consulté pour le règlement de fonctionnement, la démarche qualité et le projet de service.

Furry : D'accord, du coup, le CVS c'est pour améliorer la qualité du service en tenant compte des avis des personnes qui sont accompagnées par le SAS SP.

Virginie : OUI c'est tout à fait ça. C'est pourquoi l'équipe a choisi cette devise :

« **Votre participation est une force pour améliorer la qualité du service** »



Dialogue entre Furry et Virginie ROBERT, Responsable du SAS-SP



« S'engager en faveur de la santé mentale, c'est investir dans une vie et un avenir meilleurs pour tous (...). La santé mentale est un droit. Chacun de nous mérite de s'épanouir » extrait du rapport sur la santé mentale publié en juin 2022 par l'OMS.

CASMe Sous l'égide de l'ADIAD, le Collectif des Acteurs en Santé Mentale du TARN ET GARONNE vous propose un programme varié et festif sur tout le département pendant les Semaines d'Information sur la Santé mentale.

Venez nous rencontrer, partager, explorer, vous informer lors de ces manifestations.

Suivez le programme :

<p>LUNDI 9 OCTOBRE PORTES OUVERTES 10h/14h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>14h/17h - Échanges et les droits des personnes en fin de vie (directives anticipées, personnes de confiance) - Organisé par DAC 92 215 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>ACTIVITE 17h/18h - Initiation de GONG Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>MARDI 10 OCTOBRE PORTES OUVERTES 10h/14h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>10h/12h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>14h/17h - ARSEEA Pôle Espoirs 100M000P (P) - Organisation et suivi des activités sportives et culturelles du Pôle - CASMe, Avenir, SASIS... 215 Rue de Clau-Montal à Montauban</p>	<p>JEUDI 12 OCTOBRE PORTES OUVERTES 14h/17h - GEM Ado 75 Avenue de Goudou à Castelmastrou</p> <p>14h/17h - JM 82 15 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>ACTIVITE 10/03/12h - Ouvre Douce Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>14h/16h30 - Dénorm Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>16h/17h30 - Ateliers lecture et écriture Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>VENDREDI 13 OCTOBRE ACTIVITE 12h/14h - Repas relation d'accompagnement Organisée par le FMSB 4 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>14h/17h30 - Exposition itinérante « Épanouissement des personnes accompagnées » Organisée par l'ADAD en partenariat avec Avenir, ARSEEA, CASIS... 215 Rue de Clau-Montal à Montauban</p>	<p>LUNDI 16 OCTOBRE PORTES OUVERTES 10h/16h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>MARDI 17 OCTOBRE PORTES OUVERTES 10h/12h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>10h/12h - GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>16h/17h - GEM Passage et Laissez 100 Avenue Marianne à Montauban</p> <p>ACTIVITE 13h/14h30 - Découverte sportive adaptée Marcel Mermet, Air à l'air, sport santé... Organisée par CASMe Montauban 90 100 Avenue Marianne à Montauban</p> <p>ACTIVITE 16h/17h - Échanges et les droits des personnes en fin de vie (directives anticipées, personnes de confiance) - Organisé par DAC 92 215 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>MERcredi 18 OCTOBRE PORTES OUVERTES 16h/17h - GEM Passage et Laissez 100 Avenue Marianne à Montauban</p> <p>13h/17h30 - UNAFAM 23 Rue du Docteur A Barrière Montauban</p> <p>14h/17h - GEM Ge 4 Rue de la République à Montauban</p>	<p>JEUDI 19 OCTOBRE PORTES OUVERTES 14h/17h - JM 82 15 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>ACTIVITE 13h30/14h30 - Open Day Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>13h30/14h30 - Découverte sportive adaptée Marcel Mermet, Air à l'air, sport santé... Organisée par CASMe Montauban 90 100 Avenue Marianne à Montauban</p> <p>14h30/16h30 - De nous Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>14h/17h30 - Atelier lecture et écriture Organisée par GEM Care Différences 4 Rue de la République à Montauban</p> <p>VENDREDI 20 OCTOBRE FORUM 16h/17h - Forum "Emploi à tous les âges" Organisé par GEM Care Différences 4 Rue de Clau-Montal à Montauban</p> <p>ACTIVITE - Sièdes d'Informations - Offres d'emploi, de stages, de formations - Table ronds - Flash présentations</p> <p>17h/18h - Conférence « De nos ans GEM »</p> <p>SAMEDI 21 OCTOBRE 14h/17h - Soiré musicale, ateliers psychique et psychosoc. MESAR Organisée par UNAFAM et Avenir 23 Rue du Docteur A Barrière à Montauban</p>
---	--	---	--

Participez également du 15 au 17 octobre à Auvillar ou du samedi 10 octobre 2023 à Castelmastrou . Dir. art. les ateliers des SISM, ateliers de la santé mentale des SISM et ProjCoat par C.F.M. Riedl

FOCUS : sur 4 actions

POUR NOUS

SANTÉ

2023

Mercredi 11 octobre 2023
À partir de 9h
4 place prière de Saint Perce
Organisée par CASMe

EXPOSITION ITINÉRANTE
"LA SANTÉ MENTALE À TOUS LES ÂGES"

DU 13 AU 20 OCTOBRE 2023
Entrée libre

VERNISSAGE DE L'EXPOSITION
Vendredi 13 octobre 2023 à 16h00

CASMe

Forum
"L'emploi s'adapte"

Vendredi 20 Octobre 2023
De 9h30 à 17h

À la salle Jean-Marie de Castelmastrou

- Découverte des métiers, des possibilités d'insertion ou d'intégration
- Échange avec des professionnels de l'accompagnement
- Séances d'information (individuelles, Boas pratiques adaptées, services de santé inclusifs...)
- Tableaux ronds
- Tableaux de présentation

CASMe

SANTÉ MENTALE
MALADIE PSYCHIQUE
PSYCHOSE

Information et Sensibilisation

21 octobre 2023
16h - 19h

CASMe

Je remercie tous les contributeurs et vous lecteurs de ce numéro 4 !

C'est un numéro spécial pour ma part puisque j'ai eu le privilège d'être en charge du journal Sas Discute pour la première fois en prenant la suite de la précédente rédactrice en chef. Je remercie grandement Mme ROBERT Virginie pour son soutien.

Les membres du comité de rédaction et moi-même avons eu beaucoup de plaisir à réaliser cette édition. Tous ont répondu présent avec une grande disponibilité et un réel engagement. Nous avons eu des réunions riches d'échanges, de savoirs, de bonne humeur et de pertinence. Nous espérons que cela se reflète dans nos pages et que vous avez apprécié la lecture.

Nous avons envie qu'une partie de notre thématique reflète l'été et le goût des vacances avec nos sorties et nos recettes sucrées, salées, ensoleillées. Vous avez retrouvé également nos découvertes, nos créations, de l'information, notre passion de l'art, nos poèmes et du divertissement.

Merci encore pour tous les talents qui ont collaboré à ce journal.

Nous espérons que vous avez apprécié de lire le Sas Discute et que vous suivrez encore nos aventures dans les prochains numéros.

MR rédactrice en chef et conseillère sur le SAS-SP

Nos permanences



Site de Montauban
140 Avenue de l'Europe
82000 Montauban
05 63 21 46 00

Site de Castelsarrasin
4 Bis côte des charretiers
82100 Castelsarrasin
05 63 32 81 30

Pour tout renseignement
n'hésitez pas à nous contacter

Notre équipe vous accueille

À Montauban

Lundi

9h00 à 12h30 et 13h30 à 17h00

Mardi, mercredi et vendredi :

8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

À Castelsarrasin

Mardi, mercredi et vendredi

8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h00

Site web : www.adiad.fr
E-mail : contact@adiad.fr

Ce service est financé par



sas-sp

Service d'accompagnement
Social & Socio-professionnel

