

SAS DISCUTE

La revue trimestrielle du SAS-SP pensée et conçue par
les personnes accompagnées par le service



**En exclu ! Retrouvez un
journal spécial histoires à
l'intérieur !**



On participe page 3

On découvre page 11

On crée page 9



On s'exprime page 18



On régale page 15

On s'informe page 19



On voyage page 22

On joue page 26

Ca y est, l'été est là et avec lui le beau temps et les journées qui s'allongent. Une période propice pour profiter de moments de détente agréables, voire même de congés bien mérités.

Pour autant, toute l'équipe rédactionnelle du SAS'Discute n'a pas chômé et elle a mis tout son cœur à l'ouvrage pour produire un nouveau numéro de grande qualité, alliant tour à tour information, culture, distraction, partage, points de vue, découverte, jeux... Tout autant d'articles divers et variés, remarquablement pensés et écrits, qui mettent en lumière la grande diversité et tous les talents des bénéficiaires du SAS-SP.

Chaque nouveau numéro gagne ainsi en professionnalisme et le SAS'Discute se rapproche de plus en plus de magazines que l'on retrouve chez les bons marchands de journaux. Cela alors même que son équipe rédactionnelle évolue à chaque numéro, ce qui en dit long sur la créativité et les qualités rédactionnelles de nos brillants auteurs.

Des qualités que nous avons bien évidemment souhaité faire découvrir au plus grand nombre. C'est la raison pour laquelle le comité de rédaction du SAS'Discute a été sollicité pour une mission particulière et ambitieuse : concevoir et éditer en un temps réduit un numéro spécial du journal à l'occasion du Congrès National CHEOPS que l'ADIAD organise à Montauban pendant 3 jours à la mi-septembre. Ce Congrès rassemblera plus de 300 participants du réseau Cap Emploi de toute la France et d'Outremer et recevra également de multiples personnalités locales, régionales et même nationales.

Une équipe de photoreporters et de rédacteurs de choc sera ainsi chargée de couvrir les 3 journées du Congrès, tant au niveau des réunions plénières que des sessions d'ateliers, en passant aussi par les soirées de gala. Cela sans oublier le séjour des accompagnants des congressistes, qui découvriront les charmes du Tarn-et-Garonne.

1 seul objectif : réaliser, boucler et remettre ce numéro spécial à tous les congressistes le dernier jour, juste avant leur départ. Un objectif ambitieux, mais à la hauteur du talent de nos journalistes, sous la houlette de leur non moins talentueuse rédactrice en chef, Mme LASFARGUETTE. Après un été radieux, la rentrée sera studieuse...



Fabrice GROUT, Directeur de l'ADIAD 

Bienvenue dans ce nouveau numéro de notre (votre) journal : un espace unique où les voix des personnes accompagnées par le SAS-SP de l'ADIAD se font entendre.

Le SAS-DISCUTE n° 7 arrive avec la chaleur de l'été pour vous divertir, vous faire découvrir, vous informer et nous l'espérons vous régaler et vous faire voyager le temps d'une parenthèse.

Découvrez notre cahier spécial été avec des histoires sorties tout droit de VOTRE imagination et prêtez vous au jeu du Story Cube avec nous...

Retrouvez le nouveau story Cube sur la couverture du cahier spécial et nous publierons les histoires les plus insolites, les plus drôles ou les plus émouvantes dans notre prochain numéro...

Notre service s'efforce toujours de créer un environnement où chacun peut retrouver confiance en soi. À travers tous les ateliers mis en place par les conseillers (les ateliers récréatifs, les groupes de paroles et autres comités de rédaction...) et un accompagnement personnalisé, nous avons vu des talents émerger et des voix se libérer.

Ce journal est le fruit de ce travail collectif, un lieu où la créativité et l'expression personnelle sont valorisées et encouragées.

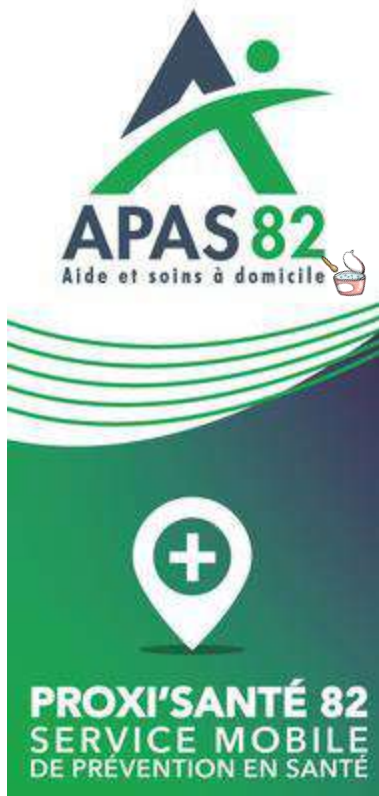
Nous remercions tous ceux qui ont contribué à ce nouveau numéro : les auteurs qui ont partagé une part intime de leur vie, les invités qui se sont prêtés au jeu de l'écriture et les professionnels qui ont soutenu ce processus, et vous, chers lecteurs, pour votre ouverture et votre soutien.

Ensemble, continuons de partager, de faire découvrir, de faire rêver pour créer une parenthèse où chacun a la possibilité de raconter son histoire et d'être entendu.

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

Virginie ROBERT 

Responsable du SAS-SP



On participe



Atelier « Prévention Santé »

organisé par Proxi'Santé 82, le service mobile de prévention en santé de l'Association Promotion Autonomie et Santé 82 (APAS 82) présenté par Fabien L.

J'ai participé à l'atelier « prévention santé » organisé par l'Association Promotion Autonomie & Santé 82 (APAS 82) à l'ADIAD de Montauban. À travers les séances, nous avons abordé certains « thèmes » autour de la santé. Premièrement, qu'est-ce que la santé ? La santé résulte des capacités physiques, mentales et sociales de chacun. De ce fait, je vais parler successivement de l'alimentation, de l'activité physique, du sommeil et des émotions.



Manger est un des grands plaisirs de la vie. Cette émotion de manger procure un certain bien-être, et nombre d'entre nous associent ce bien-être à une bonne santé. Il est vrai que notre santé est construite par l'alimentation. Une alimentation variée et équilibrée et un minimum d'activité physique (que j'évoquerai ultérieurement) sont des facteurs de protection contre le cancer, les maladies cardiovasculaires, le diabète ou encore l'obésité.

Par le passé, j'ai pu rencontrer des nutritionnistes et je conseille grandement d'écouter et de suivre leurs conseils. C'est bien connu : la santé est dans l'assiette !

Cependant, il est aussi important de se faire plaisir de temps en temps ! Me concernant, il m'arrive parfois de m'autoriser une gourmandise sucrée (pâtisserie ou gâteau) à la fin du repas.



Il existe plusieurs solutions pour bouger plus au quotidien, comme par exemple effectuer des activités de loisirs, comme les promenades à pied, à vélo, dans des parcs et espaces verts, à la campagne, ou à la montagne. Bien sûr, la pratique d'un sport est une très bonne initiative. Moi-même exerçant du sport régulièrement, je trouve cela bénéfique pour le moral et pour avoir une forme dynamique.

Pareillement, monter et descendre des escaliers, passer l'aspirateur, porter des courses, bricoler, jardiner sont des actions domestiques (réalisées chez soi, à l'intérieur ou à l'extérieur) qui permettent aussi de se dépenser. Pour ma part, il m'arrive quotidiennement de faire des courses, d'entretenir l'extérieur de chez moi (d'être en accord avec la nature), mais aussi de bricoler, ou bien de faire du rangement. Ceci n'est pas du sport, mais cela permet au corps d'être en mouvement.

Je pense que s'occuper fait du bien : cela aide à se vider la tête, et à trouver d'autres centres d'intérêts, même ce que l'on ne pensait pas avoir. De plus, les trajets quotidiens peuvent représenter une des solutions pour bouger. Si cela est possible, essayer de privilégier la marche, le vélo, ou bien la trottinette pour aller faire ses courses, se rendre au travail, à un rendez-vous, ou bien amener les enfants à l'école.



La qualité de notre sommeil est très importante pour notre santé. Une bonne nuit de sommeil permet de faire le plein d'énergie. Bien dormir est également essentiel pour le système immunitaire. À l'inverse, le corps est incapable de se protéger de certaines maladies. Pour moi, notamment, quand je dors bien, je me sens bien et, le lendemain, je trouve plein d'énergie en moi. Néanmoins, quand je manque d'heures de sommeil, je sens la différence ! Du coup, je me sens irrité, nerveux. Alors, comment avoir un sommeil de qualité ?

Pour cela, il faut éviter la lumière forte, ainsi que la consommation d'alcool et de drogue pour s'endormir. Il est également déconseillé de manger trop gras et trop sucré, et de passer du temps devant les écrans.

En revanche, avoir une alimentation équilibrée, une lumière de faible intensité dans la chambre, ainsi qu'une température de 18 à 19°C dans cette même pièce sont des bons conseils pour bien dormir. De plus, lire, dessiner, boire une tisane favorisent un bon sommeil.



Les émotions ont une influence sur notre santé, autant mentalement que physiquement. Des situations au cours de la vie nous provoquent des émotions positives (bonheur, surprise) et des émotions négatives (tristesse, peur, colère, dégoût). Une émotion positive peut apporter de l'énergie, alors qu'une émotion négative peut créer des réactions physiologiques telles que la transpiration, essoufflement ou bien tensions musculaires.

Afin de se sentir mieux, de bien gérer nos émotions, il existe de nombreux moyens, comme le contact avec la nature, la pratique d'un sport, les interactions sociales, la méditation, les exercices de respiration.

De plus, « faire silence » permet de s'imprégner dans une zone de sérénité, de tranquillité. J'espère que ces quelques phrases vont vous aider à juger ce qui est bon pour votre mental et pour votre corps.

L'atelier a parfaitement répondu à mes attentes. Les trois intervenantes, plus précisément médiatrices en santé, sont très sympathiques, et aussi très à l'écoute. Elles nous ont fourni un certain nombre de documentations, de schémas sur les différents thèmes abordés. Tous les participants ont pu s'exprimer aisément, et dans la bienveillance. J'ai appris beaucoup de conseils sur la santé. Grâce à ces séances, j'ai changé quelques habitudes, automatismes dans la vie de tous les jours. Tout cela sur le court terme et le long terme.

Je recommande l'atelier à tout le monde. Il y a toujours des choses à apprendre, à connaître. Les différents thèmes abordés concernent toutes les populations, petites et grandes. Ce sont des conseils, des outils simples à réaliser, avec un minimum d'engagement bien entendu.

Je ne retiens que du positif de cet atelier. Les intervenantes et les participants sont formidables. L'ambiance était vraiment bonne et nous étions tous à l'écoute les uns des autres. Les conseils étaient pertinents, judicieux. Les supports étaient nombreux, variés.



« Nous nous sommes inscrites à l'atelier **d'Expression par la Musique**. C'est une **chance** de faire partie de ce groupe qui s'est déroulé durant les mois de janvier, février et une partie du mois de mars 2024.

Sandrine C., participante à l'atelier, est d'un tempérament curieux. Toutes les deux, nous aimons aller à la découverte des choses donc nous avons participé aux 10 séances d'ateliers proposées par Nicole, l'intervenante.

Dans un premier temps, nous nous sommes présentés par nos prénoms. Dans un second temps, nous avons **découvert** la « musicothérapie » ou « expression par la musique » au travers de divers instruments de musique, du bruit, du son, du fait de toucher des instruments et avec du rythme. Nous avons vu et touché des instruments que nous ne connaissions pas avec des noms bizarres : tambourins, bâton de rythme, tambourin carillon, carillon de pluie, hochet à main, Shaker Egg (œuf de sable), bol chantant, cloche cymbale, népal tingsha, maracas, tambour océan, drump, xylophone, djembé, tonnerre, cloche sonore, tube sonore (grenouille), wooden fish (poisson).

Nous avons **créé** aussi des sons avec notre corps.

Pendant une séance, nous avons été divisés en deux groupes. Un groupe de trois personnes choisissait une image parmi celles proposées par Nicole. Le groupe utilisait ensuite un ou plusieurs instruments ou sons de la bouche pour que l'autre groupe **devine** leur choix d'image. Ce n'était pas évident, mais c'est un **beau voyage** quand on doit dire ce que l'on perçoit en écoutant le groupe qui a choisi l'image et qui l'interprète pour la faire deviner. Faire découvrir aux autres était très **intéressant et déroutant** à la fois mais avec de **bonnes sensations**. Nous avons fait aussi différents exercices avec ou sans des instruments, avec des **rythmes différents ou identiques**, en commençant tous ensemble ou les uns après les autres. C'était une **bonne expérience**.

Chaque personne est restée dans la **bienveillance** de chacune des productions.

Pour moi, Sandrine P., l'expression par la musique m'a fait un **grand bien**. Au début, à la première séance, j'appréhendais : j'avais peur des sons, que l'ambiance du groupe ne soit pas terrible. Finalement, l'ambiance du groupe n'était pas mal, j'aimais bien et chaque séance était un **pur bonheur**. Je suis triste que cela ait pris fin et cela me manque. Nicole a été **mon rayon de soleil**.

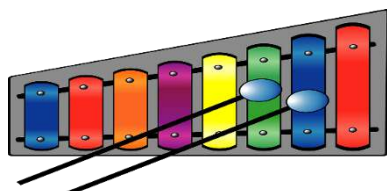
Pour Sandrine C., de par sa curiosité, a dit que la « musicothérapie » **révèle** : la joie, la tristesse, la timidité, la peur, le courage, la limite, le dépassement de soi, l'envie, l'intérêt, la découverte, le voyage, la conscience, l'écoute, la recherche, l'envol, le passif négatif et positif, la valeur de l'être.

Si vous voulez être tous ces mots, allez découvrir l'expression par la musique avec Nicole pour apprécier des **moments ensemble**, faire des découvertes sonores ou pas avec votre envie quelle qu'elle soit.

Sandrine C. dit que les notes s'envolent dans le vent, elles font briller le soleil dans tous les cœurs comme une partition créée une mélodie de bonheur qui dévoilera une musique de fin.

J'ai toujours pensé que la communication était la clé mais c'est la compréhension qui parle de tout avec le cœur et le ressenti de chacun. Ces techniques sont appréciées pour mieux communiquer et pouvoir être compris de manière différente des autres et autrement.

La vie est comme une mélodie en accord avec le temps pour composer son rythme, pour qu'on trouve une harmonie, pour que ça devienne une féerie sonore ».



Mme Sandrine Peccolo (rédactrice) et Mme Sandrine Capayrou



Exposition itinérante « La santé mentale à tous les âges » à la médiathèque de Castelsarrasin

Sur ces œuvres, nous partageons notre ressenti personnel car les autres personnes ne perçoivent pas les œuvres de la même manière. Sont exposées plusieurs œuvres de présentations différentes, créées par des enfants, des adolescents, des adultes et des séniors. La perspective de ces œuvres est liée à la santé mentale, découvrez la force artistique de chacune.

Nous avons déambulé au fur et à mesure de l'exposition.

Nous avons trouvé des récits, des dessins, des plaquettes avec des scénettes qui ont attiré notre attention, une sculpture faite de différents matériaux comme carton, plastique, bouton..., des Street Art.

On voit bien l'art de chacun et le ressenti que les personnes ont voulu montrer.

Nous avons sélectionné quelques œuvres, le choix fut très difficile. Nous vous présentons notre interprétation...



Fille avec cœur

Elle fait ressentir de la tristesse mais avec le cœur, on ressent qu'elle fait ressortir de l'amour à en revendre. Pour la fenêtre, c'est comme une fenêtre de prison ouverte pour faire sortir l'amour, la tendresse, la gentillesse mais fermée pour elle, pas d'issue possible.



Masques dans l'herbe

Les masques font penser qu'un handicap n'est pas forcément visible, ces personnes sont exclues de la société ou n'ont pas leur place. Les masques font l'image de très peu de vie. Les personnes se cachent derrière celui-ci pour mieux supporter la vie.



Les cartes de la vie

En haut cela va de la carte de vie triste, difficile pour finir par la vie mieux, libéré par l'écriture qui permet d'être libre et se sentir mieux, se sentir libéré.

Les photos du bas représentent le contraire.

La vie c'est comme les montagnes russes, avec des hauts et des bas, cela fait penser à des cartes d'astrologie.



Cerveau dépressif et non dépressif

Le cerveau de droite a une couleur froide avec le bleu représentant l'eau qui est le côté dépressif. L'autre représente la chaleur, la nature avec les couleurs rouges et vertes qui donnent le côté non dépressif. Les cerveaux réunis représenteraient l'univers complexe de l'être humain avec des moments où il est bien et des moments où il est moins bien.



Racine

De la naissance à la vie, dans notre ressenti, nous percevons le bonhomme qui donne l'illusion d'une vie triste sans joie, dans ses pensées l'image de la mort.

Le visage donne de la froideur, ne dégage pas de la chaleur. On dirait que c'est une attente de quelque chose, elle marque le désespoir.



Plaquette avec gros œil

Nous avons trouvé qu'il y a eu beaucoup de recherche pour sa réalisation, une blessure et une cassure comme si des personnes le retenaient pour ne pas perdre l'équilibre. La vie n'est pas toujours rose. Il y a eu des obstacles qui font penser à des enfants qui n'ont pas eu des chaussettes remplies à Noël. Le canard fait penser à la liberté et son reflet à la prison.



Cadre bleu avec des mouchoirs en papier

Une recherche que nous trouvons bien pensée, c'est une créativité réelle. L'artiste a bien précisé l'utilité des mouchoirs par sa phrase « Savez-vous, le budget qu'il faut de mouchoirs en papier, pour toutes nos larmes déversées ??? Et toute l'humanité pour les accueillir ???! »



Le bonhomme

Il a de la joie, du bonheur, et de la tristesse en lui. Le cœur brillant fait penser qu'il est une personne chaleureuse. Il est un bon vivant et il le fait transmettre autour de lui. Il fait penser au bonhomme de fer dans le film « Le Magicien d'Oz ».



Peinture avec divers insectes, animaux et nature

La liberté se dégage par les oiseaux et les insectes qui volent. On perçoit le bien être de la nature par le poisson, la tortue, l'escargot qui sont bien dans la nature sans le stress d'être pris, ils sont libres.

C'est un tableau de joie, de liberté des êtres vivants et des plantes.

Cette peinture a été réalisée avec joie.

Interview de Sandrine Capayrou (SC) par Sandrine Peccolo (SP)

SP : Qu'en as-tu pensé de cette exposition à ton arrivée à la médiathèque ?

SC : Très étonnée de la disposition à mon arrivée, j'ai été lancée dans l'incertitude. Personne ne nous a reçu pour nous expliquer l'exposition. De ma curiosité, j'ai déambulé dans la médiathèque à la recherche des œuvres exposées.

SP : Quel est ton ressenti sur les différentes œuvres ?

SC : Mon ressenti est qu'il y a eu de la recherche, de l'investissement, de la créativité, une grande implication.

SP : Quelle œuvre t'a plu le plus ?

SC : Celle avec l'œil, qui représente toute l'exposition en elle-même. Je lui donnerai même le prix d'honneur.

SP : Pour toi, quel mot serait approprié à cette exposition ?

SC : Le mot serait « EXCEPTIONNEL »

SP : Pourquoi ?

SC : Car à notre arrivée, on ne savait pas que c'était sur la santé mentale.

SP : Recommanderais-tu à des personnes de voir cette exposition ?

SC : Oui, avec un regard attentif sur chaque œuvre pour pouvoir percevoir les détails et les ressentis de ce que les personnes ont voulu représenter.

SP : Sur cette exposition tu aurais une phrase de couverture de livre ou titre ?

SC : Nous avons décidé vu que l'exposition se passe dans une bibliothèque, notre choix s'est porté sur un film typique « Le grand chemin » de l'auteur Jean Loup Hubert, où l'on voit que innocemment une personne peut faire du mal à une autre personne.

SP : Qu'est ce que t'a procuré cette exposition comme sensation en quelques mots ou en quelques phrases ?

SC : Cela transporte dans des souvenirs, des moments de vie, des étapes de chaque personne avec handicap ou non, de la surprise. Une envie de connaître les artistes pour mieux les comprendre.



Conclusion



Très belle exposition malgré le manque d'information à disposition. Mais exposition à renouveler avec une personne en information ou une fiche signalétique plus grande et plus visible ou avec un fléchage serait le mieux et numéroté.

Sandrine Capayrou et Sandrine Peccolo





C'est parti pour la réinsertion avec le sport !

« Bonjour, je vous partage mon expérience d'un dispositif auquel je participe depuis quelques mois qui m'aide beaucoup en complément de l'ADIAD. Il s'agit de **"En Mouvement vers l'Emploi"** faisant parti de l'association "Bouger pour s'en sortir", se trouvant sur Montauban et Moissac.

Ce dispositif allie des séances d'activités physiques et des séances d'accompagnement socio-professionnel en collectif avec aussi possibilité d'entretien individuel si besoin. Il dure 6 mois maximum, se déroulant 5 jours de la semaine les matinées du lundi au vendredi.

Il y a 3 matinées consacrées aux activités physiques principalement collectives pour travailler l'aspect social, de partage et d'équipe, tout cela supervisé par un coach spécialisé. Les activités peuvent être par exemple du basket, du ping-pong, ou du badminton mais aussi des cours créés par le coach en fonction du groupe présent avec des règles uniques. Les matins ne se ressemblent pas et je trouve que c'est un plaisir de découvrir ce que sera la séance. Chacun y va à son rythme, dans la bonne ambiance, on s'amuse bien et nul besoin d'être un athlète pour participer bien sur.



Photo prise par Fel

2 matinées sont consacrées à des cours socio-professionnel autour de tables avec 5 à 10 personnes participantes. Une référente nous parle de pleins de choses différentes : de la gestion des émotions, de la confiance en soi, des entretiens avec un employeur, de comment améliorer notre quotidien etc. Les sujets sont variés et peuvent servir dans la vie de tous les jours et professionnellement. On participe, on échange, on débat et il y a parfois quelques exercices très simples à faire en groupe ou individuellement.

Mon expérience de ce dispositif est très positive, il m'apporte une plus value sur pleins d'aspects : au niveau social, santé physique, confiance en moi, l'envie de sortir etc. Et il y a en plus un suivi de projet professionnel appréciable qui n'engage en rien mais qui peut nous donner des pistes ou idées professionnellement.

Le fait que les séances soient variées et différentes chaque jour permet de voir plein de choses et de ne pas s'ennuyer si une activité ne nous plait pas une matinée. On peut adapter les séances en fonction de nos disponibilités et il n'y a aucune pression notamment « sportive ». Chacun fait comme il peut/veut et les coaches ou référents sont à l'écoute si besoin.



Photo prise par Fel

Si vous cherchez une remise en forme par l'activité physique, c'est peut-être pour vous ».

site internet : <https://bougerpoursensortir.fr/mouvement-emploi/>
les salles : Montauban 10 rue Gutenberg
Moissac 59 Bvd Alsace Lorraine

Fel.



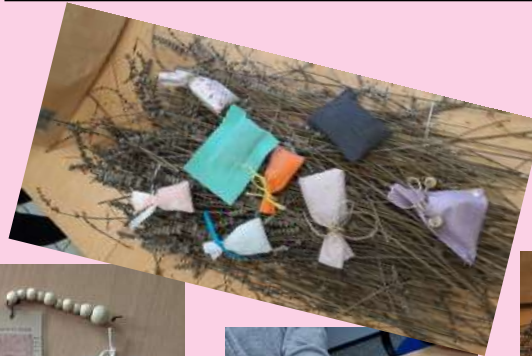
Le faux vitrail

« Le faux vitrail est une idée de ma mère. Cet art nécessite d'avoir un crayon spécial pour dessiner les courbes sur du verre, puis d'avoir du cerne relief pour faire le contour des motifs. Il en existe de différentes couleurs : noir, gris, cuivre, argent et or. Enfin, il faut des couleurs transparentes à vitrail. Il faut bien laisser sécher les objets. Ceux-ci sont lavables à l'eau courante. Mieux vaut éviter le lave-vaisselle. Ah ! Ne pas oublier du diluant spécial pour rincer les pinceaux ».

V.B



Les ateliers récré-actifs



Les créations de S.G.

SG nous a envoyé les photos de ses créations sans savoir comment rédiger un article. Le comité de rédaction de Castelsarrasin a donc décidé de lui poser quelques questions afin de comprendre sa passion et d'en savoir un peu plus sur son savoir-faire



Toutes vos créations sont-elles faites avec du papier uniquement ou utilisez-vous d'autres matériaux ?

Oui toutes mes créations présentées ici sont faites avec du papier. Ce sont des blocs de papier sous le format A4 ou A3 qui viennent de chez ACTION. Plusieurs blocs unis ou imprimés qui ne sont pas très onéreux. Je me sers aussi de boîtes de conserves et de pinces à linge pour faire d'autres créations dont vous n'avez pas les photos.

J'utilise beaucoup de recyclage (carton, conserves, pot en verre, boîtes de différentes sortes).

La colle que j'utilise est de la colle transparente et qui va super bien contrairement à la blanche qui, pour moi, laisse des traces.

D'où vous viennent les idées et comment tout a commencé ?

Tout ceci a commencé avec le confinement. J'ai regardé beaucoup de vidéos sur ma tablette et petit à petit je suis tombée sur des vidéos qui m'ont plus ou moins intéressée et je me suis lancée pour voir si j'étais capable d'y arriver puis aussi pour passer le temps puisqu'on était enfermé. J'ai vu beaucoup de choses que l'on pouvait réaliser avec peu de matériaux et maintenant je sais sélectionner celles que je préfère et m'y investir.

Est-ce que vous vendez vos créations ?

Je ne les vends pas mais je les offre à mes clientes pour le plaisir, pour leur anniversaire en mettant des petits échantillons de produits car, à côté, je fais de la vente à domicile de produits de beauté et de bien-être.

Combien de temps mettez-vous pour réaliser une création ?

Alors quelquefois une après-midi midi ou un soir. Le temps varie suivant l'inspiration. Ça dépend de la création. Après c'est au niveau du choix de papier et des décorations et des petits détails au niveau des coloris pour faire quelque chose d'harmonieux. Mais quand je commence quelquefois et que l'inspiration est là, j'y passerais la nuit. C'est un petit échappatoire qui me fait du bien.

Est-ce que vous aimeriez animer un atelier au sein du SAS SP ?

Je ne suis pas fermée à l'idée même s'il faudrait que j'y réfléchisse car chez moi je prends le temps de bien regarder les tutos et animer un atelier est totalement différent.

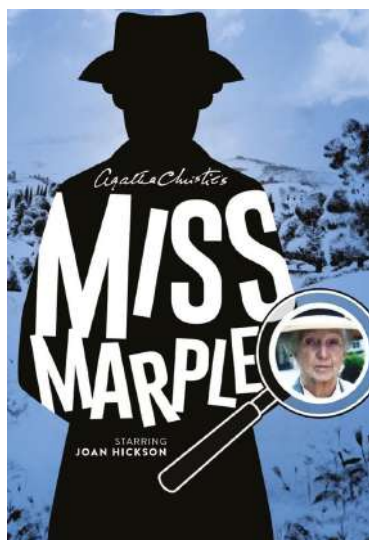


Le comité de Castelsarrasin et SG



Comparaison séries Miss MARPLE

On découvre



Miss Marple Série 1984 Diffusion Originale (26/12/1984-27/12/1992)

Ces 12 téléfilms produit par la BBC sont des adaptations fidèles aux romans éponymes d'Agatha Christie. L'actrice Joan Hickson (Miss Marple) est considérée par beaucoup comme la référence ultime qui incarne le mieux la Miss Marple des romans d'Agatha Christie.

Miss Marple Série 2004 Diffusion Originale (12/12/2004-29/12/2013)

Sur les 23 épisodes que compte la série, neuf sont adaptés de roman dans lesquels n'apparaît pas le personnage de Miss Marple mais d'autres enquêteurs comme par exemple dans « Un meurtre est-il facile ? » « Pourquoi pas Evans ? ». Dans certains cas, les coupables du meurtre sont changés par rapport au roman comme dans l'épisode « Un cadavre dans la bibliothèque ».

En conclusion, Miss Marple me fait penser à une petite souris grise qui se faufile partout. Dans la série de 1984 l'inspecteur Slack dit : « J'aurai dû me méfier quand j'ai vu ce gentil petit cobra tout vêtu de gris. Miss Marple colle à ce genre de crime comme un chewing-gum à la semelle d'une chaussure ». Comme évoqué précédemment, la série de 1984 reste fidèle aux livres contrairement à celle de 2004. Dans certains épisodes de la série 2004 les coupables ne sont plus les mêmes que ceux du roman et Miss Marple y apparait alors qu'elle n'y est pas présente dans les livres.

Kathy82

Les quatre filles du Docteur March

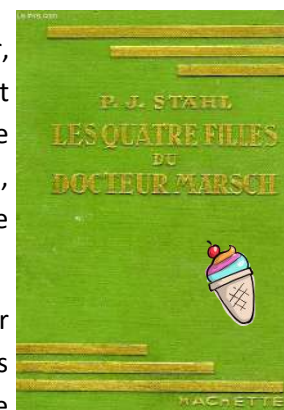
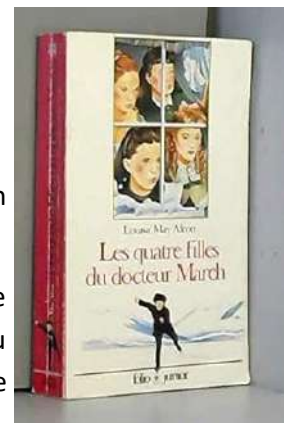
Louisa May Alcott (29/11/1832—06/03/1888) est connue internationalement pour son roman Little Women dont le titre français est « Les Quatre filles du docteur March ».

Ce roman parle de 4 filles : Meg, Jo, Beth et Amy. Le roman raconte leur vie lors de la guerre de Sécession. Leur père ayant perdu sa fortune, les deux grandes doivent travailler. Tout au long du roman on retrouve plein de péripéties : rencontres amoureuses, Beth attrape la Scarlatine ... le père tombant malade, la maman a dû le rejoindre et laisser les 4 filles seules dans la maison.

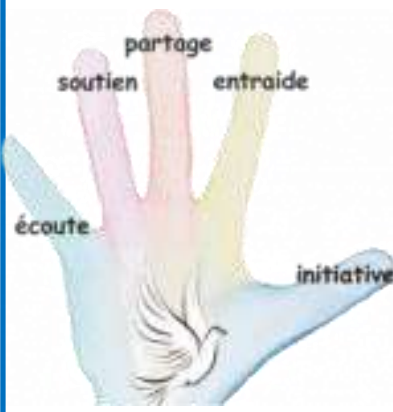
En 1880, Pierre Jules Hetzel (15/01/1814—17/03/1886) de son nom de plume P J Stahl éditeur, écrivain et traducteur français traduit « Les quatre filles du docteur Marsch » en l'adaptant au gout de l'époque. C'est-à-dire que Beth ne meurt pas et l'on voit à la fin du roman Jo qui épouse Laurie Laurence. Alors que dans le roman de Louisa May Alcott, Meg, fille ainée épouse John Brooke, Jo, deuxième fille, épouse le professeur Bhaer, Beth, troisième fille, meurt, Amy, dernière fille, épouse Laurie Laurence.

Malgré que le roman de Louisa May Alcott est le roman original, j'ai une nette préférence pour celui de P J Stahl car le fait que Jo March épouse Laurie Laurence est plus conforme à mes attentes de lectrice. Selon les caractères des personnages, je trouvais que Jo Marsch et Laurie Laurence étaient plus compatibles.

A l'heure actuelle il est quasiment impossible de trouver la version de P J Stahl.



Kathy82



GEM CENT DIFFERENCES : Groupe d'entraide mutuelle

Je suis adhérente au GEM Cent Différences depuis Janvier 2024.

Cette association est ouverte à tout le monde. Un endroit chaleureux qui m'a permis de sortir de mon isolement, apprendre la vie sociale en groupe ; ce qui n'a pas toujours été facile pour moi. L'animatrice est une personne passionnée par son travail, attentionnée, attentive qui prend soins de tous les adhérents et garde son sourire à toutes épreuves.

Beaucoup d'activités nous sont proposées. Parmi elles il y a les ateliers fixes comme : LE QI GONG, LA MEMOIRE, LA DANSE, LECTURE ECRITURE, CHANT, LOISIRS CREATIFS, SOPHROLOGIE, PISCINE, et encore pleins d'autres ateliers que nous construisons tous ensemble à chaque fin de mois, sans oublier l'atelier cuisine et les repas de groupe que nous faisons 1 fois par mois. Tous les midis nous nous retrouvons pour le « Repas dans le sac », ce qui signifie repas partagé où chacun amène ce qu'il a préparé. Un moment convivial, de partage, que j'apprécie beaucoup car je ne me souvenais plus vraiment le bien de manger tous ensemble et créer de nouveaux liens. N'hésitez pas à venir, les portes sont grandes ouvertes. Avec le GEM Cent Différences, fini la solitude, l'exclusion, l'isolement. Bonjour au sourire, aux moments de rigolade, à la bienveillance, au partage, au dépassement de soi. Tout simplement un bonheur absolu de dire au revoir à la solitude.

GEM Cent Différence : rue de la Briqueterie à MONTAUBAN

Nadine



CAUSSADE

Caussade se situe entre Montauban et Cahors. Une commune remplie d'histoire par l'usine à chapeau aussi appelé Chapellerie Crambes fondée en 1946 (voir photo à droite, source internet).



Petite, avec ma famille, nous étions partis visiter l'usine, un endroit magnifique où nous pouvons voir la confection de chapeaux, casquettes de A à Z. A la fin de la visite, mamie m'avait offert un magnifique chapeau fait main. Chaque année se déroule l'Estivale du Chapeau qui se déroulera du 19 au 21 juillet 2024 pour sa 31^{ème} édition.

Photo prise par Nadine du marché

Caussade a aussi un très beau marché qui se déroule tous les lundis matin sur la place et rue du village, un lieu de rencontres, d'échanges et de bavardages. De nombreuses volailles, fruits et légumes et autres sont mis en avant pour le plaisir des passants et habitants, ainsi que pour moi-même, car j'aime beaucoup me promener dans les rues pour découvrir les beaux stands et produits proposés, et surtout les dégustations de fruits, Miam Miam. Un vrai régal pour les yeux et la bouche lors des repas chez soi de manger des bons aliments, frais, venus du marché.

Le beau parc de la Lère de 55 hectares situé à Monteils, commune de Caussade. Un endroit magnifique où j'aime me balader avec mon fils et son chien qui s'amuse lorsqu'il voit les oies arriver. Un cadre idéal où nous pouvons faire des pique-niques, une pause entre midi et deux. Le bonheur de se promener dans cet endroit paisible où j'aime me poser les yeux fermés et entre le bruit de l'eau, des oiseaux, des canards, des oies.



Photo prise par Nadine

Venez découvrir la commune de Caussade, elle vous accueillera à bras ouverts. Si à tout hasard une question murmure dans votre tête, l'Office du Tourisme et le C.C.A.S seront à votre écoute. **ON VOUS ATTEND !**



1 Il existe en plein cœur de la ville de Caussade une petite librairie indépendante pleine de charme et de trésors de lecture ! Il s'agit de : « Livres & cie ».

Je l'ai découverte par hasard en me promenant dans la rue il y a un peu plus d'un an. Tenue par deux libraires très sympathiques, elle offre un espace consacré à divers domaines et genres littéraires.

La partie droite est consacrée aux livres pour adultes (polars, littérature contemporaine française et étrangère). Les livres de poche sont mêlés aux grands formats, soigneusement rangés sur tables ou étagères, et de nombreux coups de cœur sont mis en avant.

La partie gauche est consacrée à la jeunesse (du plus petit âge à l'adolescence).

Sans oublier un coin précieux bande dessinée !

Même si le fonds de la librairie est limité parce que l'espace l'est aussi, vous y trouverez tout de même sans mal les meilleures nouveautés et les succès du moment. Et bien entendu, la possibilité de passer commande auprès de Mme Mahieu ou Marion. J'aime beaucoup cette librairie pour trois raisons principales :

◇ la première est que l'on trouve facilement ses repères et que le lieu est chaleureux, lumineux et à taille humaine (c'est à dire sans démesure ou gigantisme);

◇ la seconde est que l'on est toujours très bien accueilli;

◇ enfin, la troisième est que pour celles et ceux qui aiment beaucoup lire, il n'y a pas besoin de chercher bien longtemps pour trouver une ou bien d'autres nombreuses pépites à se mettre sous les yeux ! Cerise sur le gâteau, une large offre de jeux de société sont également proposés à la vente ! Manière de rappeler que lire c'est peut-être aussi savoir jouer avec son imaginaire !!



Photo prise par BrG

BrG.

2 J'ai eu l'occasion, la chance et le grand plaisir de participer à un club de lecture trimestriel organisé par Mme Mahieu (de Livres & cie, voir article précédent).

Un thème nous avait été donné par e-mail un mois avant pour orienter les lectures des participants. Il s'agissait pour le mois de mai du : roman drôle. En ces temps difficiles et quelque peu taciturnes, voilà qui augurait du bon et du très bon !! Nous y trouvâmes ô combien notre compte et quelques moments de franche rigolade !!

Une dame nous a présenté l'intégrale du petit Nicolas (par Goscinny et Sempé) avec des termes plein de gouaille et une façon de le raconter inimitable !

Un peu touché par le trac, j'ai choisi de présenter un ouvrage de Jean Teulé : « Crénom, Baudelaire ! ». Tout en essayant d'être le plus rigolo possible (je tenais ainsi à rendre pleinement et personnellement hommage à cet auteur disparu dont j'ai apprécié chaque récit). J'ai insisté sur le personnage rocambolesque détestable injurieux et mal élevé. Sur sa « confiture verte », qui est le nom qu'il donnait à sa préparation liquide d'opium, ainsi que sur sa débauche. Mais pas facile d'être drôle et présenter un texte qui l'est déjà beaucoup au départ. Alors, j'ai enchaîné sur une petite lecture de nouvelle (tirée du recueil « Comme une respiration ») qui me semblait condenser tout l'art trépidant et truculent de Jean Teulé.

D'autres partenaires de lecture que je remercie beaucoup avaient choisi : « Les Vieux fourneaux » Bd, « Le discours » de Fabrice Caro, etc. Certains autres titres m'échappent maintenant.

Me jeter dans le grand bain d'une présentation orale devant un public, me fit un peu peur mais ce fut un véritable exercice d'apprentissage ! Et au final, je suis fier de m'être exprimé sans hésiter ni me disperser (enfin je crois ...).

Une expérience à renouveler en juillet.

Prochain thème de lecture : Le Voyage.



Dessin réalisé par BrG



Après l'histoire des animaux du zodiaque (voir SAS Discute n°6), voici les 5 éléments chinois:

Comment savoir quel élément nous est associé?

Tout simplement au dernier chiffre de notre année de naissance (Ex: 1853 = élément **Eau**):

Ceci est, en gros, une partie des traits qui vous sont attribués en plus de l'animal

Métal	Né entre 0 et 1	Fort, Moral, Ambitieux, Energique, Indépendant
Eau	Né entre 2 et 3	Sensible, Persuasif, diplomate, créatif, Gentil
Bois	Né entre 4 et 5	Chaleureux, Généreux, Attentionné, Sociable
Feu	Né entre 6 et 7	Dynamique, Décidé, Inventif, Joyeux, Lucide
Terre	Né entre 8 et 9	Honnête, Patient, Responsable, Prudent

Exemple : si vous êtes Dragon, vous aurez déjà la particularité d'avoir du succès (au sens général du terme), des goûts de luxe, d'être très (trop) franc, avoir une grosse confiance en soi, être un très bon orateur etc.

Vous aurez des traits de caractères ajoutés ou "annulés" selon l'élément et, comme vous pouvez le constater, les éléments changent tous les deux ans.

Les éléments, contrairement aux animaux, n'ont pas de hiérarchie de force ou de "style"

Parce que, avouons-le, personne ne veut être un "sale Rat", mais tout le monde serait chaud pour être un "giga Dragon de l'espace!"... Je m'égare....

En fait, tous les éléments sont interconnectés et l'objectif est de trouver l'équilibre par un cycle de génération et de destruction. Une manière de savoir, dans la croyance chinoise, si quelqu'un nous sera bénéfique ou nuisible (Ne vous inquiétez pas, ça va bien s'passer...Bien s'passer...).

Les interaction génératives sont

- > Le Métal peut être fondu à haute température et devenir liquide (Eau),
- > L'Eau arrose et fait pousser les arbres (Bois),
- > Le Bois alimente le Feu
- > Le Feu brûle les végétaux et ces derniers deviennent de la cendre (Terre),
- > La Terre contient des minéraux, source du Métal

Donc: Le Métal soutient l'Eau qui soutient le Bois qui soutient le Feu qui soutient la Terre qui soutient le Métal qui soutient l'Eau etc...

Les interactions destructrices sont

- > Le Feu fait fondre le Métal,
- > Le Métal coupe le Bois,
- > Le Bois puise dans la Terre,
- > La Terre absorbe l'Eau,
- > L'Eau éteint le Feu

Donc: Le Feu dégomme le Métal qui dégomme le Bois qui dégomme la Terre qui dégomme l'Eau qui dégomme ton Ex qui dégomme Toi etc...

La compréhension des cycles et leur ordre spécifique permet de révéler les éléments qui soutiennent le vôtre et ceux avec lesquels vous ne vous sentez pas en phase. Tous les éléments ont des traits de caractère bien distincts. Pour réussir, une équipe a besoin de toutes les pièces du puzzle: la personne visionnaire du bois, la personne aventureuse du feu, la personne pacifique de la terre, la personne rigoureuse du métal et la personne artistique de l'eau.

Lorsque nous acceptons que chaque personne ait un rôle à jouer, nous devons apprécier ce qu'elle est, même si nous n'avons pas forcément envie d'être proche avec elle. Après tout, **L'objectif est l'harmonie, c'est-à-dire trouver le moyen de co-exister au milieu de nos différences.**

Il ne faut pas oublier que chaque élément n'est qu'une partie du puzzle, qui comprend également le signe du zodiaque pour chaque année.



Texte écrit par J.

Voici une recette très simple et délicieuse à réaliser si vous avez du vieux pain qui traîne et que vous ne voulez pas jeter !!

Bonne cuisine !



On régale



Le Pudding au pain

INGREDIENTS

300g de reste de pain

500 mL de lait environ

2 œufs

1 banane

150g de sucre

1 sachet de sucre vanillé

100g de pruneaux

Étape 1 : Dans un saladier, faire tremper le pain dans suffisamment de lait pendant une demi-heure ou plus.

Rajouter du lait si besoin.

Étape 2 : Couper les pruneaux en petits morceaux

Étape 3 : Mixer le pain ou l'écraser à la fourchette selon vos préférences.

Personnellement je l'écrase à la fourchette.

Étape 4 : Y ajouter les œufs, la banane écrasée, le sucre, et les pruneaux

Étape 5 : Tout remuer ! La pâte doit être souple; ni trop liquide, ni trop épaisse

Étape 6 : Verser la pâte dans un moule beurré et saupoudrer de cassonade

Étape 7 : faire cuire au four 45 minutes à 190°



Célia

Fraisier Facile

Une recette et des photos par Isabelle V. et une mise en page par Thibaud G.

• Sirop :

— 320 g. d'eau + 150 g. de sucre

• Gênoise :

— 4 œufs + 125 g. de sucre + 125 g. de farine

• Crème :

— 500 g. de lait + 100 g. de jaunes d'œuf

— 120 g. de sucre + 50 g. de Maïzena

— 1 gousse de vanille + 8 g. de gélatine

• Diplômate à réaliser au moment du montage :

— Crème préparée précédemment

— 300 g. de crème liquide 35% mat. grasses

— 20 g. de sucre glace

• Montage :

— 1 kg. de fraises





Sirop

Porter le tout à ébullition. Réserver.

Génoise

Battre les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'il triple de volume. Incorporer délicatement la farine.

Dans un moule d'environ 24cm de diamètre, cuire pendant 15 à 18 min au four à 180°C. Laisser refroidir.

Crème

Hydrater la gélatine dans de l'eau froide. Battre les jaunes d'œuf et le sucre. Ajouter la Maïzena, mélanger. Porter à ébullition le lait avec la gousse de vanille grattée. Ajouter le lait au mélange précédent avant de fouetter le tout. Faire chauffer la préparation à la casserole tout en fouettant sans arrêt pour épaissir le mélange.

Hors du feu, ajouter la gélatine, mélanger. Mettre dans un saladier et filmer au contact.

Mettre au frigo.



Diplomate

Battre la crème liquide + sucre glace jusqu'à avoir une texture mousse à raser. Fouetter la crème pour la lisser. Incorporer la crème fouettée à la première crème.



Montage

Découper des fraises en deux pour faire le bord du fraisier puis d'autres en morceaux pour l'intérieur. Découper la génoise en deux. Poser le 1er disque de génoise dans le cercle, imbiber de sirop. Disposer les demis fraises tout autour, recouvrir de crème. Mettre les morceaux de fraises puis remettre un peu de crème. Poser le disque de génoise, imbiber de sirop. Poser le reste de la crème dessus et lisser à l'aide d'une spatule.



Mettre au frigo au moins 4 heures.

Faire votre déco avec les fraises restantes.





PENSER À RIRE DE SON PASSÉ

LA LONGUE RIZIÈRE SI PRÈS DU FOSSÉ
 LA GRAINE A T'ELLE DÉJÀ GERMÉ ?
 DE L'ESPRIT TROUBLE FRACASSÉ
 SE NOURRIT 2 MON ÂME BLÈME
 SANS TRAHIR 2 RIDICULES PENSÉES
 1 2 3 GRAINS DE RIZ ZZZ RIEZ RIEZ

BrG.



S PERLI
 A Popette x
 S Le chat GiPili



Pendant ce temps dans la pièce d'à côté...

Vive l'IA!
 Plus la peine de se décarcasser à écrire.
 H: h: !!



BrG.



Logo réalisé par Corinne H.



Le CVS est composé de 9 représentants des bénéficiaires de différentes communes : Montauban, Caussade, Castelsarrasin, de 2 représentants du SAS-SP, 1 membre du Conseil d'Administration, et le Directeur de l'ADIAD. Ils donnent leur avis sur de nombreux sujets.

J'ai eu envie de participer à l'aventure car je trouve cela intéressant de participer à l'évolution du service. Nous nous voyons plusieurs fois dans l'année, où nous faisons le point sur l'ordre du jour, et, à la fin de la lecture, nous passons au vote. Pour faire le point sur toutes les nouveautés pour une meilleure organisation, et aussi permettre aux référentes de mieux nous connaître surtout quand ce sont de nouvelles personnes arrivant à l'ADIAD.

Je fais partie du groupe de Caussade et nous sommes tous nouveaux. Cela me tenait à cœur d'être une des représentantes de Caussade avec mes deux collègues. Car beaucoup de personnes ne peuvent pas se déplacer et comme à l'ADIAD nous sommes tous solidaires avec de l'entraide et du soutien, alors c'est parti.

Des boîtes à idées ont été créées pour les 3 secteurs. Ce qui permettra aux personnes de déposer toutes questions par rapport aux activités ou tout autre chose en lien avec le service du SAS-SP.

Ces boîtes nous permettent de rester à l'écoute des personnes, car nous sommes avant tout des humains et tous ensemble avec l'écoute et la communication nous pourrions aller loin et le plus important nous sommes là à votre écoute.

Nadine, membre du CVS



Boîte à idées pour Castelsarrasin



Boîte à idées pour Caussade



Photo prise par Isabelle V.



Boîte à idées pour Montauban

Présentation de BGE



Qui est BGE ?

BGE est une association qui aide les personnes dans leur projet professionnel. La spécialité de BGE c'est d'accompagner les personnes qui veulent créer une entreprise. BGE peut accompagner et former toutes les personnes, en situation de handicap ou non, demandeuses d'emploi ou salariées. Le but est de sécuriser le projet de création d'entreprise en se donnant toutes les chances de réussir.

Comment se passe un accompagnement avec BGE ?

Chaque personne qui veut créer une entreprise a un consultant BGE référent pour l'accompagner. Il y a des entretiens individuels avec un consultant pour faire progresser le projet de création d'entreprise, mais aussi des ateliers collectifs à distance avec un animateur sur différents thèmes.

L'accompagnement est sur-mesure, car chaque personne est unique et chaque projet de création d'entreprise est différent. Le consultant BGE accompagne la personne dans toutes les étapes de la création d'entreprise :

l'idée, l'étude de marché (qui sont les clients ? Les concurrents ?), les éléments économiques (chiffre d'affaires et charges), financiers (les investissements à réaliser), juridiques (le statut juridique de l'entreprise) et administratifs. BGE propose plusieurs accompagnements, par exemple :

- **Activ Créa Emergence** financé par France Travail : pour être sûr que l'on veut créer une entreprise et pour poser les grandes bases du projet (l'idée, les compétences du créateur pour gérer son entreprise, qui seront les clients, les produits ou prestations, etc.)

- **Accompagnement à la création-reprise d'entreprise financé par l'AGEFIPH** : un accompagnement sur-mesure pour les travailleurs en situation de handicap pour rendre solide le projet de création d'entreprise. Si le projet est viable et remplit certaines conditions, il est possible de demander une subvention pour acheter du matériel utile pour l'entreprise.

Si vous voulez rencontrer BGE : vous pouvez en parler avec un conseiller ADIAD-CAP EMPLOI ou FRANCE TRAVAIL qui pourra vous orienter. BGE accueille les personnes en rendez-vous : à Montauban, Castelsarrasin, Moissac, Valence d'Agen, Lauzerte, Caussade, Montech et Grisolles.

Alexandra et Dorothée

Interview d'Arthur, créateur d'entreprise en situation de handicap

1. Pouvez-vous vous présenter, vous et votre projet, en quelques mots ?

Je m'appelle Arthur, j'ai 31 ans, je souhaite monter un salon de thé ludique à Montauban, un bar à jeu mais version salon de thé, un endroit où il est possible de jouer en buvant un verre et/ou en mangeant une tarte.

2. Pourquoi avez-vous décidé de créer votre entreprise ?

Je suis en situation de handicap, cela complique ma recherche d'emploi. J'ai donc décidé de créer mon emploi, pour être libre de mon organisation, adapter mes horaires afin de profiter de ma famille et travailler dans des domaines que j'aime.

3. Quelle a été la première étape dans la préparation de votre projet de création d'entreprise ?

La toute première étape était la recherche du nom avec des amis, à la suite de l'idée de créer un salon de thé ludique. Nous l'avons trouvé : « l'ancre du joueur » qui est devenu depuis « l'ancre du joueur gourmand ». Et Mathieu, un ami entrepreneur avec qui j'ai eu cette idée, m'a parlé de BGE, qui l'accompagnait dans son activité. J'ai consulté le site internet et j'ai su que je devais d'abord contacter mon conseiller Pôle Emploi/Cap Emploi.

C'est ce que j'ai fait et il m'a donc orienté vers BGE.

4. Comment avez-vous validé ce projet ?

Avec Sarah Groudka, ma première conseillère BGE qui a cru au projet dès le début, j'ai fait une étude de marché, notamment l'étude de la concurrence, des locaux disponibles... Elle m'a ensuite conseillé la formation création reprise d'entreprise de BGE, qui m'a permis d'avancer, de consolider et d'acquérir de nouvelles connaissances qui m'ont permis notamment de poursuivre mon business plan (compte de résultat prévisionnel....)

5. Quels financements mobilisez-vous pour le projet?

Mes fonds propres, un prêt bancaire avec un prêt d'honneur, à taux zéro, ainsi qu'une demande de subvention auprès de l'AGEFIPH, liée à mon handicap.

6. Quelles sont les valeurs qui guident votre projet ?

Travail en famille : je souhaite monter cette entreprise avec ma femme Delphine et l'ambition est de faire rentrer ma fille Willow si elle le souhaite plus tard.

Respect : le respect des autres, des clients... la politesse.

Ma passion pour les jeux de société.

Le travail d'équipe.


7. Quelle importance accordez-vous à l'accompagnement pour votre projet de création d'entreprise ?

L'accompagnement est important, pour être plus serein et avoir un avis extérieur par des personnes compétentes. C'est indispensable.

8. Pouvez-vous partager une anecdote, une histoire inspirante ou un défi que vous avez relevé, lié à votre parcours dans la création de votre entreprise ?

Le défi que j'ai relevé par rapport à mon handicap : participer à l'évènement l'Alchimie du Jeu à Toulouse, pour se mettre en situation, sortir de sa zone de confort, rester debout, me montrer avec mon bras paralysé, gérer les flux, expliquer avec Delphine des jeux à des personnes que nous ne connaissions pas. Et l'anecdote, c'est que le jour où on a parlé du projet, c'était alors une échappatoire pour sortir de ma situation.

9. Quelles compétences ou qualités sont essentielles selon vous pour réussir sa création d'entreprise ?

La persévérance : Prendre du recul, mais ne pas lâcher. Savoir souffler, arrêter et mieux repartir. 

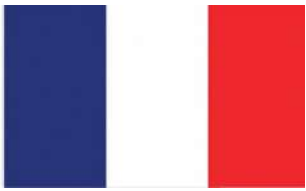
La polyvalence : être capable d'endosser plusieurs casquettes à la fois, plusieurs rôles : accueil du client, service, comptabilité et gestion, gestion de la caisse, animer les jeux, cuisiner... parce qu'il n'est pas possible de déléguer ni embaucher... au moins au début.

Être capable de se remettre en question, écouter sa peur mais ne pas se laisser « bouffer » par elle. Ne pas mettre trop de temps pour se lancer sinon on perd la motivation. Ce sont les montagnes russes et il faut s'accrocher.

10. Quels conseils donneriez-vous à quelqu'un qui souhaite se lancer dans l'entrepreneuriat ?

Bon courage ! (Rire)

S'il y a une idée, l'étudier. Ne pas avoir peur de demander de l'aide, même si on pense ne pas en avoir besoin. C'est toujours utile et bien étudier son marché pour voir ce qui fonctionne ou pas. Faire un sondage pour collecter des informations. Bien se renseigner sur la réglementation, bien se former. Bien préparer le projet et se lancer !



On voyage



La Corse

Un petit bout de paradis, eau turquoise. Je vais vous parler de mon séjour en Corse, l'île de beauté. De mes quelques voyages, c'est celui qui m'a le plus marqué et de loin. C'était il y a plus de 12 ans.

J'ai passé une semaine dans le Sud de la Corse au début du mois de juin, dans un camping qui possède une plage à 5 minutes à pied (photo 1). Je n'ai pas raté un seul jour pour y aller ! Mes premières impressions étaient que tout semblait irréel. De l'eau transparente et turquoise, des décors montagneux et rocheux magnifiques, tout est propre, peu de monde et tout ça à deux pas. Le paradis était juste à côté.



Photo 1 = <https://www.google.fr/maps/place/Camping+L'Av%C3%A9na++Vacances+Andr%C3%A9+Trigano/>



Photo 2 = <https://www.voyages-lesiles.ch/mediterranee/corse/villes-villages/propriano>

Bien sûr en Corse il n'y a pas que les plages à visiter. J'ai pu arpenter quelques villes du Sud, dont Propriano. Très belle petite station balnéaire (photo 2). En plus d'aller nager dans une autre plage magnifique, j'y ai mangé la meilleure nourriture de ma vie dans un des restaurant de la ville. Avec la légendaire charcuterie corse pour le midi, et la meilleure pizza à base de Brocciu (fromage corse de brebis et/ou chèvre), de miel et de chorizo corse pour le soir.

J'ai visité une autre ville, Bonifacio. Une sublime citadelle médiévale en bord de falaise (photo 3) située au pic sud de la Corse. Beaucoup d'endroits sympas à visiter à l'intérieur, à suivre avec un guide pour mieux comprendre son histoire. Il y a aussi aux alentours pas mal de lieux uniques comme des grottes à l'eau émeraude, des plages rocheuses, de nombreux points de vue pour y faire des milliers de photo. J'ai aussi fait le tour des falaises en bateau histoire de varier les plaisirs.



Photo 3 = <https://www.voyagetips.com/wp-content/uploads/2019/07/Falaises-Bonifacio-promenade-en-mer.jpg>

En dehors des villes et plages, il y a aussi beaucoup d'activités. Etant donné que la Corse est plutôt petite, tout est à portée du moment qu'on possède un moyen de transport. Plongée sous marine, balade en Kayak de mer, randonnée en Quad ou en Jet Ski, Canyoning etc. Il y a beaucoup de choses à faire. De tout ça je n'ai pu faire que le tour en quad faute de temps. Une semaine est loin de suffire.

J'ai été ravi de vous avoir parlé un peu de mon expérience de l'île qui est proche de la perfection. Je dois avouer que j'étais très dubitatif avant de partir en me disant que les photos sur le net étaient truquées, mais non. L'île de beauté porte parfaitement son surnom.

Fel.

Week-end à Rome

« Week-end à Rome » comme le chantait si bien Etienne Daho. Je vous emmène avec moi pour découvrir 4 lieux incontournables de cette ville « musée ». Vous êtes prêts ? Suivez le guide !

« Entre romantisme et Rome Antique »



Rome, surnommée également « Ville éternelle », est la capitale de l'Italie. Elle compte environ 3 millions d'habitants (4.5 millions avec l'agglomération). Elle est traversée par le Tibre et se situe à une vingtaine de kilomètres de la mer tyrrhénienne (bout de la mer méditerranée).

Commençons notre visite par **le Colisée**. Cet amphithéâtre en forme d'ellipse a vu sa construction s'achever en l'an 80. C'est un symbole de savoir-faire de l'époque romaine. Il pouvait contenir jusqu'à 50 000 spectateurs. Autrefois on venait y voir des combats de gladiateurs ou encore des pièces de théâtre. Au Moyen-Âge c'est même devenu un cimetière !

Aujourd'hui, le Colisée est si populaire qu'il figure sur la pièce de 5 centimes d'euros italienne. Son aspect « démoli » est dû à des tremblements de terre mais aussi à la récupération des pierres pour en faire d'autres édifices.



Continuons nos déambulations romaines et rendons-nous au palais Poli. Y est adossée la fontaine la plus grande et la plus célèbre des 2000 fontaines de Rome, **la fontaine de Trévi**. Elle a été réalisée entre 1732 et 1762 et fût commandée par le Pape Clément XII. C'est une œuvre de style baroque. Au centre on peut y voir Neptune, le dieu de l'océan et des mers. Il est assis sur un char en forme de coquille, tiré par deux chevaux marins ailés. L'un représente l'eau violente, l'autre l'eau calme.

Aujourd'hui les touristes ont l'habitude de jeter des pièces de monnaie dans la fontaine. Elles rapporteraient 3000 euros par jours, reversés à une œuvre caritative de la ville. Jeter une pièce au dessus de votre épaule, dos tourné vers la fontaine et faites un vœu, c'est la tradition !



Rendons-nous maintenant au **Panthéon de Rome**. C'est un ancien temple romain resté intact qui fût construit entre 118 et 125 et ordonné par l'empereur Hadrien. De l'extérieur nous pouvons voir une structure rectangulaire avec un portique comportant de nombreuses colonnes. Le reste du monument forme une ellipse, surmontée d'une coupole de 43 mètres de diamètre. Au sommet de cette coupole se trouve une ouverture laissant passer la lumière du jour, permettant une utilisation comme cadran solaire.

En 609, le Pape Boniface IV a reconverti le bâtiment en église. Quelques transformations ont alors eu lieu.

Certains rois y sont même enterrés.



Terminons notre escapade par un petit tour **place Saint-Pierre**. C'est l'une des places les plus célèbres et l'une des plus belles au monde. Elle se situe dans la ville-état du **Vatican** (la résidence du Pape), en plein cœur de Rome.

La place mesure 320 mètres de long et 240 mètres de large. C'est exceptionnel ! La place impressionne également avec ses 284 colonnes et ses 88 pilastres. La construction a été réalisée entre 1656 et 1667 sous la direction de Bernini et elle fût commandée par le Pape Alexandre VII.


Au centre de la place se trouvent un obélisque de 25 mètres de haut et deux fontaines dont l'une est de Bernini également.

Pour une expérience encore plus spectaculaire, il est conseillé d'arriver jusqu'à la place Saint-Pierre par la Via della Conciliazione qui est une très longue rue venant du château Sant'Angelo.



En bonus, si vous passez par le Vatican, vous pouvez admirer la chapelle Sixtine qui est un véritable trésor culturel et artistique.



 Notre aventure romaine s'arrête ici. J'espère vous avoir fait voyager à travers cette ville si riche !

A presto, ciao !

Petit tour en Normandie

« Pendant les vacances d'été 2014, je me suis rendu dans la région de Normandie, dans le Nord-Ouest de la France. Je suis allé visiter les sites du débarquement. Ce dernier s'étant déroulé il y a 80 ans, fut une opération militaire navale organisée par les forces alliées (constituées des États-Unis, de l'Angleterre, du Canada, de la France et de quelques autres troupes volontaires), contre l'Allemagne nazie, afin de libérer l'Europe de l'occupation allemande. Ce débarquement a été un tournant de la seconde guerre mondiale.

Le 6 juin 1944, dès 5 heures 30, les forces alliées lancèrent leur attaque sur les plages normandes. Les soldats alliés ont dû faire face à des pièges et de tirs d'artillerie permanents des forces allemandes. Mais grâce au soutien aérien et naval, à la collaboration des renforts, les forces alliées réussissent à progresser à l'intérieur des terres et, petit à petit, prendre le contrôle de la Normandie. Ces événements tragiques ont intensément marqué la région. C'est pourquoi il existe des lieux incontournables à visiter, que je vous recommande fortement car j'ai trouvé ces sites très authentiques.



Exterieur du Musée



Intérieur du Musée

Le musée mémorial de Caen rappelle les faits du dernier conflit mondial. Des centaines de photographies, objets, ainsi que plusieurs films et expositions temporaires y sont présents. Je suis resté plusieurs heures dans ce musée, qui est très spacieux. Le parcours indiqué à l'intérieur du musée est facile à suivre, de mon avis. De plus, ce fut pour moi un privilège de lire tous ces documents, ces livres, très imprégnant. A faire absolument pour ne pas oublier. Émotions garanties.

Omaha Beach est l'une des cinq plages du débarquement de Normandie. C'est sur cette plage que les troupes américaines rencontrèrent le plus de résistance. C'est aussi sur cette plage où les pertes de soldats furent les plus importantes. Elle est surnommée « Omaha la sanglante ». À l'intérieur du musée mémorial d'Omaha, se trouvent de nombreux objets, armes, photographies, uniformes des soldats. Ce qui nous plonge au cœur des combats et du quotidien de ces mêmes soldats. À trois kilomètres du musée, se trouve le cimetière américain de Colleville sur Mer, qui accueille les 9387 pierres tombales de soldats américains décédés au cours de la bataille de Normandie entre 1942 et 1946. Quand j'ai regardé la mer, j'ai été pris par l'héroïsme et le courage dont les soldats ont fait preuve ce jour-là. Par sa beauté, cette plage est magnifique. C'est aussi un endroit très propre, très calme. Je ne voulais pas trop parler. J'ai beaucoup aimé cette visite. Je la recommande à tous.



Bassin à l'entrée du cimetière



Pierres tombales



À quelques kilomètres au nord de Bayeux, se trouve la batterie allemande de Longues sur Mer. Elle est l'une des plus impressionnants vestiges du Mur de l'Atlantique. Édifié par l'État nazi, les redoutables pièces d'artillerie de cette batterie menaçaient fortement les troupes de débarquement des forces alliées, ainsi que les navires de transport et de soutien. Cet édifice de défense, aujourd'hui classé monument historique, renferme le poste de direction de tir ainsi que quatre casemates (abri enterré, protégé contre les obus, les bombes) abritant encore les canons de 150 mm d'origines.

Dans la ville de Sainte Mère Eglise, proche de la plage d'Utah Beach, se trouve le musée des troupes aéroportées (Airborne Museum). Ce dernier se situe sur la place de l'église sur laquelle le parachutiste américain John Steele resta accroché au clocher de l'église lors de son saut, dans la nuit du 5 au 6 juin 1944. (voir photo ci-contre). À noter que celui-ci fut décroché et capturé par les soldats allemands, avant de réussir à s'échapper puis rejoindre ses camarades. Dans ce musée, il est possible d'embarquer dans un véritable planeur Waco (planeur militaire le plus utilisé lors de la seconde guerre mondiale). Les objets du musée prennent vie grâce aux scènes de reconstitutions hyperréalistes. En outre, on aura la sensation de sauter de l'avion militaire C-47 en plein vol, ou bien de combattre dans des marais inondés. Un film est également projeté dans une grande salle de cinéma. C'est un musée complet et instructif, pour petits et grands. J'ai pu réaliser (du moins imaginer) ce qu'ont vécu les parachutistes. J'en suis sorti imprégné. Je recommande fortement de le visiter. Cela a été une très belle expérience.



Ce voyage en Normandie a été riche pour moi. À travers ces sites et ces musées, j'ai pu découvrir tous les vestiges du débarquement et j'ai été submergé d'émotions. Je pense à toutes les épreuves qu'ont enduré les soldats alliés pour notre liberté. Je recommande donc de visiter cette région pour ne pas oublier, pour s'instruire et comprendre, ainsi que pour rendre hommage.



www.puzzlemania.f



PARIS

En l'honneur des JO 2024 qui se dérouleront sur Paris, le comité de rédaction de Montauban a souhaité réaliser un article sur ce thème en parlant de notre capitale, puis de l'origine des JO pour finir sur l'une des nouvelles disciplines : le Breakdance.

« Notre belle Capitale, une ville remplie de richesse avec tous ses beaux monuments.

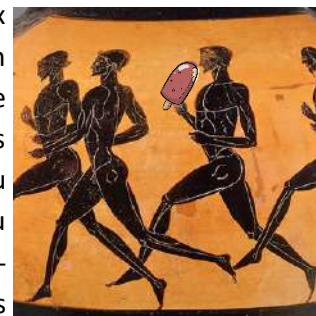
Beaucoup de souvenirs d'enfance que j'ai partagé avec ma sœur, ma cousine et mamie.

Elle habitait dans la région parisienne, et nous prenions le métro pour se rendre à Paris. Je me rappelle que dans le métro un monsieur construisait la Tour Eiffel en allumette. Une vraie beauté pour les yeux. Nous avions aussi la joie de monter tout en haut de la grande dame de fer, achevée le 31 mars 1889 et mesurant 324m. Car aujourd'hui cela n'est plus possible car le haut est fragile en cas de grand vent et intempérie.

Un des plus beaux souvenirs c'est de traverser l'avenue des Champs Elysée en pleine période de fête de fin d'année, des souvenirs inoubliables dans les yeux d'une petite fille.

Nous avons la joie pour la troisième fois et oui troisième fois car il ne faut pas oublier qu'en 1900 et 1924 Paris accueillait les premières Olympiades et maintenant en 2024 nous accueillons les Jeux Olympiques. VIVE PARIS » **(Nadine)**.

L'histoire des Jeux remonte à l'Antiquité et prend ses racines en Grèce. Il semblerait que les jeux aient commencé en 776 avant J-C dans le cadre d'un festival religieux en l'honneur de Zeus. En 393 avant J-C l'empereur Théodose 1^{er} interdit leur célébration qui voyait d'un mauvais œil cette manifestation païenne. Il faudra attendre près de quinze siècles pour que les Jeux Olympiques renaissent de leurs cendres grâce à Pierre de Coubertin. Ce visionnaire français est à l'origine du renouveau moderne des Jeux Olympiques au XIX^e siècle. Convaincu du pouvoir unificateur du sport et souhaitant promouvoir les valeurs universelles telles que le respect, la tolérance et l'excellence, il fonde en 1894 le Comité International Olympique (CIO). C'est ainsi que les premiers Jeux Olympiques modernes ont lieu en 1896 à Athènes, ville symbolique où tout a commencé, puis à Paris en 1900 **(recherches réalisées par FéL. Texte écrit lors du comité de rédaction de Montauban)**.



cfileonline.org



Une nouvelle discipline apparaît lors des Jeux Olympiques de Paris en 2024. C'est le breaking (ou breakdance).

Le breaking est un style de danse qui est né aux Etats-Unis durant les années 1970 et plus précisément dans le quartier du Bronx (très animé par les fêtes de rue). Issu de la culture hip-hop, il se démarque par sa dimension acrobatique, ses figures au sol ainsi que par le rôle joué à la fois par le D.J (musique) et le M.C (maître de cérémonie).

Dès les années 1990, des battles internationaux sont organisés sur l'ensemble du globe et participent à la popularisation de la discipline auprès du grand public.

Lors des Jeux de Paris 2024, la compétition de breaking sera composée de deux épreuves, une masculine et une féminine, qui verront respectivement 16 B-Boys et 16-B-Girls s'affronter dans des battles en duel. On attend de voir des choses spectaculaires car les athlètes enchaîneront les « powermoves » (mouvements) comme les coupoles, les six-step ou les freezes. Ils devront également s'adapter à la musique du D.J qu'ils ne connaissent pas en amont. Les juges noteront la technique, la personnalité, l'originalité et bien entendu la façon de s'adapter à la musique.

Qui remportera le premier titre olympique de breaking ?

Réponse le 9 et le 10 août 2024 sur la place de la Concorde à Paris

Des noms de métier à coucher dehors !

Voici une liste de métiers aux noms farfelus que vous devez relier à sa définition ! Bon courage !

On joue



CONCHYLICULTEUR
 TRIBOLOGUE
 THANATOPRACTEUR
 RUDOLOGUE
 VERBICRUCISTE
 CENOLOGUE
 FEUTIER
 OSTREICULTEUR
 MYTILICULTURE
 CUNICULICULTEUR
 HELICICULTEUR

Personne qui s'occupe des cierges et bougies dans les lieux cultes
 Personne qui élève les huitres
 Personne qui élève les moules
 Personne qui se spécialise dans l'élevage de coquillages
 Personne qui élève les escargots domestiques
 Personne qui s'occupe des morts
 Personne qui étudie les frottements
 Personne chargée de créer des mots croisés
 Personne qui étudie les ordures (ménagères ;)
 Personne qui s'occupe du vin de la vigne à la mise en bouteille
 Personne qui élève des lapins domestiques

Les mots mêlés

Le comité de rédaction de Montauban a sélectionné plusieurs mots que vous devez retrouver dans la grille.
 À vous de jouer !!

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

PLAGE
 SOLEIL
 AVENTURE
 ABEILLE
 BARBECUE
 APERITIF
 PISCINE
 MOUSTIQUE
 BIKINI

Cherche et trouve

A vos lunettes !! Ces dessins ce sont cachés tout au long du journal ! C'est parti !!



5



7



4



3



4



4



4



6



6

Rébus d'été



Devinette du jour.com

Barbecue (Barbe-cœurs-quille-houx)

CONCHYLICULTEUR : Personne qui se spécialise dans l'élevage de coquillages
 TRIBOLOGUE : Personne qui étudie les frottements
 THANATOPRACTEUR : Personne qui s'occupe des morts
 RUDOLOGUE : Personne qui étudie les ordures (ménagères ;)
 VERBICRUCISTE : Personne chargée de créer des mots croisés
 CENOLOGUE : Personne qui s'occupe du vin de la vigne à la mise en bouteille
 FEUTIER : Personne qui s'occupe des cierges et bougies dans les lieux cultes
 OSTREICULTEUR : Personne qui élève les huitres
 MYTILICULTURE : Personne qui élève les moules
 CUNICULICULTEUR : Personne qui élève des lapins domestiques
 HELICICULTEUR : Personne qui élève les escargots domestiques

Jeu de points à relier

Reliez les points en commençant par le numéro 1 jusqu'au numéro 402 pour découvrir l'image !





L'été est là, les vacances commencent et le soleil que l'on attendait tant s'est enfin bien installé ! Mettez-vous bien au frais pour savourer ce nouveau numéro du SAS Discute !

Je tiens à remercier l'intégralité des membres des comités de rédaction de Montauban et de Castelsarrasin pour leurs motivations et leurs idées.

Merci pour votre implication et votre présence assidue. Sans vous, le journal n'existerait pas ! Un grand merci à tous les autres rédacteurs, bénéficiaires et partenaires, qui nous ont envoyé leurs écrits hors comité de rédaction.

Que vous ayez les pieds dans l'eau ou devant le ventilateur, je vous souhaite une très bonne lecture de notre cahier spécial été rempli d'histoires drôles et farfelues !

Peut-être que vous serez le prochain auteur d'une histoire sur le numéro 8 !!

L'été étant consacré aux sorties culturelles, le prochain numéro sera essentiellement composé d'articles sur les sorties de l'été. Vous pouvez toutefois nous partager vos expériences ou récits en les envoyant à contact@adiad.fr.

Dans tous les cas, nous nous retrouvons en octobre pour la nouvelle session de rédaction du numéro 9 !

Toute l'équipe du SAS SP vous souhaite un très bel été !



À très vite !

Célia, Rédactrice en chef et Conseillère sur le SAS-SP

