

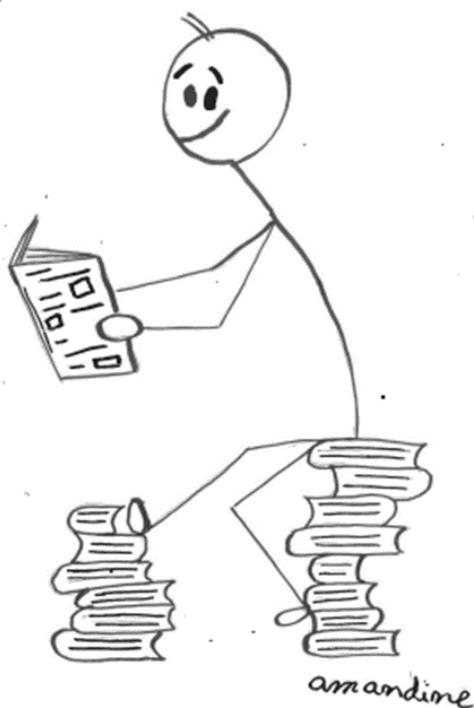
# Journal de l'ESAT d'Ornans

## Numéro 5 / Janvier 2024



### Dans ce numéro il y a :

- La relaxation par Romain
- La nouvelle machine laser Ibride
- Ma passion en photo par Marylou
- L'ESAT fait du sport
- Le duo Day par Cyril
- Journée à Europa-Park par Katia
- Le départ de Patricia
- Les soirées loto par Christopher
- La tarte aux pommes maison par Elodie
- Les mots cachés
- Le jeux des erreurs
- Résultats des jeux
- Calendrier 2024 de fermeture de l'ESAT



ESAT d'Ornans

Ce journal écrit en FALC a été relu et validé par Christopher et Christine

## La relaxation par Romain

A l'ESAT, nous avons mis en place des séances de relaxation avec Sylvie Caire.

On apprend :

- à se détendre
- à mieux gérer notre stress.

Le stress c'est quand on est inquiet ou angoissé par une situation difficile.

Avec Sylvie, on fait des exercices pour :

- bien respirer
- se lever de sa chaise sans se faire mal au dos.
- repérer les endroits du corps qui nous font mal.
- dire comment je me sens dans mon corps.

On termine la séance en s'allongeant sur un tapis.

On prend une position qui permet de bien se détendre les muscles.

**Romain** : J'aime aller aux séances.

Ça me détend.

Ça me permet aussi de moins m'énerver dans l'atelier.



## La nouvelle machine laser Ibride

Nous avons une machine laser à l'ESAT depuis 2 ans.

Avec cette machine nous travaillons pour notre client Ibride.

La machine laser sert à découper :

- le tour des plateaux
- les décors au bord des plateaux.



Il existe 27 plateaux différents.

Romain, Amandine, Christopher, Jonathan, Constantin et Victoria travaillent sur la machine laser.

Voici les étapes de notre travail sur la machine :

**1/** On vérifie que le bouton vert de la machine est allumé.

Ça veut dire que les fumées dangereuses sont évacuées.

**2/** On utilise un plateau déjà découpé qu'on appelle gabarit.

On pose le gabarit sur un plateau à découper.

On regarde si le plateau est bien cadré.

**3/** On place le plateau correctement dans la machine.

On ferme la porte de la machine.

Il y a une caméra sur la porte reliée à l'ordinateur.

On vérifie sur l'ordinateur que le plateau est bien positionné.



**4/** Ensuite on tourne le bouton bleu pour mettre en route l'air sur le laser.

**Attention si on ne tourne pas le bouton bleu, le plateau prend feu.**

5/ une fois que tout est contrôlé on met en route le laser.

La découpe du plateau commence.

Ça dure entre 1 et 20 minutes.

Quand la découpe est terminée :

- on coupe l'air.
- on prend le plateau
- on met le tour découpé dans une poubelle



6/ Ensuite, on nettoie tout le plateau avec du produit à vitre.

On nettoie le plateau quand la machine laser découpe un autre plateau.

Comme ça on ne perd pas de temps.



7/ le moniteur contrôle que le plateau est bien découpé et bien nettoyé.

Cette machine est aussi utilisée pour graver plein d'objets.

Par exemple :

- la photo de l'ESAT pour le départ de Thierry.



- plateau de jeu de l'oie sur le thème « prendre soin de soi ».



## Ma passion en photo par Marylou

Marylou fait du tricot depuis 2021.

C'est sa belle-mère qui lui a appris.



Elle utilise des aiguilles à tricoter et des pelotes de laine.

Plus la laine est épaisse, plus les aiguilles sont grosses.

Elle a fait beaucoup d'écharpes

parce que c'est plus facile pour commencer.



Marylou a également tricoté

des petits chaussons pour bébé.



Elle a appris aussi en regardant un tuto sur internet.

Un tuto est une vidéo qui explique étape par étape

comment fabriquer quelque chose.

**Marylou** : j'aime tricoter en regardant la télé, ça m'occupe.

J'adore offrir mes tricots aux personnes que j'aime.

## L'ESAT fait du sport

Notre monitrice Estelle nous a accompagné à 2 journées de sport adapté.

La journée du **17 mai à Ornans** était organisée avec des groupes scolaires pour parler d'inclusion.

L'inclusion c'est faire du sport tous ensemble que l'on soit en situation de handicap ou non.

Nous avons fait :

- du handball fauteuil.
- de la sarbacane.
- des jeux d'adresse.
- du boccia : c'est de la pétanque ou on joue en étant assis.
- du cecifoot :  
c'est jouer au foot avec les yeux bandés.  
Il y a une clochette dans le ballon.  
On doit déplacer le ballon  
grâce au bruit qu'il fait.



La journée du **27 juin à Orchamps-Vennes** était organisée par des étudiants en Brevet d'éducateur sportif.

Ces étudiants devaient valider leur diplôme.

Nous avons fait du **golf ball**.

Nous nous sommes déjà échauffés  
en faisant des petits exercices avec un frisbee.

Nous étions 2 par équipe.

Le but du jeu est de mettre le frisbee dans le panier.

Nous avons lancé le frisbee chacun notre tour  
pour se rapprocher du panier.

La ligne de départ était à environ 10 mètres du panier.

Nous avons **tiré à la carabine**.

Nous avons fait une course d'orientation.

Nous devions trouver notre chemin grâce à une carte.

Nous avons fait **du tir à l'arc**.



**Cyril et Jonathan :**

Nous avons adoré participer à ces journées  
de sport adapté.

Ça nous change de notre travail à L'ESAT.

On a rencontré de nouvelles personnes très sympas.

Nous avons beaucoup aimé découvrir  
de nouveaux sports dans la bonne humeur.

Ça nous a donné envie d'en refaire.

## Le Duo Day de Cyril



Le Duo Day est une journée découverte dans une entreprise du milieu ordinaire.

J'ai passé cette journée dans la pâtisserie Marc Verdant à Pontarlier.

C'était le jeudi 23 novembre.

J'ai été accueilli par la patronne, Mme Verdant.

J'ai mis des tartes aux citrons meringuées dans des barquettes.



J'ai ouvert des barquettes pour y déposer d'autres gâteaux.

J'ai regardé les pâtissiers travailler.



**Cyril :** J'ai trouvé ça très intéressant.

Ça m'a donné envie de faire des stages dans d'autres pâtisseries.

Cette journée a été très positive.

M Verdant voulait me proposer de faire un stage.

J'ai dit non parce que c'était trop loin.

En 2024, je vais faire plusieurs stages d'une semaine en milieu ordinaire.

Je vais faire ces stages dans des pâtisseries et des chocolateries.

Je suis très content de ce nouveau projet.

## Journée à Europa-Park par Katia



En mars, le foyer de Valdahon nous a proposé une journée à Europa-Park.

Europa-Park est un parc d'attraction qui se trouve en Allemagne.

On a fait 2 h 30 de route pour y aller.

Nous étions 6 personnes du foyer. Carlos était là aussi.

Isabelle et Farid, les éducateurs du foyer nous ont accompagnés.

Nous avons leur numéro de téléphone dans la poche si on se perdait.

Il y avait beaucoup de monde.

J'ai fait des manèges tranquilles comme les petits avions et les montgolfières.

J'ai également fait un tour de Bobsleigh.

C'est un manège à sensation. C'est-à-dire qu'il va très vite.

J'ai eu peur, je n'ai pas voulu le faire 2 fois.

J'ai aussi fait la tour « Euro-tower ».

Depuis le haut de la tour on voit tout le parc.

J'ai adoré faire le château hanté. Je n'ai même pas eu peur.

Le bateau pirate aussi était super bien.

Il a fait beau toute la journée.

On a prévu un pique-nique car on est rentré à 22 h au foyer.



**Katia** : cette journée était vraiment super.

Merci au foyer !

## Départ de Patricia

Patricia est arrivée à l'ESAT d'Ornans en 1992.

Elle travaillait beaucoup sur les moulins à café et les sachets de poivre et de sel .



Elle est partie en retraite le 26 juillet 2023.

Patricia a suivi une formation préparation à la retraite avec Marie-Aude.

Marie-Aude est chargée de formation à l'ESAT.

Pendant cette formation on parle de :

- l'argent qu'on va gagner à la retraite,
- du logement,
- de ce qu'on peut faire à la place du travail,
- de la santé comme :
  - Le suivi médical
  - L'alimentation
  - L'activité physique
  - Le sommeil et la mémoire

On peut même faire un bilan de santé complet avec un médecin et une infirmière.

Après ça Patricia était prête et contente de partir en retraite.

Elle est revenue à l'ESAT le 4 septembre pour fêter son départ avec nous.

Elle a invité beaucoup de monde :

- Ses collègues et les professionnels de l'ESAT,
- Ses anciens éducateurs,
- Son ancienne famille d'accueil,
- Son éducatrice du SAVS,
- Madame Guinchard de la section locale d'Ornans de l'ADAPEI de Besançon.



Elle a eu beaucoup de cadeaux.

Nous lui avons offert en souvenir un album photos de ses années passées à l'ESAT.



**Christian et Christopher :**

On a bien rigolé avec Patricia dans l'atelier.

Nous lui souhaitons une belle retraite !

## Les soirées loto par Christopher

Chaque participant achète des cartes.

On en prend autant qu'on veut.

En général, j'en prends 12.



L'animatrice tire des numéros au hasard dans le boulier.

Elle dit le numéro au micro.

Si les participants ont ce numéro sur les cartes, ils mettent un pion sur le numéro.

Une partie se joue en 4 étapes :

- 1 ligne pleine
- Encore 1 ligne pleine
- 2 lignes pleines
- Carton plein



Le participant qui a une ligne complètement remplie crie très fort **Quine** !

Les participants peuvent gagner des bons d'achat de 15 à 2000 euros.

En cas d'égalité, les gagnants peuvent se partager la somme.

Il y a des pauses où on peut aller manger et boire un coup.

**Christopher** : J'aime beaucoup les soirées loto !

J'y vais quasiment toutes les semaines de septembre à juin.

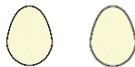
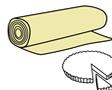
J'y vais pour rigoler, pour discuter avec des gens sympas.

Ça m'aide à décompresser de ma semaine de travail.

Le plus gros lot que j'ai gagné est une voiture : une Toyota Aygo.

Je l'ai donné à ma mamie.

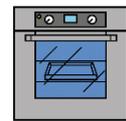
# Tarte aux pommes maison par Elodie

- 2 œufs 
- 1 pâte feuilletée 
- 3 grosses pommes (rouges) 
- 1 paquet de sucre vanillé 
- 1 petit verre de crème semi-épaisse 
- 1 cuillère à soupe de cassonade ou sucre roux 



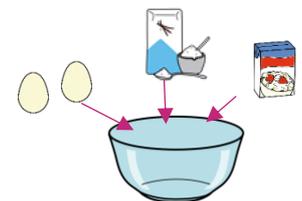
J'étale la pâte dans une tôle.

J'allume le four à 235° en chaleur tournante ou thermostat 7



Dans un saladier, je mélange les œufs, le sucre et la crème.

Ça s'appelle le goumeau.



J'épluche les pommes et je les coupe en petits morceaux.

Je mélange les lamelles de pommes dans le goumeau.

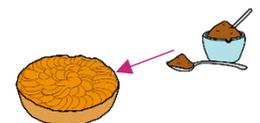


J'étale le goumeau sur la pâte feuilletée.



Je mets la tarte dans le four pendant 10 min.

Je sors la tarte du four et je mets la cassonade sur la tarte.



Je baisse la température du four à 220° ou thermostat 6.

Je mets la tarte au four pendant 15 minutes.



Je retire la tarte du four.

**Elodie** : Bon appétit !

## Mots cachés

Je dois retrouver les mots cachés dans la grille :

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

bougie

bûche

chaussette

décoration

guirlande

lutin

repas

sapin

boule

cadeaux

crèche

fête

illumination

noël

réveillon

traneau

## Jeux des erreurs

Je dois retrouver les 9 différences entre les 2 photos





# Calendrier 2024 de fermeture de l'ESAT

janvier		février		mars		avril		mai		juin	
Lun	1 <b>féried</b>	Jeu	1	Ven	1	Lun	1 <b>féried</b>	Mer	1 <b>féried</b>	Sam	1
Mar	2	Ven	2	Sam	2	Mar	2	Jeu	2 <b>sem 18</b>	Dim	2
Mer	3 <b>sem 1</b>	Sam	3	Dim	3	Mer	3 <b>sem 14</b>	Ven	3	Lun	3
Jeu	4	Dim	4	Lun	4	Jeu	4	Sam	4	Mar	4
Ven	5	Lun	5	Mar	5	Ven	5	Dim	5	Mer	5 <b>sem 23</b>
Sam	6	Mar	6	Mer	6 <b>sem 10</b>	Sam	6	Lun	6	Jeu	6
Dim	7	Mer	7 <b>sem 6</b>	Jeu	7	Dim	7	Mar	7 <b>sem 19</b>	Ven	7
Lun	8	Jeu	8	Ven	8	Lun	8	Mer	8 <b>féried</b>	Sam	8
Mar	9	Ven	9	Sam	9	Mar	9	Jeu	9 <b>féried</b>	Dim	9
Mer	10 <b>sem 2</b>	Sam	10	Dim	10	Mer	10 <b>sem 15</b>	Ven	10	Lun	10
Jeu	11	Dim	11	Lun	11	Jeu	11	Sam	11	Mar	11
Ven	12	Lun	12	Mar	12	Ven	12	Dim	12	Mer	12 <b>sem 24</b>
Sam	13	Mar	13	Mer	13 <b>sem 11</b>	Sam	13	Lun	13	Jeu	13
Dim	14	Mer	14 <b>sem 7</b>	Jeu	14	Dim	14	Mar	14	Ven	14
Lun	15	Jeu	15	Ven	15	Lun	15	Mer	15 <b>sem 20</b>	Sam	15
Mar	16	Ven	16	Sam	16	Mar	16	Jeu	16	Dim	16
Mer	17 <b>sem 3</b>	Sam	17	Dim	17	Mer	17 <b>sem 16</b>	Ven	17	Lun	17
Jeu	18	Dim	18	Lun	18	Jeu	18	Sam	18	Mar	18
Ven	19	Lun	19	Mar	19	Ven	19	Dim	19	Mer	19 <b>sem 25</b>
Sam	20	Mar	20	Mer	20 <b>sem 12</b>	Sam	20	Lun	20 <b>féried</b>	Jeu	20
Dim	21	Mer	21 <b>sem 8</b>	Jeu	21	Dim	21	Mar	21	Ven	21
Lun	22	Jeu	22	Ven	22	Lun	22	Mer	22 <b>sem 21</b>	Sam	22
Mar	23	Ven	23	Sam	23	Mar	23	Jeu	23	Dim	23
Mer	24 <b>sem 4</b>	Sam	24	Dim	24	Mer	24 <b>sem 17</b>	Ven	24	Lun	24
Jeu	25	Dim	25	Lun	25	Jeu	25	Sam	25	Mar	25
Ven	26	Lun	26	Mar	26	Ven	26	Dim	26	Mer	26 <b>sem 26</b>
Sam	27	Mar	27	Mer	27 <b>sem 13</b>	Sam	27	Lun	27	Jeu	27
Dim	28	Mer	28 <b>sem 9</b>	Jeu	28	Dim	28	Mar	28	Ven	28
Lun	29	Jeu	29	Ven	29	Lun	29	Mer	29 <b>sem 22</b>	Sam	29
Mar	30			Sam	30	Mar	30	Jeu	30	Dim	30
Mer	31 <b>sem 5</b>			Dim	31			Ven	31		

juillet		août		septembre		octobre		novembre		décembre	
Lun	1	Jeu	1	Dim	1	Mar	1	Ven	1 <b>féried</b>	Dim	1
Mar	2	Ven	2	Lun	2	Mer	2 <b>sem 40</b>	Sam	2	Lun	2
Mer	3 <b>sem 27</b>	Sam	3	Mar	3	Jeu	3	Dim	3	Mar	3
Jeu	4	Dim	4	Mer	4 <b>sem 36</b>	Ven	4	Lun	4	Mer	4 <b>sem 49</b>
Ven	5	Lun	5	Jeu	5	Sam	5	Mar	5	Jeu	5
Sam	6	Mar	6	Ven	6	Dim	6	Mer	6 <b>sem 45</b>	Ven	6
Dim	7	Mer	7 <b>sem 32</b>	Sam	7	Lun	7	Jeu	7	Sam	7
Lun	8	Jeu	8	Dim	8	Mar	8	Ven	8	Dim	8
Mar	9	Ven	9	Lun	9	Mer	9 <b>sem 41</b>	Sam	9	Lun	9
Mer	10 <b>sem 28</b>	Sam	10	Mar	10	Jeu	10	Dim	10	Mar	10
Jeu	11	Dim	11	Mer	11 <b>sem 37</b>	Ven	11	Lun	11 <b>féried</b>	Mer	11 <b>sem 50</b>
Ven	12	Lun	12	Jeu	12	Sam	12	Mar	12	Jeu	12
Sam	13	Mar	13	Ven	13	Dim	13	Mer	13 <b>sem 46</b>	Ven	13
Dim	14 <b>féried</b>	Mer	14 <b>sem 33</b>	Sam	14	Lun	14	Jeu	14	Sam	14
Lun	15	Jeu	15 <b>féried</b>	Dim	15	Mar	15	Ven	15	Dim	15
Mar	16	Ven	16	Lun	16	Mer	16 <b>sem 42</b>	Sam	16	Lun	16
Mer	17 <b>sem 29</b>	Sam	17	Mar	17	Jeu	17	Dim	17	Mar	17
Jeu	18	Dim	18	Mer	18 <b>sem 38</b>	Ven	18	Lun	18	Mer	18 <b>sem 51</b>
Ven	19	Lun	19	Jeu	19	Sam	19	Mar	19	Jeu	19
Sam	20	Mar	20	Ven	20	Dim	20	Mer	20 <b>sem 47</b>	Ven	20
Dim	21	Mer	21 <b>sem 34</b>	Sam	21	Lun	21	Jeu	21	Sam	21
Lun	22	Jeu	22	Dim	22	Mar	22	Ven	22	Dim	22
Mar	23	Ven	23	Lun	23	Mer	23 <b>sem 43</b>	Sam	23	Lun	23
Mer	24 <b>sem 30</b>	Sam	24	Mar	24	Jeu	24	Dim	24	Mar	24
Jeu	25	Dim	25	Mer	25 <b>sem 39</b>	Ven	25	Lun	25	Mer	25 <b>féried</b>
Ven	26	Lun	26	Jeu	26	Sam	26	Mar	26	Jeu	26 <b>sem 52</b>
Sam	27	Mar	27	Ven	27	Dim	27	Mer	27 <b>sem 48</b>	Ven	27
Dim	28	Mer	28 <b>sem 35</b>	Sam	28	Lun	28	Jeu	28	Sam	28
Lun	29	Jeu	29	Dim	29	Mar	29	Ven	29 <b>féried</b>	Dim	29
Mar	30	Ven	30	Lun	30	Mer	30 <b>sem 44</b>	Sam	30	Lun	30
Mer	31	Sam	31			Jeu	31			Mar	31

 les vendredis où l'ESAT est fermé.

 les périodes de vacances où l'ESAT est fermé.

Meilleurs voeux



Toute l'équipe du journal de l'ESAT d'Ornans  
vous souhaite une bonne et heureuse année 2024 !