



### Dans ce numéro il y a :

- Visite de l'exposition Ibride
- Prévention contre le cancer colorectal
- La flamme olympique à Baume les Dames
- Je dessine les jeux paralympiques
- « Partageons nos sports »
- Visite du musée Courbet
- Journée fruits et légumes
- Formation mieux connaître mes droits
- Défilé de mode à Audincourt
- Départ de Jim
- Départ de Françoise
- Marche rose à la MFR de Morre
- Le gâteau aux pommes par Christine
- Les mots cachés
- Jeux des 11 erreurs
- Calendrier 2025 de fermeture de l'ESAT
- Résultats des jeux



## Visite de l'exposition Ibride par Cyril

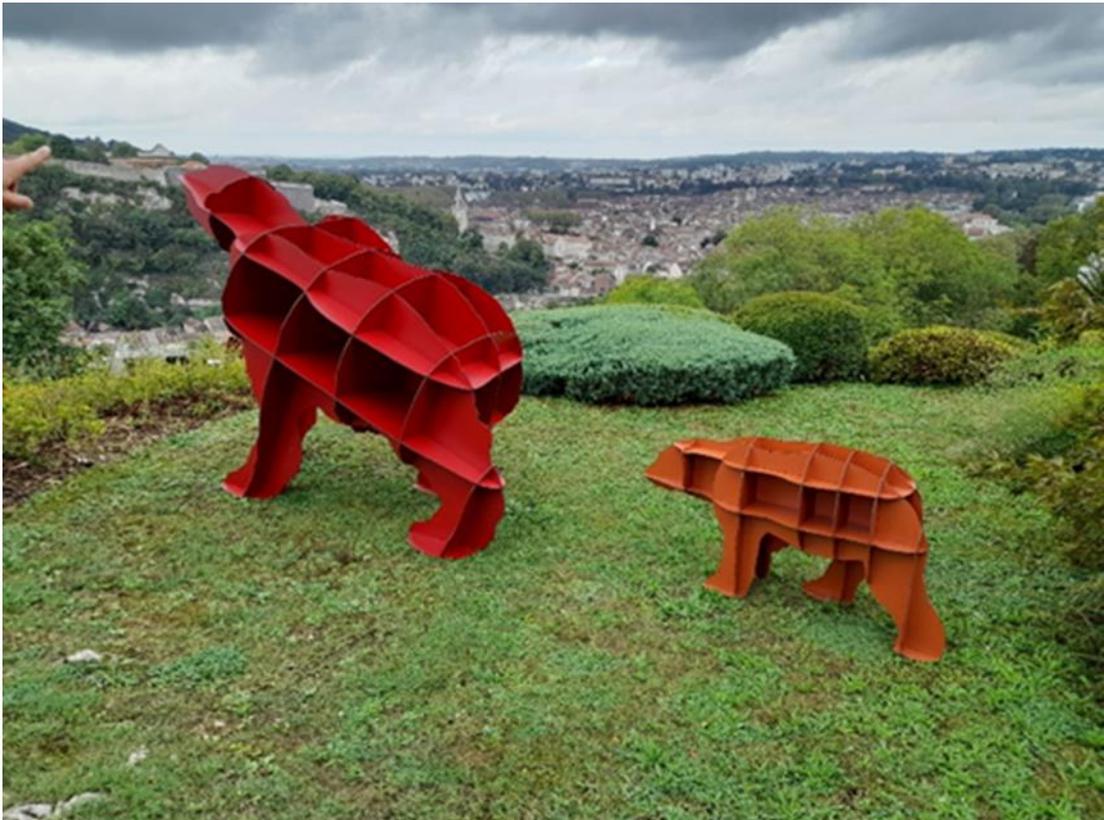
L'entreprise Ibride est un client de l'ESAT.

Ibride a organisé une exposition de leurs produits à Bregille situé à Besançon le 10 septembre.

Le responsable d'Ibride nous a invité à visiter cette exposition.

Les produits étaient exposés dans les jardins des Terrasses de Besançon.





A l'ESAT, nous travaillons seulement sur les plateaux et les portraits.



Voici les 2 nouveaux plateaux sur lesquels nous allons travailler.

**Cyril et Christian** : Nous avons trouvé ça magnifique !  
Cette visite nous a permis de découvrir  
tout ce que l'entreprise Ibride vend.

# Prévention contre le cancer colorectal par Carlos et Cyril Mars bleu

Il y avait 4 ateliers animés par des professionnels de santé.  
Un médecin et des infirmières.

**Atelier 1** : Le DR Guerre a expliqué ce qui se passe dans notre corps quand on a un début de cancer.

Il nous a fait passer un quizz.

C'est-à-dire qu'il nous a posé des questions sur le cancer.

Il nous a expliqué qu'il fallait faire un test de dépistage à partir de 50 ans.

Avant que le cancer soit trop gros.

Quand le cancer est encore petit, c'est plus facile de le soigner.



**Atelier 2** : Un atelier sur l'alimentation

Manger équilibrer permet de rester en bonne santé.

Manger équilibrer ça veut dire manger un peu de tout.

### **Atelier 3** : Un atelier sur l'activité physique.

Si je fais une activité physique un peu tous les jours ça me permet de rester en bonne santé.

Une activité physique c'est par exemple :

- La marche
- La natation
- Le vélo
- La pétanque
- Le jardinage
- Le ménage ...

**Atelier 4** : dans le 4<sup>ème</sup> atelier, les infirmières nous ont montré comment utiliser le kit de dépistage.

Elles nous ont montré comment :

- coller les étiquettes sur le document
- compléter la fiche
- faire le prélèvement des selles. Les selles, c'est le caca.



#### **Carlos et Cyril :**

Ces ateliers étaient importants.

Ça nous a permis de comprendre comment faire le test de dépistage.

## La flamme olympique à Baume les Dames

Comme les jeux olympiques ont eu lieu à Paris cette année, la flamme olympique a fait le tour de la France.

Elle est passée par Baume les Dames le 25 juin.

Nous sommes allés à une journée sur le sport adapté à Baume-les-Dames à l'occasion du passage de la flamme olympique.

C'est Estelle qui nous a emmené.

Il y avait Christian, Philippe, Jonathan, Anne-Catherine, Elodie, Christ, Carlos.

Nous avons retrouvé les gens du foyer de Baume les Dames.

Nous avons participé à plusieurs stands de sport adapté.

- du basket fauteuil
- du water-polo
- Tire à l'arc

Nous n'avons pas eu le temps de faire tous les stands.

Nous n'avons pas pu voir la flamme car elle passait trop tard.

### Christ :

Nous avons adoré cette journée !

Merci Estelle !

Le même jour la flamme est également passée à Etalans.

Jean-Michel a emmené 3 travailleurs : Magalie, François et Christopher.

Eux, ils ont pu voir la flamme passer !



## Je dessine les jeux paralympiques par Amandine



Le cécifoot



## « Partageons nos sports »

Le 26 juin, nous avons participé à une journée de sport adapté à Ornans.

Nous avons partagé cette journée

avec nos collègues de l'ESAT et du foyer de Baume les Dames.

Les activités proposées étaient :

- l'escalade
- Le cecifoot
- Le handbike
- Le hand dance
- Le goal ball



**Jonathan** : Ça nous a permis de suivre les Jeux paralympiques en connaissant les sports adaptés.

## Visite du musée Courbet par Christ et Amandine

Le 10 juin, Sébastien et Pauline nous ont emmené voir une exposition au musée Courbet sur le thème des jeux olympiques.

Gustave Courbet est un peintre qui est né à Ornans.

Le musée Courbet a été créé dans la maison où il est né.

Nous avons vu plusieurs tableaux fait par Gustave Courbet et par d'autres artistes.

Nous avons aussi vu des vidéos d'athlètes qui s'entraînaient pour les Jeux olympiques.

Nous avons vu des tableaux et des sculptures représentant des sports comme :

- La lutte
- L'haltérophilie : c'est un sport où l'on soulève des poids très lourds. C'est-à-dire plus de 200 kg



**Amandine** : J'ai beaucoup aimé les sculptures et quelques tableaux.

**Christ** : Cette sortie m'a permis de découvrir de grands peintres.

J'avais entendu parler de Courbet mais je ne connaissais pas ces tableaux.

Ça m'a beaucoup plu.

## Journée fruits et légumes par Romain et Philippe

Lison est diététicienne.

Elle est venue le 4 juin pour animer des ateliers sur les fruits et légumes frais.

L'objectif de ces ateliers est de nous expliquer l'importance

de manger des fruits et légumes frais.

C'est bon pour le corps.

Ça nous apporte :

- Des vitamines
- Des fibres
- De l'eau

Lison nous a proposer des jeux :

Nous devons reconnaître un fruit ou un légume :



En le touchant



En le sentant



En regardant une photo grossie



En le goutant

Lison nous a fait un smoothie à la fraise devant nous.  
C'était très bon et facile à refaire chez nous.  
Des fraises du fromage blanc et du miel.



Il y'avait aussi des recettes en facile à lire et à comprendre (FALC).

### Romain et Philippe

Nous avons aimé cet atelier.

C'était sympa de participer aux jeux.

Certains collègues sont repartis avec des recettes en FALC.

## Formation mieux connaître mes droits par Magalie

Jonathan, François, Christian, Constantin, Victoria, Christine et moi, sommes allés à une formation à Montferrand les 6 et 7 Juin 2024.

Pendant notre formation, nous avons appris :

### ➤ **Quels sont nos droits :**

Le droit : C'est l'ensemble des règles pour vivre ensemble.

Le droit nous protège.

- **Les droits civils** : droit au respect de la vie privée, de s'exprimer, de se pacser, de se marier, d'avoir une voiture...etc.
- **Les droits politiques** : droit de voter.
- **Les droits sociaux** : droit à l'éducation, à la santé, à avoir des enfants...
- **Les droits économiques** : droit au travail ou au logement ...
- **Les droits culturels** : libertés de vivre avec ses valeurs ou ses croyances.

Nous avons des droits et des obligations à l'ESAT, ou SAVS ou au foyer.

### ➤ **Que veut dire autodétermination :**

C'est pouvoir faire des choix en fonction de ses envies et ses besoins.

C'est aussi prendre des décisions par nous-même.

### ➤ **C'est quoi la santé au travail :**

- la santé physique : c'est la santé du corps
- la santé psychosociale : c'est être heureux dans le travail et dans sa vie personnelle.

La santé au travail concerne tout le monde même les responsables.

Les risques sociaux existent dans tous les métiers et dans beaucoup d'entreprises.

Les risques que l'on peut vivre sur son lieu de travail sont :

- le stress,
- le harcèlement,
- la violence.

**Magalie** : Je croyais que c'était impossible de tomber amoureux d'une personne sans problèmes de santé.

On a tous bien mangé surtout du fromage pour faire plaisir à Magalie.

**François** : j'ai trouvé cette formation très bien et très intéressante.

On a parlé du droit de dire parfois non sur certaines choses.

Ça serait bien que tous les travailleurs de l'ESAT fassent cette formation.

Les moniteurs pensent que cette formation peut nous intéresser.

On peut se défendre contre la société.

Les repas étaient bons.

**Jonathan** : Cette formation nous sert pour apprendre à être plus autonome.

**Christian** : J'ai bien aimé cette formation.

C'est important pour la vie amoureuse.

**Christine** :

J'étais surprise que les travailleurs n'aient pas le droit au chômage, car on a le droit à l'AAH,

J'ai appris qu'on avait beaucoup de droits dans la vie personnelle.

## Défilé de mode à Audincourt par Constantin, Christian, Jonathan et Victoria.

L'ADAPEI du Doubs a organisé une journée « défilé de mode »  
à Audincourt le 27 avril.

Nous étions 50 personnes en situation de handicap à défiler.

Nous venions des 7 sections locales.

Ce défilé a pour objectif de changer le regard des autres  
sur le monde du handicap.

Des magasins comme Kiabi nous ont prêté des vêtements pour le défilé.

En fonction de notre taille, ils nous ont proposé une tenue.

Nous avons été préparés par des coiffeuses et des maquilleuses.

Nous sommes passés un par un devant tous les spectateurs.

Puis tous les mannequins en même temps.

La soirée s'est terminée avec un repas dansant.



**Constantin** : J'ai eu beaucoup d'émotion en défilant.

J'avais le trac mais j'étais fier de défiler pour l'Adapei du Doubs.

**Victoria**. J'ai aimé défiler. C'était très impressionnant et stressant de défiler devant autant de personnes.

Je suis fière d'avoir pu y participer

et j'aimerais beaucoup défiler à nouveau un jour.

**Christian** :

J'ai trouvé que notre préparation était longue par rapport au temps de défilé.

Sinon c'était super bien !

**Jonathan** : Je suis très content d'être un top model.

On a très bien mangé le soir.

Merci à l'Adapei d'avoir organisé cette belle soirée qui nous a fait rêver !!!

On aimerait beaucoup que la prochaine fois ça se passe à Ornans !!!



## Week-end au Grand-Bornand par Anne et Carlos

Nous sommes partis 3 jours en week-end avec des personnes du foyer d'hébergement de Valdahon.

Benoît et Isor sont éducateurs au foyer.

Ils nous ont accompagné pendant notre séjour.

Nous étions 8 au total.

C'était un week-end randonnée au Grand Bornand.

Ça se trouve en Haute Savoie.

Le 1<sup>er</sup> jour nous avons déposé nos valises au gîte à Chinailon.

Puis nous avons randonnée l'après-midi.

C'était un peu difficile.

Le soir, nous avons fait des jeux.





Le 2<sup>ème</sup> jour, nous sommes partis à la journée avec les pique-niques.

Nous étions au col des Aravis.

Comme il pleuvait, nous sommes retournés manger au gîte.

Le soir nous avons dîné au restaurant à Annecy après avoir fait les magasins.

C'était super !

La dernière journée nous avons fait une petite randonnée le matin.

Pendant le week-end tout le monde a participé aux tâches ménagères.

Certains ont cuisiné pendant que d'autres mettaient la table.

Nous avons adoré notre week-end.

L'ambiance était géniale. Tout le monde était de bonne humeur.

Nous avons bien mangé et bien rigolé !

Un grand MERCI à Benoît et Isor pour l'organisation.

## Départ de Jim

Jim est arrivé à l'ESAT en septembre 2023.



Il a quitté l'ESAT en août pour aller travailler en Milieu ordinaire dans l'entreprise BERCOT SAS.

C'est une entreprise de pierres précieuses.

Le Pot de départ de Jim a eu lieu le 11 juillet.



Nous souhaitons beaucoup de bonheur à Jim pour son nouveau projet.

## Marche rose à la MFR de Morre par Amandine

Dans le cadre d'octobre rose, nous avons participé à une marche organisée par la maison Familiale et Rurale de Morre.

Octobre Rose est un évènement qui a lieu tous les ans en octobre pour sensibiliser tout le monde au risque de cancer du sein.

Anne, Amandine, Jean-Louis, Christian, Cyril, Christopher, Anne-Catherine et Emmanuel ont participé à cette sortie.

Nous avons retrouvé nos collègues du Foyer de Baume les Dames.

Avant de marcher nous nous sommes échauffés tous ensemble en musique.

Il y avait plusieurs stands de vente de :

- barbe à papa,
- gaufres,
- fleurs ...

L'argent récolté a été versé à la ligue contre le cancer.



## Départ de Françoise par Florian

Françoise fait le ménage à l'ESAT depuis 15 ans.

Elle part en retraite le 17 octobre.

J'ai travaillé un an et demi avec Françoise tous les après-midis.

J'avais comme projet de travailler dans le ménage.

C'était un nouveau métier que je voulais apprendre.

Françoise a pris le temps de bien me montrer tout ce qu'il y avait à faire.

Elle m'a bien expliqué les différentes tâches.



### Florian :

Françoise est très sympathique et généreuse.

Je la remercie pour tout ce qu'elle m'a apporté.

Françoise a fêté son départ en retraite à l'ESAT le lundi 14 octobre.



Son mari était présent à son pot.



Elle a eu des cadeaux :

- deux places pour un séjour au le Pui du fou
- des chocolats
- des fleurs ...

On lui souhaite une bonne retraite !

# Recette du gâteau au yaourt et aux pommes par Christine

1 pot de yaourt.



On utilise le pot de yaourt vide pour les quantités suivantes :

3 pots de farine



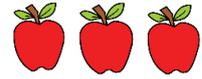
1 sachet de levure chimique



2 pots de sucre



3 pommes.



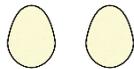
La moitié d'un pot d'huile



1 moule à gâteau



2 œufs



1/ J'allume le four à 180° en chaleur tournante



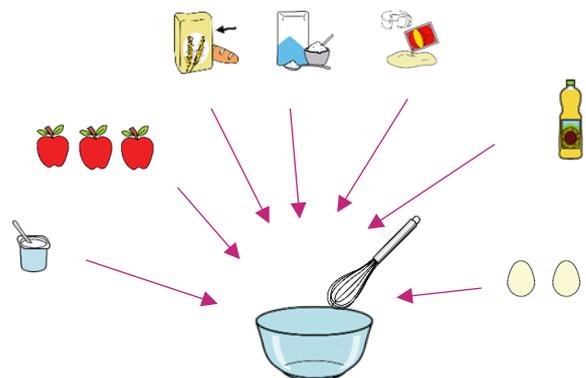
2/ J'épluche les pommes. J'enlève les pépins.

Je coupe les pommes en petits dés.



3/ Dans un saladier je mélange avec un fouet :

- le yaourt
- la farine
- la levure
- l'huile
- les œufs
- le sucre



Le mélange doit être bien lisse.

4/ j'ajoute les dés de pommes et je mélange avec une cuillère.



5/ je frotte mon moule à gâteau avec du beurre.

6/ je verse la pâte dans le moule à gâteau.

7/ Je mets le gâteau au four pendant 40 minutes.

Bon appétit !!



## Mots mêlés

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

Retrouve les mots suivants dans la grille :

PARIS

MEDAILLE

OR

ARGENT

BRONZE

PAYS

EQUIPE

PARALYMPIQUE

CECIFOOT

DRAPEAUX

VALEUR

CEREMONIE

COMPETITION

JUDO

SPORT

ATHLETISME

# Jeux des 9 erreurs

Retrouve les 9 différences entre ces 2 images



Image Freepick

# Calendrier 2025



## Calendrier 2025

ESAT d'Ornans

Validé en CVS le 22/11/2024

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

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

Pour 2025 : 250 j - 25 j congés annuels - 2 jours de fermeture - 24 vendredis soit 199 j travaillés  
 A noter : reprise du travail théorique le vendredi 2 janvier 2026

Jour du directeur
Vendredi non travaillé
Jours de fermeture de l'ESAT

# Correction des jeux

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



## Mandala à colorier



Image Freepick



*Toute l'équipe du journal  
de l'ESAT d'Ornans  
vous souhaite  
de joyeuses fêtes de fin d'année  
et une heureuse année 2025 !*



ESAT d'Ornans

20 Av du Mal Juin – 25 290 Ornans  
03 81 84 17 62 – [mailgénéral@fpluriel.org](mailto:mailgénéral@fpluriel.org)

FONDATION  
PLURIEL

Fondation Pluriel

9 chemin de Palente – 25 020 Besançon  
03 81 51 96 20 – [contact@fpluriel.org](mailto:contact@fpluriel.org)