



### 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 :

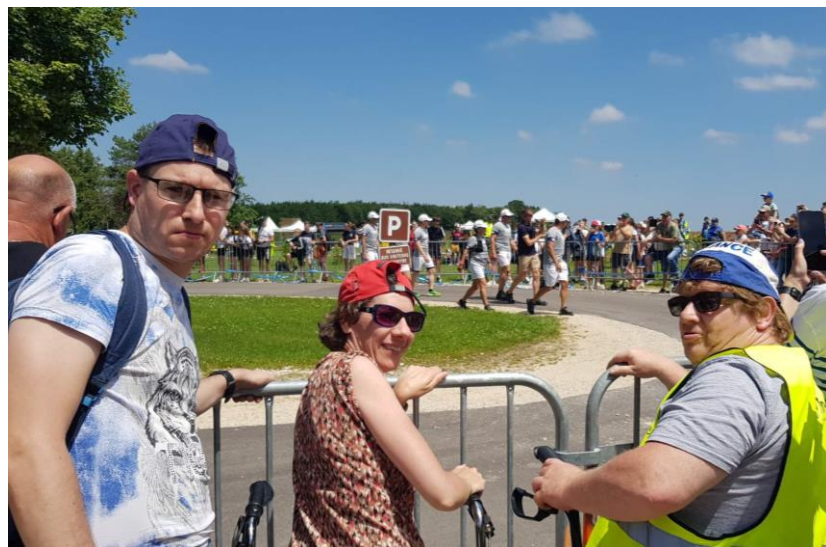
Nous avons adoré cette journée !

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'autre 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.



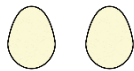
La moitié d'un pot d'huile



1 moule à gâteau



2 œufs



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



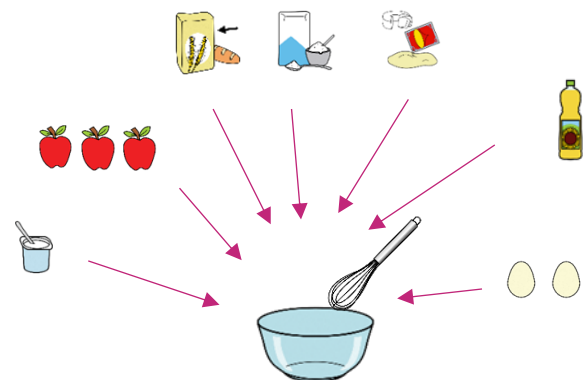
2/ J'épluche les pommes. J'enlève les pépins.

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

janvier		février		mars		avril		mai		juin	
Mer	1 <b>féried</b>	Sam	1	Sam	1	Mar	1	Jeu	1 <b>féried</b>	Dim	1
Jeu	2 <b>Jour 1</b>	Dim	2	Dim	2	Mer	2	Ven	2	Lun	2
Ven	3 <b>sem 1</b>	Lun	3	Lun	3	Jeu	3 <b>sem 14</b>	Sam	3	Mar	3
Sam	4	Mar	4	Mar	4	Ven	4	Dim	4	Mer	4 <b>sem 23</b>
Dim	5	Mer	5 <b>sem 6</b>	Mer	5 <b>sem 10</b>	Sam	5	Lun	5	Jeu	5
Lun	6	Jeu	6	Jeu	6	Dim	6	Mar	6 <b>sem 19</b>	Ven	6
Mar	7	Ven	7	Ven	7	Lun	7	Mer	7	Sam	7
Mer	8 <b>sem 2</b>	Sam	8	Sam	8	Mar	8	Jeu	8 <b>féried</b>	Dim	8
Jeu	9	Dim	9	Dim	9	Mer	9 <b>sem 15</b>	Ven	9	Lun	9 <b>féried</b>
Ven	10	Lun	10	Lun	10	Jeu	10	Sam	10	Mar	10
Sam	11	Mar	11	Mar	11	Ven	11	Dim	11	Mer	11 <b>sem 24</b>
Dim	12	Mer	12 <b>sem 7</b>	Mer	12 <b>sem 11</b>	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 <b>sem 20</b>	Sam	14
Mer	15 <b>sem 3</b>	Sam	15	Sam	15	Mar	15	Jeu	15	Dim	15
Jeu	16	Dim	16	Dim	16	Mer	16 <b>sem 16</b>	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 <b>sem 25</b>
Dim	19	Mer	19 <b>sem 8</b>	Mer	19 <b>sem 12</b>	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 <b>féried</b>	Mer	21 <b>sem 21</b>	Sam	21
Mer	22 <b>sem 4</b>	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 <b>sem 17</b>	Sam	24	Mar	24
Sam	25	Mar	25	Mar	25	Ven	25	Dim	25	Mer	25 <b>sem 26</b>
Dim	26	Mer	26 <b>sem 9</b>	Mer	26 <b>sem 13</b>	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 <b>sem 22</b>	Sam	28
Mer	29 <b>sem 5</b>			Sam	29	Mar	29	Jeu	29 <b>féried</b>	Dim	29
Jeu	30			Dim	30	Mer	30 <b>sem 18</b>	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 <b>féried</b>	Lun	1
Mer	2 <b>sem 27</b>	Sam	2	Mar	2	Jeu	2 <b>sem 40</b>	Dim	2	Mar	2
Jeu	3	Dim	3	Mer	3 <b>sem 36</b>	Ven	3	Lun	3	Mer	3 <b>sem 49</b>
Ven	4	Lun	4	Jeu	4	Sam	4	Mar	4	Jeu	4
Sam	5	Mar	5	Ven	5	Dim	5	Mer	5 <b>sem 45</b>	Ven	5
Dim	6	Mer	6 <b>sem 32</b>	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 <b>sem 41</b>	Sam	8	Lun	8
Mer	9 <b>sem 28</b>	Sam	9	Mar	9	Jeu	9	Dim	9	Mar	9
Jeu	10	Dim	10	Mer	10 <b>sem 37</b>	Ven	10	Lun	10 <b>Jour 2</b>	Mer	10 <b>sem 50</b>
Ven	11	Lun	11	Jeu	11	Sam	11	Mar	11 <b>féried</b>	Jeu	11
Sam	12	Mar	12	Ven	12	Dim	12	Mer	12 <b>sem 46</b>	Ven	12
Dim	13	Mer	13 <b>sem 33</b>	Sam	13	Lun	13	Jeu	13	Sam	13
Lun	14 <b>féried</b>	Jeu	14	Dim	14	Mar	14	Ven	14	Dim	14
Mar	15	Ven	15 <b>féried</b>	Lun	15	Mer	15 <b>sem 42</b>	Sam	15	Lun	15
Mer	16 <b>sem 29</b>	Sam	16	Mar	16	Jeu	16	Dim	16	Mar	16
Jeu	17	Dim	17	Mer	17 <b>sem 38</b>	Ven	17	Lun	17	Mer	17 <b>sem 51</b>
Ven	18	Lun	18	Jeu	18	Sam	18	Mar	18	Jeu	18
Sam	19	Mar	19	Ven	19	Dim	19	Mer	19 <b>sem 47</b>	Ven	19
Dim	20	Mer	20 <b>sem 34</b>	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 <b>sem 43</b>	Sam	22	Lun	22
Mer	23 <b>sem 30</b>	Sam	23	Mar	23	Jeu	23	Dim	23	Mar	23
Jeu	24	Dim	24	Mer	24 <b>sem 39</b>	Ven	24	Lun	24	Mer	24
Ven	25	Lun	25	Jeu	25	Sam	25	Mar	25	Jeu	25 <b>féried</b>
Sam	26	Mar	26	Ven	26	Dim	26	Mer	26 <b>sem 48</b>	Ven	26 <b>sem 52</b>
Dim	27	Mer	27 <b>sem 35</b>	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 <b>sem 44</b>	Sam	29	Lun	29
Mer	30 <b>sem 31</b>	Sam	30	Mar	30	Jeu	30	Dim	30	Mar	30 <b>sem 1</b>
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	N	N	R	O	R
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)