

La Gazette de l'UNAP

Numéro 2 / septembre 2025



Dans ce numéro :

- Travaux UNAP
- Octobre rose
- Les nouveaux arrivants
- Les anniversaires de septembre
- Le ruche des deux lacs
- Le salon du sport
- La sante mentale



UNAP Pontarlier

Travaux UNAP

Nous avons eu une réunion avec madame Cugini et monsieur Barbier.

Madame Cugini et monsieur Barbier nous ont présenté les nouveaux locaux.

Il y aura beaucoup de machines.

Le toit sera plat.

Il y aura deux étages.

La fin des travaux est prévue en juin 2026 si l'hiver est doux.

Si l'hiver est trop froid se sera prévu pour plus tard.

Il y aura 3 calandres et 4 séchoirs.

Il y aura 1 robot de tri.

Ça sera moins dur pour les ouvriers.

Octobre rose

Du lundi 29 septembre au vendredi 3 octobre 2025,
nous avons participé à une sensibilisation sur le cancer du sein.

Nous avons regardé une vidéo.

Une dame expliquait le dépistage du cancer du sein.

Nous avons fait un échauffement.

Nous avons marché 2 fois le long d'un parcours de 250 mètres.

Après nous avons attaché un ruban rose au kiosque.

On a bu un verre d'eau.

On a fait des ateliers :

- Mots croisés
- Texte à trous
- Roue de la fortune
- Photo langage

Nous avons appris qu'il faut faire le dépistage à partir de 50 ans.

Plus tôt la maladie sera dépistée et plus tôt elle sera guérie.

Le médecin traitant, le gynécologue et la sage-femme
sont les spécialistes du cancer du sein.

L'examen s'appelle la mammographie et l'auto palpation.

Ce cancer concerne aussi les hommes.

Nous avons pris quelques photos.

On nous a donnés des documents.

Nous avons peint une fresque présentée ici.



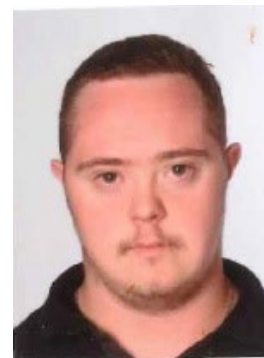
Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux arrivants :

- Paul
- Audrey
- Amelie
- Tiphanie
- Marina
- Dylan
- Gwendoline
- George
- Alain
- Daniel



Joyeux anniversaire (septembre)

Bon anniversaire



Le rucher des 2 lacs

Le groupe 1 d'ouverture sur l'extérieur a visité le rucher des deux lacs à Labergement Sainte Marie.

Nous avons appris à différencier les abeilles :

- les bâtisseuses,
- les nourricières,
- les nettoyeuses,
- les architectes.

Une abeille vit environ 40 jours.

Les supports sur lesquels les abeilles déposent le miel s'appelle la hausse et les alvéoles.

Il fait une température de 35 degrés dans une ruche.

Les ruches étaient construites en paille et maintenant en bois.

Le rucher a environ 2000 ruches disposées dans toute la région.

Il y a 7 sortes de miel :

- acacias,
- fleurs,
- forêt,
- sapin,
- lavande,
- tilleul,
- pissenlit.

Ils fabriquent :

- des gâteaux,
- des savons,
- des bougies,
- des produits cosmétiques,
- des bonbons,
- des barres de céréales,
- du caramel,
- du nougat,
- et bien sûr du miel !

Nous avons rencontré 3 hommes et 1 dame.

Comment récoltent-ils le miel ?

Ils prélèvent les hausses des ruches.

Elles sont introduites dans une machine.

La machine sépare la cire du miel.

Dans une seconde machine les hausses tournent

et le miel s'extraît pour tomber dans un fût.

Le miel n'est pas périssable, ils le conserve jusqu'à 4 ans.

Nous avons goûté plusieurs miels.

Nous avons fait quelques achats.

Interview des visiteurs

Combien de ruches avez-vous ?

Nous avons 2000 ruches.

Combien de kilos de miel sont faits par an ?

40 tonnes de miel

Il y a quoi comme miel ?

Il y a 7 sortes de miel : pissenlit, acacia, lavande, forêt, toute fleurs, sapins, tilleul.

Il y a combien de personnes ?

Il y a 1 femme et 3 hommes.

Où sont les ruches ?

Un peu partout.

Est-ce que vous faites autres choses que du miel ?

On fait des gâteaux, des bougies, des bonbons, des savons.

Où vendez-vous ?

On vend en magasin, en épicerie, en fromagerie et dans quelques grandes surfaces et Site internet

Quels sont vos horaires de travail ?

Du lundi au samedi.

Le salon des sports et para sports

Le salon des sports et para sport est ouvert pour réunir les acteurs du monde sportif.

Les acteurs du monde sportif se retrouvent pour penser, expérimenter et construire le sport de demain.

Le salon a lieu à Versailles, près de Paris le 18 et 20 novembre 2025.

La santé mentale :

La santé mentale c'est être bien dans sa tête.

On a parlé de l'importance d'avoir une bonne santé mentale.

On a regardé une vidéo qui reprend ce que l'on a parlé.

Pour avoir une bonne santé mentale il faut :

- bien dormir,
- manger équilibré,
- faire du sport,
- boire de l'eau,
- faire une activité que l'on aime

Si on ne se sent pas bien il faut en parler à une personne de confiance.

Dans la vidéo il y a deux planètes : la planète obstacles et la planète ressources.

Dans la planète obstacles il y a tout ce qui est négatif :

- tristesse,
- stress,
- colère.

Par contre dans la planète ressources il y a tout ce qui est positif :

- confiance en soi,
- gestion des émotions,
- environnement bienveillant.

Il y a des étoiles filantes qui apportent de bonnes choses.

il y a des astéroïdes qui apportent tout ce qui est négatif :

- guerre,
- séparation,
- licenciement,
- deuil.

La vidéo nous dit qu'il faut renforcer nos ressources
pour pouvoir affronter les obstacles.

UNAP Pontarlier

34 rue de la libération
25300 Pontarlier
03 81 46 22 41

FONDATION
PLURIEL
Fondation Pluriel