



Le petit Bel Air

n°2 Juillet 2016

par l'équipe de rédaction : La plume de Bel Air



Sommaire :

- Le mot de la rédaction
- Le départ de Jocelyne et Brigitte
- La rubrique accessibilité
- L'équipe de handball
- La page divertissement

Le mot de la rédaction : L'équipe de rédaction s'est agrandie avec Sylvain et Océane ! L'équipe vous remercie pour vos réponses au questionnaire. Nous nous inspirerons de vos idées au fur et à mesure des parutions du journal. Cette fois-ci vous trouverez un article sur le sport et une recette à essayer et déguster ! La prochaine fois nous irons interviewer l'équipe D3E... Nous vous souhaitons d'excellentes vacances d'été !



Le 21 juillet nous avons fêté le départ à la retraite de Jocelyne et Brigitte

Jocelyne depuis combien de temps étais-tu à l'ESAT ?

Je suis à l'ESAT depuis 39 ans, je suis arrivée le 2 novembre 1977 j'avais 21 ans.

Comment as-tu vu évoluer l'ESAT au cours des années ?

J'habitais à la place de l'atelier protégé qui était un foyer, j'ai vu 3 directeurs différents. Il n'y avait pas les soutiens : les soutiens c'est une bonne chose car cela permet de s'exprimer. Il y a eu beaucoup de changements de moniteurs mais il n'y avait pas de référents sociaux. C'était la monitrice éducatrice du foyer qui communiquait avec l'ESAT et organisait quelques sorties le week-end.

Dans quels ateliers as-tu travaillé ? En premier à démonter les téléphones, mettre les poivres en poches, compter les pressions, étiquettes à coller...etc...

Et maintenant que vas-tu faire ?

Après l'ESAT, je cherche des activités manuelles comme peut-être l'APF (Association de Paralysés de France) et j'ai des sorties prévues. Chez moi, je tricote, comme ça je m'assouplis les mains pour la coordination. Le matin je pourrai aller à mes rendez-vous de soins et les après-midi libres je pourrai préparer mes repas.

Quel est ton meilleur souvenir ?

A l'internat une soirée où Nicole (copine d'école) était déguisée en bébé et moi en Pierrot, beaucoup de rires !

A l'ESAT les échanges avec mes collègues et quelques rigolades.

Cela va-t-il te manquer ?

Oui, car je m'entendais bien avec le personnel, et le travail va me manquer aussi.



« Deux fleurs
parmi les
fleurs »



La rubrique « accessibilité handicap » de Jocelyne

Nos reporters sont allés interviewer Geneviève et Mickaël au sujet de l'aménagement de leur véhicule :

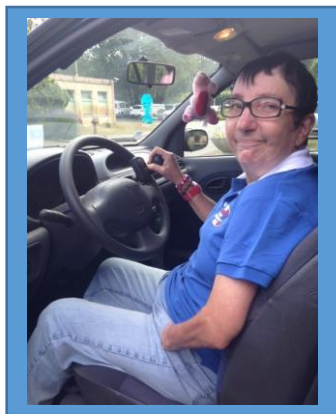
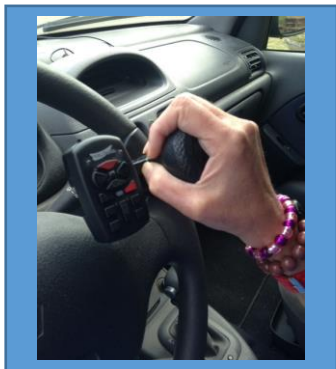
Geneviève quand as-tu passé ton permis ?

Je l'ai passé le 8 janvier 1999, dans une auto-école qui faisait passer le permis sur boîtier automatique (le processus est le même que pour Mickaël).



Comment est aménagé ton véhicule ?

C'est une boule au niveau volant avec un boîtier. En fonction des véhicules que j'ai eus, la boule pouvait être plus grosse ou plus plate, la taille du boîtier peut changer s'il y a moins de fonctions.



Combien de temps as-tu mis pour t'adapter à l'aménagement ?

Lorsque je suis passée de ma première voiture à la seconde, il a fallu que je m'adapte, la boule était plus grosse alors il m'a fallu une bonne semaine pour que je me sente vraiment à l'aise.

Quel est le coût de cet aménagement ? As-tu des aides financières ?

Pour ma voiture actuelle, cela m'a coûté 1392 €. Sur celle que je vais bientôt avoir, le prix augmente : 1624 €.

Pour ma toute première voiture, j'ai tout payé de ma poche, pour la seconde, j'ai eu une aide de la MDPH. L'aménagement doit être justifié par un certificat médical. Plus le médecin appuie le besoin de cet aménagement, plus il y a de chances d'avoir des aides financières.

Y a-t-il un entretien particulier pour cet aménagement ?

J'ai le droit de changer d'aménagement tous les 5 ans après demande à la MDPH, cela dépend de leur décision et de celle du Conseil Général.

Qu'est-ce que cela change dans ton quotidien ?

J'ai beaucoup plus d'autonomie ! Je peux aller à mes rendez-vous, faire des courses. Je peux également aller travailler et aux entraînements de handball. Je peux faire bien plus d'activités.

Mickaël à quel âge as-tu passé ton permis ?

J'avais 25 ans.



Quel a été le processus ?

Il faut d'abord passer une visite médicale auprès d'un médecin agréé. Puis j'ai passé un test de conduite avec un moniteur agréé. C'est le médecin qui m'a dit vers qui me diriger pour cela.

J'ai effectué un test sur une voiture avec boîtier manuel et un autre sur boîtier automatique. Sur la voiture manuelle, mon pied a pu rester bloqué, cela m'a fait peur, j'ai trouvé ça trop dangereux. Le moniteur m'a expliqué les aménagements et a décidé de ceux qui étaient nécessaires me concernant. Le seul aménagement que j'ai eu a été de passer le permis avec une boîte automatique.

As-tu eu des difficultés pour trouver l'auto-école ?

Non, car l'auto-école où j'avais passé le permis étant agréée, je l'ai directement passé sur boîte automatique.

En combien de temps as-tu passé ton permis ?

J'ai obtenu le code en 4 mois, puis 1 mois pour les heures de formation à la conduite, puis l'examen final (conduite) que j'ai obtenu.

Quel a été le coût du permis et de l'achat d'une voiture automatique ?

En moyenne l'heure de conduite est à 50 €. Cela coûte plus cher à l'achat puisque qu'il faut un aménagement. Quand on a une voiture aménagée : c'est 3000 à 4000 € supplémentaires. Pour les réparations, il en est de même et il faut trouver un garage qui le fait. Rouler avec ce genre de voiture augmente la consommation de carburant.

Enfin, pour l'assurance, cela ne change rien car cela dépend de la puissance du véhicule, des chevaux fiscaux...

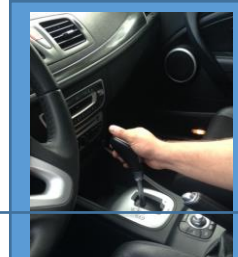
Y a-t-il d'autres contraintes avec ce permis ?

Oui, car je suis obligé tous les 5 ans de repasser les tests auprès d'un moniteur ; de plus il faut qu'un médecin me refasse une attestation pour valider mon permis.

A savoir : je ne peux conduire que des voitures automatiques car cela est spécifié sur mon permis. A savoir aussi que la visite médicale est prise en compte par la M.D.P.H mais pas le coût de l'heure de conduite.

Quelle a été l'évolution au niveau de ton autonomie ?

J'ai vraiment ressenti un grand changement au niveau de mes déplacements. Je peux partir à l'heure que je veux, et aussi aller plus loin, là où les





Rubrique « événements et découvertes » :

LE HANDBALL, un sport pratiqué par plusieurs usagers de l'ESAT BEL AIR



L'équipe du journal du « Petit Bel-air » a interviewé Mr BRISSET François et Mr KABONGO Germain, deux membres actifs de l'équipe de handball adaptée. Voici le compte rendu de l'entrevue...

Quand avez-vous débuté le Handball ?

Les aventures de l'équipe de handball adapté d'EYSINES ont commencé en 2010. Il y a donc six ans que nous évoluons dans le milieu sportif associatif. François se rappelle alors de moments difficiles, comme lors de leur premier tournoi régional à Bergerac, ou encore un tournoi national dans le Jura: « au début on perdait beaucoup, maintenant des équipes craignent de nous rencontrer ». On s'appelle « **LES DRAGONS**



Comment est organisée l'équipe ?

Avant de décrire l'équipe, nos handballeurs ont souhaité mettre en avant leurs entraîneurs, il s'agit de Raphaël (l'animateur du soutien sport du vendredi matin) et d'Ismaël. Tous deux sont entraîneurs reconnus et donc financés par le club. L'équipe se décompose en deux parties, nous avons les attaquants, qui sont Benoît, Nicolas, Daniel, Philippe, Michel et Christopher, puis les défenseurs, François, Vanessa, Geneviève et Stéphane D. Dans la défense on compte aussi le gardien qui est Stéphane M. Tous les équipiers ne font pas partie de l'ESAT. Michel M a le rôle de capitaine et de coach ; en cas d'absence, il est suppléé par François B pour le rôle de capitaine et par Germain K pour celui de coach. Les dragons d'EYSINES se composent donc de onze joueurs, mais les matchs se jouent à cinq contre cinq.

Où et quand vous entraînez vous ?

Nos entraînements ont lieu le **mardi soir de 17h15 à 18h45**, ce qui fait 1h30 d'efforts. Et nous nous retrouvons à la **salle du PINSAN à EYSINES**.

Quels sont les caractéristiques du handball adapté ?

Nos sportifs attirent notre attention sur le fait qu'il ne s'agit pas de handball adapté, mais de **handball ensemble**. Ce qui implique que la plus grande majorité des matchs sont amicaux. François précise : « On se connaît tous dans le milieu, on joue dans la bonne humeur ! Le principal est de respecter le handicap des personnes et de partager notre sport ensemble ! Nous sommes tous égaux, et les différentes équipes sont mixtes (hommes et femmes), pour tous les tournois ».

La durée d'un match en tournoi est de vingt minutes, pour un match amical il y a trois mi-temps de vingt minutes, tout dépend du nombre d'équipes qui vont



Avez-vous déjà remporté des titres ?

Avant de se rappeler leurs plus belles victoires, Germain et François précisent être fiers d'appartenir à la seule équipe de Handball Ensemble autonome de la région, en effet tous ensemble ils gèrent les déplacements, et toute la logistique de l'équipe (maillots, ballons, matériels de soin si besoin, etc). Le club est aussi fier de son équipe car elle est **deux fois championne régionale et deux fois vice-championne nationale**. Pour les tournois nationaux, une équipe Aquitaine est montée avec des joueurs de chaque équipe de Handball Ensemble de la région.

Avez-vous un cri de ralliement pour vous motiver ?

Pour se motiver, on se regroupe en cercle, on rejoint nos poings au centre du cercle et on crie « EYSINES » !!!



Comment rejoindre l'équipe des DRAGONS D'EYSINES ?

Toutes les personnes en situation de handicap qui le souhaitent peuvent venir faire **un essai gratuit le mardi soir**. Si le sport et l'ambiance vous plaisent vous rencontrerez un responsable du club pour vous engager dans l'équipe.

Il faut payer une **adhésion de 105€ pour l'année entière** et fournir, une carte d'identité et un certificat médical.

Les entraînements pour l'année 2016/2017 débuteront fin septembre 2016. Pour plus de renseignements, nos porte-paroles de l'équipe des DRAGONS D'EYSINES vous invitent à les rencontrer.

« **Le plus important est d'être ensemble**, précise Germain, et de pratiquer notre sport dans le fair-play (respect de nos adversaires). **Nous sommes une grande famille, on se**

La BD de thomas : « On dit que les femmes peuvent faire plusieurs choses à la fois, mais pas les hommes ! »



Devinette : (réponse en bas de page)

Avec les lettres **N H C E I** retrouvez :

- Le nom d'un pays
- Le nom d'un animal
- L'abri de cet animal



Les petites phrases à méditer :

« Variations sur le sourire »



Un sourire est une clé secrète
qui ouvre bien des cœurs
Robert Baden Powell

Celui qui sourit au lieu de
s'emporter est toujours le plus
fort (Proverbe Japonais)

Le sourire que tu envoies
revient vers toi (Proverbe Hindou)

Si vous voulez que la vie vous
sourie, apportez lui d'abord
votre bonne humeur
Baruch Spinoza

Le rire et le sommeil sont les
meilleurs remèdes du monde
(Proverbe Irlandais)



La recette de Christelle :



Les pâtes savoyardes

Pour 4 personnes :

- 500 grammes de pâtes
- 2 oignons
- Sel et poivre
- Jambon de Bayonne
- 1/2 reblochon
- Crème fraîche + petite salade pour bien digérer



Faire bouillir les pâtes.

Dans une poêle faire cuire les oignons avec un filet d'huile d'olive.

Rajouter le jambon cru dans les oignons, mettre la crème fraîche dans les oignons et le jambon cuit.

Couper un demi-reblochon en lamelles (avec la croute), disposer une couche de mélange pâtes oignons jambon puis une couche de lamelles de reblochon, puis à nouveau une couche de de pâtes, puis par-dessus, le reste du reblochon.

Faire gratiner au four à 180° pendant 20 minutes.



Servir avec la petite salade
Bon Appétit !



Réponse pour la photo mystère du précédent journal :

Elle se trouve sur un tableau de la grande salle de réunion

Réponse à la devinette : chine chien niche