

Séjours : Macaye, Puy du fou, Arles,
Vieux Boucau p 1 à 8

Vie dans l'établissement :

Nouvelle préparation de la rentrée p 22

Le petit journal de Pémartin

Nouvelle édition n°5
Septembre 2019

Sorties : p 9 à 13

Cinéma

Hendaye

Les vacances d'août

Amou et Château de Laàs

Tournage d'un film : nouvelle
expérience ! p 14

Société : on hand'iscute p 15 et 16

Sport : p 23 à 25

Course latsaren itzulia

Journée ski

Derby Biarritz-Bayonne

Projet Ekin : p 28 à 31

Donosti avec APTES

Bilbao avec Agintzari

Mirelen : départ à la retraite festif

p 26 et 27

Recette : Lasagnes aux épinards p 32

Premier tournoi de basket Pémartin



Tous motivés !

p 17 et 18

Fête de l'été



Très joli graff réalisé par les résidents avec Audrey

p 19 à 21

Jeux p 33

Séjours :

Macaye :

Du 3 au 5 avril, avec Jean-Claude C., Jean-Marie L., Sylvie M., Françoise M., Anne-Marie Z., Edith, Katia et Dominique

Séjour en pays basque intérieur, au programme des balades, visite de la chocolaterie Antton, visite de la ferme, repas dans une venta à Arneguy... Le groupe était ravi !



Puy du Fou :

Du 22 au 25 avril 2019 avec Jean-Claude D., Esteban V., David V., Pamela J., Mercedes C., Aurélie E., Sophie, Estelle et Nathalie T.



Qu'est-ce que vous avez aimé au Puy du Fou ?

- *Paméla : « les spectacles, les chevaux, l'eau ».*
- *Aurélié : « j'ai aimé la fabrication de savon et le ruisseau ».*
- *Mercedes : « j'ai tout aimé et c'était super ! Si on repartait j'aimerais faire du lundi au vendredi si possible ».*

Où logiez-vous ?

- *Paméla et Aurélié : « dans un gîte dans la montagne ».*

Où avez-vous pris les repas ?

- *Paméla : « les deux premiers jours au gîte, un jour au Puy du Fou et au restaurant la veille de partir ».*
- *Mercedes : « Nous faisons nous-même les repas du soir ».*

Avez-vous eu du beau temps ?

- *Aurélié : « plutôt mauvais temps ».*
- *Paméla : « beau le premier jour pour aller au Puy du Fou et les autres jours nous avons eu de la pluie et du froid. Sinon c'était très bien ! ».*



Arles- La Camargues :

Du lundi 20 au vendredi 24 mai 2019 avec Jean-Paul L., Lionel A., Cathy B., Elisabeth M., Maïalen O., Béatrice C., Audrey, Annie P. et Séverine



Est-ce que la route était longue ?

- Séverine : « Un peu mais nous avons fait deux pauses, et nous nous sommes occupés en chantant Pour aller à Arles nous avons mis 7 heures ».

Où se trouvait le gîte ? Est-ce qu'il était bien ?

- Séverine : « Le gîte était au village Camarguais à Arles, dans un village vacances. C'était au premier étage mais il y avait un grand balcon ».

Quel temps avez-vous eu ?

- Séverine : « Nous avons eu très beau temps, entre 25° et 27°. Heureusement il y avait un peu de vent. On a mis la crème solaire pour éviter les coups de soleil, mais Jean-Paul en a eu un quand même ! ».

Est-ce que vous vous êtes bien amusés ?

- Séverine : « Nous avons beaucoup ri. Le groupe était très agréable. Nous avons fait beaucoup de très belles visites. C'était très agréable, il y avait une bonne ambiance ».

- Elisabeth : « Le soir nous prenions l'apéritif et nous nous couchions plus tard, et certains jours nous faisons la grasse matinée ! ».



Qu'est ce que vous avez visité ?

- Séverine : « Le domaine Paul Ricard à Méjanes, Aigues mortes avec ses tours et ses remparts, les salines, à Arles : les arènes, l'amphithéâtre, la place de la république, puis les lieux marquants de l'histoire de Van Gogh. Les carrières de lumières aux Baux de Provence ».
- Elisabeth : « Nous avons pris deux petits trains différents, nous avons eu un guide que connaissait Séverine. Nous avons fait une promenade nous permettant de voir des chevaux, des flamands roses, des taureaux et de magnifiques parterres de fleurs ».

Où avez-vous mangé ?

- Séverine : « Nous avons soit pique-niqué, soit mangé au gîte : pizzas, salades composées, carbonara, apéro-tapas. Et nous avons mangé une fois au restaurant, c'était très bon ! ».

Est-ce que vous avez passé une bonne semaine ?

- Séverine : « Une très bonne semaine, nous avons ri ! ».
- Elisabeth : « J'ai passé une très bonne semaine. Je suis revenue détendue et j'ai été très contente d'aller là-bas ».

Vieux Boucau : séjour sportif

Du 21 au 24 juin 2019 avec Cassandra H., Mickaël M., Sandrine I., David E., Yannick D., Jean-François P., Guillaume, Maud et David L.



Vendredi : départ du foyer à 10h, direction Vieux Boucau sous la pluie. Sur la route le soleil s'impose, et arrivé à destination : beau temps ! Puis nous pique-niquons au sein du club, par la suite visite du lieu et promenade. Un petit café pour certains au soleil, pendant que d'autres vont faire les magasins.

Nous investissons nos appartements, vidons les camions, faisons nos lits et direction la piscine pour certains, et pratique du vélo pour d'autres.

Pour fêter notre arrivée, nous avons décidé d'aller manger une bonne pizza, pour ensuite l'éliminer par une promenade jusqu'à la plage. Au retour le son d'une mélodie nous a fait stopper... à la fête de la musique !

Jean-François : *« j'ai aimé la piscine, il n'y a pas de douche, pas de baignoire, la piscine était claire, l'eau très froide quand même ».*

Samedi : après une nuit calme, petit déjeuner sur la terrasse, puis stand up paddle sur le lac marin.

Repas de midi en plein air, puis piscine pour tout le monde. Plus tard dans l'après-midi, pendant que quelques-uns font les courses, chacun « fait sa vie » à faire les magasins, à rester à la piscine, ou à lire.

Profitant de la fraîcheur de la soirée, un groupe d'échappée part à Moliets en vélo.

Le soir nous partons pour le lac de Souston pour une plancha sur la plage. Le coucher de soleil est magnifique. Au retour nous profitons d'un concert juste en bas du logement.

David : « *j'ai bien aimé le paddle mais j'ai trouvé difficile de ramer sur la planche de surf* ».

Mickaël : « *le paddle c'était génial. Le vélo aussi* ».



Dimanche : footing aux aurores pour les plus courageux jusqu'à la plage, l'occasion de se réveiller et d'observer les conditions de surf.

Petit déjeuner échelonné, la motivation pour aller surfer est palpable.

Nous passons un long moment dans l'eau à surfer, nager, faire le « radeau ». Il fait chaud, après mangé nous allons faire un plouf à la piscine pour nous rafraîchir, et buller sur les transats. La fatigue se fait sentir.

Le soir nous postons les cartes postales. Plus tard c'est animation sportive badminton, basket,... Après avoir préparé et mangé les hamburgers, nous regardons le match de foot « allez la France ! ». Sans oublier d'aller manger une glace à la mi-temps.

Mickaël : « *je ne fais plus rien, je suis cuit !* ».

Jean-François : « *J'aime bien le pas drôle ! (paddle !)* »

David : « *On peut tout faire à pied, si le foyer était ici ce serait un régal !* ».



Lundi : seuls les braves partent trotter sur la plage à 7h.
Chacun déjeune et prépare ses affaires pour le départ.

Après un pique-nique au bord de l'eau, c'est le retour au foyer !



Les sorties :

Elisabeth a tenu l'agenda de certaines sorties qu'elle partage avec nous :

Sortie cinéma du 7 mars :

« Comme Joséphine me l'avait proposé, je suis partie ce jour-là avec Caroline, une stagiaire, Joséphine, et Cédric à Hasparren au cinéma pour voir Nicky Larson. J'ai pour ma part trouvé quelques scènes bruyantes mais l'ensemble était rigolo. Il y avait à ma grande surprise, Sophie la compagne d'Igor d'EVAAH d'Urrugne. Nous sommes partis à 13h30 du foyer et nous sommes repartis d'Hasparren à 16h pour rentrer goûter. Nous avons passé un bon après-midi et avons profité du soleil, mais il faisait froid ».



Petit train à Hendaye le 7 avril :

Avec Marie des Neiges, Camille, Cathy B., Marie-Hélène C., Evelyne, Jean-Marie L., nous sommes partis à 9h30 à l'office du tourisme où nous avons pris le petit train. Nous avons visité le port, le monument aux morts, ... et nous avons même aperçu un citronnier ! La visite a été commentée par une dame. Ensuite nous avons été manger dans une crêperie où pour ma part j'ai pris une crêpe forestière, une crêpe au chocolat et un café.



Danses polynésiennes au théâtre du Versant à Biarritz, le 2 juillet :

Avec Mendi, Justine, Mercedes, Delphine, Cathy B. et Jean-Marie L.

Nous sommes partis vers 14h. Une fois arrivés, nous avons retrouvé Eva. Il y avait un monsieur qui nous a parlé, un autre qui dansait et aussi une danseuse. Nous avons écouté, dansé, et ensuite vers 15h30 nous avons eu un goûter avec des jus de fruits et du sucré et du salé. Anne-Marie est venue un peu. J'ai même retrouvé Audrey, une de François de Paule à Anglet et plusieurs de ce foyer dont Marion. Après le goûter nous sommes rentrés et pour ma part j'ai passé un bon après-midi et cela m'a beaucoup plu !

Fête d'EVAH à Ascain le 14 juillet :

Avec Isabelle, Pauline, Delphine, Mercedes, Jean-Marie L.

Nous sommes partis vers 12h à Ascain. Arrivés là-bas j'ai vu Geneviève la responsable d'EVAH et Iñaki. J'ai retrouvé Sophie et Igor, ensuite nous avons pris l'apéritif. Vers 13h nous avons mangé : melon, jambon, marmitako, fromage de brebis, gâteau basque et café.

Ensuite nous avons dansé et écouté de la musique. A 17h nous sommes rentrés à Pémartin. J'étais très contente de voir les personnes que je ne vois pas souvent. Le temps était beau mais pas trop chaud. J'ai passé une bonne journée et si possible j'aimerais y retourner l'année prochaine.



Bayonne, le 24 juillet :

Nous devons aller aux fêtes de Bayonne. A cause de la canicule le voyage a été annulé. En remplacement nous avons été à Kaïa avec Audrey et Pauline qui devaient nous emmener. J'étais donc de 10h à 13h30 à Kaïa avec Delphine, Jean-Marie L., Cathy B. et Mercedes. Nous avons regardé, sur l'écran, la course des festayres, le concours d'omelette, ce que nous devons aller voir à Bayonne. Ensuite nous avons chanté et dansé jusqu'à l'heure de manger. Audrey est allée chercher le repas : apéro, suivi de taloa, une glace et la noisette et un café. J'ai passé une bonne journée au frais car il y avait la climatisation allumée à cause de la grosse chaleur.



Quelques exemples de sorties au mois d'août :

Lundi 5 août, je suis allée avec Agata, accompagnée de Delphine L. et Cathy B. prendre le petit déjeuner à la Chambre d'Amour, au bord de la mer. J'ai pris une grande tartine de pain grillé, avec de la confiture et du beurre, suivie d'un croissant et de café au lait. Nous avons eu de la brume et un peu de soleil. Au retour nous sommes passées par Biarritz. J'ai passé une bonne matinée, je me suis régälée !

Le 11 août sortie à Cambo les Bains avec Cathy B., Delphine, Jean-Marie L., Mercedes, Joëlle et Camille comme monitrices.

Nous sommes partis vers 10h. Arrivés là-bas nous avons assisté à une animation de danses et chants. Ensuite nous avons déjeuné au restaurant où j'ai retrouvé une personne d'Ascain, des copines de François de Paule à Anglet, et des gens de Celhaya. Nous avons pris une boisson, nous avons mangé : piperade, axoa de veau avec tomate, frites, salade, en dessert un morceau de gâteau basque à la crème, suivi d'un café. Puis vers 15h nous sommes rentrés. J'ai passé une bonne journée malgré la pluie le matin et un temps variable et pas trop chaud. J'ai été très contente de cette journée et surtout d'avoir vu des connaissances malgré la musique qui était trop forte.



xv4-1148846 www.fotosearch.com

Mardi 13 août, avec Cédric, Frédéric, Delphine, Esteban, accompagnés de Nathalie et Jean-Marc, nous sommes partis vers 10h à Zugarramurdi. Puis nous avons mangé : pâté, truite au jambon, au dessert dégustation de tarte aux fraises, glace, mousse citron et flan. Puis vers 15h nous sommes rentrés. J'ai passé une bonne journée. Nous avons eu du beau temps et pas trop chaud. J'étais contente d'aller en Espagne car je ne connaissais pas du tout et le paysage était très joli.

Le 24 août j'ai fait une sortie à Hasparren avec Eva et Joséphine où nous avons été manger. Il faisait très chaud. En rentrant vers 17h30 nous sommes allés à l'atelier cuisine aux préparer et manger des taloas et piperade. Vers 20h nous sommes rentrés.

Nous avons fait plusieurs repas ainsi à l'atelier cuisine, avec ceux de Uhabia-Ilbarritz.

Pour la dernière sortie du mois d'août, le 28, je suis allée avec Jean-Marc et Cédric, Pierre C., Michel O., Paméla, Yannick et Frédéric à Itxassou, au restaurant Saint Pierre. Nous sommes montés à 900 mètres et au retour nous avons pris le goûter à Saint pée sur Nivelle. Pour ma part j'ai passé une très bonne journée.

Ce sont les sorties du 5 août avec le petit déjeuner et celle du 28 à Itxassou que j'ai préféré.

J'ai passé un bon mois d'août et j'espère qu'il en est de même pour tous !

Sorties des externes avant les vacances :

Amou le 16 juillet 2019 :

Avec Annabelle, Pilar, Pascal, Jean, Lionel, Alex et Murielle

« On est parti pour la journée dans les Landes, nous étions 8 au total. Arrivés là-bas, on a fait un jeu de piste « Terra Aventura ». Ce jeu nous a permis de visiter le village. On a appris beaucoup de choses intéressantes. Nous avons mangé au « Café de la Halle », un petit restaurant à côté de l'église. C'était très bon, on était au calme, tranquilles ! On a été très bien accueillis !

Cette journée nous a fait plaisir, c'était super ! Un bon petit groupe, on a bien rigolé. Nous avons beaucoup aimé ce petit coin »

Pilar, Lionel et Jean



Château de Laàs :

Avec Lucie, Béatrice Laetitia, Louis, Aingeru, Flora, Valentine, Marie des Neiges et Séverine

Mardi 30 juillet, nous avons visité le parc et les dépendances du château de Laàs à travers un jeu d'énigmes. Nous avons passé une bonne journée. Le parcours était adapté, ludique et nous avons appris beaucoup de choses sur l'histoire des mousquetaires.

Nous avons pu nous restaurer au snack avec de très bons taloas, sandwiches, frites, sans oublier la glace pour le goûter !



Tournage d'un film : nouvelle expérience !

Mercredi 4 septembre nous sommes allés jouer « les acteurs » sur le tournage d'un téléfilm qui sera diffusé sur France3 cet hiver normalement.

Il y avait Jean-François P., Romain et Marc. David E. et Cassandra nous accompagnaient et ils ont pu assister au tournage et voir ainsi comment cela se déroulait.

Jean-François, Romain et Marc ont été au top et sont devenus de vrais acteurs en herbe ! Jean-François prenait même parfois la « place » du réalisateur en criant « ACTION ! », ce qui a beaucoup fait rire tout le monde !

Les acteurs principaux de ce film sont Cristiana Reali et Gary Guenaire (qui joue dans « Un si grand soleil » diffusé tous les jours sur France2).

Le téléfilm aura pour titre « Maddy Etcheban ». C'est l'histoire d'un jeune homme autiste qui vit dans un foyer et à qui on annonce qu'il n'aura plus sa place parce qu'il va avoir 18 ans.

Nous avons été très bien accueillis, tous ont été adorables avec nous et aux petits soins !

Une super expérience avec des échanges fort en émotion pour chacun d'entre nous.

Estelle D.



Société : on hand'iscute

Le mercredi 27 février nous avons accueilli des étudiants de l'AFMR d'Etcharry ainsi qu'un groupe d'EVAH Urrugne pour le visionnage du film « Vie affective et sexuelle, on hand'iscute ».

Les étudiants sont à l'origine de ce film, plusieurs résidents de Pémartin ont collaboré à ce projet en acceptant de témoigner.



« J'ai été très contente de participer aux témoignages du film et surtout de l'avoir vu en projection à Bayonne, puis une deuxième fois à Kaïa. C'est un sujet où ce n'était pas facile de s'exprimer pour moi, avec l'étudiante il fallait beaucoup de réponses, des fois plusieurs fois la même question. Redemander plusieurs fois la même chose ça me dérange, surtout sur un sujet de l'intimité. A la projection j'ai été très surprise de me voir, ils ont respecté ma demande d'être de dos. Egalement contente de voir les autres participants. Intéressant de s'exprimer sur le sujet mais difficile. Dans ma famille mon frère a eu sa vie amoureuse et familiale, mais me concernant le sujet n'a jamais été abordé en famille. C'était un sujet tabou ! Cette solitude me pèse quelques fois depuis le décès de ma mère. Dans l'immédiat personne ne se manifeste, pour autant si c'était le cas je ne serais pas opposée à cette éventualité. Pouvoir parler de cette solitude avec Marianne me fait du bien. A l'époque quand je regardais un film d'amour, mon père me disait « ce n'est pas pour toi ».

Elisabeth

« J'ai trouvé vraiment super, j'étais contente de participer. C'était très important, mon amoureux me donne du bonheur. Sans amoureux je serais triste. Il me porte du bonheur quand il me fait des cadeaux, quand il me fait des câlins. J'étais fière que mes parents voient que j'avais bien parlé avec Cédric dans le film ».

Alexandra

« Ma famille me demande toujours si j'ai un petit copain mais ça me soûle. Chez moi ce n'est pas un sujet tabou, mais pour le moment je n'en veux pas. Je ne me sens pas prête. Je n'ai pas envie de m'engager directement, ça me fait peur. Si on me demandait, je ne sais pas faire : peur de ne pas savoir embrasser, peur du rapport sexuel. Pas de suite mais j'aimerais avoir une relation mais sans être étouffée, avoir quand même de la liberté. Avoir de l'affection ».

Aurélie





« Je n'ai jamais eu de petit copain, comme à la maison j'étais bien entourée, je ne voulais pas autre chose ».

Danièle

« C'est un sujet dont je n'aime pas parler, ça me rappelle des mauvais souvenirs. J'ai déjà eu un fiancé, mais ça a mal tourné, je me le suis fait piquer ! Ce qui me plaît dans le fait d'avoir un copain c'est que ça me fait oublier mon handicap. Je me sens autonome, à l'aise. Ça me fait penser que je suis comme les « gens normaux ». Ça inquiétait maman. Avec le copain que j'avais, jeune adolescente, on se faisait des câlins et des bisous. Je suis toujours attachée à cette personne, et avec lui je me verrais bien avoir une relation amoureuse, avoir un appartement ensemble, même si je sais que ce n'est pas possible. Quand on est dans un foyer c'est pénible, quand on a un amoureux et qu'on est dérangé par un éducateur. On est tranquille à deux, quelqu'un entre, on est surpris. Je n'aime pas qu'on me surprenne dans mon intimité. Je n'ai pas voulu regarder le film parce que je pensais que ça parlait beaucoup de sexe. Comme on vient d'en discuter, je vais demander à Anne-Marie de me prêter le DVD pour le regarder chez moi. Je préfère le regarder seule. J'aimerais me marier, avoir des enfants. Pour moi les enfants m'apporteraient du bonheur, de la joie, de gaieté, mais ce n'est pas possible... Je ne serais pas capable de m'en occuper. Déjà physiquement pour le porter, le laver, le mettre au lit. Et en plus déjà des fois j'ai du mal à m'occuper de moi alors c'est compliqué... Et c'est dommage... ».

Pilar

« J'aurais voulu aussi, mais je ne peux pas, ce n'est pas possible. Avec mes crises je ne pourrai pas me marier, avoir des enfants et m'en occuper, avoir le permis. Des fois dans ma tête j'y pense et ça me rend triste ».

Alexandra

« Je pense différemment, je ne me vois pas vivre sans enfant. Quand je vois ma sœur avec ses enfants, pour moi c'est ça le bonheur. Dans l'avenir je ne sais pas si ce sera possible, je ne me projette pas. Si ça se fait tant mieux, si ça ne se fait pas je serai malheureuse. Ce serait injuste pour maman et papa. J'évite de penser à l'avenir pour éviter les déceptions ».

Aurélie

Je tiens à vous remercier, toutes, pour la générosité de vos témoignages, et pour la confiance que vous m'avez accordée... Murielle

Premier tournoi de basket Pémartin : tous motivés !



« Jeudi 11 juillet a eu lieu la première édition du tournoi mixte de Pémartin.

A 9h45, après les derniers préparatifs, les premiers sportifs sont arrivés tous motivés, prêts à en « découdre » !

Les supporters se sont installés petit à petit et ont mis de la voix pour encourager leurs favoris ! Les matchs se sont enchaînés toute la matinée sous un temps ensoleillé. Un bel esprit de convivialité et de sportivité a marqué ces rencontres.

La matinée s'est clôturée par une remise de récompenses et les champions : Jean, Louis, Guillaume et Isabelle, ainsi que les autres participants, ont été acclamés !

Cela s'est poursuivi par un apéro et un pique-nique partagés par tous.

Félicitations aux sportifs et un grand merci aux supporters ! »





Fête de l'été : le 4 juillet

« J'étais content de jouer au foot, à Plan Cousut je jouais. J'aimerais faire la fête plus souvent. J'ai trouvé très bien les jeux. Le repas excellent. J'aime bien danser, j'étais content de la fête. J'ai dansé avec les femmes de Gure Nahia ».

Jean-Marie

« La fête était bien, mais il faisait trop chaud. Le repas était bon. L'ambiance était bonne. J'ai joué au basket, au bowling aussi, mais pas à la pétanque. On a passé une bonne journée ».

Danièle



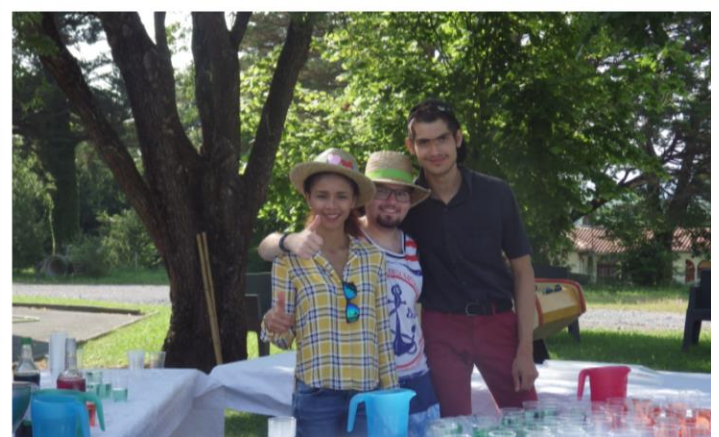
« C'était trop bien. J'ai beaucoup aimé jouer à la pétanque, au bowling aussi, de jouer au basket et le foot. J'ai gagné un cadeau, j'ai choisi un CD de Dalida que j'ai écouté, il est super ! Le repas était super bon. Après j'ai dansé sur de la musique que j'adore. C'était une super fête et j'ai bien profité ».

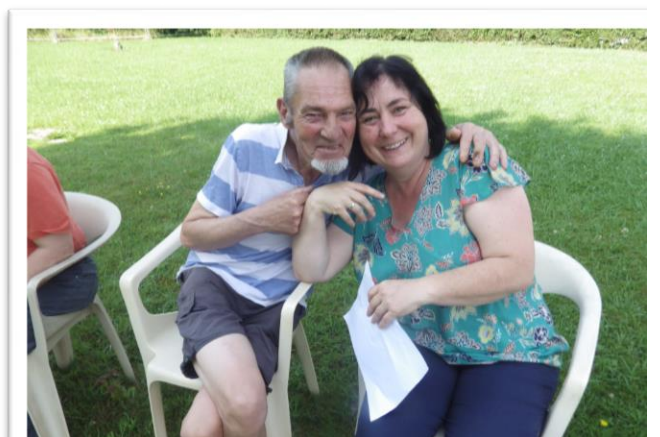
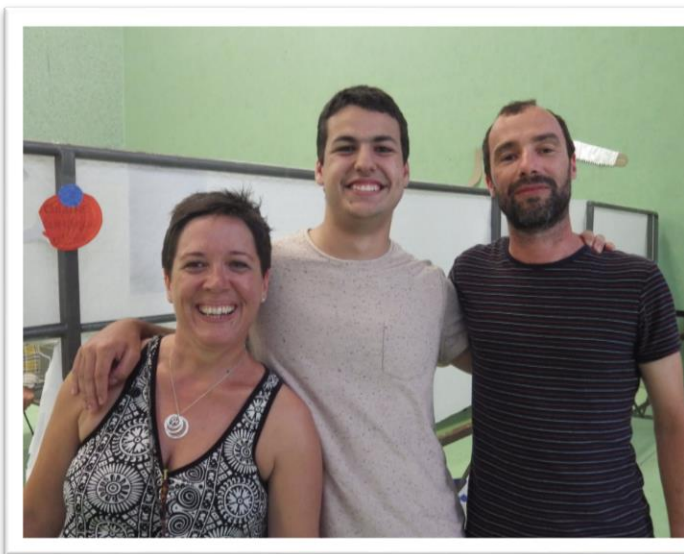
Alexandra

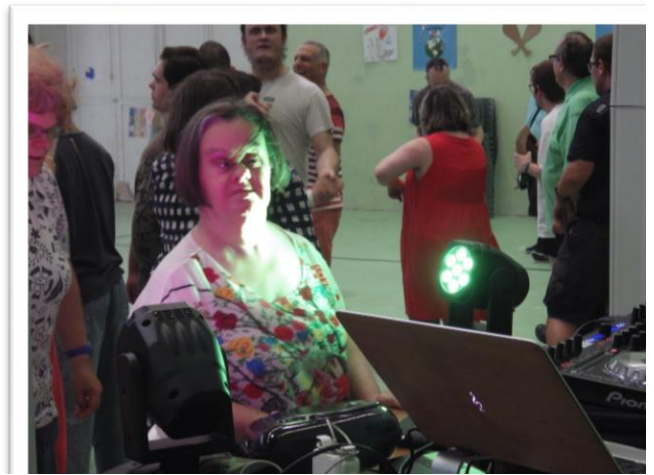


« J'ai bien aimé cette fête, les jeux, mais un peu déçue de ne pas avoir fait la chorégraphie qu'on a préparé avec Alex en activité expression, parce qu'il faisait trop chaud. L'après-midi je me suis installée dehors, à l'ombre sous l'arbre, avec les résidents de la ferme. Trop chaud pour danser, alors on a parlé entre nous. Très sympa, à refaire ! »

Pilar







Les gagnants du concours d'affiche

Etablissement : nouvelle organisation de la rentrée

En cette fin d'année, nous avons une nouvelle organisation afin de préparer la rentrée sur les activités de septembre 2019.

Dès le mois de mai, la plupart des groupes ont pu faire des rotations sur la plupart des activités proposées. Ainsi chacun a pu découvrir les différentes propositions, voir ce qui lui plaisait ou non, pour le moment venu s'exprimer sur ses souhaits auprès du référent.

L'autre nouveauté, est que cette année, chacun a découvert son emploi du temps de la rentrée avant les vacances du mois d'août. Ainsi informé, rassuré, tout le monde a pu pleinement profiter des vacances ! Et pour bien préparer celles-ci, avec la nouvelle organisation, nous avons également sensiblement changé la façon de faire : à partir du 22 juillet les activités ont été abordées sur un mode « détente », en favorisant le rangement et un peu de farniente !

« Je ne m'attendais pas à essayer tous les ateliers. Je trouve que c'est une bonne idée, comme ça je peux voir comment ça se passe à droite et à gauche. Ça m'aide pour réfléchir un peu plus et pour choisir un peu mieux. L'idée de ralentir à partir du 22 juillet : génial ! Je trouve que c'est une bonne idée, se détendre, ne pas avoir le même rythme. Savoir les groupes de la rentrée avant les vacances est une bonne idée, comme ça je vais passer des vacances tranquilles sans me poser des questions sur ce que je ferai et avec qui ».

Pilar

« J'ai trouvé intéressant de tourner sur les activités, j'ai été avec Alex faire de la décoration pour la fête. Avec Séverine à Kaïa, activité sensorielle. Ça m'a plu ».

Danièle

« Le fait d'essayer des activités ça m'a apporté du changement. J'ai été avec Alex en atelier décoration et vannerie. Cette rotation m'a permis de voir que ces activités ne m'intéressent pas, mais j'ai été contente d'essayer. J'ai aussi essayé relaxation et cette activité m'a plu. Le fait de réduire les activités et le rythme à partir du 22 juillet, je suis très contente de cette décision car à la fin nous sommes tous plus ou moins fatigués. Moi dès le jeudi je commence à être fatiguée. Je suis contente de connaître mes activités de la saison prochaine avant les vacances, de connaître les personnes avec qui je serai, je suis plus tranquille ».

Elisabeth

« J'ai essayé avec Séverine pour sentir dans des bouteilles l'odeur des pâtes. C'était la première fois que je faisais avec elle. C'est bien d'essayer. Mais j'ai oublié d'en parler à Eva quand on a parlé des activités pour septembre. Pour le 22 juillet, ça c'est une bonne idée ! Ça change un peu ! J'adore cette idée d'un peu de cool. J'aime avoir mon emploi du temps avant les vacances, comme ça je vais être calme ».

Alexandra

« La rotation m'a permis de découvrir l'atelier avec Alex pour les décorations des fêtes. Ça m'a aidé pour faire le choix de mes prochaines activités. Le ralentissement du rythme à partir du 22 je trouve ça cool, on peut faire des choses sur un rythme moins speed. Connaître mon tableau avant m'arrange, ça m'évitera de me poser des questions pendant les vacances ».

Aurélié

Sport :

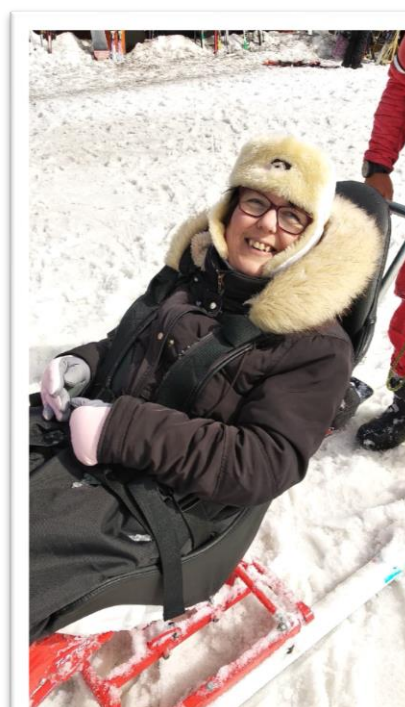
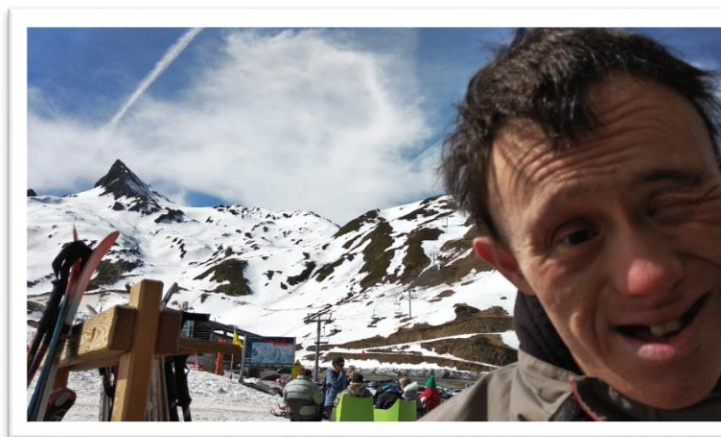
Mars- journée ski :

Avec Alexandra, Françoise M, Arnaud, Nathalie D., Hervé, Marie-Hélène C., Florence et Hubert

« On s'est préparé, on a pris nos affaires de ski, on est parti à 8h avec le beau temps. La route était un peu longue mais pas trop, moyen ! En arrivant on a retrouvé le moniteur de ski qui nous a « attaché » sur le fauteuil avec une ceinture. On est monté sur le siège, j'ai même pas eu peur ! La descente était bien, ça va vite ! J'aime avec le fauteuil sinon avec les skis je tombe, le fauteuil c'est mieux pour moi. Après on a mangé au restaurant, en entrée du pâté, steak haché-frites, et en dessert du yaourt ou flan.

Super ambiance avec le groupe. On est reparti de là-bas vers 17h. C'était une super journée ! ».

Alexandra



Derby Bayonne-Biarritz :

Jeudi 4 avril à Jean Dauger, Victoire de Biarritz 19-14

« Biarritz a gagné ! Je n'aime pas trop Bayonne, ils marquent mal ! Ils ne sont pas très fort parce qu'ils savent marquer que là où on met le petit drapeau blanc.

Le BO ils marquent que des essais et des points entre les poteaux. Ils jouent avec les pieds, mais du côté droit et gauche, mais ils jouent aussi avec les mains. L'aviron joue qu'avec les pieds, ils n'ont pas de jeu à la main !

Analyse de jeu de Jean-Marie L.



Course Latsaren itzulia- Ustaritz :



Vendredi 19 juillet, nous avons participé à la course latsaren itzulia à Ustaritz. Deux distances étaient au programme. Un 10 km en joëlette avec Nathalie L., et un 5km auquel se sont confrontés avec succès Mickaël, David E. et Joana H.

Le départ a été donné à 19h30 sous un temps encore assez lourd. Après un peu plus de 45 minutes d'effort, les coureurs ont rallié la ligne d'arrivée en profitant des encouragements du public.

La joëlette a mis 30 minutes de plus pour boucler les 10 km, ça n'a pas gêné Nathalie qui a pris grand plaisir tout au long du parcours sous les encouragements !

La soirée s'est terminée dans une ambiance festive, agrémentée de bons taloas que tous ont apprécié. Félicitations à tous les coureurs !



Départ à la retraite de Mirelen :

«Mirelen était chef de service avec Anne-Marie. Elle travaillait au foyer depuis plus de 30 ans.

Le mercredi après-midi on a préparé les Tilleuls pour fêter son départ.

On a commencé par danser. David E. a fait une danse avec Mirelen et lui a dit « ça fait bizarre un jeune qui danse avec une vieille ! » 😂 Heureusement, elle l'a bien pris !

Tout le monde l'a appelé « Mirelen, Mirelen,... ». Elle a fait un discours, elle s'est installée à côté de Sylvie M. parce qu'elles sont arrivées en même temps au foyer. Au discours elle nous a dit que ça lui avait fait plaisir de travailler avec nous, mais qu'elle était contente d'avoir du temps pour profiter et s'occuper de ses petits-enfants.

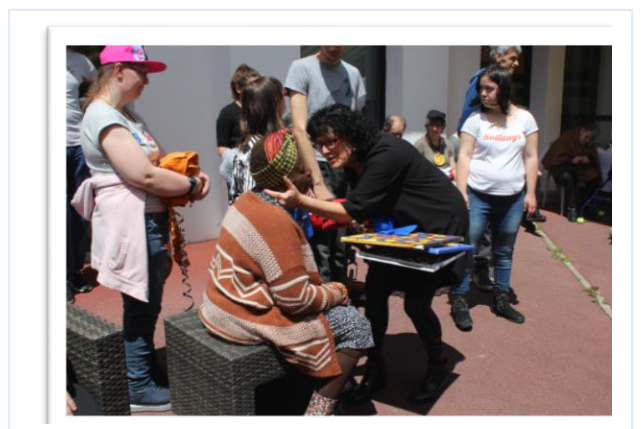
On lui a offert des cadeaux que nous avons fabriqué : un tableau fait en art plastique avec Séverine, sur lequel nous avons tous marqué notre nom. Une lampe en bois flotté faite par les deux groupes de réfection de meubles. Pour nous, le personnage de la lampe avec le cœur, veut dire qu'on la remercie et qu'on l'aime. On lui a aussi fait des bûches avec des fleurs en tissu. Avec le groupe d'Alex, on a fabriqué un beau sac en tissu avec tous les résidents et le personnel en photo, plus une pochette avec les photos des vieux bâtiments. Nous avons choisi les photos avec Alex et on les a imprimé sur un tissu.

Mirelen nous a offert un magnifique goûter : cakes, gâteaux au flan, tartes aux pommes délicieuses ! Et des boissons : coca, jus d'orange. David E. a fait le service pour les jus de fruits.

Mirelen a été émue par les cadeaux, très contente. C'était un bon après-midi, on a bien rigolé. On a fait la connaissance de l'ancienne monitrice de l'externat : Michelle. Annabelle était contente de la voir ».

Pilar et Aurélie





Le projet Ekin

« Ce projet porté par l'Antic, est co-financé par le fonds Européen de Développement Régional (FEDER), dans le cadre du programme Interreg POCTEFA. Il vise à renforcer l'inclusion sociale au Pays Basque. Pour ce faire, il propose du partage de temps et d'activités culturelles ou de loisirs entre des personnes relevant de l'accompagnement d'un établissement social ou médico-social et tout citoyen volontaire. L'ensemble des services proposés prenant appui sur une plateforme numérique de mise en relation ».

Antic Pays Basque

Dans le cadre de ce projet, notre première expérimentation a eu lieu à Donosti suite à une invitation de APTES qui est en charge du développement de projets et d'innovation sociale à San Sebastian.

Adriana, directrice de ce service, entourée de plusieurs bénévoles ont ainsi accueilli des résidents de Pémartin et d'EVAH pour une découverte culturelle de Donosti en pousse-pousse.

Le 21 mai, Jean-Marie C., Jérémy A., Anne-Marie Z., Marie-France O., Guillaume, Fiona et Joana ont rejoint les différents acteurs de cette belle journée.

Les participants de Pémartin ont quitté le foyer à 9h30. A l'arrivée ils ont reçu un chaleureux accueil d'Adriana et son équipe, et ont eu le plaisir de retrouver les camarades d'EVAH.

Les résidents ont été confortablement installés sur des pousse-poussettes conduits par des bénévoles, et les accompagnants les ont suivis en vélo. Magnifique balade d'une durée d'environ 1h30 de l'aquarium jusqu'à la Concha, sous un beau soleil !

Et pour prolonger le plaisir, tout le monde s'est retrouvé autour d'un pique-nique ! Joli moment de partage...



Pémartin et Agintzari :

Toujours dans le cadre du projet Ekin, nous avons eu le plaisir de développer un nouveau partenariat avec les services Agintzari (intervention psychosociale et accompagnement des situations de vulnérabilité sociale) à Bilbao.

Le 24 avril, dix jeunes et leurs éducateurs sont venus nous rencontrer au foyer, nous avons ainsi pu faire connaissance.

Aingeru, Pilar, Flora, Yannick et Mickaël ont ainsi accompagné les jeunes sur la matinée et au cours d'un déjeuner partagé tous ensemble.

En début d'après-midi, Yannick, Mickaël, Mendi et Murielle ont prolongé le partage de cette journée en accompagnant le groupe à Biarritz pour la visite du musée de la mer.

Pilar : « C'est un projet où l'on rencontre des Espagnols de Bilbao, ce sont des jeunes qui sont dans un foyer parce qu'ils ont des problèmes avec leur famille. Ils sont venus le 24 avril, on a fait connaissance, on a parlé et on leur a fait visiter le foyer. J'ai fait le guide en espagnol. Après on est revenu à la salle de réunion pour préparer la journée du 4 septembre à Bilbao ».



Aurélie : « j'attends que la rencontre se fasse. Le fait que certains parlent basque est une particularité que nous avons en commun. Je n'ai jamais été à Bilbao donc c'est une occasion bénéfique, j'aimerais bien découvrir. Un peu d'appréhension de rencontrer les jeunes vu que j'étais absente à la première rencontre ».

Eduardo nous a envoyé un mail avec plusieurs propositions de sites à visiter. En internat, nous en avons discuté avec Mendi pendant le week-end. Le mardi on a partagé les avis avec Pilar et Yannick qui étaient absents. Puis le jeudi, Pilar et Paméla ont fait une vidéo pour exprimer nos souhaits de visites aux jeunes.

Pilar : « un peu compliqué de se faire filmer à cause du stress ! J'oubliais la moitié des choses ! Mais c'était rigolo ! Je trouve la vidéo bien : le partage, le fait de s'aider les uns les autres. Ça fait bizarre de se voir en vidéo ».



Aurélie : « super belle cette vidéo. J'ai trouvé Paméla et Pilar très dynamiques. Pilar très rigolote. Pour une prochaine vidéo, je voudrais participer, j'apprendrai quelques mots d'espagnol ».

Avant les vacances, Eduardo nous a remerciés pour la vidéo, il a dit qu'ils la regarderaient avec les jeunes. Il nous a répondu rapidement qu'il s'était occupé de réserver les visites que nous voulions faire. Il nous a recommandé un hôtel, où nous avons réservé des chambres, l'hôtel Seminario à Derio.

A la rentrée le 2 septembre, nous avons la bonne surprise de découvrir un mail d'Eduardo. Il nous annonce que les jeunes nous invitent à un barbecue chez eux le soir ! Nous sommes très touchés !

Les deux jours à Bilbao :

Aurélié : « très contente d'avoir fait le voyage, d'avoir rencontré les jeunes. J'étais ravie de tout ce que j'ai fait. Comme je ne parle pas espagnol, j'avais un peu d'appréhension au début, mais finalement j'étais super à l'aise après un temps d'adaptation. En se faisant aider par Pilar et les monitrices j'ai pu échanger avec Maïder et Rocio. Je me suis aussi fait comprendre avec des gestes avec les mains. Je me suis bien éclatée, régalée. Le soir c'était très sympa, Noé a joué des percussions et il a chanté du flamenco. J'ai trouvé ça super, du coup j'ai bien dansé ! L'hôtel était magnifique, trop beau ! J'ai tout raconté à ma mère. Je lui ai ramené un mug acheté à l'hôtel, elle était super contente. Deux jours géniaux où on a passé des supers bons moments ».



Pilar : « un très bon séjour, j'ai retrouvé mes copines et copain de là-bas. On a passé une journée agréable. J'ai beaucoup aimé le bateau. L'après-midi était très sympa. Le soir nous étions invités chez eux à Botiola. En arrivant on a retrouvé Noé qu'on n'avait pas encore vu. Il nous a fait visiter toute la maison. Il nous a tout expliqué, comment travaillaient les moniteurs, les veilleurs de nuit. J'ai posé plein des questions. Noé était transformé, il était détendu, ouvert, content. Ça nous a fait plaisir de le voir comme ça ! Rocio et Maïder super sympas, agréables et rigolotes ! On a rencontré d'autres jeunes comme Moussa, Bruce, et d'autres, tous sympas. A table on s'est mélangé. Yannick a mangé à côté de Maïder. Très bon repas avec une super ambiance. On a chanté et on a dansé. On ne s'attendait pas à avoir une surprise, ils nous ont offert une savonnette à chacun, qu'ils ont fabriqué. Ça nous a touchés ! Au moment de partir j'ai pleuré, émus nous n'avions pas envie de partir. On a dit qu'on se donnerait des nouvelles. Rocio et Maïder aimeraient revenir nous voir.

A l'hôtel, on avait des supers chambres, surtout nous avec Mirelen. Des princesses ! Nous avons un appartement ! On a bien dormi et le matin, au petit déjeuner, on avait : un grand croissant, un sandwich au serrano, une boisson chaude et une orange pressée. Trop bien ! Trop bon ! A l'hôtel, ils nous ont offert un stylo à chacun. On est parti à 10h30 pour rentrer au foyer pour le repas.

Ça m'a fait plaisir de faire ces rencontres en parlant en espagnol. Je n'ai pas osé poser des questions par rapport à leurs difficultés familiales. Rocio n'a pas osé nous poser de questions directement mais elle en a posé à Mirelen. J'avais peur de les blesser, et eux pareil je pense. J'aimerais bien repartir les revoir, passer plus de temps avec eux. Un grand merci à Eduardo et à Victor, sympas, aidants, très accueillants ! ».



Paméla : « j'ai trouvé très bien d'aller là-bas, de faire leur connaissance. Ils sont tous hyper gentils. Avec Rocio nous avons beaucoup discuté de sa vie à Botiola, et de la mienne à Pémartin. Maïder m'a parlé de son ex, je ne me sens pas la seule avec des problèmes de cœur. Ils étaient adorables, ils nous ont préparé un repas super bon, j'étais étonnée, si jeunes ! On a eu beau temps, Bilbao m'a beaucoup plu, et surtout de pouvoir parler espagnol ! J'ai adoré danser le flamenco avec Rocio et Maïder. J'aimerais les revoir, passer du temps avec eux. J'étais heureuse ces deux jours ».



Recette proposée par Pilar : les lasagnes aux épinards



Ingrédients :

1/2 paquet de feuilles pour lasagnes
2 kg d'épinards frais
500 g de crème fraîche épaisse
80 g de parmesan râpé
50 g d'emmental râpé
70 g de beurre
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 pincées de muscade
sel, poivre

PREPARATION :

ÉTAPE 1 : Pour commencer, lavez puis égouttez les épinards frais. Faites fondre le beurre dans une sauteuse (ou une cocotte) à feu moyen, puis déposez les épinards égouttés dans la sauteuse et faites-les revenir pendant 5 min, en remuant de temps à autre, jusqu'à ce qu'ils aient bien dégorgé leur eau de cuisson.

ÉTAPE 2 : Saupoudrez-les de muscade, salez et poivrez et remuez bien. Versez ensuite la crème fraîche, puis poursuivez la cuisson pendant 5 min, tout en remuant bien. Hors du feu, incorporez le parmesan râpé, puis réservez.

ÉTAPE 3 : Pendant que votre four préchauffe à 200°C (th.6-7), il ne vous reste plus qu'à dresser vos lasagnes. Huilez un plat à gratin rectangulaire (environ 15 x 25 cm), puis disposez une couche de feuilles à lasagnes dans le fond du plat, et recouvrez-la avec 1/3 de la préparation aux épinards. Replacez par dessus une seconde couche de pâtes à lasagnes, et nappez à nouveau avec 1/3 de la préparation aux épinards. Répétez l'opération une dernière fois et terminez par une dernière couche de feuilles pour lasagnes.

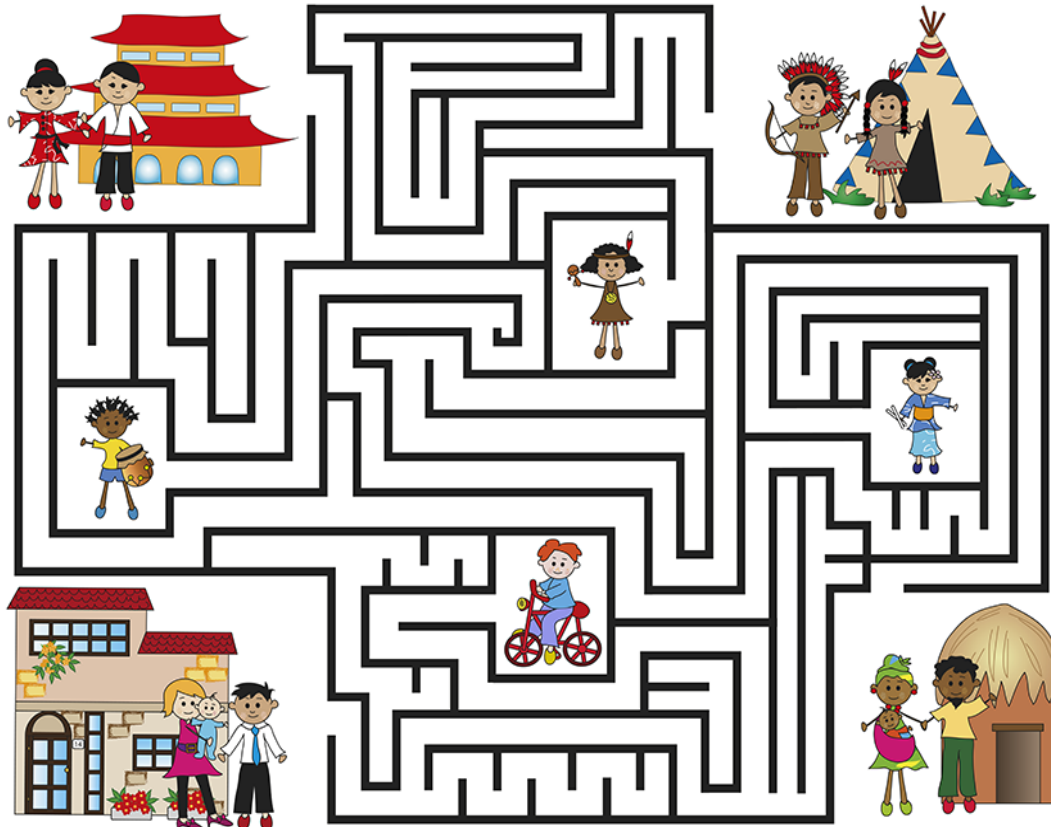
ÉTAPE 4 : Parsemez le dessus des lasagnes de fromage râpé, salez et poivrez, puis enfournez pendant environ 30 min, le temps que les lasagnes soient cuites et gratinées. Servez chaud ou tiède, parsemez de basilic ou de persil plat ciselé, et accompagnez d'une salade verte.

Jeux :

G	S	E	T	T	E	L	U	O	B	C	I	T
A	L	D	E	U	D	N	O	F	R	E	T	E
L	N	A	B	I	S	Q	U	E	E	D	O	V
A	I	L	C	S	S	I	M	B	N	A	R	I
N	R	L	L	E	L	E	A	B	O	N	S	C
T	A	I	S	I	H	C	A	H	T	N	U	U
I	V	R	E	E	R	U	P	I	O	O	O	T
N	A	G	E	D	A	D	N	A	R	B	C	U
E	N	L	E	G	A	T	O	P	I	R	S	O
S	E	L	L	E	N	E	U	Q	M	A	U	G
G	E	T	U	O	R	C	U	O	H	C	O	A
A	E	E	S	S	A	C	I	R	F	O	C	R

CARBONNADE
 CHOUCROUTE
 QUENELLES
 GALANTINE
 BOULETTES
 FRICASSEE
 BRANDADE
 GRILLADE
 COUSCOUS
 MIROTON
 NAVARIN
 POTAGE
 FONDUE
 BISQUE
 HACHIS
 RAGOUT
 GELEE
 GLACE

CREME
 PUREE
 CIVET
 ROTI



lululatause.com

