

POULEDER TIMES

**VOTRE « PRESQUE » TRIMESTRIEL REALISE PAR ET POUR LES RESIDENTS
DE LA PENSION DE FAMILLE POULEDER DE BREST**

Bienvenue à Stéphane et à Faysal

Bonjour et bienvenue à Stéphane et à Faysal, nos nouveaux résidents. Nous espérons qu'ils se plaisent bien parmi nous !

Horoscope

ECRIT PAR JEAN DU REZ DE CHAUSSEE

Bélier : Arrêtez de vous prendre la tête, vous allez devenir chèvre.

Taureau : Vous, votre prénom, il est tout trouvé, ce sera Antoine à partir d'aujourd'hui. Si vous êtes une femme ce sera Antoinette, gare à votre tête.

Gémeau : L'amour à deux, c'est mieux.

Cancer : Ceci n'est rien, j'en parlerai à mon cheval, il vous rappellera en temps et en heure, laissez-lui votre numéro, il a le téléphone dans son sabot.

Lion : N'en faites pas un fromage, ça ne sert à rien on sait que vous êtes beau.

Vierge : Traitez le mal par le mal.

Balance : On n'est pas chez les flics ici !

Scorpion : A force de piquer des coups de sang, vous risquez une traversée du désert.

Sagittaire : Calmez-vous, vous énervez ne servira à rien.

Capricorne : Dans les chèvres, tout est bon à part les cornes

Verseau : Le contenu n'est pas forcément adapté au contenant.

Poissons : Débranchez vos branchies et soyez toutes ouïes.

Départ de Mr Gabriel Cerclier

ECRIT PAR CHANTAL ET
JEAN DU REZ DE CHAUSSEE

Nous venons d'apprendre le départ de Mr Gabriel Cerclier, notre directeur, ainsi va la vie.

« Il part ! C'est dommage, on sait que on perd mais on ne sait pas qui on gagne. Très sympathique et à l'écoute de nos demandes, nous garderons un très bon souvenir de son passage. Il a eu la grande délicatesse de nous envoyer personnellement une carte de vœux pour la bonne année et j'ai bien apprécié ce geste. Je lui souhaite la réussite dans sa nouvelle mission et j'espère avoir encore de ses nouvelles. Nous accueillerons son remplaçant avec plaisir. » Chantal

« Je le connais depuis Lambé à Kermaria et j'ai toujours trouvé sa présence agréable. On ne le voyait pas souvent mais quand on le voyait il venait vers nous. Il allait facilement vers les gens. Il a une vraie simplicité et un bon contact. Aussi bien en costard qu'en civil, un rien l'habillait ; il était venu en civil passé quelques heures aux portes ouvertes de la pension de famille avec nous. Et on perd gros. On perd quelqu'un de valeur, d'une gentillesse et d'un savoir vivre. J'espère qu'il sera aussi bien accueilli aux papillons blancs qu'à Coallia. Bon vent à vous Mr Cerclier ! » Jean Du Rez de Chaussée

A l'occasion de son départ, nous l'invitons à un goûter à la pension de famille le 29 juin.

« Gaby oh Gaby » d'Alain Bashung

J'fais mon footing au milieu des algues et des coraux
Et j'fais mes pompes sur les restes d'un vieux cargo
J'dis bonjour, faut bien que j'me mouille
C'est ma dernière surprise partie, j'm'écrase le nez au hublot
J'ai mon contrat d confiance, l'encéphalo qui faut
J'ai du bol, j'en vois un qui rigole

Refrain

Oh Gaby, Gaby

Tu devrais pas m'laisser la nuit

J'peux pas dormir, j'fais qu'des conneries

Oh Gaby, Gaby

Tu veux qu'j'te chante la mer

Le long, le long, le long des golfes

Pas très clairs

En regardant les résultats d son check-up

Un requin qui fumait plus a rallumé son clope

Ça fait frémir, faut savoir dire stop (stop)

Tu sais, tu sais c'est comme ce type qui voudrait que j'me soigne

Et qu'abandonne son clebs au mois d'août en Espagne

J'sens comme un vide, remets-moi Johnny Kidd

Refrain

Gaby, j't'ai déjà dit qu't'es bien plus belle que Mauricette

Qu'est belle comme un pétard qui attend plus qu'une allumette

Ça fait craquer, au feu les pompiers

Aujourd'hui c'est vendredi et j'voudrais bien qu'on m'aime

J'sens que j'vais encore finir chez Wanda et ses sirènes

Et ses sirènes

Refrain

Gaby

Gaby

Alors à quoi ça sert la frite si t'as pas les moules

Ça sert à quoi l'cochonnet si t'as pas les boules

Carte de vœux personnalisée et envoyée par Mr Cerclier



Rassemblement des professionnels des Centres d'Accueil pour Demandeurs d'Asile de Bretagne à Languedoc

Tournoi de football pour les jeunes de la Maison d'Enfants à Caractère Social des Côtes-d'Armor



Initiation au surf sur les plages du Conquet pour les patients des lits d'accueil médicalisés et lits halte soins santé, en collaboration avec le point Kerros de la ville de Brest

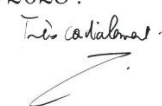
Journée plage et balade nautique pour les résidents de la pension de famille de Brest

Cher Max,

Gabriel CERCLIER,
Directeur d'Unité Territoriale Finistère et Côtes d'Armor

Et les équipes de Coallia...

Vous souhaitent une bonne et heureuse
Année 2023 !

Très cordialement,


« TEMOIGNAGES »

Qu'est-ce que la vie à la pension de famille ?*Vie en communauté : cohabitation*ECRIT PAR AGNES ET JEAN DU REZ DE
CHAUSSEE

« Agnès »

« La vie est chouette ici en pension de famille, il y a des fois des couacs mais bon c'est sans gravité. On se marre bien, le moment du petit déjeuner est super pour ça. Ça apporte de la bonne humeur et des rires pour commencer la journée, sinon seule dans son appartement, ce n'est pas très gai, ce n'est pas la même vie !

C'est important le bonjour du matin, c'est un petit bonheur de tous les jours.

Parfois la cohabitation n'est pas toujours évidente, il y a des petites histoires mais à force on sait comment les personnes fonctionnent à force de les côtoyer. Du coup, certains comportements, je n'y porte plus attention, par contre je reste à l'écoute des personnes.

En tant que femme, on m'a toujours respecté ici.

Quand quelques fois la vie nous fait voir le fond du trou, les galères, l'addiction à tous niveaux, les aléas de la vie, quand on arrive à la pension de famille, on peut se poser, réfléchir et, quelques fois une nouvelle vie se profile et on ne voit plus la vie de la même façon. Les copains, les copines sont là et on n'est plus tout seul. La solitude n'est plus là.»

**Ici, on mange bien !**

« Jean du Rez de Chaussée »

« Je me suis adapté ici, au bout d'une semaine, connaissance des prénoms et des numéros de chambre. C'est ici que j'ai voulu venir car étant sans résidence, je recherchais un logement un peu comme ici un peu à la forêt et un peu à la campagne pas loin du centre-ville. Je n'ai pas de problème d'adaptation.

Ce qui m'a marqué ici en arrivant, je trouvais que les gens s'enterraient dans leurs logements surtout le soir à une certaine heure après l'infirmerie et le week-end. Au début je trouvais ça dure, ce manque

de relation entre les résidents et les sautes humeurs de certains, d'où la cohabitation qui n'était pas facile.

J'ai mon noyau ici, je dis bonjour et au revoir mais avec certains il y a plus d'affinité. J'suis pas un mec qui cherche l'embrouille, si je veux voir du monde, je sors de chez moi sinon si je suis out, je reste chez moi.

On demande ici une tranquillité, un toit, c'est ce que je ressens. Je suis bien ici, j'suis pas à la rue. Je me débrouille pour aller au bourg, si des personnes m'énervent, je taille. Parfois la viande saoule m'irrite quand je les croise dans le couloir. La pension de la famille m'a apporté, j'ai retrouvé une pêche, j'ai l'autonomie que je voulais malgré mes quelques pépins de santé. Quand je suis arrivé ici, je n'avais qu'un souhait retourné au pays (côte nord). Mes filles sont à Brest donc bien. Tant que je peux aller au bourg, j' demande pas grand-chose après.

Je me suis fait une raison avec la vie collective, ça roule, des fois y a des comportements irritants comme être obnubilés par des résidents ou qui pointent tout le temps des choses ou qui ont des comportements irrespectueux. S'il y a des personnes que tu n'apprécies pas, tu l'évites, tu pérores pas tout le temps sur elle. »

**Atelier repas, un moment de partage et de convivialité****Barbecue lors des tables ouvertes qui ont lieu toutes les 6 semaines environ.***C'est quoi une
PF ?*

ECRIT PAR AGNES

La solitude, on ne la connaît pas en pension de famille, c'est une chose que j'ai tout de suite remarquée.

On a son logement personnel, on paye son loyer comme dans un appartement classique mais il y a des lieux de vie collectifs.

Quand on sort de chez soi, on croise tout le temps des personnes avec qui discuter. C'est important parce que dans les appartements classiques, on croise des voisins mais c'est complètement différent, plus distant. Ici, on a de vraies relations de voisinage, il y a une solidarité entre nous, une vraie solidarité. Quoiqu'il se passe, on s'entraide mutuellement.

Il y a les moments de repas partagés où chacun participe à son image. Il y a beaucoup d'activité qui sont proposés ainsi que des sorties.

Le partage des repas, tous ensembles, c'est que du bonheur. Ce n'est pas la même chose que de manger seule chez soi, personnellement ça me fait du bien. Le petit café du matin, je ne le louperais pour rien au monde.

Il y a une chose qui est importante pour moi ici, c'est le sentiment de sécurité car il y a un gardien la nuit et dans la journée, on sait qu'il y a l'équipe sociale qui est là. Elle est là pour nous écouter.

Le weekend, certaines personnes ne l'aiment pas car il n'y a pas l'équipe. Certains sont un peu perdus ou qui tournent en rond. Avec les jours fériés, c'est encore plus long.

Tout n'est pas rose, il y a des fois des comportements pas toujours adaptés (alcools, démences ou agressifs) mais on s'est fait avec et le règlement est là si besoin pour recadrer les choses.

C'est un vrai logement, on peut recevoir de la famille et des amis. Nous avons tous un studio en partie meublé avec une cuisine et une salle de bain avec des balcons pour certains.

PREVENTION

Les directives anticipées, qu'est-ce que c'est ?

ECRIT PAR CHANTAL

Les directives anticipées concernant les situations de fins de vie sont vos volontés, exprimées par écrit, sur les traitements ou les actes médicaux que vous souhaitez ou non, si un jour vous ne pouvez plus communiquer après un accident grave ou à l'occasion d'une maladie incurable. Elles concernent les conditions de votre fin de vie, c'est à dire poursuivre, limiter, arrêter ou refuser les traitements ou actes médicaux.

Le professionnel de santé doit respecter les volontés exprimées dans les directives anticipées. Le contenu des directives anticipées est strictement personnel et confidentiel, seuls les médecins peuvent les consulter.

➤ **Qui ?**

Toute personne majeure. Lorsqu'une personne fait l'objet d'une mesure de protection (curatelle, tutelle), l'autorisation d'un juge au conseil de famille est nécessaire.

➤ **Quand ?**

Vous pouvez les rédiger à n'importe quel moment de votre vie, que vous soyez en bonne santé, malade ou porteur d'un handicap.

Elles sont valables sans limites de temps. Elles peuvent être modifiables ou annulées à tout moment.

➤ **Comment ?**

Vous pouvez écrire vos directives anticipées sur un formulaire, sur le site internet www.service-public.fr ou un simple papier daté et signé.

Si vous ne pouvez pas les écrire, demandez à quelqu'un de le faire devant vous et devant deux témoins. L'un d'eux doit être votre personne de confiance si vous l'avez désignée.

En échanger avec votre médecin qui peut vous aider dans votre démarche.

Il est important d'informer votre médecin et vos proches de l'existence et du lieu de conservation de ce document afin d'être accessible. Vous pouvez les confier à votre médecin traitant ou à votre personne de confiance.

**La fin de vie ?
Personne n'aime y penser.**

Si c'était aujourd'hui, qui connaîtrait votre avis ?
Dès à présent, vous pouvez rédiger vos directives anticipées et choisir votre personne de confiance.

**la fin de vie
et si on en parlait ?**

parlons-fin-de-vie.fr | ☎ 0 811 02 03 00

PREMIER D'UN APPEL LOCAL, DEPUIS UN POSTE FIXE

UFOLEP

ECRIT PAR PATRICK



Gym douce et sarbacane, ce qui est bien avec Ufolep, c'est qu'on peut tester plein de sports !

Depuis le début d'année, la pension de famille a un nouveau partenaire sportif Ufolep.

Ufolep est un organisme de sport et avec Axel, un éducateur sportif, on découvre des pratiques sportives différentes, du basket, du hand, du foot, de la sarbacane et des exercices musculaires. Cela apporte de la détente et de l'apaisement. Un des participants, Gilles, témoigne « *il y a des mauvais joueurs et ils ne laissent pas marquer Mamie au hand et au basket. Ufolep, c'est très bien et ça m'apporte le fait de bouger. J'ai promis à mon médecin de faire du sport.* »

Nous faisons le vendredi 1 h de sport par semaine. Nous sommes 9 à y

participer plus ou moins régulièrement dont une personne d'un autre service de Coallia, le DSR.

J'avais envie de faire du tir à l'arc depuis longtemps et lors des séances j'ai rencontré le responsable du club de tir à l'arc du stade à côté de la pension de famille. A la rentrée, je m'inscris pour en faire. Ufolep m'a permis de me motiver à bouger et à reprendre le sport.

Ufolep, ce n'est pas que du sport, le 6 juillet, ils dispensent une formation aux gestes qui sauvent aux résidents de la pension de famille.

Cuisine

LES RECETTES DE MAMIE CHANTAL ET DE JEAN DU REZ DE CHAUSSEE

Quiche sans pâte

Ingrédients pour 4 personnes :

- 10 cl de crème
- 2 grosses c à soupe de farine
- 100g de gruyère râpé
- 3 œufs
- ¼ de litre de lait
- 150g de chorizo ou de jambon en dés ou de lardons

Facultatif : poivre et ou muscade

- 1/ Mélanger les œufs avec la farine puis avec le lait et la crème.
- 2/ Mélanger avec le gruyère et la viande
- 3/ Verser dans un plat beurré.
- 4/ Cuire au four à 200°C environ 30 min. sortir dès que c'est bien doré.

Kig ar farz pour 6 personnes

Far noir pour un sac (6 pers) :

- 300g de Blé noir
- 1 grosse pincée de gros sel
- 1 gros morceau de beurre
- 350 ml de bouillon du pot au feu
- 20cl de crème fraîche liquide

Pot au feu :

- 500g jarret de porc
- 500g de lard 1/2sel
- 1 kg de viande de bœuf
- 4 carottes
- 1 oignon
- 3 poireaux
- 4 navets
- 1 chou vert
- 1 bouquet garni

Lipig :

- 3 oignons
- 3 échalotes
- Beaucoup de beurre ½ sel

Astuce :

- Vous pouvez ajouter 1 œuf dans la pâte du far noir et mettre 300ml de bouillon au lieu de 350ml de bouillon.
- Vous pouvez faire le pot au feu sans le far la veille, il sera meilleur.
- Vous pouvez faire du far noir au micro-onde

• Pot au feu

1/ Mettre les viandes dans une marmite et le bouquet garni, remplir d'eau à hauteur de la viande, saler et poivrez. Laisser mijoter 1 h à feu doux.

2/ Eplucher les légumes et couper les. Enlever l'écume de cuisson de la viande puis mettre les légumes à mijoter 1 h.

• Le far noir

1/ Mélanger la farine et le sel puis avec la crème fraîche.

2/ Prélever 350ml de bouillon et laisser fondre un gros morceau de beurre.

3/ Mélanger le bouillon et le beurre fondu à la pâte.

4/ Mettre dans le sac, ficeler entre la pâte et le haut du sac car elle va gonfler durant la cuisson.

5/ Plonger les sacs dans le pot au feu, mettre un couvercle et laisser mijoter 2h.

• Lipig

1/ Eplucher et émincer les oignons et les échalotes

2/ Cuire les oignons et les échalotes dans une poêle avec du beurre noisette. Ils doivent confire et caraméliser dans le beurre.

3/ Servir le Lipig dans une saucière

Variante : Kig ar farz de la mer

Cuire les légumes avec un bouquet garni et du fumet de poisson. Faire le far noir et le plonger dans les légumes 1h45. Mettre des joues de lottes ou de raies, des crevettes, des coquillages à cuire 10/15 min avant de servir. Vous pouvez cuire dans une poêle des St Jacques ou du saumon ou autre poisson à dorer en accompagnement. C'est moins gras qu'avec de la viande.



DESSINS HUMORISTIQUES REALISES ET SELECTION DE TEXTES PAR MARTINE

Les 3 tamis de Socrate

Dans la Grèce antique, Socrate avait une réputation de sagesse.

« Un jour, quelqu'un vint voir Socrate et lui dit :
 – Ecoute Socrate, il faut que je te raconte comment ton ami s'est conduit.
 – Arrête ! Interrompt l'homme sage. As-tu passé ce que tu as à me dire à travers les trois tamis ?
 – Trois tamis ? dit l'autre, empli d'étonnement.
 – Oui, mon bon ami : trois tamis. Examinons si ce que tu as à me dire peut passer par les trois tamis. Le premier est de celui de la Vérité. As-tu contrôlé si ce que tu as à me dire est vrai ?
 – Non, je l'ai entendu raconter, et ...
 – Bien, bien. Mais assurément, tu l'as fait passer à travers le deuxième tamis. C'est celui de la Bonté. Ce que tu veux me dire, si ce n'est pas tout à fait vrai, est-ce au moins quelque chose de bon ?
 Hésitant, l'autre répondit : non, ce n'est pas quelque chose de bon, au contraire ...
 – Hum, dit le sage, essayons de nous servir du troisième tamis, et voyons s'il est utile de me raconter ce que tu as à me dire ...
 – Utile ? Pas précisément.
 – Eh bien, dit Socrate en souriant, si ce que tu as à me dire n'est ni vrai, ni bon, ni utile, je préfère ne pas le savoir, et quant à toi, je te conseille de l'oublier... »

Les ragots sont une mauvaise chose. Au début, cela peut paraître agréable et amusant mais, à la fin, cela remplit nos cœurs d'amertume et nous empoisonne aussi.

Juste pour rire -



*« Martine - Je suis au régime !!
 j'avais l'habitude de manger huit parts de pizza...
 et désormais j'en mange que trois. Retour »*

Poème de Dorothy Law Nolte

L'Enfant notre trésor,

Si un enfant vit dans la critique, il apprend à condamner
 Si un enfant vit dans l'hostilité, il apprend à se battre
 Si un enfant vit dans le ridicule, il apprend à être gêné
 Si un enfant vit dans la honte, il apprend à être coupable
 Si un enfant vit dans la tolérance, il apprend à être patient
 Si un enfant vit dans l'encouragement, il apprend à agir
 Si un enfant vit dans la motivation, il apprend à se faire valoir
 Si un enfant vit dans la sécurité, il apprend à faire confiance
 Si un enfant vit dans le soutien, il apprend à se surpasser
 Si un enfant vit dans l'équité, il apprend la justice
 Si un enfant vit dans l'acceptation et l'amitié, il apprend à trouver l'amour dans le Monde.

Petites Annonces du Jour

**Ecole recherche prof de français pour revoir le passé simple mais surtout pour aborder le futur compliqué.
 Recherche prof de maths pour apprendre à compter sur les uns et les autres.**



ROMAN PHOTO REALISE PAR CHANTAL, AGNES, SERGE ET PASCAL

C'est dégueulasse !

