Bonne Année et Meilleurs Vœux 2023

NUMERO 3

POULEDER TIMES

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

Bienvenue à Serge

Bonjour et bienvenue à Serge, nouveau résident.

Nous espérons qu'il se plait bien parmi nous !

Horoscope 2023

Bélier : Faites gaffe à ne pas vous prendre un mur, ça fait mal.

Taureau : Rencontre inattendue, elle ou il portera du rouge.

Gémeau : Ne soyez pas trop sûr de vous, attention à la marche.

Cancer : Ne jouez pas au loto, ce n'est pas toujours le gros lot.

Lion : Prenez garde à la petite bête, elle pourrait bien manger la grande, ressaisissez-vous.

Vierge : Sous vos airs de prude, prenez garde au loup.

Balance : Evitez cette année de balancer vos voisins dans le bureau des éducatrices.

Scorpion : Une année riche en bonnes nouvelles et pour le portefeuille. Pensez à faire votre dossier de retraite.

Sagittaire : Vous allez multiplier les rencontres amoureuses en allant au palais des glaces de Luna Park.

Capricorne : Capri c'est fini, prenez des vacances à Molène.

Verseau : N'écoutez pas les autres et buvez de l'eau.

Poissons : Sortez du bocal pour ne pas vous faire manger.

Devant l'auditorium des Capucins lors du Festival Européen du Film Court de Brest avec François, Agnès et Patrick en compagnie d'un comédien, de responsables du festival, de Valérie du CCAS et de Camille de la médiathèque des Capucins.

Les Courts Solidaires du Festival du Film Court de Brest 2022

ECRIT PAR **AGNES**

En novembre 2022, il y a le festival européen du film court aux Capucins à Brest. Avec Patrick et François, j'ai été conviée par le CCAS avec Valérie Phelippot et avec Camille de la médiathèque des Capucins à sélectionner des films. Nous étions une douzaine à choisir. Pendant quelques semaines, nous avons visionné une bonne trentaine de film pour la séance les courts solidaires du festival.

On nous a passé 4 films par séance l'après-midi. Nous faisions partie du jury de sélection. Nous devions éliminer et garder 4 films pour la séance le jour J. Les débats ont été difficiles, chacun défendant son film préféré.

Le 9 novembre, aux capucins nous avons présenté les courts métrages devant le public, environ 200 personnes.
C'était une équipe vraiment sympa, une bonne ambiance et un peu fière d'être dans le jury. Patrick a été très fier et content de présenter devant le public sa sélection.

Une belle expérience, il y aura encore l'année prochaine les courts solidaires donc inscrivez-vous ! On voit beaucoup de choses, on donne son avis, on débat, on n'a pas tous les mêmes avis et ressentis. La rencontre à chaque fois d'univers et de personnes différentes.

« TEMOIGNAGES »

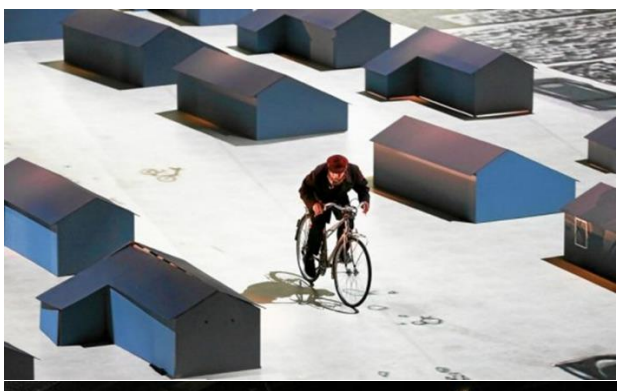
Le Maquis

Maintenant, nous sommes des maquisards.

ECRIT PAR **AGNES, MICHEL ET FRANCOIS**

« Agnès »
« Le maquis est un lieu formidable où tout le monde a sa place, personne est refusée, tout le monde est accepté, quel que soit son origine ou sa place dans la société.
Le maquis est un lieu d'échange, culturelle, de convivialité, de partage et de spectacle. Ce lieu, je l'ai connu avec François, on y allait souvent voir les pièces de théâtre, cela fait 7 ans que j'ai découvert ce lieu.
Et un jour, je me suis présentée pour participer à une pièce de théâtre, une sacrée expérience de 9 mois qui m'a redonné une certaine confiance en moi. J'ai rencontré du monde, des acteurs et des personnes de tous les horizons.
C'est aussi un endroit où on fait et on parle politique. J'ai participé grâce à eux à des manifestations, pour les retraites, le pouvoir d'achat, les gilets jaunes, choses que je ne faisais plus depuis longtemps.
C'est un endroit à découvrir. »

« Michel »
« Le maquis, c'est très agréable, ça fait vider la tête, on se fait beaucoup d'amis que ce soit pour le théâtre ou pour autre chose. Le soir, on dort très très bien car on vide la tête et tout.
Là-bas, on m'appelle « petite brise » par rapport à la marine.
Je m'ennuyais un peu ici et François m'a dit qu'il y avait du théâtre au maquis à côté. Je me suis présenté là-bas, on était nombreux.



François et Agnès, figurants durant le spectacle habité mis en scène par le Théâtre du Grain du Maquis.

Maintenant, nous sommes des maquisards. Comme avant Agnès et François, j'ai participé au projet Ressort pendant 9 mois. J'ai joué à la maison du théâtre à Lambé, au Mac Orlan et à Châteauneuf du Faou .
Depuis, j'ai été au bal pour les 10 ans du Maquis ou j'ai dansé que des slows. Avec mon handicap, je fais pas plus.
Une bonne expérience, jamais fait de théâtre dans ma vie et ça m'a fait du bien dans mon corps et dans mon esprit. Je pensais plus à mon handicap, plus à rien, tu te libères. »

« François »
« Je suis arrivé au maquis par un désir de bénévolat. J'ai découvert le lieu grâce à une stagiaire maquisarde. Je me suis retrouvé bénévole en cuisine pour un festival Intergalactique avec la possibilité d'assister aux séances.
J'ai continué de là par le dispositif ressorts en 2016. Apres les 3 représentations, j'ai ressenti un grand vide théâtral quand tout s'est arrêté. J'ai comblé par la chapelle Dérezo via le CCAS, même principe mais en 15 jours.
Pris de remords, je suis revenu au maquis, lieu intéressant par son côté très abordable, ouvert, accueillant et son côté d'informations revendicatives.
J'ai pu voir là-bas des sorties de résidences, devenir adhérent, être impliqué dans une commission travaux, être acteur de la pièce Ste Jeanne des abattoirs (3h20) et membre actif du Comité National de la Nouvelle Résistance, nous les vagues.
Le CNNR est un regroupement national de personnes ne souhaitant pas la vie politique qu'on nous impose. Il a été créé en pleine crise Covid. Nous réfléchissons et faisons des actions politiques comme le banquet citoyen : lecture de textes ou la journée de la sécurité sociale ou manifestations etc…
Et de là participer à d'autres actions proposées par le Maquis, Chorale, danse, créations théâtrales (Habités). Nous avons aussi créé une troupe de théâtre avec des anciens du projet Ressort. C'est un dispositif pour lequel j'ai mobilisé des résidents, Agnès, Michel et Patrick.
Le maquis c'est devenu un peu une deuxième résidence de vie pour moi, voir même une famille.
C'est un lieu avec de faibles moyens qui demande à être connu et aidé. Il agit avec et pour la population locale et brestoise afin d'apporter conscience et bien-être social. »
La première du spectacle crée par les anciens du projet ressort aura lieu le 28 janvier à 19h30 au Maquis.

Un lieu de création artistique et politique

ECRIT PAR **FRANCOIS**

Le Maquis, 12 rue Victor Eusen, 29200 Brest, c'est juste avant le cimetière de St Pierre

Le Maquis est un lieu de création et politique pour faire comprendre et faire passer des messages par l'art, la danse, le théâtre, les arts plastiques et le chant.
C'est un collectif associatif autogéré qui se situe au bourg de St Pierre. C'est un endroit qui permet la création et l'expérimentation ainsi que la réflexion sur le monde qui nous entoure.

C'est ouvert tout public, n'importe qui peut y aller de 9h à 17h du lundi au vendredi. Le maquis est ancré sur le territoire avec des ouvertures vers l'extérieur.

Des chiffres clés :
-7 résidences artistiques ponctuelles
- 11 compagnies en résidences.
- 7 compagnies « habitantes ».
- 150 adhérents au projet.
- 30 maquisards actifs
+de 35 retombées presses

En 2022, le maquis a réalisé le spectacle Habités, les fenêtres ouvertes, Hybrides en lien avec les partenaires de quartiers et le CCAS.

Le projet Ressorts avec le CCAS et le maquis est un temps fort pour la pension de famille. Depuis quelques années, il y a eu 4 résidents de Pouleder qui y ont participé.
A partir d'exercices simples et accessibles à tous, des ateliers de création théâtrale sont mis en place à raison de 25 séances (1 fois par semaine pendant 9 mois) afin de créer un spectacle de 3 représentations.

La prochaine journée d'information pour participer au projet Ressorts aura lieu le 17 janvier 2023 à 14h au Maquis. Les ateliers débutent en février.

NUMERO 3

POULEDER TIMES

PORTES OUVERTES

La pension de famille s'ouvre aux étudiants

ECRIT PAR **AGNES**

En septembre 2022, nous avons été à l'ITES pour témoigner de nos ressentis et vécus à la pension de famille Pouleder. Nous étions 6 résidents à témoigner auprès des étudiants, Michel, Chantal, Agnès, Lydie, Philippe et Patrick. Nous leur avons raconté ce qu'on y fait, les journées types (petit déjeuner à 9h, discussions entre nous et l'équipe etc…). Il y a eu beaucoup de rires, Michel a eu beaucoup de succès avec les étudiants.
Il y a eu une bonne ambiance avec les étudiants, ils ont pu voir qu'on n'était pas triste ici. Il y a quand même souvent des rires à la pension de famille.

Témoignage de Jean du Rez de Chaussée

Témoignage de Chantal et de Michel devant les étudiants de 1ère année de Moniteurs éducateurs de l'ITES de Brest

Préparation de la décoration pour les portes ouvertes

En octobre 2022, il y a eu la semaine des pensions de familles. Les étudiants de l'ITES sont venus nous rencontrer à Pouleder, super sympathiques, beaucoup d'échanges.

La veille, des professionnels du médico-social et social et Esperanza (une autre pension de famille) sont venus à notre porte ouverte, qui a lieu lors de la semaine nationale des pensions de famille.

Nous avons été invités à Esperanza dans la semaine, un accueil vraiment chaleureux, beaucoup d'échanges entre résidents, un bon moment. La pension de famille Esperanza fonctionne différemment de la nôtre. Les résidents ont un peu plus de difficultés. Chaque résident à une chambre mais les repas sont servis dans la salle à manger commune alors que nous avons tous à Pouleder une cuisine dans nos studios.

PREVENTION

Arrête de tousser, arrête de fumer et d'enfumer

ECRIT PAR **JEAN DU REZ DE CHAUSSEE**

Pensez à votre santé, retrouvez goût à la vie, arrêtez les tics et les tocs. Retrouvez le goût des aliments et retrouvez un nez « l'odorat ». Je vous raconte mon mois sans tabac.

C'est avec la volonté d'aller au rendez-vous tabacologue que j'ai eu envie de participer au mois sans tabac. J'ai eu un déclic en voyant l'affiche de rendez-vous tabacologue avec le Dr Leblond et l'infirmière Mme Fortin car j'avais envie d'arrêter depuis longtemps.

Le mercredi 9 novembre et le mercredi 23 novembre, j'y suis allé de bon cœur et de bonne humeur à ce rendez-vous tabaco. J'ai eu une discussion intéressante et positive. Depuis, ma consommation de cigare a diminué par trois, fini les barreaux de chaises.

Arrêter de fumer c'est aussi un peu penser aux autres, c'est-à-dire éviter le tabac passif, enfumer les autres quoi ! Ne pensez plus qu'à vous, pensez aux autres.

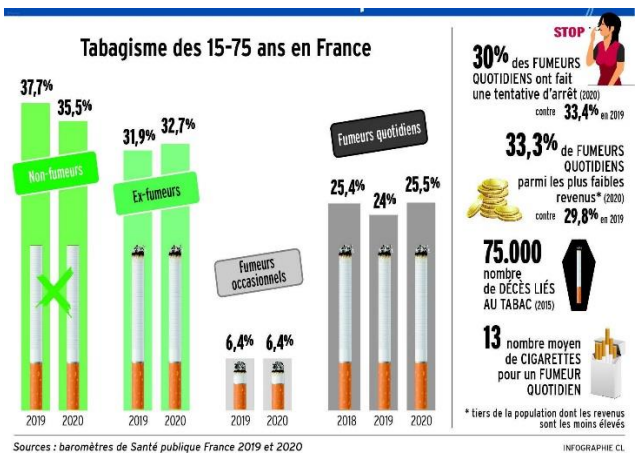
Arrêtez de fumer, c'est aussi économiser son portemonnaie. 20 cigarettes par jour, c'est environ 3600€ par an d'économie partie en fumée ; d'où la réflexion d'arrêter de fumer.

Le dire, c'est bien mais le faire c'est autre chose. Je n'ai pas arrêté pour autant aujourd'hui ma consommation mais par contre j'ai diminué. A la longue, j'ai décidé d'arrêter de fumer. Je pense que je vais vapoter. D'ailleurs, la tabacologue donne des vapoteuses gratuitement pour tester.

J'ai eu des sprays à base de nicotine et des patchs avec ma tabaco. Le spray, je n'aime pas le goût dans la bouche par contre les patches une réussite. Les patches m'aident vraiment ! Je mets un patch de 10 le jour et un de 21 la nuit.
Depuis, je retrouve le goût des aliments et la saveur. J'espère retrouver le nez, le nez c'est important. Fini le sopalin et les mouchoirs, le nez bouché, retrouver le goût de respirer par le nez et de se moucher quand on est juste enrhumé.

Si vous voulez arriver d'arrêter de fumer au moins essayer soit d'arrêter ou soit de diminuer!
Parlez-en à votre médecin traitant ou prenez rendez-vous avec un tabacologue.

Consultation hospitalière de tabacologie
CHU MORVAN, Bât 2 bis, Av Foch - BREST
TEL : 02 98 22 30 38 ou 02 29 02 02 02
Mail : consultation-tabacologie@chu-brest.fr



PREVENTION

La bipolarité

ECRIT D'APRES UN ARTICLE D'AMELI.FR **PAR CHANTAL ET LYDIE**

Le trouble bipolaire est une maladie psychique chronique responsable de dérèglements de l'humeur avec le plus souvent une alternance d'états d'exaltation et de dépression. Favorisée par des facteurs biologiques et génétiques, cette maladie apparaît le plus souvent chez l'adulte jeune. Elle concerne 1% de la population.

Qu'est-ce que le trouble bipolaire ?

Le trouble bipolaire est une maladie psychiatrique chronique caractérisée par des troubles récurrents de l'humeur ; elle était appelée auparavant psychose maniacodépressive.

Chez les personnes malades, l'humeur évolue typiquement selon deux phases (d'où le terme "bipolaire"), qui surviennent en alternance : épisode(s) maniaque(s) ou hypomaniaque(s) (exaltation de l'humeur, agitation psychomotrice) et épisode(s) dépressif(s) avec des intervalles de rémission.

Trouble bipolaire avec alternance d'épisodes maniaques et de phases dépressives :

Les épisodes maniaques

Durant ces phases d'exaltation, les patients sont extrêmement actifs, voire agités et se sentent parfois euphoriques et exaltés. Cela se traduit dans leur comportement : ils prévoient par exemple de multiples projets, ou font de grosses dépenses sans vérifier leur bien-fondé. Cependant, dans ces périodes, les personnes atteintes peuvent aussi être irritables.

Les épisodes dépressifs

Ils correspondent à un fléchissement de l'humeur, faisant suite à une phase maniaque. Les patients peuvent alors éprouver une grande tristesse, et perdre tout désir d'activité. Parfois, ils se replient sur eux-mêmes et développent des idées suicidaires.
Entre ces épisodes, l'humeur peut redevenir normale, ou quasiment normale : ce sont les intervalles de rémission.

Autres manifestations du trouble bipolaire :

Selon les personnes malades, le trouble bipolaire s'exprime différemment :

- Chez certaines personnes, le trouble bipolaire se caractérise par la survenue d'un ou plusieurs épisodes maniaques ou d'épisodes mixtes. Ces épisodes mixtes sont constitués d'une succession rapide de phases maniaques et dépressives dans une même journée.
- Chez d'autres, et c'est le cas le plus fréquent, le trouble bipolaire est caractérisé par la survenue d'un ou de plusieurs épisodes dépressifs majeurs et d'au moins un épisode hypomaniaque.

On parle d'épisodes "hypomaniaques", plutôt que "maniaques" car les phases d'exaltation sont moins prononcées. Cet état peut être compatible avec une vie sociale subnormale.

Certains patients apprécient d'ailleurs ces périodes, durant lesquelles ils se sentent particulièrement performants. En revanche, cela les incite parfois à arrêter leur traitement, avec un risque de déclencher des épisodes maniaques plus graves.

La fréquence du trouble bipolaire :

Le trouble bipolaire débute le plus souvent précocement, parfois à l'adolescence mais le plus souvent au début de la vie adulte (début entre 15 et 25 ans le plus souvent). Cependant, il peut aussi apparaître chez des personnes de plus de 60 ans, voire 70 ans.

Par ailleurs, hommes et femmes sont touchés dans les mêmes proportions. Toutefois, le trouble bipolaire débute plus souvent par un épisode dépressif chez les femmes et par un épisode maniaque chez les hommes. Un épisode dépressif débutant après l'accouchement peut être l'épisode inaugural d'un trouble bipolaire.
Le diagnostic de trouble bipolaire n'est souvent pas posé au début de son évolution, si bien qu'il s'écoule souvent 10 ans entre le début de la maladie et la mise en route d'un traitement adapté.

Causes et facteurs déclenchants du trouble bipolaire ?

On ne comprend pas encore l'origine du trouble bipolaire. On sait toutefois qu'il existe, chez les personnes malades, des troubles biologiques dans le fonctionnement et la communication des cellules du cerveau, ainsi que des anomalies génétiques (plusieurs gènes ont été identifiés comme favorisant l'apparition du trouble bipolaire. La maladie est d'ailleurs plus répandue dans certaines familles).
Chez les personnes prédisposées, un trouble bipolaire peut débuter sous l'action d'éléments déclencheurs :

- un stress, quelles qu'en soient les causes (divorce, séparation affective, décès d'un proche, licenciement, déménagement, etc.) ;
- la consommation d'alcool, de tabac et/ou de drogues ;
- un manque de sommeil ;
- la survenue d'une maladie (ex. : hyperthyroïdie) ;
- plus rarement, la prise de certains médicaments (corticoïdes, traitement de la maladie de Parkinson, interféron, anti-inflammatoires, antidépresseurs, etc.)

Cependant, un trouble bipolaire peut également se développer sans élément favorisant ni déclenchant.

Traitement Médicaments régulateurs de l'humeur, lithium, neuroleptiques, antipsychotiques, somnifères, séances d'électrochocs, psychothérapies

Conséquences pour les proches Une inquiétude permanente, répondre à une aide financière (argent ou achat).

Cuisine

LES RECETTES DE JEAN DU REZ DE CHAUSSEE OU ÇA FLAIRENT BON LE TERROIR BRETON OU VIVES LES PATATEZ !

LE RAGOUT DE CHOUX OU LE « RATAKAOL »

Pour 10 personnes :

- **10 saucisses de Toulouse**
- **1 chou vert**
- **4/5 carottes**
- **3/4 oignons**
- **20 pommes de terre**
- **2 cubes Maggie**
- **Viandox**
- **Eau**
- **Huile**
- **Beurre**

1/ Dans une cocotte, faire revenir les saucisses dans le beurre et l'huile.
Faire revenir à feu vif.

2/ Mouiller le fond de la cocotte, ne pas recouvrir les saucisses. Baisser le feu et mettre à feu doux pour mijoter.

3/ Ajouter le chou coupé en 4 et effeuillé en le déposant sur les saucisses !
Ne jamais mélanger dans la cocotte !

4/ Mettre le Viandox et les cubes sur le chou. Saler et poivrer.

5/ Déposer sur le chou, les carottes en rondelles et les oignons émincés.

6/ Couvrir d'un couvercle et laisser mijoter 1h/1h15 à feu doux sans mélanger !

7/ Mettre les pommes de terres en petits morceaux. Ne pas mélanger et laisser cuire 1h/1h30 à feu doux !

Bon appétit !

« YOD PATATEZ »

- **Des patates**
- **Du lait**
- **De la farine**
- **Des oignons**
- **Du miel ou du sucre en poudre**

Quantité à l'œil ou au pif ! C'est meilleur !

1/ Faire une purée de patates avec les patates et le lait.

2/ Rajouter de la farine dans la purée sur le feu. Remuer.

3/Faire une compotée d'oignons et ajouter y du miel ou du sucre pour caraméliser

4/Servir la purée et la compotée avec des chipolatas et un grand verre de lait.

SALADE D'HARENG

Pour 1 bon mangeur ou 2 personnes :

- **4 filets d'harengs fumés**
- **2 c à s d'huile de tournesol ou de colza**
- **3 échalotes émincées**
- **4/5 pommes de terre cuites avec la peau**
- **Poivre**

1/ Enlever la peau des patates froides, les couper en dés.

2/ Couper en dés les filets d'harengs

3/Emincer les échalotes.

4/Mélanger les patates, le hareng et les échalotes avec l'huile de tournesol et du poivre.

Ne pas mettre d'huile d'olive, c'est pas bon !

FAR FOUR AUX POMMES

- **6 c à s de farine**
- **5 c à s de sucre en poudre**
- **1 sachet de sucre vanillé**
- **1 sachet de levure alsacienne**
- **4 œufs**
- **1 L de lait**
- **4 pommes**
- **Beurre**

1/ mélanger la farine, la levure, le sucre vanillé et le sucre en poudre avec les œufs.

2/Mélanger au fur et à mesure avec le lait. La pâte est liquide.

3/ Eplucher les pommes et les couper en dés ou en lamelles.

4/ Beurrer le plat, verser la pâte.

5/Recouvrir de pommes

6/ au four préchauffé à 180°c pendant 1h/1h10

POULEDER TIMES

La Rubrique Des Calé.e.s

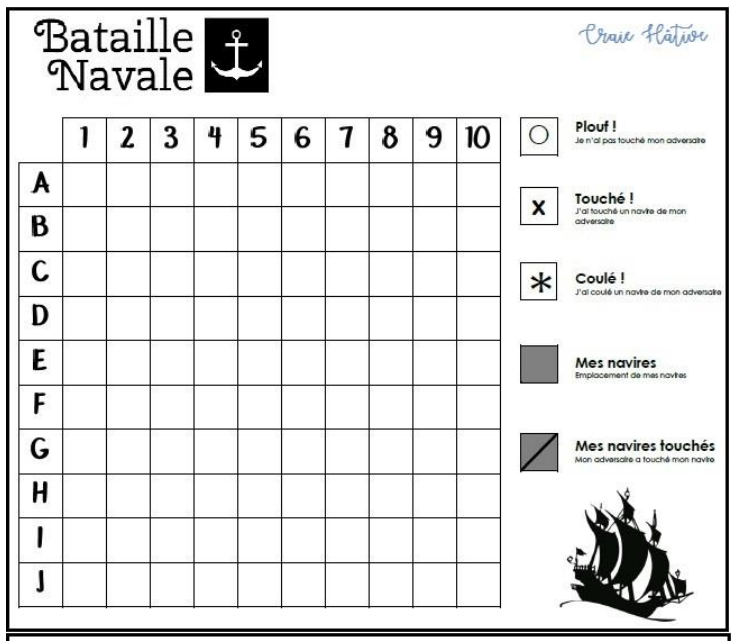
ECRIT PAR **FRANCOIS**

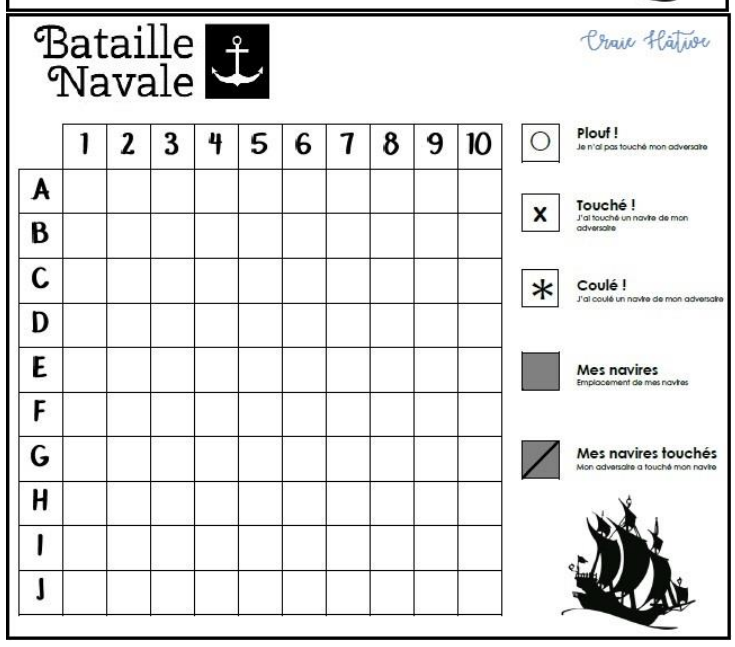
SUDOKU

moyen

5		6				1		4
	2						5	
1			6		5			8
		9	1		2	6		7
			7	6				
		7	5		8	4		2
2			8		7			1
	6						4	
8		5				2		3

Bataille navale grille à découper :





Devinette :

Je suis grand quand je suis jeune et petit quand je suis vieux, qui suis-je?

Une bougie