1ER TRIMESTRE 2022 / / NUMERO 1

POULEDER TIMES

VOTRE NOUVEAU TRIMESTRIEL

Pour ce premier numéro, nous vous proposons une

RETROSPECTIVE DES TEMPS FORTS DE L'ANNEE 2021

Devenez journaliste, You Can, Do It !

Offres d'emploi

Nous recherchons une rédactrice/ un rédacteur, des journalistes et des photographes pour faire vivre ce nouveau trimestriel qui sera réalisé par et pour les résidents de la pension de famille de Pouleder.

Veuillez envoyer votre candidature avant le 1er mai 2022 auprès de l'équipe sociale de la pension de famille.

Tournage Projet « Bien habiter »

Arts du spectacle

Projet « Bien Habiter »

En 2020, le siège de Coallia lance le projet «bien habiter». L'objectif de ce projet était de créer un outil vidéo destiné aux professionnels des structures de Coallia pour accompagner les résidents dans le bien habiter. Cela a pris la forme de 7 films qui portent tous chacun un message différent sur les thèmes : du nettoyage, de la maitrise de l'énergie, de la gestion des déchets, de l'accueil, de la bonne utilisation des équipements et de la sécurité dans le logement.
En automne 2020, les professionnels de Coallia en collaboration avec le réalisateur François Havez ont écrit les scénarios des vidéos.

Puis en mai 2021, sept courts métrages ont été tournés sur différentes résidences de Coallia, la résidence Pouleder à Brest, la résidence sociale Hayeps de Montreuil et le FJT Clair Joie de Nevers.
Douze résidents de la pension de famille Pouleder (Michel Abgrall Philippe Marrec, Lydie Jezegou, Ronan Savina, Joël Miry, Jean Yves Premel, Pascal Mattina, Francois Denéchère, Agnès Chauvergne, Philippe Caron, Serge Larvor et Chantal Bohain) se sont prêtés au jeu et ont pris leur rôle d'acteur très au sérieux. Dans le contexte sanitaire actuel, le tournage a été une bouffée d'air frais pour les résidents.

Les films ont été tournés et réalisés par François Havez assisté d'Hermann Marchand.

1ER TRIMESTRE 2022 / NUMERO 1

POULEDER TIMES

La troupe du dispositif Ressort avant la représentation

Théâtre « Le Maquis »

Le Maquis est un lieu de création, un collectif d'artistes et une zone de partage artistique et politique à Brest.

Aventure humaine réunissant habitants, usagers des minimas sociaux, travailleurs sociaux et artistes du théâtre du Grain, le dispositif Ressorts donne lieu, chaque année, à des représentations théâtrales.

Le projet « Ressort » a mobilisé deux résidents, Patrick Le Reun et Michel Abgrall de la pension de famille.

Le projet à donner lieu à trois représentations théâtrales dans le Finistère, à la maison du théâtre à Lambézellec, au Mac Orlan à Recouvrance et à Châteauneuf du Faou.

Pour Michel et Patrick, l'expérience Ressort a été positive et valorisante. Ils étaient ravis de rencontrer de nouvelles personnes et d'aller vers l'extérieur.

Cette expérience à créer de la motivation et de la mobilisation entre les résidents. Une sortie en soirée a été organisée par Mélanie, stagiaire, au Mac Orlan afin d'applaudir et de soutenir Michel et Patrick sur les planches.

LA RECETTE FACILE

LE FARZ BUEN OU PETIT FAR

- ***Préparation :*** 10 minutes
- ***Cuisson :*** 20 minutes
- ***Nombre :*** 4

Ingrédients

400 ml de lait
275 g de farine
60 g de sucre en poudre
2 œufs

Pour la cuisson :
Du beurre
Du sucre en poudre

- Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre, versez petit à petit le lait puis finissez avec les œufs : fouettez bien pour obtenir une pâte bien homogène et lisse.
- Faites chauffer une grande poêle et déposer un morceau de beurre demi-sel bien généreux !
- Laissez-le fondre sur toute la surface et versez 2 grosses louches de pâte.
- Patientez quelques secondes le temps que la pâte prenne puis remuez avec une spatule comme si vous faisiez des œufs brouillés.
- Rajoutez du beurre, du sucre, continuez de mélanger constamment.
- Cassez bien chaque morceau de pâte pour n'obtenir que des petits bouts.
- Dès que la poêle est sèche, n'hésitez pas à remettre une petite dose de beurre !
- Quand les morceaux sont dorés à souhait, déposez les dans une assiette (recouvrez-la pour que ça ne refroidisse pas trop) et procéder de la même façon avec le restant de pâte.
- Servez tiède et picorez chaque morceau avec les doigts ou à la petite cuillère!

Astuces du chef :

Vous pouvez aussi servir le farz buen dans des petits bols, à mélanger avec du cacao, de la confiture ou toute garniture qui vous plaira (un peu comme pour des crêpes finalement). Ou alors, vous pouvez le déguster nature, avec un peu de sucre en poudre ou sucre glace en plus si vous le souhaitez.

1ER TRIMESTRE 2022 / NUMERO 1

POULEDER TIMES

LE JARDIN DE POULEDER

Un jardin en perpétuel mouvement

Et vives les sapins !

Le jardin de la pension de famille est entretenu depuis 2013 par les résidents avec le soutien de Vert le jardin et de l'équipe sociale ainsi que par un chantier d'insertion pour jeunes adultes de Don Bosco.

Un lundi sur deux, il est proposé aux résidents de participer à un atelier jardin. Ces ateliers sont animés par l'Association Vert le Jardin. Les résidents qui le souhaitent peuvent jardiner dans une parcelle individuelle ou cultiver dans les parcelles et la serre collective ou juste participer à l'entretien des espaces verts.

L'association Vert le jardin propose également des activités sur l'extérieur, l'hiver après Noël, le broyage des sapins, et la fabrication de jus de pomme maison à la « Ferme de Raymonde ».

Depuis juin, une volière a été installée à l'entrée de la résidence. Elle a été réalisée gratuitement par Mr Michel Peron.

Le jardin dispose d'un terrain de pétanque qui est investi régulièrement lors des beaux jours par le collectif.

Vert le jardin tous les 15 jours et l'implication des résidents ont permis de créer un bel écrin de verdure autour de la résidence.

La fameuse volière fumoir qui accueille actuellement une famille de canaris.

Terrain de pétanque de la pension de famille, régulièrement investi aux beaux jours.

PETANQUE

Breizh Boulic

Depuis septembre 2021, les entrainements de pétanque avec l'association Breizh Boulic ont repris au boulodrome du moulin blanc.

Les entrainements ont lieu 1 vendredi après-midi par mois. Le calendrier des entrainements est affiché dans la pièce de vie.

PRENDRE L'AIR ET LE LARGE

Sentier vous bien

Depuis quelques années, un partenariat existe avec l'Association Sentier Vous Bien animée par Dominique André – avec la participation du CHRS Louis Guilloux.

Il s'agit de sorties en «immersions en pleine nature qui allient la découverte du patrimoine naturel et culturel local à des techniques simples pour son bien -être».

Entre le mois de février et le mois de juin, ils ont été à 10 séances avec l'association Sentier vous bien.

Les résidents partent à la journée avec Dominique sans connaitre la destination et sans la présence de l'équipe sociale.

Les sorties associent ballade et exercices de relaxation ou autres techniques de bien-être. Il y a un pique-nique préparé avec les résidents. C'est un moment extrêmement bénéfique et libérateur pour les huit résidents qui y ont participés.

1ER TRIMESTRE 2022 / NUMERO 1

POULEDER TIMES

PORTES OUVERTES

Semaine Nationale des pensions de famille du 04/10 octobre 2021

Sous l'impulsion de l'Etat, les associations Unafo, Fondation Abbé Pierre, Fédération des acteurs de la Solidarité, Soliha, Fapil et Habitat et Humanisme, avec l'appui de l'Union sociale pour l'Habitat, ont organisés la semaine des pensions de famille du 4 au 10 octobre 2021.

A l'occasion de cette semaine, la pension de famille s'est mobilisée pour préparer cette semaine en organisant des portes ouvertes le samedi 09 octobre.
Au programme :
Un troc de plantes en lien avec l'association Vert le Jardin.

Exposition de photos dans le jardin

La découverte de la pension de famille par un parcours en images « C'est quoi pour moi la Pension de Famille ? ». Les photos ont été réalisées par Yvon Le Roy.

Cette journée ensoleillée a fait participer de nombreux résidents de la pension de famille, dans la mise en place de l'exposition, l'organisation du repas mais aussi dans l'accueil des visiteurs.

Prêts pour naviguer avec Elodie Kerleroux.

NAUTISME

Distro en baie

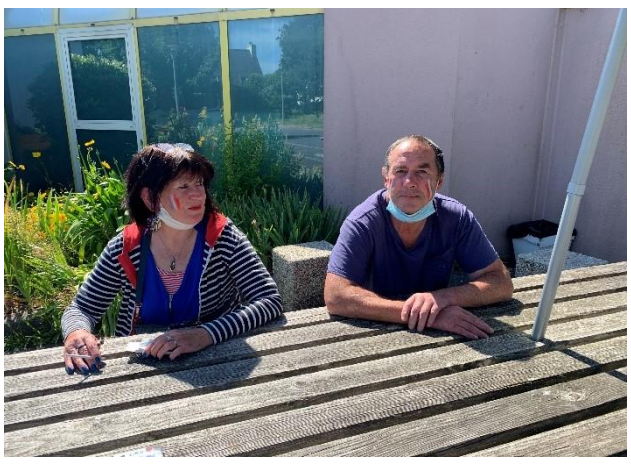
Balade en mer à Douarnenez

L'association Optimiste 29 organise au Port de plaisance de Douarnenez des embarquements en mer dans une ambiance festive et conviviale.
De nombreux partenaires mettent à disposition des bateaux et des moyens techniques pour faire naviguer des centaines de personnes chaque année.
La dixième édition Distro en baie a eu lieu cette année en septembre et elle a fait naviguer 6 résidents, Joël Miry, Jacques Morvan, Michel Abgrall, Patrick Le Reun, Philippe Marrec et Robert Kokone.
Il y a eu au programme des animations musicales, un pique-nique et la venue des seniors du bagad de Lann Bihoué.

DIVERS

Des activités toute l'année

Tout au long de l'année, les résidents sont demandeurs d'activités, telles que ballade, pâtisserie, cuisine, jeux de société…
L'équipe sociale se saisit des différents évènements de l'année pour donner des marqueurs de temps et aussi préparer des activités.
Cette année les résidents ont apprécié de décorer la pièce commune pour fêter différents évènements comme l'Euro 2020, Pâques, Halloween et Noël.
L'année 2021 a été marquée par le départ en retraite de Pascale et Agnès. Les résidents ont participés à l'achat des cadeaux et à la réalisation de vidéos.



Euro 2020

Maison Blanche : pot de départ d'Agnès avec les résidents

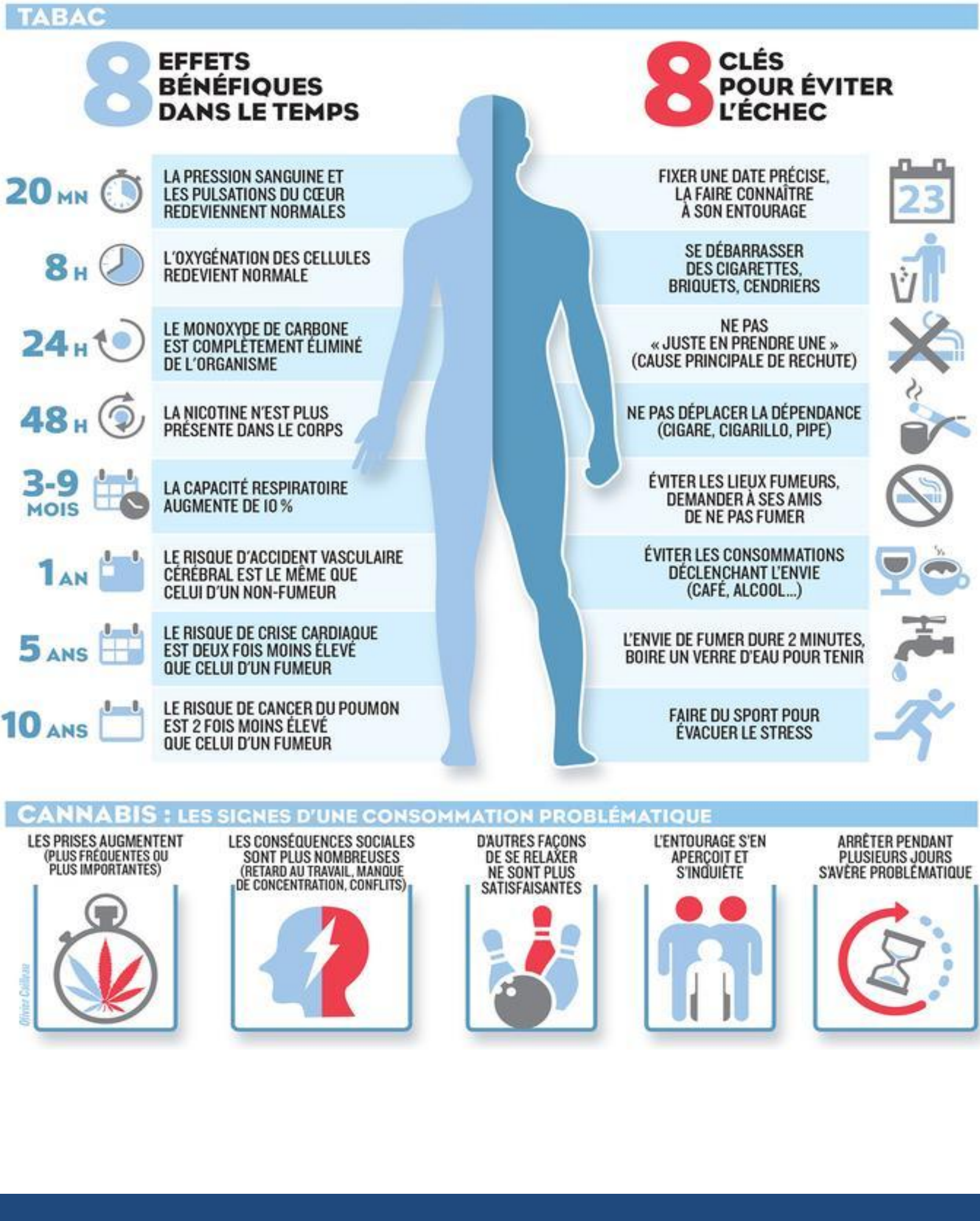
POULEDER TIMES

STOP AU TABAC

Le #MoisSansTabac

Le #MoisSansTabac est une campagne nationale d'aide à l'arrêt du tabac en France, misant sur une vision positive et en montrant les bénéfices de l'arrêt dès le premier jour. Elle est aussi collective car elle incite les fumeurs et fumeuses à arrêter tous ensemble pendant 30 jours au mois de novembre.
En novembre 2021, il a été proposé aux résidents une intervention d'étudiants en médecine et deux consultations à domicile avec une tabacologue le Dr Le Denmat. Elle a rencontré six résidents.
Suite à ces rencontres, quatre résidents ont souhaité poursuivre les consultations de suivi pour l'arrêt du tabac au CHU de l'hôpital Morvan à Brest.

Vous avez envie d'arrêter, vous ne savez pas à qui vous adresser ?

Parlez-en avec votre médecin traitant ou prenez rendez-vous avec un tabacologue à l'hôpital Morvan.

Dr Le Denmat, tabacologue à l'hôpital Morvan : 02.98.22.30.38