

NUMÉRO 3 - JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 2023

ÇA S'EST PASSÉ À L'UDAF

Participation d'un majeur protégé et de la responsable du pôle des mesures de protection à une formation le 9 mai 2023

Organisée par l'UNAFOR (centre de formation des Udaf) et animée par Isabelle De Groot, formatrice spécialisée dans la communication globale et adaptée.

Le but était de se former sur les documents lisibles et facile à comprendre (FALC)

Des jeux ont facilité les échanges entre les participants sur la création de documents adaptés.



Facile
à lire et à
comprendre



FALC : méthode pour simplifier un langage classique en langage compréhensible pour tous

Année de création de la méthode Facile à lire et à comprendre

5 grands principes :

- J'utilise des mots simples à comprendre
- Je me concentre sur l'information principale
- J'ai une parfaite connaissance du public et de ses besoins
- J'adapte le support à la cible
- J'implique les personnes sur les textes et les images

53

Le nombre de règles de rédaction

En utilisant la méthode Facile à lire et comprendre, je rends tous les humains égaux face à l'information.

CLAP DE FIN POUR LE CPVS 2022/2023



Le 22 juin dernier s'est tenue la dernière réunion de l'actuelle équipe du CPVS*. Un moment de convivialité autour d'un repas partagé entre les différents membres, personnes protégées, salariés du service protection et administrateur. Merci à eux !



*(les prochaines élections auront lieu en juillet)

SOMMAIRE

Page 1

- Ca s'est passé à l'UDAF
- Présentation FALC
- Clap de fin pour le CPVS 2022/2023

Page 2

- Astuces pour des vacances d'été à petit prix
- Pensée du trimestre
- Point prévention

Page 3

- Au plaisir des papilles
- Vrai/faux
- Nos idées de sorties
- Jeux

Page 4

- Coin people
- Réponse du vrai/faux
- Dernière minute

Union Départementale des
Associations Familiales de l'Allier
19 rue de Villars - 03000 MOULINS

NOUS CONTACTER

Téléphone : 04 70 48 70 00

Mail : contact@udaf03.fr

Magazine conçu et édité par l'Udaf de l'Allier
Périodicité : trimestrielle
N°ISSN : 2968-8450

Retrouvez l'actualité de l'Udaf sur

www.udaf03.fr



Udaf de l'Allier



DES VACANCES D'ÉTÉ PROCHE DE CHEZ SOI ET À MOINDRE COUT

L'été approche...

Il est possible de passer d'agréables vacances en restant dans notre zone de confort !!
Pour cela nous allons vous donner des astuces :



S'informer auprès d'un office de Tourisme de proximité sur les évènements et activités à venir aux alentours de chez vous. Beaucoup sont gratuites



Se déplacer à pied ou en vélo dès que possible pour profiter du soleil
Pratiquer des activités de promenades, randonnées... en plein air



Organiser un repas de fête, un barbecue, un buffet de campagne, ... et inviter vos amis, famille ou voisin. En été, beaucoup de villages organisent aussi des fêtes de voisinage ou des festivités de rues.



Essayez-vous à un nouveau hobby : cuisine, bricolage, jardinage, dessin, photographie, nouveau sport, ... C'est le moment idéal de révéler en vous des talents insoupçonnés.



Certaines associations cherchent des bénévoles, surtout pendant les mois creux de l'été désertés par les volontaires habituels.

La pensée du trimestre...

"L'Homme qui déplace une montagne commence à déplacer les petites pierres"

Confucius

"Les gens qui ne rient jamais, ne sont pas des gens sérieux"

Alphonse Allais



(proposé par Corinne PERRIN)

LE PETIT POINT PRÉVENTION



CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTÉZ LES BONS RÉFLEXES



Mouiller son corps et se ventiler



Manger en quantité suffisante



Maintenir sa maison au frais : fermer les volets le jour



Ne pas boire d'alcool



Donner et prendre des nouvelles de ses proches



Éviter les efforts physiques



BOIRE RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Source : Ordre National des Pharmaciens

AU PLAISIR DE VOS PAPILLES...

Menu d'été

Plat : Poulet aux épices et lait de coco

Pour 4 personnes :



- 4 gros filets de poulet
 - 4 gousses d'ail écrasées
 - 2 oignons émincés
 - 200ml de coulis de tomate
 - 1 gros poivron émincé
 - 400ml de lait de coco
- curry, curcuma, gingembre, paprika, sel/poivre (1 cuillère à café)

Faire suer les oignons, les poivrons et l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajoutez alors le coulis de tomate.

Ajoutez le poulet coupé en dés. Faites revenir 5 minutes. Incorporer le lait de coco et laissez mijoter 10 min

Dessert : Flan vanille au caramel

Pour 6 personnes :

- 1 litre de lait demi-écrémé
- 8 oeufs
- 150 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- Caramel



Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux (2). Laisser infuser, puis retirer la vanille. Préchauffer le four à 170 °c (thermostat 6).

Dans un "cul de poule", bien battre les oeufs en omelette. Ajouter doucement le lait tout en remuant avec un fouet. Dans un moule, verser le caramel puis le mélange oeufs-lait.

• Cuire au bain marie au four 30 minutes. Vérifier la cuisson avec un couteau.

• Laisser refroidir avant de démouler. Mettre au réfrigérateur. Déguster bien froid.

(recettes proposées par Madeleine GOURICHON et Emmanuel BERU)



VRAI ou FAUX ?

La personne protégée est-elle libre de ses déplacements ?

(réponse en dernière page)

NOS IDÉES DE SORTIES À MOULINS ET SES ALENTOURS



DU 18 MAI AU 13 SEPTEMBRE 2023

Ouverture :

En juillet et août,

tous les jours de 10h à 20h.

Tous les mardis : soirée à thème

**Foire
médiévale de
Souvigny**



BOURDONNER EN BOURBONNAIS

24 juin au 6 août 2023 . 11 plans d'eau de l'Allier



(proposé par William LECOLIER, Christian SOUKHOMLINOFF et Madeleine GOURICHON)

JEUX

(Mots mêlés créés par Rémy MAZET)

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

Avec les lettres restantes, vous trouverez une citation célèbre.

— — — — —

— — — — —

Liste de mots à trouver

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| ALLERGIE | EMOTTEUSE | MIEL |
| AMER | ENCORE | MITIGEUR |
| ARBRE | ENTRETIEN | OCEAN |
| ASTHME | FAON | PATURAGE |
| BACHER | FLEUR | PETROLE |
| BORDE | FOIN | POT |
| BRUYERE | GAZ | RAME |
| CAS | GELEE | SEVE |
| CEDRE | HECTARE | TARD |
| CERF | HORMONE | TROP |
| CRU | IMPREGNER | URBAIN |
| DARD | JOLIE | |
| DOREE | LABOUR | |
| DREGE | LAIE | |
| DURABLE | LOI | |



COIN PEOPLE

"QU'EST CE QUE LA MESURE A CHANGÉ POUR VOUS ?"

Emmanuel BERU, récemment entré dans le dispositif des mesures de protection (02/2022)

"Qu'est ce que la mesure a changé pour vous ?"

Udaf de l'Allier



"Cette mesure m'a apporté de la sérénité et de la sécurité, je suis à jour dans mes démarches et j'apprends à gérer mon budget"

 Dernière minute !!!

Arrivée prévue vers 17h15



Source : Ville de Moulines

RÉPONSE DU VRAI/FAUX

Réponse : **Vrai**

Que la personne bénéficie d'un régime de curatelle ou tutelle, elle reste **LIBRE** de choisir ses propres déplacements et ce quelle que soit la destination. Il faut savoir que la mesure de protection a pour finalité l'intérêt de la personne, cette protection doit être assurée dans le respect de la Charte des Droits et Libertés de la personne protégée.

Cette gazette et son contenu ont été imaginés et créés par des majeurs protégés.



Le comité de rédaction du "Mag' des Protégés"

Avec l'aide et le soutien des salariés de l'Udaf de l'Allier :
Julie AUGUSTE-LIONNET, Chef du Pôle des Mesures de Protection
Guillaume LAVIGNIE, Conseiller numérique

Anthony JATA & Béatrice LEBLOND, mandataires judiciaires à la protection des majeurs
Léa TEIXEIRA, apprentie au sein du Pôle des Mesures de Protection

Nous espérons que vous avez apprécié cette gazette et vous donnons rendez-vous dans 3 mois pour notre prochain numéro