

### ÇA S'EST PASSÉ À L'UDAF

#### Présentation du support

#### Banque à distance adapté Caisse d'Épargne

Le 13 juin dernier en fin d'après midi, était réuni le groupe d'utilisateurs de l'application Banxo, en présence de la Caisse d'Épargne et des mandataires judiciaires à la protection des majeurs afin de découvrir le mode opératoire réalisé pour permettre l'utilisation de l'application.


En effet, fort du succès du tutoriel réalisé en novembre dernier, ces fiches pratiques permettront désormais à tous les acteurs du champ de la protection juridique de pouvoir accompagner les futurs utilisateurs de la banque à distance adaptée.

Véritables supports d'aide, ces documents permettront de soutenir la démarche d'inclusion numérique dans laquelle s'inscrit le service des mesures de protection.



#### Délégation du Conseil de Protection et de la Vie Sociale à Vichy

**6** personnes protégées élues

 Être en mesure d'exercer ses droits par l'apprentissage de la citoyenneté à travers la bonne connaissance de ceux-ci.

La première réunion, le 12 avril dernier, a été l'occasion de reprendre l'étendue de la charte des droits et des libertés des personnes protégées. Prochaine réunion : 5 juillet à 14h

#### Atelier participatif "Ma santé"



Environ 15 personnes ont participé le 22 mai à un bilan de la première réunion de janvier avec l'équipe de l'IREPS.

3 points sont ressortis :

**3**

- Pouvoir s'alimenter, se nourrir correctement
- Se bouger, faire de l'activité physique
- Avoir des liens sociaux : en créer de nouveaux



Mise en place d'une journée à destination des autres personnes protégées et qui aurait précisément comme objectif d'aborder de manière pratique ces trois priorités

### SOMMAIRE

#### Page 1

- Ça s'est passé à l'Udaf

#### Page 2

- Informations sur le don du sang
- Vrai / Faux
- La pensée du trimestre
- Point prévention

#### Page 3

- Au plaisir de vos papilles
- Nos idées de sorties
- Jeu

#### Page 4

- Le conseil numérique de Guillaume
- Élection CPVS Moulins
- Navette Moulins - Le Pal
- Réponse Vrai / Faux
- Réunion CPVS 2024-2025
- Dernière minute

# EN SAVOIR PLUS SUR LE DON DE SANG

## Don de sang : Des informations à savoir



Être en bonne santé

Avoir entre 18 et 70 ans



Peser plus 50 kg

## Attendre un peu après :



### Soins dentaires

24h après des soins ou 7j après un arrachage de dents



### Tatouage

réalisé dans les 4 derniers mois



### Fièvre, infection

dans les 14 derniers jours



### Voyage

dans un pays touché par le paludisme dans les 4 derniers mois



### Vaccin

réalisé dans les 4 derniers mois



### Opération

avec hospitalisation de plus de 24h dans les 4 derniers mois



### Femme enceinte

ou ayant accouché dans les 6 derniers mois

+ d'infos



ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG

[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

Application mobile



Disponible sur Google play

Disponible sur App Store

## VRAI ou FAUX ?



Une personne en mesure de protection peut-elle donner son sang librement ?  
(réponse en dernière page)



## La pensée du trimestre...

Les soirs d'été...

Les soirs d'été, sous l'oeil ardent des devantures  
Quand la sève frémit sous les grilles obscures  
Irradiant au pied des grêles marronniers,  
Hors de ces groupes noirs, joyeux ou casaniers,  
Suceurs du brûle-gueule ou baiseurs du cigare,  
Dans le Kiosque mi-pierre étroit où je m'é gare,  
- Tandis qu'en haut rougoie une annonce d'Ibled, -  
Je songe que l'hiver figera le Tibet  
D'eau propre qui bruit, apaisant l'onde humaine,  
- Et que l'âpre aquilon n'épargne aucune veine.

Arthur Rimbaud

(proposé par Corinne PERRIN)

## LE PETIT POINT PRÉVENTION



### Exposition au soleil



Choisir des endroits ombragés pour les activités physiques



Utiliser un parasol  
Le parasol ne protège pas totalement des rayons du soleil.



Porter des chapeaux à larges rebords qui protègent la tête et la nuque.



Porter des lunettes de soleil.



Porter des vêtements longs si vous devez rester au soleil pour protéger votre peau.

Éviter l'exposition au soleil entre **12** et **16** heures



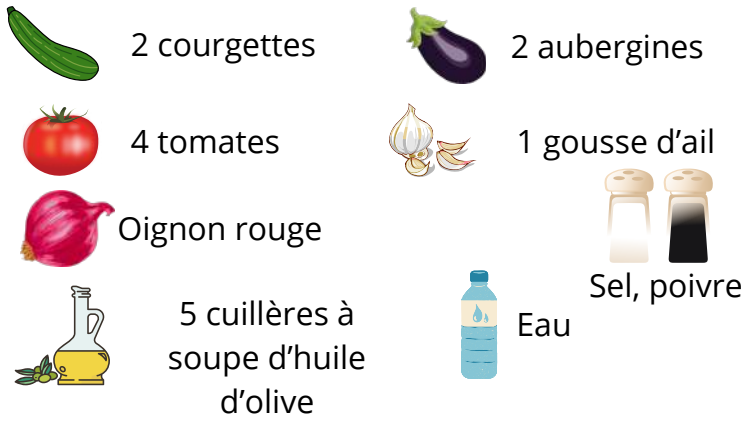
Limiter la durée d'exposition au soleil



Se méfier des temps couverts avec du soleil.  
(proposé par Loane NICAISE, apprentie CESF)

## AU PLAISIR DE VOS PAPILLES...

### Friand provençal



- Préchauffer le four à 180° et laver les légumes.
- Couper tous les légumes en fines rondelles. Recouper les tranches d'aubergine en 2.
- Dans un plat à gratin, disposer les légumes dans cet ordre : tranches d'aubergine, tomate, courgette et oignon rouge.
- Arroser les légumes d'huile d'olive et l'ail écrasé ainsi que des herbes de Provence. Sel, poivre.
- Enfourner 1h15 et mettre un peu d'eau en cours de cuisson.

(proposé par Madeleine GOURICHON et Emmanuel BERU)

## NOS IDÉES DE SORTIES À MOULINS ET SES ALENTOURS



Feux d'artifice du 14 juillet



vendredi 21 juin  
La flamme olympique à Vichy

(proposé par William LECOLIER,  
Christian SOUKHOMLIHOFF)



## JEU

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

AMUSEMENT	ANNUAIRE	ANORAK
BLESSE	BRONZANT	BUDGET
CAMPER	CEDILLE	CHARLOT
EMOTIF	ETABLI	ETIRER
FORMEL	FRITE	GALERIE
GAMME	IMPOSTEUR	INCIDENT
JOYEUSEMENT	KOPECK	LAISSE
LARMOYANT	LIVRE	MAMIE
MANUEL	MIXEUR	NARRER
PLUTOT	RENTREE	SECOND

(Mots mêlés proposés par Rémy MAZET)

# LE CONSEIL NUMÉRIQUE DE GUILLAUME

Créer un mot de passe solide peut être un casse tête !!

Il existe des méthodes simples pour réussir à faire un mot de passe solide.

## La méthode de la première lettre

Vous partez d'une phrase facile à mémoriser et vous utilisez les premières lettres de chaque mot :

Exemple : "Un tien vaut mieux que deux tu l'auras" : 1TvMQ2t'l@



## La méthode phonétique (avec le son des mots)

Vous utilisez le son des mots d'une phrase pour créer votre mot de passe.

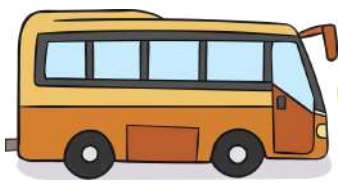
Exemple : "J'ai acheté huit CD pour cent euros cet après-midi" : Ght8CD%E7am

## Des générateurs de mots de passe

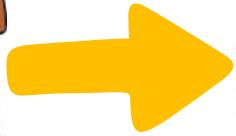


À chaque création d'un mot de passe, les sites vous donnent les critères à respecter (le nombre de caractères, des minuscules et des majuscules, des caractères spéciaux)  
Un compte = un mot de passe

## NAVETTE MOULINS - LE PAL



Gare SNCF Moulines



Tarif normal



Tarif réduit \*

\*moins de 18 ans, étudiants, bénéficiaires des minima sociaux

## RÉUNION CPVS 2024-2025

Les mandats de membres du Conseil de Protection et de la Vie Sociale se terminent. Vous êtes les bienvenus à assister à cette réunion et pourquoi pas vous présenter pour la prochaine session.

Jeudi 20 juin  
après midi

Inscription auprès de  
votre mandataire

## RÉPONSE DU VRAI/FAUX

Réponse : VRAI

Une loi de 2021 a ouvert en partie la possibilité aux personnes protégées de donner leur sang sauf en cas de mesure de protection juridique avec représentation à la personne.



Si vous avez un doute concernant votre mesure, n'hésitez pas à en parler avec votre mandataire judiciaire .



Jeux Olympiques et  
Paralympiques de  
Paris



PARIS 2024



Vendredi 26 Juillet  
Dimanche 11 Août



PARIS 2024



Mercredi 28 Août  
Dimanche 8 Septembre

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 Protection Accompagnement Familles

Guillaume LAVIGNIE , Conseiller numérique

Anthony JATA & Béatrice LEBLOND, mandataires judiciaires à la protection des majeurs

Loanne NICAISE, apprentie au sein du Pôle des Mesures de Protection

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

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