

LE MAG' DES PROTÉGÉS

PAROLES DE PROTÉGÉS, POUR LES PROTÉGÉS

NUMÉRO 11 JANVIER - FÉVRIER - MARS 2026

ÇA S'EST PASSÉ À L'UDAF



Julie Auguste-Lionnet, responsable du Pôle Protection Accompagnement Familles, a réuni les équipes et les personnes accompagnées pour célébrer leur engagement, notamment au sein du CPVS.

La cérémonie a permis de saluer le travail des mandataires et de rendre un hommage appuyé à Monsieur Arnaud, juge des tutelles, pour ses cinq années de dévouement.

Les majeurs protégés ont ensuite présenté le bilan de l'année 2025, marquée par le « Mag' des protégés », des ateliers numériques et des visites culturelles à Vichy et à l'Assemblée Nationale.

Pour 2026, de nouvelles ambitions se dessinent, comme la création d'un guide citoyen et des actions pour la Semaine Nationale de la Protection Juridique. Ce moment de partage s'est conclu par une traditionnelle galette des rois, favorisant des échanges conviviaux entre tous les acteurs.

VŒUX 2026 AUX MAJEURS PROTÉGÉS

Cet événement s'est tenu dans la cité thermale de Vichy en présence du service des majeurs protégés du tribunal de proximité.

Cet après-midi placé sous le signe de la convivialité et de l'inclusion a réuni des membres du conseil d'administration, des salariés du service et de nombreuses personnes accompagnées du bassin de Vichy mais aussi de celui de Moulins.

SOMMAIRE

Page 1

- Ça s'est passé à l'Udaf

Page 2

- Élections municipales
- Vrai / Faux
- Pensée du trimestre
- Prévention hygiène alimentaire

Page 3

- Au plaisir de vos papilles...
- Nos idées de sorties
- Mot mystère

Page 4

- Interview bénéficiaire convention LIBRaiSOL
- Dernière minute
- Changement d'heure



JOURNÉE D'ÉCHANGES

Consentement et autonomie de la personne protégée :

au cœur du mandat en Protection Juridique des Majeurs

Jeu 5 mars 2026
8h30 - 16h30
Centre de Congrès
1 bis Place des Carmes - 15000 Aurillac

Un QR-Code pour réserver

GRATUIT

Dans le cadre de la Semaine de la Protection Juridique des Majeurs, l'Udaf de l'Allier a été invitée à participer à un colloque organisé notamment par l'Udaf du Cantal à Aurillac sur le consentement et l'autonomie de la personne protégée. Notre Udaf a présenté son projet sur la citoyenneté proposé par le Conseil de Protection et de la Vie Sociale.

Union Départementale des
Associations Familiales de l'Allier
19 rue de Villars - 03000 MOULINS
Téléphone : 04 70 48 70 00
Mail : contact@udaf03.fr
Retrouvez l'actualité de l'Udaf sur
www.udaf03.fr



Une personne avec une mesure de protection, et qu'importe la mesure, peut-elle voter librement ?



(réponse
ci-dessous)

Vrai

Depuis le changement d'un article de loi du Code électoral en mars 2019, une personne en mesure de tutelle peut exercer son droit de vote LIBREMENT.

IMPORTANT!

N'oubliez pas que des élections approchent !!
Alors, tous et toutes aux urnes pour vous exprimer.



La pensée du trimestre...

Mimosa...

J'ai vu sur le chemin un arbre tout en fleurs.
De toute sa beauté le mimosa s'expose,
Et dans l'azur brillant le soleil lui dépose
Des rayons jaunissants sous de douces
chaleurs...

Février est le mois de toutes les prémices
Arborant les bourgeons d'un début de
printemps,

Et le bel arbre d'or annonce ces instants
Où vient le carnaval sur un char d'artifices.
C'est la fête en couleur attirant l'étranger.
Dégageant son parfum, des teintes qu'on
stimule

Sous l'effet d'un ciel gris qui revient déranger
Ce beau corso fleuri que souvent l'on recule
À cause de la pluie et chacun son pépin,
L'estivant dépité renonce à voir la fin.

Maria-Dolores

(proposé par Corinne PERRIN)

PRÉVENTION HYGIÈNE ALIMENTAIRE

PREVENTION : HYGIÈNE ALIMENTAIRE ET CONSERVATION DES PRODUITS.

Bien conserver ses aliments, c'est éviter les intoxications et rester en bonne santé. Voici quelques conseils :

1. VÉRIFIEZ LES DATES DE PÉREMPTION

- Ne consommez pas un produit périmé.
- Rangez les produits avec la date la plus proche devant pour les utiliser en premier.
- Si un aliment a une odeur ou une couleur suspecte, jetez le.

3. BIEN RANGER LE RÉFRIGÉRATEUR

- En haut : produits cuits et laitiers.
- En bas : viandes et poissons, bien emballés.
- Ne surchargez pas le frigo.

2. RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID

- Mettez les produits frais au réfrigérateur dès le retour des courses.
- Ne laissez pas les aliments sensibles (viande, poisson, lait) plus de 2 heures à température ambiante.

4. HYGIÈNE EN CUISINE

- Lavez-vous les mains avant de cuisiner.
- Nettoyez régulièrement le plan de travail et les ustensiles.

Ces gestes simples protègent votre santé et évitent les risques d'intoxication alimentaire.

(proposé par Anna AUDIGER)

AU PLAISIR DE VOS PAPILLES...

RECETTE SIMPLE DE LA

BRIOCHE FACILE

MOELLEUSE ET DORÉE

FARINE (500g)

SUCRE (60g)

SEL (1 c.à.c.)

4 ŒUFS

LAIT TIÈDE (50ml)

BEURRE MOU (150g)

LES ÉTAPES

- MÉLANGE & PÉTRISSAGE**
Mélanger farine, sucre, sel. Ajouter levure, lait tiède, œufs. Pétrir 10 min. Incorporer le beurre mou.
- PREMIÈRE POUSSE**
Couvrir, laisser lever 1h30-2h dans un endroit chaud. Double de volume.
- FAÇONNAGE**
Dégazer la pâte. Diviser en boules. Placer dans un moule beurré.
- DEUXIÈME POUSSE**
Laisser lever à nouveau 45 min.

CUISSON
Préchauffer à 180°C. Dorer (œuf + lait). Cuire 25-30 min.

**VOTRE BRIOCHE EST PRÊTE !
BON APPÉTIT !**

(proposé par Annie LARRAS)

NOS IDÉES DE SORTIES À MOULINS ET SES ALENTOURS



(proposé par William LECOLIER,
Christian SOUKHOMLINOFF)



MOT MYSTÈRE



ANNUAIRE	ANOMIE
APPLICATION	BALANCINE
BRANLEMENT	CENTURIE
CLAUSE	CREPIR
DIFFERENCIER	EMPENNE
EPROUVANT	EXTRAVAGANT
FLANQUEMENT	GAMINERIE
GNOGNOTE	GRANDEMENT
HASTAIRE	HOMEOMORPHE
HORTICULTURE	IMITER
INAPTE	INTERNE
LETTRE	LIVIDE
MAGNETOPHONE	MALADIVEMENT
MILIEU	NEPHRITE
PENCHE	PLEVRE
REFLET	SCOLAIRE
SOUTANE	SURPROTEGER
THORAX	

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

INTERVIEW D'UN BÉNÉFICIAIRE DE LA CONVENTION LIBRAISOL

Notre convention signée avec l'Association LIBRaiSOL de Vichy pour la mise à disposition d'un ordinateur rencontre un réel succès auprès de l'ensemble de nos services. Dans ce cadre, nous avons souhaité recueillir le témoignage d'une personne ayant bénéficié d'un ordinateur reconditionné. Thierry R. a accepté de nous répondre sur son expérience.

Pourquoi avez-vous voulu prendre un ordinateur avec LIBRaiSOL ?

J'ai un ordinateur portable qui ne fonctionne plus. J'ai besoin d'un ordinateur pour faire mes papiers par moi-même.

Qu'est ce que ça va vous apporter ?

La modernité, être au goût du jour. Maintenant sans informatique, on ne peut pas faire grand chose. Faire des recherches sur Internet me donne accès à beaucoup de choses.

Avez-vous été accompagné pour l'installation et les explications ?

Oui, il y a une explication faite lors de la remise en mains propres de l'ordinateur. Mais, si besoin, on peut aussi demander un accompagnement avec le conseiller numérique de l'Udaf qui est à votre disposition ou directement à l'Association si vous habitez sur le secteur de Vichy

Êtes-vous satisfait ?

Oui. Je suis très satisfait.

(réalisé par Anna AUDIGER)

**Dernière
minute !!!**



**Parution d'une édition spéciale
sur la Semaine de la Protection
Judirique des Majeurs**



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

Anna AUDIGER, étudiante en deuxième année d'assistant de service social

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.**