



LA CHRYSALIDE
de Martigues et du Golfe de Fos

Le journal de l'Adret

numéro 2

Mai 2023

Dis-moi planète, c'est quoi l'écocitoyenneté?

L'écocitoyenneté, c'est apprendre à respecter la nature, à ne pas la polluer en effectuant le tri des déchets et ainsi les recycler. Mais c'est aussi ne pas gaspiller notre nourriture et l'eau qu'elle nous apporte. Être un écocitoyen c'est prendre l'habitude de préserver la nature afin de la remercier de tout ce qu'elle nous offre. En résumé l'écocitoyenneté est un ensemble de fonctionnement, d'objectifs et d'actions qui visent à changer les comportements individuels et collectifs pour un meilleur respect de notre environnement et la préservation des ressources.





L'Adret
Vivons ensemble
dans la
propreté

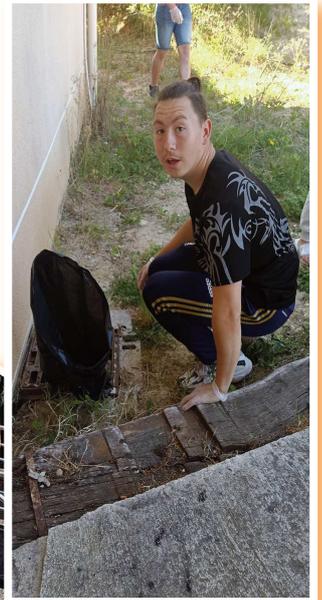


Evénements
du mois de Mai

L'adret propre



Afin que nous soyons tous et toutes sensibilisés à l'écologie et au bien-être de notre chère planète ainsi qu'au respect de notre lieu de vie, les résidents ont enfilé des gants pour débarrasser l'Adret de ses déchets (papiers, mouchoirs, plastiques en tout genre, mégots de cigarettes)





Evénements
du mois de Mai

Atelier Bus



Quelle joie immense de
jouir de ce sentiment de
liberté d'aller et venir
sans besoin d'être amené
et récupéré de faire en
fonction de soi et non de
l'autre.

Et quel dépassement de
soi quand, enfin, nous
avançons vers une plus
grande autonomie.
C'est pour cela que
chaque semaine un
atelier bus est mis en
place pour accompagner
les résidents à savoir
faire par eux-mêmes.
C'est aussi le lien avec
l'éco-citoyenneté en
utilisant les transports en
commun et en
priviliégiant la marche,
en leur faisant découvrir
les quatre coins de leur
ville de résidence.



Evénements
du mois de Mai

Ateliers pâtisseries



Manger, c'est bien mais manger bien c'est mieux!
Afin de sensibiliser les résidents à une alimentation saine et équilibrée, nous les accompagnons sur des ateliers pâtisseries à visée éducative et de plaisir tout en maintenant une bonne santé.



13 & 14 MAI 2023

- FESTIVAL -

JAPAN MANGA FAMILY

2^E ÉDITION



*Une escapade hors du temps,
un moment féérique,
une invitation au voyage
autour de différents univers,
c'est ainsi que les résidents ont
pu découvrir divers ateliers,
créations, expositions d'objets
d'exception et concert.*



Evénements
du mois de Mai

Salon du bien-être



Dans une ambiance paisible et chaleureuse les résidents ont passé un moment agréable en profitant des différents stands autour de la nature et du bien-être.



Bowlingstar



Un petit tour à Salon de Provence pour profiter d'une super journée au bowling entre strike, taquinerie, dépassement de soi et franche rigolade, entrecoupée d'un bon repas, tous ont été très satisfaits !

Evénements
du mois de Mai

Journée jardinage



Parce que se sentir bien chez soi est essentiel pour son épanouissement, il est aussi important que son environnement extérieur soit en adéquation avec son intérieur. Tout commence alors par le plaisir des yeux et la valorisation de soi par le travail. C'est dans cette optique que le projet jardinage a pris forme en s'appuyant sur les capacités de chacun. Travailler la terre en y incluant différentes plantes pour le plaisir des yeux, des fruits et légumes pour l'apprentissage et la fierté de la récolte de son propre labeur.



SOIRÉE SPECTACLE "AUTRE REGARD"



Un spectacle de qualité mêlant émotions, partage et authenticité. Les résidents du Foyer l'Adret se sont montrés sous leur meilleur jour, remplis de joie et de fierté. Ce fut un régal pour les yeux et pour le cœur. Un grand merci à eux, Stéphanie, Marion, Nathalie, Dylan, Thierry, Antoine sans oublier Myriam, notre collègue qui nous a tous émus avec son duo chant signé interprété avec Stéphanie et bien sûr Emilie et Sandy de L'ESAT des Etangs, créatrices et porteuses du projet et réalisatrices du spectacle.



Anniversaires du mois



Le temps qui passe trop vite n'atteint pas votre joie de vivre et votre bonne humeur permanente si contagieuse et généreuse.

David



Sandra



En tout état de cause, nous avons le plaisir de vous souhaiter un joyeux anniversaire

DAVID, FABRICE, SANDRA ET CATHY

Un proverbe japonais nous dit :
On commence à vieillir quand on finit d'apprendre.
Alors c'est simple :
Continuez d'apprendre, continuez à vous passionner, continuez d'aimer.

Fabrice



Cathy



Déménagement



Florian Cosme

Félicitations à Florian qui passe à l'étape suivante en adéquation avec son projet de vie et monte une marche de plus pour atteindre ses objectifs. C'est ainsi qu'il quitte le Foyer de Martigue pour rejoindre les villas d'Istres où une nouvelle aventure commence pour lui qui lui ouvrira les portes de son avenir choisi.

Stagiaires

Du 02 au 17/05 /2023



Nous avons été heureux d'accueillir pour la première fois Keny.

Du 22/05 au 02/06 2023



Il est toujours très agréable de pouvoir accueillir Kilian.

SOLUTION DES JEUX N°1

**M
O
T
S

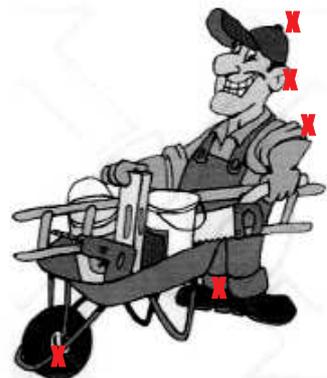
C
R
O
I
S
S
E
S**

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1	C	H	A	C	U	N		A	T	O	U	T
2	R	O	N	C	H	O	N	N	E	U	S	E
3	I	U	T	T	R	O	T	T	E	U	R	
4	S	I	C		M		E	I	D	E	R	
5	A	S	P	I	R	E	E		N		L	I
6	G	E	O	L	E		T	R	E	S	S	E
7	I		D		T	E	R	E	S	A		R
8	S	P	E	C	I	M	E	N	T		U	S
9	S	A		D	R	A	I	N	E	U	R	
10	A	N	C	I	E	N	N	E		R	I	P
11	N	E	O		S	E	T		M	E	N	U
12	T	R	U	C		R	E	F	E	R	E	R

**S
U
D
O
K
U**

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

**5
E
R
R
E
U
R
S**



Détente

Mots mêlés

À la mer

m	e	r	z	b	r	i	î	û	m	t
o	p	h	s	r	a	s	l	c	a	v
u	ê	y	î	a	p	l	e	é	r	a
e	c	y	l	o	r	l	e	à	i	g
t	h	p	o	r	t	d	a	i	n	u
t	e	v	o	i	l	e	i	g	n	e
e	u	b	b	o	u	é	e	n	e	e
c	r	d	j	u	m	e	l	e	s	
s	e	r	v	i	e	t	t	e	d	q
u	n	a	v	i	r	e	h	v	f	l
e	û	é	m	p	o	i	s	s	o	n

serviette
jumelles
balaine
mouette
pêcheur
poisson
sardine
navire
bouée
marin
plage
vague
voile
port
île
mer



● Pète et Répète vont pêcher :
Pète tombe dans l'eau. Qui reste
dans le bateau ?
Réponse : Répète. (Bien sûr, on
répète la blague autant de fois que
nécessaire)

● Un petit serpent demande à sa mère :
- Maman, est-ce que je suis venimeux ?
- Non, pourquoi chéri ?
- Ouf, parce que je me suis mordu la
langue.

● Toto dit à sa maîtresse :
- Maîtresse, on peut être puni pour
quelque chose qu'on n'a pas fait ?
- Bien sûr que non Toto !
- Ah cool. Parce que j'ai pas fait mon
devoir de maths !

7
E
R
E
U
R
S



Evénements
du mois de Mai

Soirée Disco

Vendredi 26 mai 2023



C'est dans une ambiance psychédélique et survoltée que les résidents ont enflammé le dance floor.

A peine arrivés ils se sont approprié la piste pour 2 heures 30 de danse endiablée sur le rythme de la musique des années 80.

Une très bonne soirée qui, nous l'espérons, en appellera d'autres, tel est le souhait des résidents.

