L'ÉCHO D'AUPERAS

Le journal d'Auperas Cunlhat

n°4 2ème semestre 2023

4€

FALC
FACILE
à LIRE
à COMPRENDRE

BALADE : Sur les pas des géants

INCLUSION: Amberando

NOTRE PROJET : C'est vous parler de nous !







L'ÉDITO

C'est sous la neige que se fait le bouclage de ce nouveau numéro de l'Echo d'AUPERAS. Cette ambiance hivernale nous remémore les fêtes passées sur les lieux de vie ou en famille, et nous a tous réunis, personnes accompagnées et professionnels de tous les établissements et services, le 20 décembre dernier à Courpière.

Ce bel événement, et les autres tels que les Olympiades ou le festival d'Ambert montrent bien que chacune et chacun peut trouver sa place et s'épanouir dans une société ouverte et inclusive.

Les nombreux partenariats passés et à venir nous ouvrent de belles perspectives d'activités et de rencontres riches et variées.

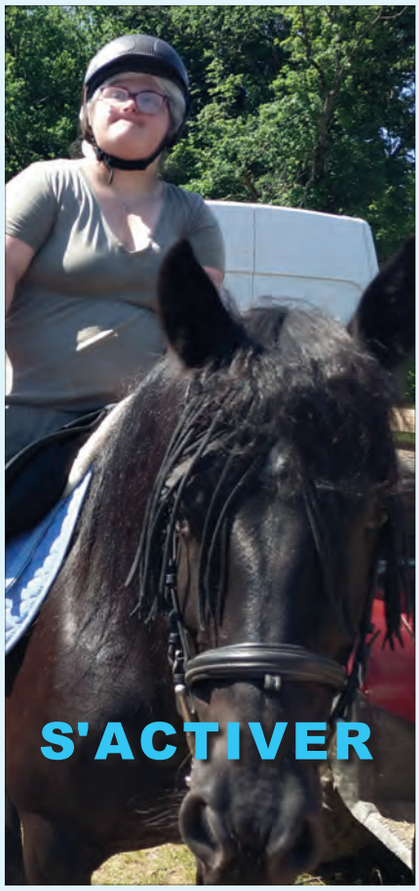
C'est bien cette dynamique qui doit venir soutenir le projet de restructuration des lieux d'hébergement, en 2024. Je le souhaite de tout cœur.

Parce que cette année sera sous le signe de notre cheminement ensemble à travers ces beaux projets, je vous présente à toutes et tous mes vœux les plus chers de vigueur et de réussite.



Julien BLOT
Directeur Auperas

Sommaire







Page 6 LES OLYMPIADES DU FOYER C

Cet été, le foyer C a organisé une rencontre sportive et créative qui a rassemblé à Cunlhat plusieurs établissements des environs.

Page 8 INCLUSION : CUISINE AU LYCEE

Sortir de l'établissement et aller à la rencontre des autres, c'est la démarche inclusive dans laquelle s'engagent les foyers Auperas.

Page 10 AUPERAS FAIT LA FÊTE

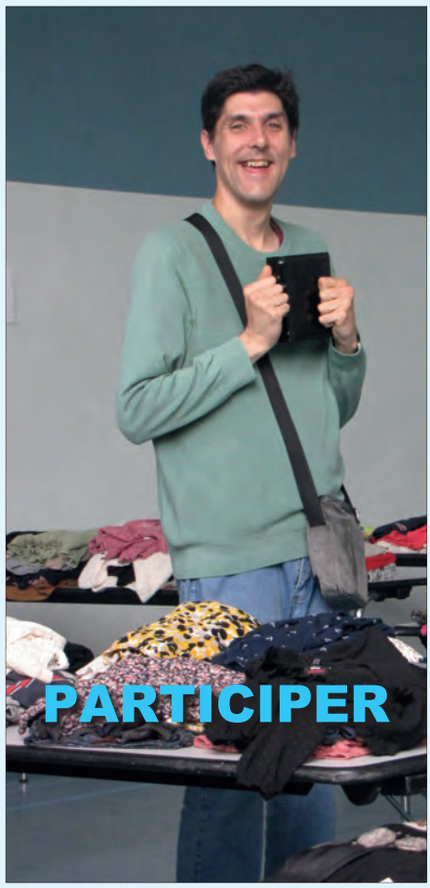
Comme chaque été, la fête de l'établissement a réuni tous les foyers pour une après-midi torride

Page 12 L'AFRIQUE DU SUD NOUS REND VISITE

Le festival d'Ambert accueillait l'Afrique du Sud pour son festival.
Un groupe de danseurs de Johannesburg est venu nous rendre visite.







Page 13 PAROLES DE RÉSIDENTS

Il s'en dit des choses sur les Foyers ! Et nos résidents ne manquent pas de poésie.

Page 14 LE CHEMIN DES SCULPTURES

Sur la commune de Chapdes Beaufort, le long du chemin Fais Arts, on dirait qu'un géant s'est amusé à semer d'étranges sculptures.

Page 16 LES TUTOS DE JULIE

Dans ce numéro, Julie nous montre comment fabriquer un porte-clés et apprivoiser les mystères du plastique fou.

Page 18 AMBERANDO

L'association ambertoise de randonnée, nous accueille régulièrement pour des balades passionnantes. Un autre partenariat inclusif.



Au mois de juin, ont eu lieu des Olympiades inter-foyers.
Organisées par les éducatrices du foyer C, les Olympiades ont regroupé des résidents de 4 foyers de la région.
Les résidents présents se sont affrontés dans diverses épreuves qui mêlaient les sens, le sport et la création.
Les objectifs de cette manifestation étaient de permettre aux résidents d'interagir et de communiquer avec des résidents venant d'autres établissements et de faire connaître les foyers de Cunlhat.

LES OLYMPIADES DU FOYER C





Les Olympiades ont regroupé des résidents venus du Foyer des Mille Sources à Saint Sandoux, du foyer Le Cédre à Vertaizon, du foyer de Champetières et du foyer des Granges à Saint Jean d'Heures,



La bonne humeur règne et on se régale à l'avance

JOURNÉE GOURMANDE A AMBERT !

Afin de favoriser l'inclusion, les foyers de Cunlhat ont mis en place plusieurs partenariats avec les institutions locales.
Le lycée Blaise Pascal d'Ambert a accueilli 6 résidents pour la préparation d'un pique nique.



LES RÉSIDENTS AU LYCÉE

C'est en compagnie des élèves de seconde sanitaire et sociale que les résidents ont préparé un pique-nique.
Mme Depal (professeure) avait défini les menus sur un tableau. Chaque duo (élève / résident) a ainsi pu réaliser un plat. Le ménage a ensuite été fait en veillant à respecter les bonnes pratiques d'hygiène.



Le repas au plan d'eau s'est passé dans une ambiance conviviale. Chaque élève était installé près d'un résident. Le partage et les échanges ont été nombreux. S'en est suivie une balade autour du plan d'eau pour digérer. Pour finir, toutes et tous ont participé aux jeux que les élèves avaient apportés.



crédit image : freepik.com

C'EST L'ÉTÉ ET LA FÊTE





DE L'ÉTABLISSEMENT



Les Foyers Auperas se sont réunis pour la fête de l'été.
C'était l'occasion de se retrouver et de rencontrer les résidents de l'Esat.
Nous avons dansé.
Nous avons chanté.
DJ Clémentine assurait l'ambiance sonore.
Il nous a fait participer au karaoké.
La fête s'est terminée autour d'un verre et d'une part de gâteau.





RENCONTRE CULTURELLE AVEC L'AFRIQUE DU SUD

UN ARTICLE DE CARINE GIRAL



UNE SOIRÉE HAUTE EN COULEUR

Grâce au Festival d'Ambert, l'Afrique du Sud (Johannesbourg) s'est invitée aux Foyers/Esat Auperas, à Cunlhat.
Les résidents des Foyers et de l'Ehpad Mille Sourires, ont pu apprécier ce magnifique spectacle en plein air.
Les chants, les danses mis en valeur par la beauté des tenues traditionnelles des participants ont permis un joli moment de partage, de culture et d'humanité !

« La culture porte et partage les émotions. Elle donne à l'humanité et à chacun de nous, la joie et le bonheur de respirer ». S.Théri





PAROLES DE RÉSIDENTS

TOME 4

Une compilation réalisée par les agents des foyers

Dorothée : Agnès tu sais ce que c'est un neurologue ?
Agnès : Oui, il va me mettre des bigoudis dans les cheveux pour voir si j'ai la lumière à tous les étages.

Daniel : C'est l'après rot ? (apéro)

Frédéric : Qu'on me gonfle pas les pneus le matin !!

Charline : le docteur m'a dit que je faisais de l'acnée du sommeil.

Hervé : On va pas faire un plat d'une assiette cassée !

Daniel va voter le we prochain.
L'éducatrice : Daniel, c'est quoi la France ?
Daniel : La France c'est moi !

Jean-Luc : J'étais jeune à cette époque
Educateur : à quelle époque ?
Jean-Luc : Ben, je sais plus !

Josianne : Ma mère elle a 76 ans, mais elle tient bien le coup ; elle a l'handibulateur*. *déambulateur

Educatrice fatiguée à un résident : Rase-toi les dents !

Alexandre : Moi la douche, c'est une fois par an pendant 2 mois tout l'été. C'est chaud, hein !

José : Ras les boules !

Nicolas : Je ne peux pas boire de café car il y a du homard (marc de café)

Nous remercions à nouveau les résidents des foyers sans lesquels ces "brèves de foyers" n'existeraient pas.

designed by freepik.com

À CHAPDES-BEAUFORT



LES GÉANTS FONT DES SCULPTURES

C'est un endroit magique.

On dirait qu'un géant a semé des sculptures immenses partout dans la forêt.

Les résidents se sont rendus sur le site de l'ancien château de Chapdes-Beaufort, dans les Combrailles.

Le Chemin Fais'Art est l'œuvre de Gilles Perez, un sculpteur basé au village de Chataix.

Depuis les années 90, Gilles Perez a créé un chemin de 7 kilomètres où il a disposé une vingtaine de sculptures aux tailles impressionnantes



Une balade surprenante qui aura ravi tout le monde avec ses oeuvres qui vous surprennent aux détours de la forêt, des prés et des sentiers.





crédit image : brgfxr-Freepikcom





LE TUTO DE JULIE

avec la participation de STEPHANIE

LE PORTE-CLES EN PLASTIQUE MAGIQUE







Matériel :

- Une paire de ciseaux
- Un four
- Une plaque de plastique magique
- Une feuille de papier alu
- Des crayons de couleur
- Un crayon à papier
- De la ficelle
- Une perforeuse
- Une feuille de coloriage
- Des anneaux de porte-clé



Le plastique magique se présente sous la forme de feuilles avec une face lisse et une face rugueuse. Il est "magique" parce que sous l'effet de la chaleur il rétrécit et s'épaissit . Les feuilles sont transparentes ce qui permet soit de dessiner le motif de son choix, soit d'en décalquer un.





Etape 1 :

Décalquer le dessin sur la feuille de plastique magique à l'aide du crayon de papier.



Etape 2 :

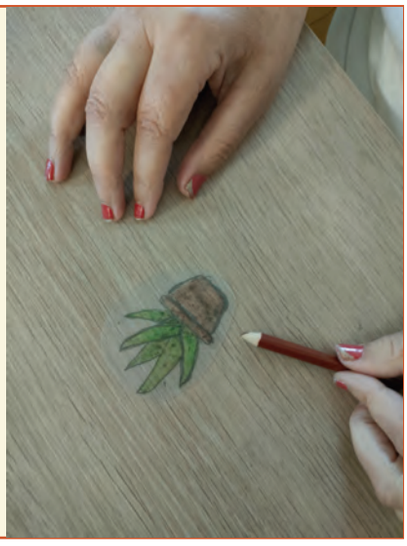
Découper les dessins

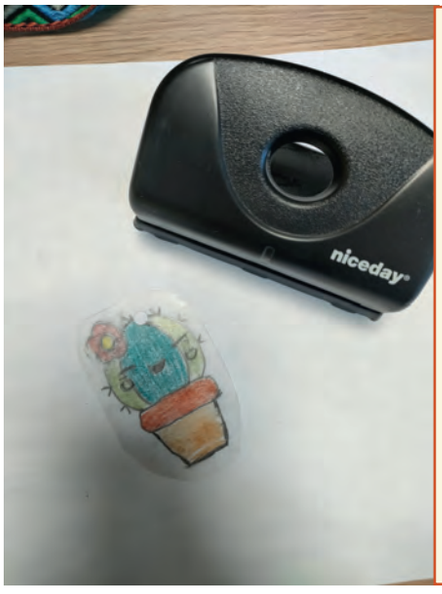




Etape 3 :

Colorier les dessins avec les crayons de couleurs ou un autre moyen (feutres, Posca, etc...).





Etape 4 :

Faire un trou avec la perforeuse dans la feuille pour faire passer le lien du porte-clé.

Etape 5 :

Préchauffer le four à 140°C (thermostat 4) puis enfourner 4-5 minutes pas plus.







Etape 6 :

Assembler la ficelle ou le porte-clé acheté dans le commerce à la plaquette que vous avez réalisée.







crédit image : freepik.com

Amberando



Les éducateurs du foyer B ont conclu un partenariat avec Amberando.
Cette importante association d'Ambert permet aux résidents amateurs de marche de bénéficier de randonnées variées avec des accompagnants compétents.
Cette activité s'inscrit dans la démarche d'inclusion des établissements Auperas.
Elle permet aux résidents de rencontrer de nouvelles personnes, de renforcer leur sociabilité et de faire porter un autre regard sur le milieu du handicap.



André Friteyre, président d'Amberando.





En balade dans les environs d'Arlanc.

Rando pour tous
Rando Santé
Amberando
www.amberando.fr
A.L.F. 15 av du 11 novembre 63600 AMBERT

L'ÉCHO D'AUPERAS N°4 2ème semestre 2023

Directeur de la publication : Julien Blot
Conception graphique : Eric Gratien

AUPERAS CUNLHAT : 5 route de Tours sur Meymont 63590 Cunlhat **Tel:** 04 73 72 20 50

Ont participé à ce numéro : Les résidents des Foyers Auperas, Julie Courtaud, Carine Giral, Ludivine Bayle.