

Le Petit Journal de l'Adapeila

NUMÉRO 1

Le journal des personnes accompagnées
par l'Adapeila

Juillet 2025



Découvrez

- LE PORTRAIT D'ÉLODIE - SON STAGE EN CUISINE
- LA VISITE DU FOYER DE CARQUEFOU



 **Adapeila**
une existence digne pour chacun

Édito

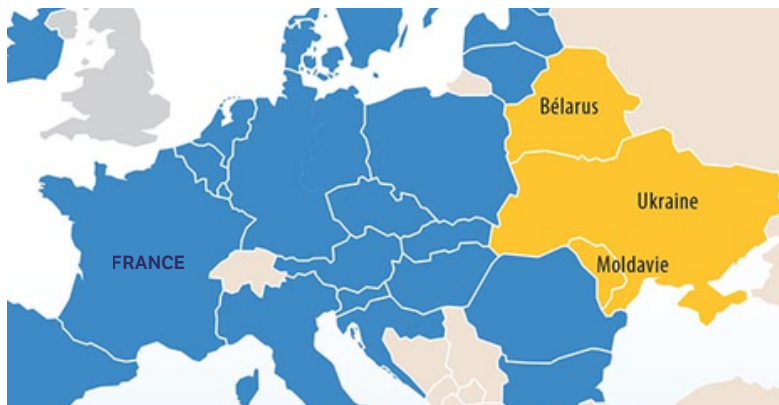
Et voilà, le premier numéro du
« Petit Journal de l'Adapeila »!

Pour cette revue, avec le support du service communication,
une équipe de personnes accompagnées par l'Adapeila choisit, rédige et relit les sujets.
Dans chaque numéro, un sujet est la rencontre avec d'autres personnes accompagnées.
Ce premier numéro a été confié aux travailleurs de l'Esat de Thouaré
Et ils ont aussi choisi le titre de la revue,
La revue sera produite 4 fois par an et largement distribuée.
Faites le circuler et bonne lecture !

Sophie Biette
Présidente Adapeila



La guerre entre l'Ukraine et la Russie



En février 2022, la Russie a attaqué
l'Ukraine.

Il y a des combats, des bombes, des
villes détruites.

Beaucoup de personnes ont dû fuir leur
maison. La guerre dure depuis plus de
2 ans.

La Russie

Capitale : Moscou
Nombre d'habitants : environ 145 millions
Chef de l'État : Vladimir Poutine
La Russie est un très grand pays, avec
beaucoup de ressources naturelles.

L'Ukraine

Capitale : Kyiv (on dit aussi « Kiev »)
Nombre d'habitants : environ 37 millions
Chef de l'État : Volodymyr Zelensky
L'Ukraine est un pays d'Europe de l'Est. Il a une
culture, une langue et une histoire différentes de
la Russie.

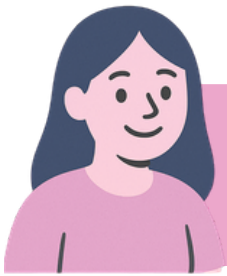


Maryne

« La guerre, ça me touche. J'aime pas la guerre dans les pays. Je suis triste. Je suis malheureuse quand il y a la guerre dans les deux pays. Je ne suis pas bien depuis que Vladimir Poutine fait la guerre. J'espère que ça va s'arrêter. Qu'ils vont arrêter de tuer les civils, surtout les enfants et même les adultes. »

Le stage en cuisine d'Élodie

Interview par Maryne, travailleur à esatco Thouaré



Élodie a 36 ans.

Elle travaille à l'ESAT de Thouaré depuis 2010.
Elle habite à Sainte-Luce et vient en bus, en autonomie.

SON DUODAY, À L'ÉCOLE

En novembre 2024, Élodie a participé au DuoDay.

C'est une journée pour découvrir un métier.

Elle a passé une journée dans l'école Joachim du Bellay, à Thouaré.

Elle a aimé cette journée.

Cela lui a donné envie de continuer.

Alors, elle a fait un stage de 3 semaines dans la même école.

SON PARCOURS À L'ESAT

Avant, Élodie a travaillé en espaces verts, en sous-traitance, au snacking, au ménage et au self. Aujourd'hui, du **lundi au jeudi**, elle est au **ménage et le vendredi**, elle est au **self** (elle prépare des entrées et des plats).

SON PARCOURS À L'ESAT

Élodie veut travailler en milieu ordinaire.

Elle aime la cuisine et la restauration.

En septembre, elle va faire un nouveau stage en cuisine et espère peut-être quitter l'ESAT.

Le stage a été trouvé par Charline, la cheffe de service et Stéphanie, la monitrice référente.

Avant, elle avait déjà fait un stage en école, mais cela n'avait pas bien marché. Cette fois, ça s'est très bien passé !

SON STAGE EN CUISINE

Le stage a eu lieu de mars à avril 2025.

Élodie a travaillé de 8h30 à 14h.

Élodie a :

🍎 mis la compote dans les ramequins

🥗 préparé les salades composées

🍞 coupé le pain avec la machine

💧 rempli les pichets d'eau

🍴 mis les tables

👧 préparé les repas des petits dans des bacs

🧽 fait la plonge

Élodie a travaillé avec 5 personnes et des animateurs.

Tout le monde a été gentil.

Élodie a été accompagnée par Stéphanie, sa monitrice, pendant 3 semaines.

Élodie dit : « J'ai tout aimé, j'ai bien rigolé. C'était super ! »

BRAVO ÉLODIE,
POUR TON
PARCOURS !



Le voyage de Sylvain au Sri Lanka

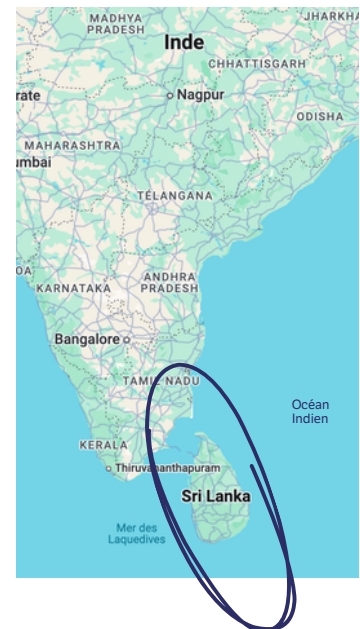
En octobre 2024, Sylvain est parti en voyage.
Il est allé au Sri Lanka pendant 13 jours.
Le voyage a été organisé par le SAVS de l'Étape :
13 participants accompagnés de 3 éducateurs.
Un des guides s'appelait Champika.
Sylvain a visité une dizaine de villes.
Il a dormi dans plusieurs hôtels.
Au début, il avait une chambre tout seul.
Ensuite, il a partagé une chambre avec quelqu'un.
Sylvain est parti avec Yann.
Yann est aussi accompagné par le SAVS de l'Étape.
D'autres personnes voulaient venir.
Mais le voyage était cher.



Sylvain

DES ACTIVITÉS VARIÉES

Sylvain a vu des éléphants et des tortues.
Il a mangé dans plusieurs restaurants.
Il a beaucoup voyagé en voiture.
Il a vu un lieu célèbre : le rocher du Lion (Sigiriya).
Ce jour-là, il a préféré se reposer et faire un massage.
Il n'a pas fait le pont suspendu.
Il a vu de très beaux paysages : des plages, des montagnes,
de beaux points de vue.
Il a fait quelques randonnées, mais après, il était fatigué.
Il faisait chaud à cause de la saison des pluies, mais le climat
restait agréable.
Les personnes au Sri Lanka étaient très gentilles et
respectueuses.



Le Rocher du Lion

LES SOUVENIRS DE SYLVAIN

Sylvain a adoré les plages, les beaux paysages,
voir des dauphins dans l'Océan Indien.
Le voyage était bien rempli.
Il fallait suivre le rythme.
Sylvain n'a pas beaucoup voyagé dans sa vie.
Ce voyage lui a donné envie de repartir.
Il aimerait voyager au Maroc.

Un foyer pour vivre, être aidé et faire ce que l'on aime

Deux travailleurs d'esatco Thouaré, Maryne et Bertrand, ont visité le Foyer de Vie et le **FAM** (Foyer d'Accueil Médicalisé) de Carquefou.

C'est quoi un **foyer d'accueil médicalisé** ?

C'est un lieu de vie pour des personnes qui ont besoin d'un accompagnement médical plus important. Des infirmiers et professionnels les aident tous les jours.

À Carquefou, il y a :

- Un **foyer de vie** : on ne travaille pas, on fait des activités
- Un **foyer médicalisé** : pour les personnes qui ont besoin de plus d'aide

Les deux sont mélangés. C'est **chez eux**, ils peuvent voir leur famille le week-end.



CE QU'ILS EN ONT PENSÉ !

Bertrand a trouvé ça sympa et a bien compris le fonctionnement
Maryne a aimé discuter avec les habitants

👉 Un lieu de vie accueillant, avec de nombreuses activités, adapté aux besoins de chacun.

L'ORGANISATION

Il y a 4 maisons : jaune, bleue, verte, violette.
Les couleurs ont été choisies par les habitants.

Environ 30 personnes vivent ici
On peut être admis à partir de 20 ans
Il y a un portail pour plus de sécurité

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

Ferme, équitation, piscine
Activités manuelles : peinture, mandalas
Ils servent au Café Loco à la Beaujoire à Nantes
Gym douce, kiné, massage
Ils peuvent faire des sorties : mer, concert, restaurant
Ils font du sport adapté avec l'association Élan

En savoir plus
sur le foyer :



La passion de Maxime pour la musique

Interview par Sylvain, travailleur à esatco Thouaré

UNE VIE RYTHMÉE PAR LA MUSIQUE

Chez Maxime, la musique est un besoin et un moyen de s'exprimer. Depuis l'âge de six ans, elle l'accompagne au quotidien.

Rap, dance, house, bass music, dubstep... Maxime aime les sons qui font vibrer. Il écoute aussi du métal ou du pop rock. Les musiques électroniques et le rap le passionnent. Il a commencé par écouter FUN Radio et Skyrock, influencé par sa mère de cœur.

Il aime écouter de la musique en marchant, son casque sur les oreilles.

"J'ai besoin de bouger, je n'aime pas rester enfermé chez moi".

Passionné par l'univers des DJ (Sun Foccus, David Guetta, Rudimental, DJ Snake, James Hype ou encore Disclosure). Il admire les DJ en live et connaît bien leur matériel (platines, vinyles, clés USB, ordinateurs et tables de mixage).

POUR LUI, "C'EST TOUT UN ART"

Maxime ne se contente pas d'écouter de la musique en ligne. Il adore les concerts, les festivals. Il fréquente Le Ferrailleur, le Zazou ou encore le festival Dub Camp (reggae dub). Il y va pour sentir l'énergie du public et découvrir de nouveaux artistes.

Depuis un voyage aux États-Unis, Maxime s'est ouvert encore plus au rap américain. Une preuve de plus que la musique, est une passion sans frontières.



Maxime



La recommandation

Le Ferrailleur
21 Quai des Antilles, 44200 Nantes

Découvrir
la playlist :



L'offre snacking

Interview par Bertrand, travailleur à esatco Thouaré

Claire travaille au snacking de esatco Thouaré depuis 2018.
Elle aime beaucoup ce qu'elle fait.



Claire

Le snacking a été créé en février 2018.

Il a fermé à cause du Covid.

Il a rouvert en février 2025.

Claire cuisine avec d'autres collègues.

Ils sont au maximum **6 personnes**, à travailler ensemble.



Une **monitrice** explique chaque jour ce qu'il faut faire.

Par exemple :

Verrines mousse de fraise

Gâteau nantais

Salade de pâtes

Salade façon taboulé

Brochettes pommes de terre et camembert

Claire aime cuisiner des plats salés et sucrés.

Quand il n'y a pas de cuisine, elle fait le ménage.

Elle fait aussi la caisse.

Les plats sont faits sur place, avec des produits frais.

On peut manger sur place du lundi au vendredi, de 12h à 13h30.

Le menu coûte **10,50 €**, avec une salade verte offerte.

Les personnes qui louent des salles pour des formations, en profitent pour déjeuner au snack

Avant, les collègues de l'ESAT pouvaient manger au snacking.

Aujourd'hui, ce sont les clients de l'extérieur qui sont prioritaires.

"J'AIME TOUT
FAIRE ICI !"

Venez déjeuner chez Dhandi Snacking !

7 Av. de l'Europe,

44470 Thouaré-sur-Loire



Les conseils de lecture de Maryne

Les Secrets de Dumbledore - Les Animaux Fantastiques

Ce livre raconte l'histoire du professeur Dumbledore quand il était jeune.

Il y a aussi Norbert Dragonneau, un magizoologiste, qui voyage avec ses animaux magiques.

Ils se battent contre un méchant sorcier, Gellert Grindelwald. Le livre contient beaucoup d'images et de dessins très beaux, tirés du film.

Maryne aime ce livre car il est magique et très joli à regarder.

Les Naufragés

C'est un roman graphique, pour les adultes.

Des passagers sont sur un bateau qui traverse l'océan. Il y a une tempête, des tensions et des secrets entre les personnes.

L'histoire montre les relations humaines et les conflits. Il y a des dessins, en noir et blanc, qui rendent l'ambiance très forte.

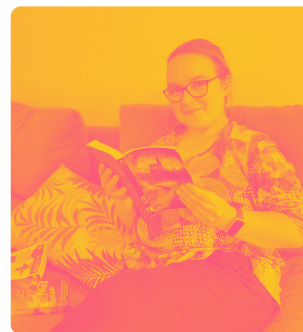
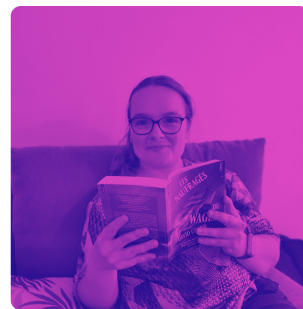
Maryne a trouvé ce livre prenant et intense.

Elle et son chat

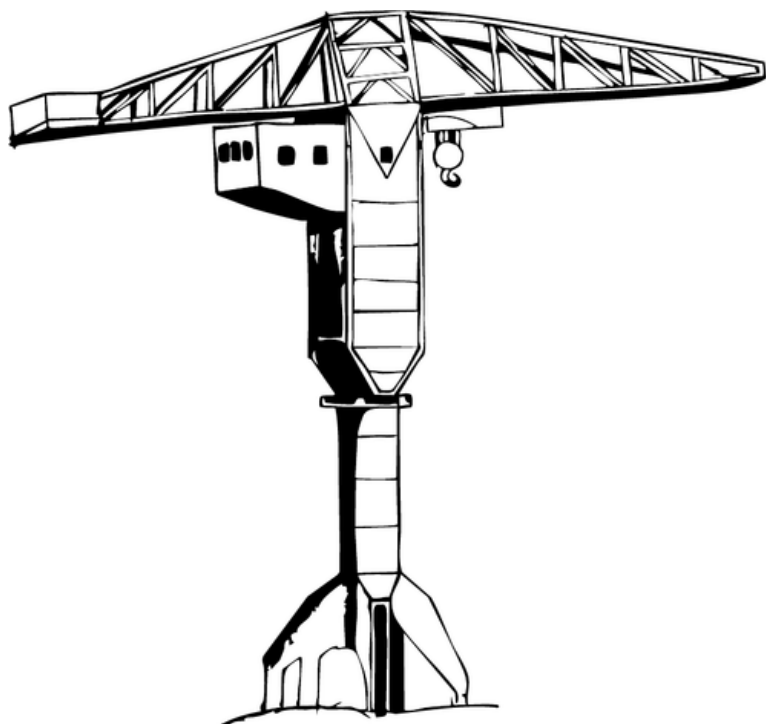
Ce livre est un manga. Il raconte l'histoire d'une jeune femme qui vit seule, et de son chat.

Le chat parle avec ses pensées. Il observe la vie de sa maîtresse, ses joies, ses peines, sa solitude. C'est une histoire douce et pleine d'émotion.

Maryne a aimé cette belle relation entre une humaine et son animal.



Coloriage



par Raphaël, travailleur à esatco Thouaré
& artiste sur son temps personnel !

Comité de rédaction : Bénédicte DUCRET, Margaux DABOUI, Nathalie PLACE, Sylvain, Maryne, Maxime, Bertrand.

Impression : Imprimerie Allais

Création graphique : Adapeila

© **Logo européen Facile à lire :** Inclusion Europe

 **Adapeila**
une existence digne pour chacun

Ce journal a été réalisé et relu par Sylvain X, Maryne Y, Maxime Z et Bertrand W de l'ESAT de Thouaré



Adapeila
11 rue Joseph Caillé,
44036 Nantes
02 40 12 22 90
adapeila.fr

