



Numéro 8
Mercredi 10 juin 2020



Edito de la direction

Bonjour à tous,
La vie reprend petit à petit à l'ESAT pour notre plus grand plaisir à tous.
Le Pigeon sera publié moins souvent (toutes les 2 semaines).
Le Pigeon Confiné porte moins bien son nom et tant mieux !
Alors, donnez-nous vos idées pour le renommer.
Sophie HOUEIX

Les nouvelles de l'ESAT du Pigeon Blanc



Samuel et Kévin ont expliqué
les gestes barrières à l'ESAT du
Pigeon Blanc !

Voici une partie d'un article que
Samuel a écrit pour l'ADAPEI !

Depuis la reprise, l'ESAT impose le respect des gestes barrières par tous (les ouvriers et les moniteurs).

L'ESAT a choisi de faire reprendre les ouvriers au fur et à mesure.

Si la totalité des ouvriers avait repris en même temps, il serait presque sûr que tout le monde ne respecterait pas les gestes barrières. **On est responsable.**

Pour la plupart, certains supportent bien les protections imposées (masques...).
Pour d'autres, ce serait difficile.



Les gestes barrières, c'est pour notre **sécurité**. Si quelqu'un a le COVID, il ne pourra pas nous le transmettre.

Cela fait prendre conscience de l'hygiène avec ou sans COVID.

Pour le gel hydro-alcoolique, c'est bien mais cela abîme les mains. Il est recommandé de **se laver les mains avec du savon plus souvent** et utiliser le gel en début et fin de journée.



Il est difficile de rester toute une journée en respectant les **1 mètre**.

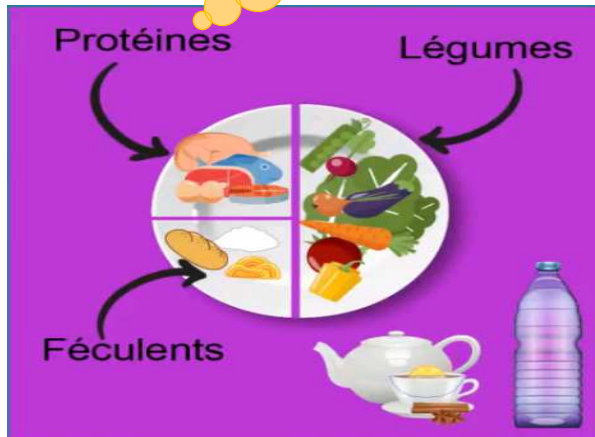
Cela nous manque les gestes de rapprochement comme se serrer la main, s'embrasser...

En attendant la fin de l'épidémie, **les gestes barrières seront toujours à respecter.**



Les nouvelles de l'ESAT du Pigeon Blanc

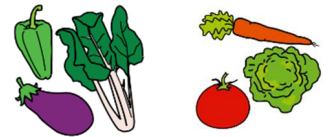
Avec le confinement, nous avons parfois un peu changé nos comportements pour manger. Parfois, nous avons plus grignoté entre les repas. Nous avons mangé moins équilibré. Et parfois, nous avons aussi plus cuisiné du « fait maison ». Chacun a fait comme il a pu pendant cette période difficile !



Comme certains se posent des questions sur leur alimentation, nous avons trouvé des petites astuces pour faire **une assiette équilibrée !**

Je sépare mon assiette **en deux parties**.

Dans la première partie, je mets **des légumes** de différentes couleurs.

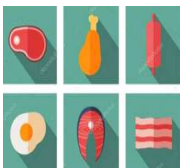


Je sépare aussi la deuxième partie de l'assiette en deux parties.

Dans l'une, je mets des **féculents** (pâtes, riz, pain, lentilles, haricots rouges, blancs, quinoa, pois cassés).



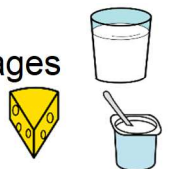
Dans la dernière partie, je mets des **protéines animales** (poulet, porc, dinde, œufs, poisson).



Je peux mettre aussi de la viande rouge deux ou trois fois par semaine.

On peut remplacer les protéines animales par des **protéines végétales** (lentilles, haricots, quinoa).

Il ne faut pas oublier de manger un peu de laitage (le fromage, les yaourts, les fromages blancs).



Pour le dessert, on préfère les fruits de saison.



Pour assaisonner, on utilise de l'huile d'olive, de colza ou de coco.



Pour accompagner notre repas, nous pouvons boire de l'eau ou du thé. Il faut limiter les sodas et l'alcool. Parfois, on peut se faire un petit plaisir en plus en mangeant un gâteau mais pas tous les jours.

Les nouvelles et les idées des ouvriers de l'ESAT



Jean-Philippe qui travaille en espaces verts nous a transmis les cupcakes coloriés avec goût !



Benjamin de l'équipe sous-traitance nous a envoyé de jolis papillons ! Il a appelé son mandala « la danse des papillons » !



BRAVO !



Aviez-vous trouvé le portrait chinois du Pigeon Confiné n°7 ?

C'est Franck qui se cache derrière toutes ces qualités (généreux, travailleur...). Il a aussi beaucoup de passions ! Il travaille à l'atelier menuiserie.





A vos crayons pour se détendre !

Benjamin de l'équipe sous-traitance a inventé plusieurs charades !



Mon 1^{er} est un pronom possessif au féminin
Mon 2nd est le nom du réseau ferroviaire
Mon 3^{ème} est l'habitat naturel de l'oiseau
Mon 4^{ème} est autre que le café et le chocolat chaud
Mon tout est notre lieu de naissance !

Mon 1^{er} est la 15^{ème} lettre de l'alphabet
Mon 2^{ème} a une baguette magique
Mon 3^{ème} est un objet pratique pour dormir
Mon tout est un prénom féminin

Mon 1^{er} est en haut du pull
Mon 2^{ème} est un métal jaune
Mon 3^{ème} est la 9^{ème} lettre de l'alphabet
Mon 4^{ème} est le nombre d'années que l'on a
Mon tout est une activité de détente



Réponses dans le prochain numéro !

