



## Composition de votre panier semaine 10

### Panier à 10.00€

<i>LEGUMES</i>	<i>Tarifs en €</i>
Mélange salade 200g	2.00
P.de terre « passion » 800g	1.60
Echalotes 400g	2.00
Carottes 1kg	2.90
<b>1 chou fleur</b>	<b>OFFERT</b>
Epinard 300g	1.60
<b>Valeur du panier</b>	<b>10.10 €</b>



### Panier à 15.00€

LEGUMES	Tarifs en €
Mélange salade 300g	3.00
p.de terre « passion » 800g	1.60
Echalotes 500g	2.50
Carottes 1,5kg	4.35
Poireaux 700g	2.10
Epinard 500g	2.50
<b>1 chou fleur</b>	<b>OFFERT</b>
<b>Valeur du panier</b>	<b>16.05 €</b>



**ALLANIOUX CATROUX Stéphanie**

**Votre lieu de dépôt : Plourivo ESAT atelier des 2 rivières**

**Vous avez une avance de: 50.00 euros**

# L'ECHO DES SALADES

## ANNEE 2017

### **PAROLE DE JARDINIER**

*Je travaille à l'atelier maraîchage depuis 1 an et c'est une première pour moi aujourd'hui car je n'ai pas encore parlé de mon travail dans « l'écho des salades ». Je fais partie de l'équipe de 5 jardiniers qui ont été formés par Florent, moniteur, pour couper les choux. Nous avons appris à manier le grand couteau à choux et toute la sécurité qui encadre ce travail.*

*Hier matin, j'ai coupé les choux dans un champ à Loïc, un de nos partenaires. Pour commencer nous choisissons ceux dont on commence à voir la tête entre les feuilles et nous vérifions qu'ils n'ont pas jauni (à cause du soleil). Nous en cueillons de toutes les tailles, cela dépend des commandes. Pour aider les choux à continuer à grossir, nous en recouvrons le cœur de feuilles pour que le soleil ne les abîme pas. Nicolas*





SEMAINE NUMERO 10

## **RECETTE DE LA SEMAINE**

Cette semaine, Nicolas vous propose sa recette :

« *Fondue de poireaux et de carottes au lait de coco.* »

### Ingrédients :

- 4 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 2 échalotes
- le jus d'1 orange
- 100 ml de lait de coco
- de la coriandre fraîche, du sel et du poivre

### Préparation :

Commencer par émincer les échalotes et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une poêle.

Pendant ce temps, émincer très finement les poireaux et râper les carottes puis les mettre dans la poêle et ajouter le jus d'orange, un peu de coriandre, le sel et le poivre.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 10 min, puis ajouter le lait de coco. Laisser encore cuire à feu doux, pendant 15 à 20 minutes (en fin de cuisson, le liquide doit être complètement évaporé). Bon appétit !



## **Journée portes ouvertes le 23 mars 2017**

### **Semaine d'Information sur la Santé Mentale**

Dans le cadre de la Semaine d'Information sur la Santé Mentale (du 16 au 28/03/2017), l'ESAT de Plourivo accueillera le Jeudi 23 Mars 2017 de nombreux professionnels, parents, témoins sur le thème Santé Mentale et Travail autour de 2 tables rondes, ouvertes au grand public.

- 1<sup>ère</sup> table ronde à 9 h 30 dédiée au travail adapté.
- 2<sup>ème</sup> table ronde à 14 h 30 dédiée à l'emploi accompagné.

Plusieurs stands seront animés notamment par le GEM de Guingamp (Groupement d'Entraide Mutuelle), Mission locale de Paimpol, CAP Emploi, APAJH, Différents et Compétents. La journée sera clôturée par l'intervention de Mme LE HOUEROU, députée des Côtes d'Armor.

Le nombre de places étant limitées, l'inscription est obligatoire au 02.96.55.41.30 ou par mail [accueil.paimpol@esatco.fr](mailto:accueil.paimpol@esatco.fr)

#### **Programme de la journée**



Le collectif de partenaires du Pays de Guingamp vous propose plusieurs temps forts...

**CONFÉRENCE - 18H30**

**Jeudi 16 Mars 2017**

« L'évolution du monde du travail et la quête de sens »

Dans une société en pleine mutation, questionner l'évolution du monde du travail et notre rapport à ce dernier est essentiel pour comprendre les effets sur la santé mentale.

...en présence de **Jorge Muñoz**, Maître de conférences en sociologie et sociologie du travail, à l'Université de Bretagne Occidentale

Auditorium du Moulin de Blanchardeau  
Route de Blanchardeau, Lanvollon

**Mardi 21 Mars 2017**

**20H - TABLE-RONDE**

« Prévenir et faire face à l'épuisement professionnel »

Burn-out, mal être, absence au travail...  
Comment prévenir de la souffrance au travail ?  
Vers qui se tourner ?  
Comment s'en prémunir et prévenir ces maux ?

...en présence de **Soizig Disquay-Perot**, Psychologue et Maître de conférences en psychologie sociale,  
**Carole Guitard**, Psychologue clinicienne du travail, membre du réseau de consultation souffrance au travail et de l'association « Penser ensemble le travail »,

**Laurent Denis**, Coach professionnel, formateur et enseignant en management, Témoin ayant vécu un burn-out,  
**Dr Jacques Bernard**, Psychiatre, addictologue et formateur au repérage de la crise suicidaire.

Amphithéâtre de l'UCO  
37 rue Maréchal Foch, Guingamp

**CINÉ-DÉBAT - 20H**

**Mardi 28 Mars 2017**

Film « 15 jours ailleurs »

Film (2013) réalisé par Didier Bivel, avec Didier Bourdon et Judith Chemla - 1h30 : Histoire d'amitié au sein d'un service de psychiatrie, entre un homme mis à mal par son travail et une jeune femme psychotique.

Débat en présence de professionnels de la Fondation Bon Sauveur.



Cinéma «La Belle Equipe»  
Place de l'Eglise, Callac

Entrée gratuite



**JOURNÉE THÉMATIQUE - 9H30 - 16H30**

**Jeudi 23 Mars 2017**

« Santé mentale et travail : Quel projet ? Quel parcours ? »

Le travail peut avoir des effets bénéfiques sur la santé mentale en renforçant le sentiment d'inclusion sociale, l'acquisition d'un statut, d'identité et d'estime de soi. Mais le travail est-il forcément source de bien-être pour les personnes en situation de handicap psychique ? Comment penser l'accès, l'adaptation et le maintien dans l'emploi ? Quelles conditions sont nécessaires et quels enjeux sont à l'œuvre ? Les tables-rondes se donnent pour objet de mettre en valeur ces questionnements et d'apporter une réflexion plurielle.

9h00-9h30 | Accueil café

Table ronde dédiée au travail adapté

9h30-11h30 | **Handicap psychique : le travail adapté est-il une finalité ?** en présence des professionnels de la Fondation Bon Sauveur, de parents et témoins.

Table ronde dédiée à l'emploi accompagné

14h30-16h00 | **Personnes accompagnées et entreprises : quelles réponses locales, quel soutien sur mesure ?** en présence de Messidor, APAJH, Emeraude ID, Cap Emploi, Différents et Compétents, Job coach.

16h00-16h30 | **Intervention de Mme Le Houarou**, députée des Côtes d'Armor.

Places limitées - Inscriptions obligatoires au 02 96 55 41 30 ou accueil.paimpol@esatco.fr  
Pensez au covoiturage !

11h30-14h00 | **Visite libre de l'ESAT**

Stands sur les temps libres, la recherche d'emploi et sur la reconnaissance des acquis d'expérience Respectivement proposés par le GEM de Guingamp, la Mission Locale de Paimpol, Cap emploi, APAJH & Différents et Compétents.

Film en continu « **Le travail : un peu, beaucoup ou pas du tout ?** » Handicap psychique et monde l'entreprise Réalisé par la MJC Lorraine (30 min).

ESAT de Plourivo  
10 Chemin Louis Armez, Plourivo

