

SOMMAIRE

Édito	3
Actualité du GIHP Aquitaine	
6 ^e journée des équipes mobiles	4
Signature de la convention entre le Gihp Aquitaine et l'Apajh Gironde dans le cadre de l'ULS	4
Lancement du réseau Téana	5
Témoignage des usagers de Mobibus	6
Culture	
BD	7
Littérature	8
Film	9
Évasion	
La Réunion	10
Recettes du moment	
Entrée plaisir	11
Invitation au voyage	12
Dessert gourmand	13
Jeux	
Sudoku	14
Solutions	15



45 ans du GIHP Aquitaine

« Travailler avec vous chaque jour est vraiment un
cadeau pour nous tous.
Merci pour votre soutien ! »

*Chères lectrices,
Chers lecteurs,*

45 ans. 45 ans que bénévoles et professionnels de notre association oeuvrent ensemble pour l'autonomie des personnes en situation de handicap en milieu ordinaire de vie, condition sine qua non de leur liberté de choix de vie. 45 ans que chaque gihpienne et gihpien porte ce combat, notre ADN.

Après deux ans marqués par la crise sanitaire, il est désormais temps de nous retrouver pour fêter ensemble les 45 ans d'existence du Gihp Aquitaine. Nous serons très heureux de vous compter parmi nous le 9 septembre, à la maison des associations de Mérignac, pour célébrer notre anniversaire !

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

ACTUALITÉS DU GIHP AQUITAINE

6^è journée des équipes mobiles

L'Institut des Métiers de la Santé de l'Hôpital Xavier Arnozan de Pessac a organisé la 6^è édition de la journée des équipes mobiles dont le thème portait sur le logement pour les personnes en situation de handicap. Le Gihp Aquitaine est intervenu pour présenter les actions de notre Pôle ressource logement adapté et le dispositif Eqlaat.



Signature de la convention entre le Gihp Aquitaine et l'Apajh Gironde dans le cadre de l'ULS

Le Président de notre association Alexandre Corsan et le Président de l'Apajh Gironde Georges Dupon-Lahitte, aux côtés de notre Directeur Général Hervé Parra et de celui de l'Apajh Michel Keisler, ont signé une convention dans le cadre de l'Unité Logements et Services. Ouverte depuis le mois dernier, elle met à disposition 12 appartements adaptés et sécurisés, destinés aux personnes atteintes d'un handicap moteur, leur permettant de vivre de façon autonome en milieu ordinaire de vie.



Lancement du réseau Téana

En 2015, le Gihp Aquitaine a été lauréat d'un appel à projets lancé par la Caisse Nationale de la Solidarité et de l'Autonomie relatif à l'économie circulaire des aides techniques destinées aux personnes en situation de handicap et aux personnes âgées en perte d'autonomie en Gironde. Par la suite, la Recyclothèque, service de collecte, puis réemploi d'aides techniques avec un accompagnement en ergothérapie, est née.

En 2019, le Gihp Aquitaine, soutenu par l'Ademe et de la Région Nouvelle-Aquitaine, a lancé un observatoire régional de l'économie circulaire des aides techniques afin de soutenir les porteurs de projets de la Région qui se sont saisis de l'idée du réemploi d'aides techniques.

Cette mission s'est achevée par la constitution d'une filière de réemploi régionale, le réseau Téana (Transition Ecologique pour l'Autonomie en Nouvelle-Aquitaine), lancé officiellement le 5 avril à l'Hôtel de Région, en présence de tous ses acteurs.

Pour voir ou revoir cette journée, et en savoir plus, vous pouvez vous rendre sur notre page Facebook ou sur le site <https://www.reseau-teana.fr/>



TÉMOIGNAGE DE TROIS USAGERS

MOBIBUS, mobilité en question

« J'utilise le service MobiBus plusieurs fois par semaine. Pour en bénéficier, la TBM demande un dossier comportant entre autres une copie de la carte d'invalidité ou inclusion. Le mien a été traité en un mois.

Pour un voyage, il me faut réserver mon créneau fixe au téléphone au minimum une semaine avant le jour concerné pour avoir mon horaire. Le véhicule arrive dans un délai de 10 mn. Je reçois un SMS m'indiquant son arrivée 10 mn avant. De même, les retards éventuels – rares mais pouvant atteindre les 30 mn – me sont signalés par SMS.



Les déplacements me coûtent 3 euros par voyage, soit 6 euros pour l'aller-retour. Le véhicule est généralement un mini-bus confortable mais bruyant. L'accessibilité aux fauteuils roulants est assurée avec une rampe et un système de sangles toutes deux gérées par les conducteurs. Ils sont agréables et essayent d'adapter leur conduite à leurs passagers.

Les autres usagers sont globalement satisfaits du service de TBM mais certains déplorent les retards. »

David CUPERLIER

L'objectif prioritaire de MobiBus est de répondre aux demandes de transports adaptés. Pourtant, des témoignages écornent la notoriété de ce transport du réseau TBM réservé aux personnes en situation de handicap.

- « Les transports sont réservés une semaine à l'avance mais confirmés la veille de la date prévue, cela oblige à annuler au dernier moment des rendez-vous programmés parfois de longue date ».

- « On ne sait pas quelle sera la durée du trajet, car jamais informé d'un groupage de transports, dans ces conditions, prévoir plusieurs sorties le même jour est impossible,

Si la personne transportée n'est pas à l'heure précise au rendez-vous, le chauffeur s'en va et il est toujours et encore inadmissible de laisser une personne sans la reconduire à son domicile »

-« Un déplacement comprend l'aller et le retour, j'ai souvent annulé un rendez-vous et le transport aller en l'absence de retour. Un service Prompto offre une possibilité de réservation le jour même, cela permet surtout au transporteur de réaffecter un désistement de dernière minute lui-même sanctionné de 10 euros »

Ceci témoigne bien que Mobibus ne répond que partiellement aux besoins des usagers handicapés et restreint de fait leur mobilité. Il a choisi de mettre en place une régulation pour gérer une offre insuffisante, plutôt que prendre soin de personnes fragiles qu'on n'hésite pas à laisser loin de chez elle.

Maintenant que les conditions sanitaires le permettent, les activités sociales et culturelles du GIHP vont reprendre comme avant. Les ateliers culturels, maintenus à distance durant la pandémie reprennent vie peu à peu. Cependant, nombre d'entre nous ont dû y renoncer, en l'absence de transports disponibles. Ces annulations récurrentes nuisent à la programmation des activités du GIHP. Ainsi l'atelier voix s'est éteint faute de participation régulière et la question du maintien de l'atelier d'écriture est posée.

Des associations comme le GIHP, qui participent à l'autonomie des personnes handicapées, n'ont pas à subir les aléas d'un transport public notoirement déficient. Les personnes handicapées, confrontées aux risques d'isolement et de repli sur soi, doivent pouvoir compter sur des transports réellement accessibles.

On attend beaucoup de l'application des lois d'inclusion et Il appartient à MobiBus de s'adapter au plus tôt à une fréquentation qui ne fera qu'augmenter.

Véronique BECUWE

BD

Edgar P. Jacobs - Le rêveur d'apocalypses

La parution du vingt-huitième tome de la série « Les aventures de Blake et Mortimer » a célébré les soixante-quinze ans du duo « so british » appartenant au Panthéon de la BD.

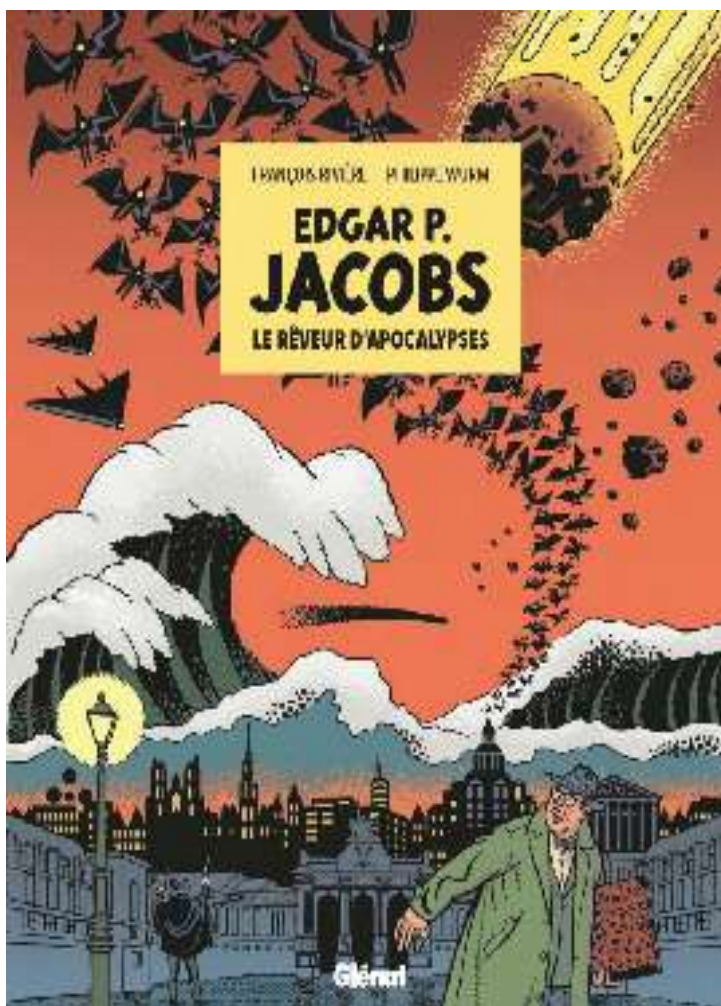
D'un côté, Blake, le moustachu. De l'autre, Mortimer, le barbu. Au centre Orik, l'ennemi de toujours. Entre eux, c'est la course poursuite éternelle.

Le dessin des albums est le parfait exemple de la « ligne claire » franco-belge. La petite main d'Hergé a égalé le maître. Les successeurs de la série ont respecté l'ambiance si caractéristique.

Même si la série forme un univers cohérent, les vingt aventures peuvent être lues seules (au maximum trois tomes chacune). Certaines sont des incontournables de la BD. Au scénario et aux décors, le travail de documentation est tel que les albums deviennent des véritables encyclopédies.

Et pour enrichir encore cet anniversaire, Glénat nous offre « Edgar P. Jacobs Le rêveur d'apocalypses ». Avec François Rivière – déjà auteur de biographies du dessinateur - et Philippe Wurm – graphisme d'une ligne claire magnifique -, le lecteur peut (re)découvrir la vie fascinante du père de Blake et Mortimer.

Alors, « by jove », soufflons les bougies et tous à la poursuite d'Orik !



David CUPERLIER



Libérez-vous de vos peurs !

"Avoir la volonté et le courage d'être soi". Cette phrase, ou plutôt cette dernière clé du livre d'Ingrid da Ronch, "Libre de toutes peurs !" constitue le but à atteindre. Pour cela, l'auteure donne 15 clés pour comprendre les mécanismes de la peur et ainsi s'en libérer, car la peur "nous coûte la paix avec soi et dans nos relations".

L'œuvre est adaptée de la pièce de théâtre "Même plus peur", écrite par Ingrid da Ronch. Sur la forme, "Libre de toutes peurs" est un séminaire à l'esprit d'une pièce de théâtre, qu'elle anime en étant à la fois conférencière, coach et comédienne, épaulée par Leonardo, présent tout au long du séminaire et interprétant plusieurs rôles.

A priori, un séminaire sur les mécanismes de la peur, leurs conséquences et les clés pour s'en libérer ne prête pas à sourire. Et pourtant, Ingrid da Ronch parvient à traiter ce sujet avec humour, au moyen d'exemples de situations de la vie quotidienne (Un premier rendez-vous amoureux par exemple) qu'elle a vécu ou issues de témoignages, mises en scène dans le livre, permettant ainsi de rendre le sujet accessible. Le séminaire est aussi ponctué d'exercices à réaliser.

Ingrid da Ronch commence par définir la peur, en distinguant la peur instinctive et la peur psychologique. La première correspond à l'instinct de survie, la deuxième est alimentée "par le souvenir conscient ou inconscient d'une expérience passée". C'est cette peur qui l'intéresse, car c'est celle "qui empêche d'agir", du fait des interprétations que l'être humain effectue, à partir d'une première pensée.

L'auteure livre donc 15 clés pour comprendre ses peurs et les surmonter. Ce sont des clés qu'elle a mis en pratique, découvertes dans sa vie quotidienne ou grâce à d'autres auteurs, comme Eric Le Roy ou Eckhart Tolle. Identifier et exprimer sa peur, cesser d'interpréter un fait en se concentrant sur le présent est important. Plusieurs clés portent sur le désir, car "derrière chaque peur se cache un désir", qu'elle préconise de découvrir, exprimer puis réaliser (en l'ajustant parfois). Surmonter ses peurs pour être à l'écoute de ses désirs, donc être intègre avec soi et autrui est également fondamental.

Alexandre CORSAN



CINÉMA

Film : « *Et au milieu coule une rivière* »

Réalisateur : Robert Redford

Casting : Brad Pitt, Craig Sheffer...

Début des années 1900, dans une ville au cœur des paysages sauvages du Montana. Deux frères, Paul et Norman, grandissent avec l'éducation strict de leur père, pasteur qui leur apprend l'amour de la religion et de la pêche à la mouche. Adultes, ils prendront des chemins bien différents. Alors que Norman se construit une vie calme et studieuse à l'université, Paul lui va se laisser emporter par son côté aventurier et rebelle. Une seule chose pourra leur permettre de se retrouver entre eux et partager l'amour de la nature : la pêche à la mouche dans les rapides de la rivière de leur enfance.....

Oscarisé ce film est une ode à l'amour de la nature et de la vie.

Armelle LABARDE



« Le voyage set un retour vers l'essentiel » (Proverbe Tibétain)

LA REUNION

Île volcanique avec de multiples visages, elles offres des paysages sauvages, verdoyants et montagneux fait pour les amoureux de la nature et de randonnées. Le littoral vous entraînera vers des lieux de repos et de sérénité idylliques.

Ce voyage m'a fait découvrir des lieux insoupçonnés, cachés au bout de chemins entourés de bambous, bananiers, fleurs exotiques colorés et enchanteresse. Les cascades et les bassins aux eaux cristallines nous offrent un spectacle grandiose et magique. Un moment de plénitude bienvenu !

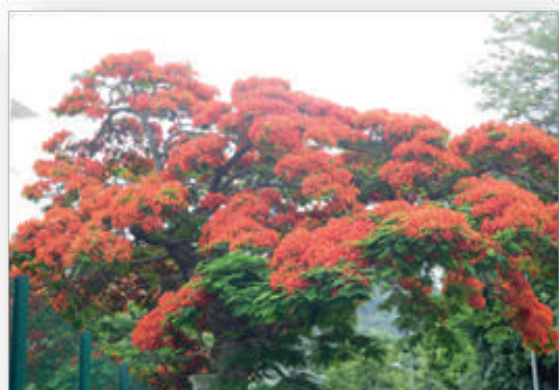
Après une marche aussi merveilleuse que physique, une baignade au lagon et salvatrice, car il y a bien des surprises qui y attendent. L'eau si transparente que l'on peut voir de nombreux poissons bigarrés aux couleurs vives. C'est un véritable aquarium naturel au milieu duquel on se déplace, surpris par des poissons perroquets, des balistes et autres variétés de belle taille.

J'ai également découvert des lieux emplis d'une grande beauté hors du temps, qui mélange la nature découpée par la lave et la violence de l'océan indien. D'abord « Étang salé », bord de mer façonné par les éruptions volcaniques successives où une des énergies tel le vent et les vagues claquant sur les rochers se rencontrent. Un « vortex énergétique » propose un voyage spirituel entouré d'une forêt de structure de galets, une méditation avec le seul bruit de la nature en fond sonore.

Ensuite, « l'Anse des cascades », l'endroit où se rencontrent l'eau douce des multiples cascades et l'eau salée de l'océan. Pour décor, des palmiers géants à « pattes d'éléphant » recouvrent un parc naturel serein et apaisant. La ballade est agréable et les cascades spectaculaires, de plus de petits oiseaux colorés viennent égayer la journée.

C'est mon second voyage sur cette île et je m'en lasse pas. Après Le Piton de la Fournaise, le célèbre volcan et le cœur du cirque de Mafate en montagne. La Réunion m'a encore surprise avec ses fabuleux trésors cachés !

Armelle LABARDE



RECETTE DU MOMENT

QUE MANGEONS NOUS AUJOURD'HUI ?

Entrée plaisir

Gaspacho andalou aux petits légumes

Pour 4 personnes :

1 kg de petites tomates mûres
1 concombre
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
4 petits oignons nouveaux
1 gousse d'ail
6 tranches de pain de mie
2 c. à soupe de vinaigre de vin
1 c. à soupe de jus de citron
quelques gouttes de Tabasco
4 c. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre



Préparation :

Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates.

Otez la croûte du pain de mie, réservez 2 tranches et émiettez-les autres. Pelez le concombre, coupez-le en deux pour l'épépiner, et détaillez la chair en petits cubes.

Essuyez et épépinez les poivrons puis coupez-les en fines lamelles. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Mettez les tomates, la moitié du concombre, la moitié des dés de poivrons, les oignons, l'ail et la mie de pain dans le bol d'un mixeur.

Mixez pour obtenir une purée de légumes lisse. Versez-la dans une jatte. Ajoutez sel, poivre et Tabasco. Ajoutez ensuite le vinaigre, le jus de citron et 2 c. à soupe d'huile.

Mélangez, mettez des glaçons dans la jatte et réservez 2 heures au frais. Coupez le reste des tranches de pain en cubes. Faites-les sauter à la poêle avec le reste d'huile puis laissez égoutter sur du papier absorbant.

Disposez le reste des cubes de pain, des cubes de concombre et des cubes de poivrons. Servez très frais.

Bon appétit !

Recette signée cuisineaz.com

Invitation au voyage

La raie au beurre noisette

Proportions pour 4 personnes

2 ailes de 500 g ou 1 aile de 1kg de raie bouclée

2 cuillères à soupe de câpres au vinaigre

125 g de beurre

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

Sel, poivre

Préparation : 6 minutes

Cuisson : poisson, 15 minutes

Beurre noisette, 3 à 4 minutes



Préparation :

Mettre à bouillir une grande casserole d'eau salée.

Pendant ce temps, laver et passer le poisson sous l'eau courante pour qu'il ne soit pas visqueux.

Quand l'eau est à petite ébullition, plonger le poisson et laisser cuire 15 minutes en maintenant l'ébullition. Allumer le four à température tiède.

Quand la cuisson est terminée, sortir la raie de la casserole à l'aide d'une large spatule et la poser sur la planche et un torchon. Avec un petit couteau pointu, retirer la peau des deux côtés, disposer les morceaux sur le plat de service et tenir au chaud dans le four pendant que l'on prépare la sauce.

Dans la poêle à feu moyen, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il ait la couleur noisette, le saler, et poivrer. Sortir le plat du four. Verser le beurre bouillant sur le poisson. Remettre la poêle sur feu vif et y jeter le vinaigre, faire fumer quelques secondes, répartir sur le poisson.

Dans la poêle encore chaude, tourner les câpres quelques secondes pour les chauffer. En parsemer la raie et servir immédiatement.

Accompagnement : Pommes vapeur

Bon appétit !

Source : « Réussir votre cuisine » Martine Jolly

Dessert gourmand

Panna cotta aux framboises

Pour 4 personnes : Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

500 g de framboises fraîches

50 g de sucre glace

40 cl de crème liquide

2 feuilles de gélatine

1 gousse de vanille



Préparation :

Laissez tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Fendez votre gousse de vanille en 2 puis, avec une pointe de couteau raclez-en l'intérieur afin d'en récupérer les graines.

Dans une casserole sur feu doux, faites chauffer la crème liquide avec les 50 g de sucre glace. Ajoutez-y la gousse de vanille fendue et ses graines dans la crème. Laissez porter à ébullition jusqu'à frémissement du mélange puis retirez-le du feu et laissez infuser la vanille quelques minutes pour aromatiser la préparation.

Égouttez les feuilles de gélatine dans une passoire adaptée. Enlevez la gousse de vanille de votre mélange puis remplacez-la par les feuilles de gélatine égouttées. Bien mélanger jusqu'à ce que ces dernières soient fondues. Filtrez ce mélange à travers une passoire assez fine, puis répartissez la préparation dans des coupes ou dans des verrines au choix. Mettez vos coupes de panna cotta au frais.

Mixez 250 g de framboises avec le sucre glace dans un robot. Nettoyez et égouttez le restant des framboises. Au moment de servir, répandez le coulis de framboises sur les panna cotta puis répartissez les framboises entières sur le dessus.

Décorez avec des feuilles de menthe et servez bien frais !

Bon appétit !

Sudoku

Sudoku numéro 1

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

Sudoku numéro 2

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

Solutions

Solution sudoku numéro 1

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

Solution sudoku numéro 2

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

Retrouvez les actualités du Gihp Aquitaine sur Facebook et sur notre nouveau site Internet

*Et un grand «Merci» à notre comité de rédaction pour son temps et son implication dans cette nouvelle édition.
Il est composé d'Alexandre Corsan, Dominique Helgorsky, Denis Guesneau, Christian Arnaudin, Armelle Labarde,
David Cuperlier, Véronique Bécuwe et Mathilde Courtiau*

