

LE FILOPATHE



Gihp

Unité pour l'autonomie

SOMMAIRE

ÉDITO	1
-------------	---

ACTUALITÉS DU GIHP	2
--------------------------	---

- Assemblée générale 2025
- Une visite ensemble de la Cité du vin
- Grande journée de l' Habitat « Chez soi, ensemble »
- Terre de rencontre à la résidence Gisèle de Failly
- Nous recrutons des jeunes en service civique !
- Le salon Autonomic a fait escale à Bordeaux

ZOOM SUR Vers une autonomie durable : l' ESS et l' économie circulaire au service des aides techniques	7
--	---

ÉVASION Porto	8
---------------------	---

CINÉMA.....	10
-------------	----

- Frida
- Lycée Toulouse Lautrec

LITTÉRATURE.....	12
------------------	----

- ÉCONOMIX, l' économie en bande dessinée
- Le carnet d' enquêtes de Sherlock Holmes
- BD Soigne, maltraite et tais toi !

CONCERT Indochine.....	14
------------------------	----

RECETTE DU MOMENT.....	15
------------------------	----

- Encornets à l' américaine
- Liste des fruits et légumes de saison

JEUX.....	17
-----------	----

- Mot-mêlés
- Sudoku

SOLUTIONS DES JEUX.....	19
-------------------------	----

Édito

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Ce numéro fait la part belle à notre grand événement de l'année, nos Journées Nationales. Co-organisées avec notre tête de réseau, le Gihp National, elles avaient pour thème l'Habitat. Nous avons ainsi accueilli, du 18 au 21 juin les administratrices et administrateurs nationaux pour notre journée dédiée à l'habitat, mais pas que... Vous pourrez les revivre ou les découvrir en images et vidéo dans nos pages principales.

Quelques informations à ne pas rater : Le salon Autonomic ainsi que le forum mondial de l'économie sociale et solidaire, sur lesquels nous serons présents, en octobre.

Rassurez-vous, vos rubriques habituelles sont toujours là : Nos coups de cœur, de l'évasion, une recette de cuisine, des jeux...

Bonne lecture !

Le comité de rédaction

Actualités du Gihp

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2025

Mercredi 18 juin 2025 s'est tenue notre assemblée générale annuelle à la Maison des associations de Mérignac.

Cette journée a permis de réunir nos adhérents, nos administrateurs ainsi que nos salariés et de partager un moment convivial le midi autour de délicieux plats réunionnais. L'après-midi, nous avons présenté notre rapport d'activité 2024.



La séance a débuté sous la présidence de Alexandre Corsan. Après un mot de bienvenue, les **points suivants ont été abordés** : le bilan moral et financier de l'année écoulée, les projets à venir, et le renouvellement du bureau.



UNE VISITE ENSEMBLE DE LA CITÉ DU VIN

À la veille de la Journée nationale de l'habitat, **le jeudi 19 juin 2025**, nous avons partagé un moment convivial et culturel en **visitant la Cité du Vin à Bordeaux, tous ensemble.**

Cette sortie a été l'occasion de renforcer les liens entre les participants venus de différentes régions, dans une ambiance détendue et chaleureuse. Nous avons pu découvrir **les richesses du patrimoine viticole mondial** à travers une expérience immersive, sensorielle et accessible à tous.



Ce moment a permis d'allier découverte culturelle et convivialité, en amont d'une journée de travail intense et passionnante autour de l'habitat inclusif. **Une belle façon de débiter notre rencontre nationale** sous le signe du partage, de la curiosité et de l'échange.

Un grand merci à toutes celles et ceux qui ont participé à cette belle visite !



GRANDE JOURNÉE DE L' HABITAT

« CHEZ SOI, ENSEMBLE »

Chaque année, le GIHP National confie à l'un des GIHP régionaux la mission d'organiser une journée thématique. En 2025, c'est le GIHP Aquitaine qui a eu le privilège de concevoir et de piloter cet événement phare, placé sous le signe de l' habitat, de l' autonomie et du vivre ensemble.

Le vendredi 20 juin 2025, nous avons ainsi accueilli de nombreux participants à l' **Hôtel de Région de Bordeaux** pour une journée riche en réflexions, en échanges et en partages d' expériences. Placée sous le thème « **Chez soi, ensemble** », cette édition a réuni acteurs associatifs, professionnels du secteur, chercheurs, usagers et institutions, autour de la question cruciale de l' habitat inclusif.

La journée a débuté avec un temps de convivialité autour d' un café et d' ateliers de sensibilisation, avant d' entrer dans le vif du sujet avec une conférence du philosophe Patrick Sureau, suivie d' une **présentation des travaux de la Communauté Mixte de Recherche sur l' Habitat**. L' après-midi a été marquée par un moment d' échanges autour de **l' offre de logement et de l' innovation sociale**, avec des témoignages concrets et des discussions nourries. Enfin, une table ronde sur **l' accompagnement et la création de lieux de vie autonomes** est venue clore les débats.

Nous avons eu la chance de compter parmi nous Denis Piveteau, conseiller d' État et ancien directeur de la CNSA, en tant que grand témoin de la journée. Sa présence a largement contribué à enrichir nos réflexions et à donner un éclairage précieux sur les enjeux nationaux.

Cette journée a été l' occasion de renforcer notre engagement collectif pour un habitat véritablement inclusif, adapté aux besoins de chacun. Elle marque aussi une belle reconnaissance du travail mené localement par le GIHP Aquitaine.



TERRE DE RENCONTRES À LA RÉSIDENCE GISÈLE DE FAILLY

Personnages et animaux en terre cuite ont pris vie à la résidence Gisèle de Failly, à Mérignac, le 4 août dernier.

Nous nous sommes retrouvés pour un atelier poterie animé par l'artiste sculpteur Sébastien Vonier, spécialiste du travail de la terre. Grâce à ses conseils avisés et à sa bienveillance, chacun a pu façonner une œuvre unique : des silhouettes humaines, des animaux expressifs, inspirés par l'imaginaire de chacun.

L'ambiance était chaleureuse et créative, et les échanges entre les participants ont enrichi ce moment de partage.

Un grand merci à Sébastien pour son accompagnement, ainsi qu'à tous les participants pour leur enthousiasme et leurs belles réalisations !



ATELIER CÉRAMIQUE 

NOUS RECRUTONS DES JEUNES EN SERVICE CIVIQUE



Envie de vous engager et de faire la différence ?
Rejoignez le GIHP et contribuez à améliorer le quotidien des personnes en situation de handicap. Un engagement humain et enrichissant, qui vous permettra d'avoir un réel impact... et de vous sentir utile, chaque jour.

LE SALON AUTONOMIC A FAIT ESCALE À BORDEAUX !

Après sa dernière édition, en 2023, le salon Autonomic, référence en matière de solutions pour **faire face à la perte d'autonomie liée au handicap ou à l'âge**, a fait son retour au Parc des expositions, à Bordeaux, les 1er et 2 octobre, tout comme le Gihp Aquitaine !

Nous avons eu l'honneur de participer à l'inauguration aux côtés de **Madame Isabelle Saurat, Déléguée interministérielle à l'accessibilité**, avec qui nous avons symboliquement coupé le ruban pour ouvrir cette édition dédiée à l'autonomie et à l'inclusion.



Après ce moment fort, Madame Saurat est venue visiter notre stand et tester nos aides techniques du quotidien, conçues pour faciliter la vie des personnes en situation de handicap ou de perte d'autonomie.

Ce salon a permis à notre association de **renforcer sa présence auprès des acteurs du secteur**, tout en contribuant activement à la **co-construction de solutions inclusives et adaptées aux besoins des personnes**.



VERS UNE AUTONOMIE DURABLE : L' ESS ET L' ÉCONOMIE CIRCULAIRE AU SERVICE DES AIDES TECHNIQUES

Remettre l' humain au cœur de l' économie

Dans un monde en quête de sens et de justice sociale, l' économie sociale et solidaire (ESS) propose un modèle alternatif qui place l' humain avant le profit. Elle regroupe des structures qui allient activité économique et utilité sociale, fondées sur des principes de solidarité, de coopération et de démocratie. Soutien à l' autonomie des personnes en situation de handicap, lutte contre l' exclusion et le chômage, promotion de l' économie circulaire : autant d' actions concrètes portées par les associations, fondations, mutuelles, coopératives et entreprises sociales.

Vers une économie plus durable : l' économie circulaire

Dans cette dynamique de transformation, l' économie circulaire s' impose comme un levier essentiel pour répondre aux défis environnementaux, économiques et sociaux. Elle vise à produire autrement, en limitant la consommation de ressources, le gaspillage et la production de déchets. En favorisant le réemploi, la réparation et le recyclage, elle repense nos modes de production et de consommation pour les rendre compatibles avec les enjeux du développement durable.

Le réseau Téana : une illustration concrète de ces engagements

C' est dans cette convergence entre ESS et économie circulaire que s' inscrit l' action du réseau Téana, porté par le GIHP Aquitaine. Le réseau fédère des acteurs engagés dans le réemploi des aides techniques et l' accompagnement des personnes en situation de handicap ou en perte d' autonomie. Né d' une initiative soutenue par l' ADEME et la Région Nouvelle-Aquitaine, Téana accompagne des dispositifs innovants qui collectent, reconditionnent et remettent en circulation des aides techniques tout en proposant un accompagnement ergothérapique. Téana incarne une approche solidaire de l' économie, où l' innovation sociale et environnementale se met au service de l' autonomie.

Téana au GSEF 2025 à Bordeaux : une participation engagée !

Du **29 au 31 octobre 2025**, Téana participera activement au **Forum Mondial de l' Économie Sociale et Solidaire** (GSEF) à Bordeaux. Ce sera l' occasion de mettre en lumière des initiatives concrètes portées par le réseau, illustrant comment l' ESS peut être un levier puissant pour une transition juste, inclusive et résiliente.

Évasion ✈️

Porto est la deuxième plus grande ville du Portugal située au nord du pays, au bord de l'océan Atlantique. Elle est traversée par le fleuve Douro et est surtout connue pour son célèbre vin de Porto.

Grande destination touristique du Portugal, la ville de Porto est très spéciale et on ne la visite pas simplement !

C'est elle qui vous prend par la main et vous emporte à travers ses ruelles et ses avenues, découvrir toutes ses merveilles. Les chapelles et cathédrales décorées d'Azuleiros, son port animé et festif, ses ponts grandioses au nombre de sept et qui enjambent le « Douro », fleuve se jetant dans l'océan atlantique.



Mais revenons au cœur de la vieille ville. Nous y pénétrons par la « Tour de los Clérigos ». De ses 76 m de haut elle offre une vue éblouissante sur la ville, cette église est également la référence du style baroque à Porto. Non loin, l'église des Carmélites également de style baroque, offre une paroi d'Azulejos de 1912 représentant la création de l'ordre des Carmélites. Les différents quartiers de la ville sont animés par le tramway, le funiculaire et les nombreux restaurants de sandwichs traditionnels.

Nous nous attirons vers la grande avenue « dos Aliados », où l'on peut observer d'impressionnants immeubles coiffés de dômes de style Art Déco. De là nous arrivons à la gare de « El Bento » avec son hall d'entrée orné de fresques d'azulejos et de peintures de style Art Déco très spectaculaires. En sortant « la place Batalha » nos yeux sont hypnotisés par la façade de l'église « St Il Defonso » tout en Azulejos qui brillent au soleil.

En prenant les ruelles étroites et pavées, comme les très atypiques escaliers de pierres qui descendent vers le fleuve, nous découvrons un quartier plus traditionnel à l'architecture victorienne très colorée.

A ne surtout pas manquer ; l'église de « Santa Clara » petite et bien cachée, elle garde son trésor, c'est l'une des plus belles de Porto.

Une façade gothique et un style baroque, sa décoration intérieure qui laisse sans voix. Du sol au plafond des boiseries sculptées et peintes à l'or fin vous donnent une émotion si forte que le silence vous accompagne tel une plénitude !!

Une balade sur les quais de riviéra est bienvenue, la vue sur les caves de Porto, les restaurants où déguster de la morue et les fameuses sardines au milieu de la musique et des marchés traditionnels.



Un autre quartier mérite le détour dans les hauteurs de la ville, « le Bolhao » et son marché qui respire l'âme de Porto et de ses habitants. Tout près la Chapelle ST Catherine et sa façade de plus de 16 000 carreaux d'Azulejos, une merveille !! En prenant la rue piétonne, découvrez le magasin usine et fabrique des fameux Pasteis, un vrai délice à déguster chaud avec une pointe de cannelle !!



A faire également, une petite croisière sur le « Douro ». Cela vous donnera une autre vue de la ville dans son

ensemble. Ses maisons colorées, son implantation à flanc de montagne et bien sûr, les sept ponts spectaculaires de Porto ! Le bateau nous emmène jusqu' à l' embouchure de l' océan et aux plages de sables fins du front de mer. D' ailleurs une promenade sur la voie piétonne de ce quartier est très agréable pour découvrir le magnifique paysage de roche et de sable du front de mer.

Pour finir la découverte des caves de Porto et la dégustation du vin est indispensable. Vous découvrirez l' histoire du vin de Porto et des maquettes de caravelles qui transportaient les tonneaux. Vous finirez par une dégustation du Porto de la vallée du Douro. Les saveurs fruitées et parfumées peuvent accompagner un apéritif ou un bon carré de chocolat.

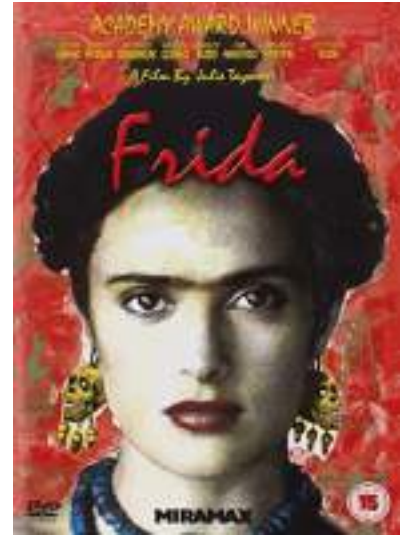
La gentillesse et le sourire des gens, la lumière chaleureuse de cette ville rendent le voyage magique !!

Cinéma

FILM : FRIDA

RÉALISATEUR : JULIAN TAYMOR

**DISTRIBUTION : SELMA HAYEK, ALFRED MÉLINA,
ANTONIO BANDÉRAS, ASHLEY JUDD**



Au moment de voir son exposition enfin se réaliser dans son pays, Frida voit sa vie défiler et repense à tous ses moments de joie et de souffrance.

Ses maladies et son accident qui viendront bouleverser sa vie. Pour oublier ses douleurs, elle va se mettre à dessiner et peindre d'abord des portraits et ensuite tous ses ressentis.

Son art sera le moteur de sa vie. Sa rencontre avec Diego Rivera, peintre très reconnu au Mexique et leur amour passionné autant que toxique va l'entraîner dans bien des péripéties et des engagements politiques en pleine révolution mexicaine.

Diégo n'est pas un homme fidèle et Frida aura bien des amants et amantes au fur et à mesure de ses rencontres qui feront exploser son talent de peintre et sa forte personnalité. Elle sera reconnue via des expositions à travers le monde et une résilience à toute épreuve.

Ce film montre la détermination d'une femme à passer au-dessus de sa souffrance grâce à la peinture à travers laquelle elle a retracé les moments les plus importants de sa vie. Laissez-vous emporter également par la musique traditionnelle mexicaine, qui accompagne chaque événement de sa vie aussi joyeux que graves.

ARMELLE LABARDE

LYCÉE TOULOUSE LAUTREC **SÉRIE TFI, DEUX SAISONS DE 8 ÉPISODES CHACUNE**

Le lycée Toulouse Lautrec n'est pas tout à fait comme les autres. Ici, les élèves valides sont intégrés parmi les handicapés. Difficile pour Victoire, nouvelle dans l'établissement, de prendre ses repères dans une armée de fauteuils roulants (vitesse limite tolérée = 130 km/h), de déambulateurs, de béquilles, ... En plus, elle devient la référente/aide de Marie-Antoinette et de son caractère (très) affirmé !

Ici, le handicap est omniprésent mais n'empêche en rien ces adolescents d'être vifs, indisciplinés, chambreurs, râleurs, de mauvaise foi, ... bref des adolescents insupportables comme les autres.

La série n'est pas sans rappeler « Les bracelets rouges », l'hôpital devenant un lycée. Malgré des facilités au scénario, la série pose beaucoup de questions concernant le handicap : intégration, perspectives professionnelles limitées, amour, limites de la médecine, ... Pas de réponses ici, ce n'est pas le lieu. Mais, les problématiques sont présentées.



Au final, cette série, tour à tour grave et drôle démontre que le handicap n'empêche pas une vie, certes adaptée, palpitante quand même. Impossible de résister aux facéties ou accidents de vie de ces jeunes, de ne pas exploser de rire face à un proviseur (Stéphane de Groot) en roue libre (pas plus de 130 km/h, monsieur).



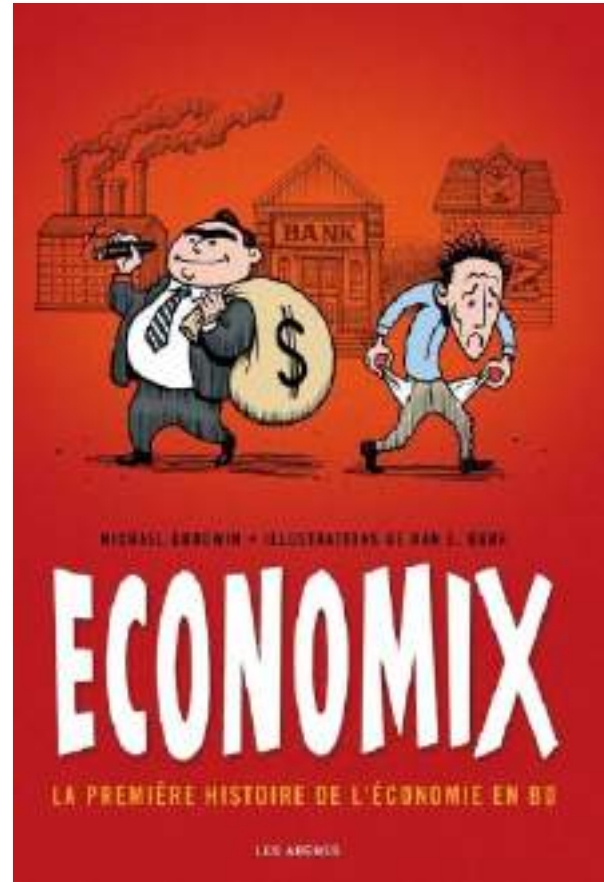
DAVID CUPERLIER

Littérature

ECONOMIX, L'ÉCONOMIE EN BANDE DESSINÉE

Géostratégix, philosophix...Vous connaissez certainement cette série de bandes dessinées qui visent à rendre accessibles à toutes et tous des sujets qui peuvent paraître complexes. J' ai choisi de vous présenter l' une d' entre elles : **Economix**.

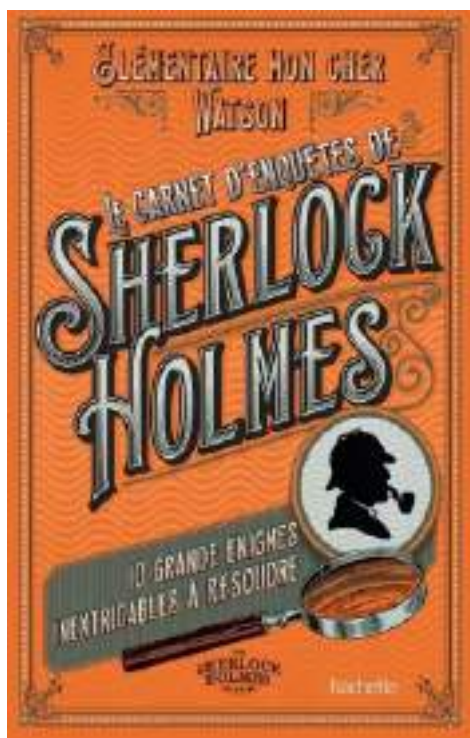
Dans cet ouvrage, l' écrivain Michael Goodwin et l' illustrateur Dan E. Burr, tous deux américains, relèvent avec brio un défi aussi colossal qu' inédit : Etablir une histoire de l' économie sur trois siècles pour traiter cette dernière dans sa globalité, en démythifiant la croyance tenace qu' il s' agirait d' une discipline complexe, donc inaccessible au plus grand nombre d' entre nous. En fait, c' est tout l' inverse. L' économie est simple à comprendre et elle l' est encore plus grâce à la bande dessinée.



Ainsi que nous le rappelle Michael Goodwin, il est vital que nous nous y intéressions, car « nous sommes citoyens d' une démocratie. La plupart des sujets à propos desquels nous votons relèvent de l' économie. C' est de notre responsabilité de comprendre ce pour quoi nous votons ». Naissance du capitalisme, du communisme, les grands penseurs tels Adam Smith, John Maynard Keynes ou encore Thomas Piketty composent évidemment certaines parties de l' œuvre, mais l' histoire militaire, l' impact du réchauffement climatique, la mondialisation, la psychologie... également, car l' économie affecte tout comme tout l' affecte. A la fois passionnant et didactique, Economix atteint sa cible et intéressera aussi bien les débutants que les avertis.

ALEXANDRE CORSAN

LE CARNET D'ENQUÊTES DE SHERLOCK HOLMES



« Voilà bien des années que je chronique les enquêtes et les aventures de mon ami Sherlock Holmes, et que je publie celles qui me semblent dignes d'intérêt. (...) Au lieu de présenter (les récits) d'une seule traite, je les ai séparés en plusieurs parties. Et pour mettre vos propres talents d'observation à l'épreuve, chaque section s'achève avec une question destinée à vous faire cogiter ».

Dans ce carnet d'enquêtes, le Docteur Watson, fidèle ami du célèbre détective Sherlock Holmes, nous invite à résoudre dix enquêtes, ou plutôt dix énigmes inextricables dans l'Angleterre de l'époque victorienne. Les récits, immersifs et finement illustrés, comportent chacun trois questions auxquelles nous devons répondre pour trouver le ou les coupables. Alors, prêt ou prête à résoudre le mystère de Birchfield, ou le casse de Bride Street ?

ALEXANDRE CORSAN

SOIGNE, MALTRAITE ET TAIS-TOI, UNE BANDE DESSINÉE

Soigne, maltraite et tais-toi est une bande dessinée qui raconte l'histoire de Céline Boussié. Ce qu'elle aime, c'est aider les autres. En 2008, elle intègre l'IME de Moussaron pour prodiguer des soins aux résidents polyhandicapés. Mais, alors qu'elle pensait avoir décroché le job de rêve, c'est une réalité tout autre que découvre Céline : à Moussaron, les équipements et locaux sont vétustes, le personnel insuffisant et, de fait, les pensionnaires subissent des traitements indignes. Pendant 5 ans, elle essaiera de composer avec ce peu de moyen. Pendant 5 ans, on lui reprochera de se mêler de ce qui ne la regarde pas. En 2013, pour Céline, lancer l'alerte devient une nécessité. Cette bande dessinée plonge au cœur des réalités souvent invisibles du monde hospitalier. À travers des témoignages percutants, et un récit immersif elle met en lumière les souffrances et les dilemmes des soignants pris entre leur vocation, et un système de santé en crise. Cette bande dessinée est essentielle car elle donne une voix aux soignants et dénonce des conditions de travail, qui affectent autant le personnel médical que les patients, elle permet de mieux comprendre les coulisses du monde hospitalier.



DAVID CUPERLIER

Concert

Les lumières de la salle s'éteignent ... L'écran géant s'allume sur une série d'extraits de reportages de « news » du monde, se mêlant jusqu'à former un brouhaha incompréhensible de langues digne de la tour de Babel... Apparaît alors le visuel du dernier album d'Indochine puis retentissent les premières notes de « Babel Babel ». Le public hurle sa joie, le show débute. Il durera plus de deux heures. Le groupe donne tout, le public répond, c'est magique. **C'est Indo !**

Indochine offre ce soir-là le deuxième d'une série de quatre concerts sold-out (d'autres arriveront cet hiver) à l'Arena de Floirac. Le groupe (lancé en 1981, 14 albums studio, des dizaines de tournées, ...) offre un show à la (dé)mesure de sa réputation pour le plaisir du public intergénérationnel.



Les titres s'enchainent, le spectacle est total (projection, lumières, jeu avec le public), Nicola Sirkis est déchainé. Son groupe est à la hauteur de sa réputation. Indochine est un groupe conçu pour la scène. Les chansons (nouvelles ou classiques), le jeu avec le public, les musiciens, l'ambiance, tout y est..



Indochine est un groupe à voir en live, à revoir encore et encore. Ce soir-là, c'était génial ! Vivement la prochaine !

Recette du moment

ENCORNETS À L'AMÉRICAINNE

Préparation : 30 minutes Cuisson : 1h 15



Proportions : pour 6 personnes

- 3 encornets
- 2 tomates moyennes
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de cognac
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 brindille de thym
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 œuf de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- sel, poivre de cayenne
- 1 pincée de safran
- 1/2 feuille de laurier

Plonger les tomates 1 minute dans l'eau bouillante. Les retirer, laisser un peu refroidir, enlever la peau, les couper en deux, presser doucement avec la main pour retirer les graines et l'eau de végétation. Les couper ensuite grossièrement et réserver dans un saladier.

Rincer les encornets sous l'eau courante, les sécher dans un torchon. Les ouvrir en deux pour retirer l'os qui se trouve à l'intérieur, puis les couper en languettes larges de 2 cm et longues de 7 à 8 cm. Les réserver enveloppées dans un torchon.

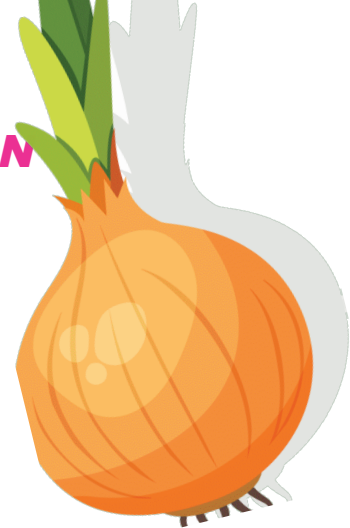
Epluchez les échalotes, les hacher finement en les tenant par le bout arrondi. Dans une cocotte, faire fondre à feu moyen le beurre et l'huile. Quand le mélange est chaud, verser les échalotes, les faire fondre en douceur, à couvert. Quand elles commencent à prendre couleur, ajouter les morceaux d'encornets et les faire revenir et raidir rapidement pendant 2 à 3 minutes à feu vif. Mouiller avec le cognac et laisser bouillir pour le réduire complètement. Verser ensuite dans la cocotte le vin blanc, puis les tomates concassées, saler, poivrer au poivre de Cayenne, parfumer avec une pincée de safran, la gousse d'ail écrasée avec le presse-ail, le thym et le laurier. Porter à ébullition, laisser à découvert pendant quelques minutes, puis couvrir et régler le feu pour assurer un petit « bouillonnement » pendant 1 heure, jusqu'à ce que les morceaux d'encornets soient tendres. En cours de cuisson, délayer dans le jus le concentré de tomates. 5 minutes avant la fin de la cuisson, allumer le four à température tiède pour faire chauffer le plat de service.

Quand la cuisson est à point, retirer le thym et le laurier, retirer les languettes d'encornets avec une écumoire et les verser dans le plat de service. Tenir au chaud dans le four.

Laisser la cocotte sur le feu assez vif et incorporer la crème fraîche au jus, faire bouillir et réduire jusqu'à ce que la sauce soit courte et onctueuse. Vérifier l'assaisonnement en sel, poivre et safran. Verser sur les encornets, parsemer de persil haché et servir avec un riz créole.

LISTE DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Aubergine
Artichaut
Ail nouveau
Blettes
Betterave
Brocoli
Carottes
Champignons
Châtaigne
Choux
Coing
Courges
Épinard
Figue
Fraise
Framboise
Grenade
Haricot vert
Kaki
Mandarine
Mûre
Myrtille
Navets
Noisettes
Oignon nouveau
Petit pois
Poire
Poireaux
Pomme
Prune
Radis
Raisin



MOTS MÉLÉS

F	S	Q	X	T	I	V	Z	Q	B	W	H	M	U
A	C	C	È	S	Z	Z	J	H	A	V	X	O	G
Q	R	N	P	R	C	M	V	W	C	M	A	B	Z
F	O	A	I	D	E	P	I	J	P	R	D	I	B
Z	R	H	A	N	D	I	C	A	P	S	A	L	Z
U	M	O	A	S	O	U	T	I	E	N	P	I	C
U	X	J	P	Z	L	V	T	E	K	P	T	T	Z
É	A	Z	U	Y	M	V	R	Q	J	N	É	É	V
C	V	E	S	J	W	S	V	A	F	O	M	Z	K
O	U	I	N	C	L	U	S	I	O	N	E	V	M
U	S	P	H	E	X	H	U	R	D	S	A	E	X
T	M	N	A	J	T	T	K	S	O	I	N	B	P
E	M	T	A	C	R	E	S	S	O	U	R	C	E
S	Q	T	J	N	Q	T	R	A	G	J	J	Q	K

1 ACCES
2 AIDE
3 INCLUSION
4 RESSOURCE
5 SOUTIEN

6 ADAPTE
7 HANDICAP
8 MOBILITE
9 SOIN
10 ECOUTE

Sudoku

Samurai

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

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

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

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

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

MOTS

Solutions

MÉLÉ

F	S	Q	X	T	I	V	Z	Q	B	W	H	M	U
A	C	C	È	S	Z	Z	J	H	A	V	X	O	G
Q	R	N	P	R	C	M	V	W	C	M	A	B	Z
F	O	A	I	D	E	P	I	J	P	R	D	I	B
Z	R	H	A	N	D	I	C	A	P	S	A	L	Z
U	M	O	A	S	O	U	T	I	E	N	P	I	C
U	X	J	P	Z	L	V	T	E	K	P	T	T	Z
É	A	Z	U	Y	M	V	R	Q	J	N	É	É	V
C	V	E	S	J	W	S	V	A	F	O	M	Z	K
O	U	I	N	C	L	U	S	I	O	N	E	V	M
U	S	P	H	E	X	H	U	R	D	S	A	E	X
T	M	N	A	J	T	T	K	S	O	I	N	B	P
E	M	T	A	C	R	E	S	S	O	U	R	C	E
S	Q	T	J	N	Q	T	R	A	G	J	J	Q	K

1 ACCES
2 AIDE
3 INCLUSION
4 RESSOURCE
5 SOUTIEN

6 ADAPTÉ
7 HANDICAP
8 MOBILITÉ
9 SOIN
10 ÉCOUTE

Sudoku

Solutions

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

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

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

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

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



Groupement pour l'Insertion des personnes Handicapées Physiques

22 avenue Ariane, Zone P1, Bâtiment P16 - 33700 Mérignac

05 56 12 39 39

accueil@gihp-aquitaine.org

www.gihp-aquitaine.fr

GIHP Aquitaine