



Il était une fois.....

hedi
cedi

Hôpital de Jour Camille Claudel
Pôle Ouest 87
66, avenue de la Libération
87000 Limoges

ANNEE 2009

hdi
cc

REMERCIEMENTS

Les patients et le personnel soignant de l'hôpital de jour Camille Claudel remercient la fédération départementale de chasse de Limoges, qui à l'occasion du renouvellement de leur matériel informatique, nous a fait don d'ordinateurs.

Grâce à ce geste, chacun a pu utiliser l'outil informatique pour cette édition.

Dans ce numéro :	
<i>Les sucres et les graisses</i>	p.2
<i>Recette de la morue à la portugaise</i>	p.3
<i>La BFM de Limoges, passion lecture</i>	p.4 p.5
<i>Pompadour, l'Espagne, la Corse...</i>	p.5 p.6.7
<i>Poème, exposition sur le thème de l'émail</i>	p.8.9 p.10
<i>Mots pour rires...</i>	p.10
<i>Adresses utiles</i>	p.10
<i>Liens, où nous retrouver ?</i>	p.11



INTRODUCTION

Voici la deuxième édition du journal : «Il était une fois...» écrite par les participants de l'atelier «lecture écriture» de l'hôpital de jour Camille Claudel.

Dans cette parution, vous trouverez divers articles pour tous les publics et tous les âges.

Vous découvrirez des articles sur le thème de l'alimentation, ainsi que le récit de nos visites dans les différentes expositions.

Nous vous parlerons aussi de la BFM, de nos différentes sorties et voyages...

Alors à nos plumes !!!

Ou plutôt à notre clavier...puisque notre journal est informatisé !



Sommaire :

- Introduction
- Santé et bien-être
- Gourmets et gourmands
- Passions et loisirs
- Nos escapades
- Culture et loisirs
- Rubric'à brac
- Liens

hdi
cc

SANTE ET BIEN-ETRE

Les graisses et les sucres : le savez-vous ?

Il existe les sucres rapides et les sucres lents.

1) Selon vous, les boissons alcoolisées n'apportent pas d'énergie :

Vrai Faux

En effet les boissons alcoolisées apportent de l'alcool et parfois du sucre.

2) Les boissons aux fruits contiennent du sucre ajouté :

Vrai Faux

A ne pas confondre avec les 100 % jus de fruit.

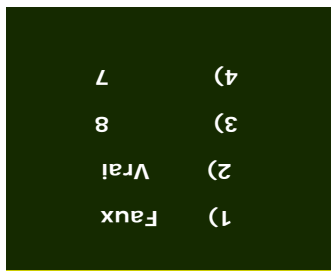
3) Combien y a-t-il de sucres dans un diabolo (sirop et limonade) ?

2 ? 4 ? 8 ?

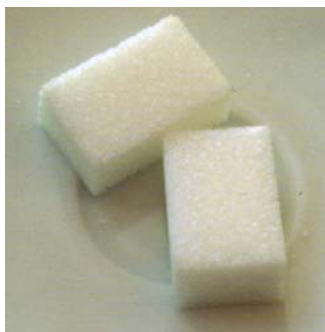
Réponse :

4) Combien y a-t-il de sucres dans un jus de raisin ?

3 ? 7 ? 8 ?



Réponses questions



Réponse :

Teneur équivalente en beurre de certains produits sucrés :

<u>Aliments</u>	<u>Morceaux de sucre</u>	<u>Nombre de plaquettes de beurre 10g</u>
Tartelette fruit	1	2
Glace cône	6	2
Crème caramel	4	1
Confiture	4	0

<u>Aliments</u>	<u>Portion</u>	<u>Nombre de plaquettes de beurre de 10 g</u>
Coquillettes	200 g	
Pommes de terre	200 g	
Riz	200 g	
Baguettes	50 g	
Quatre-quart	2 tranches	1
Chips	30 g	2

Proposé par Sandrine

GOURMETS ET GOURMANDS

Recette de la morue à la portugaise

« Bacalhau à bràs »

Pour 4 personnes, il vous faudra :

INGREDIENTS :

- 500 g de morue
- 500 g de pommes de terre
- 350 g d'oignons
- 2 dl d'huile d'olive
- 3 œufs
- 1 gousse d'ail
- olives noires
- coriandre fraîche
- sel et poivre

PREPARATION :

La veille :

Faites dessaler la morue dans de l'eau.

Le jour :

Faites cuire la morue pendant 10 min après ébullition.

Enlevez la peau et les arêtes puis émiettez délicatement la chair.

Faites blondir l'ail finement coupé dans l'huile puis réservez-le.

A la place, ajoutez les pommes de terre coupées en allumettes afin de les rissoler.

Retirez-les également après cuisson.

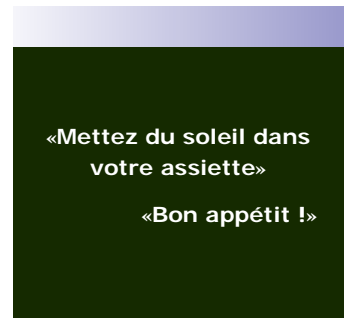
Faites revenir les oignons coupés en rondelles, ajoutez la morue, les pommes de terre rissolées et l'ail.

Mélangez à cette préparation les trois oeufs battus en omelette.

Ajoutez du sel de façon modérée et du poivre.

Retirez du feu avant que l'ensemble ne se dessèche.

Au moment de servir le plat, décorez avec des olives noires et saupoudrez de coriandre fraîche hachée.



Bon appétit !

Armand



PASSIONS ET LOISIRS

Rendez-vous à la bibliothèque de Limoges



Je vais vous parler de la grande bibliothèque municipale de Limoges qui se trouve à côté de la Mairie.

J'y trouve une grande diversité de livres.

Tout le monde peut les emprunter : il est possible de les lire chez soi après avoir pris sa carte de la BFM ou de les consulter sur place.

Les personnes que je rencontre sont studieuses, concentrées et se promènent dans les rayons à la recherche de livres, cassettes, cd, dvd...

Au rez de chaussée, se trouvent divers ouvrages

écrits ainsi que les ordinateurs et un accès à internet. Ceux-ci sont mis à notre disposition.



A l'étage, il y a les cassettes, cd, dvd, ainsi que la bibliothèque pour enfants.

Les étudiants des facultés, des lycées, des collèges et autres écoles viennent y étudier.

Des espaces aménagés nous permettent de nous asseoir et de nous détendre dans ce lieu privilé-

gié.

Que vous dire d'autre sur cet endroit ?

C'est un lieu où l'on peut combattre l'ennui, car dès que l'on s'y rend, notre humeur se transforme, on se sent mieux, la gaieté revient..

Il y a moyen de trouver son bonheur parmi tous ces livres.

Alors bonne lecture à tous !

Agathe

La BFM, c'est la bibliothèque francophone multimédia

Adresse : 2 rue Louis Longequeue

87032 Limoges cédex

Tel : 05 55 45 96 00

Ma passion : la lecture

J'ai appris à lire dans les TINTIN, et depuis j'adore ça.

De ce fait, je m'approprie des connaissances. Je me suis mis en tête de devenir un savant pour pouvoir les transmettre aux autres.

De plus, j'ai eu la chance d'avoir une mère qui aime lire et qui m'en a transmis le virus.

Mon rythme est d'envi-

ron trois livres par semaine.

Qu'est-ce -que je lis et pourquoi ?

Dans le cadre d'une quête intérieure, j'utilise des sources de données (essentiellement des livres, parfois des journaux, plus rarement des CD ou des DVD), afin de mieux me connaître moi-même.

Selon l'adage de Socrate,

le roi des philosophes : «connais-toi toi-même et tu connaîtras le monde et les dieux.»

Et ainsi, j'approfondis ma pensée, je creuse mon cœur et je m'étudie intérieurement.

Grâce à ces enseignements, je grandis toujours plus avec des sources de plus en plus riches.

Bruno



Ma lecture...Stormbreaker

Stormbreaker : une aventure pas comme les autres, tout droit sortie d'un livre de poche pour les juniors «histoire de se remettre dans le bain». C'est un roman policier que mon fils m'a offert. Ma lecture s'arrête sur la fin du troisième chapitre pour vous écrire...

Pourquoi je lis ?

Lire est une passion qui fait faire de la gymnastique à mon cerveau. C'est un bon entretien, un sti-

mulateur.

La lecture est une porte ouverte sur le monde.

Qu'est-ce que je lis ?

Je lis tous les romans qu'on me propose dans mon entourage.

Je regarde dans les magazines et la télé pour savoir quel est le dernier bouquin sorti.

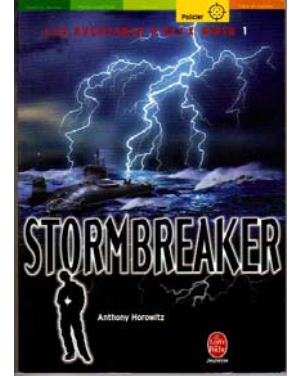
En fait, lire est une passion et mon livre de chevet est «*Le petit-prince*».



Comment et où trouver ses lectures ?

Dans les kiosques à journaux, dans les gares, dans les maisons de la presse...Et puis il y a les coups de foudre d'un ami ou d'un voisin qui vous prête leurs livres et les coups de cœur.

Sandrine



NOS ESCAPADES

Le haras national de Pompadour

Mardi matin, nous sommes partis en car direction Pompadour.

Nous sommes arrivés vers 10 heures.

Nous avons visité l'hippodrome le matin et nous y avons acheté des cartes postales.

Véronique a pris des photos en souvenir de cette journée.

La faim se faisant sentir, nous sommes allés manger au restaurant. Un copieux repas nous attendait : salade de gésiers et

de jambon, puis de la viande accompagnée d'haricots verts et de gratin dauphinois, fromage, tartelette aux amandes et un café.

En début d'après-midi nous avons rejoint un guide pour visiter le château et son grand parc.

Ce dernier était composé d'une cour carrée avec une tour à chaque extrémité.

À l'intérieur du château étaient exposées une photographie de Napo-

léon et de très belles tapisseries d'Aubusson.

De retour à l'extérieur, nous attendait un joli cheval marron clair, heureux de nous montrer sa superbe musculature.

Nous étions tous ravis d'avoir découvert ce grand château.

Nous sommes ensuite allés visiter le haras.

Il y avait différentes races de chevaux : le cheval pie noir et blanc, l'alezan, le cheval de trait, le cheval baie, l'anglo-arabe.

Pompadour,

c'est aussi le nom :

- * Du style rococo
- * D'une Marquise





Nous y avons vu les étalons pour la reproduction.

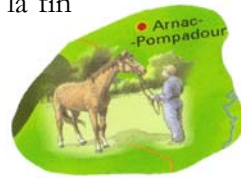
Plus loin, il y avait la forge où se travaillent les fers.

Une stagiaire qui venait du lycée des Vaseix de Limoges, tapait sur un fer rouge.

Dans une autre salle, se trouvaient des harnais et des tissus plein de couleurs.

Puis, est arrivé un cavalier qui montait un alezan. Il faisait le tour de la cour, en marchant au pas avec la bride serrée. Il baissait la tête, cela lui faisait travailler les muscles du poitrail.

A la fin de la



jour-née nous étions

tous un peu fatigués, mais heureux de notre escapade.

Nous retrouvions notre bus avec plaisir pour revenir à Limoges.

Agathe

Marie- José

Mes vacances en Espagne...

Je suis parti en vacances en Espagne avec Patricia et Marie-Claude par le biais de l'A.P.A.J.H.*

Nous avons pris le car à Toulouse où nous sommes arrivés à Saint Charles de Avon. Arrivés à Saint Charles de Avon, l'été nous avoisinait les 30 degrés !

Nous sommes allés à la réception. Tous réunis, nous avons discuté du planning des vacances.

Le premier jour : activité piscine, suivie d'un dîner pour enfin aller se coucher vers 21 heures, bien fatigués. Le lendemain matin, nous nous sommes levés vers 9 heures.

Après un bon déjeuner,

nous avons pris le mini car direction Port aventura*.

Arrivés sur les lieux, il était 10 heures. La foule était déjà là. Nous avons réglé notre entrée et on nous a remis le plan des différentes activités de jeux, toutes sensationnelles, mais comme personnellement j'ai le vertige... Je me suis contenté de manèges qui ne montaient pas trop haut...

Il y avait une attraction avec des fauteuils disposés autour d'un tube, qui montait tout doucement jusqu'à 30 mètres au moins et redescendait à une vitesse infernale.



de l'A.P.A.J.H.*

Limoges et avons roulé jusqu'à Rapita, la température

la Rapita, la température

sidence nous installer. pris l'apéritif en discutant



De retour à la villa, nous nous sommes restaurés et reposés car la fatigue se faisait sentir.

Le lendemain, nous n'étions pas très en forme... Nous sommes restés toute la journée à nous baigner dans la piscine. C'était bien agréable car il faisait très chaud.

Le jour suivant, nous sommes allés à Tarragone assister à un concert de samba où il y avait un spectacle de danseurs.

Dès que la musique a retenti, nous nous sommes tous dirigés vers la piste et avons dansé sur un rythme infernal pendant deux heures.

De retour à la villa à une

heure du matin, nous étions encore sur le rythme de la samba.

Autour d'un petit café, nous avons visionné le cd de photos avant d'aller nous coucher.

Les jours suivants ont été consacrés au farniente, baignade, belote, télé,...

Le dernier jour, nous avons fait les valises, nettoyé les locaux et re-



mercié nos hôtes.

C'est pour moi, un séjour inoubliable, j'ai bien profité et apprécié les paysages, la flore, les bateaux..

J'ai aimé l'ambiance de ces vacances, pour moi toujours trop courtes. Je suis prêt à renouveler cette belle aventure.

Jean-Marc

* Port Aventura est un parc d'attraction situé en Espagne



CULTURE ET LOISIRS

Poème : une vie monotone



Je n'ai pas d'idée,
Je ne sais pas quoi écrire,
Je ne sais pourquoi,
Je vis le silence,
Je ne pense à rien,
Mon esprit est tranquille,
Ça ne me satisfait pas forcément,
Je ne sais pas, je ne sais pas...
C'est être tranquille, vivre en douceur,
La vie est peu paisible,

surtout quand il y a le mauvais temps,
Je dessine une fleur,
Elle a une grande tige verte, des pétales rouges,
Elle apporte une bonne odeur,
L'odeur de roses,
Elle a des épines sur la tige,
Je ramasse un bouquet de roses,
Pour le mettre dans un vase,

Ça sent bon, ça parfume la pièce,
Mon amie la rose,
C'est une très jolie fleur,
C'est une odeur douce, rafraîchissante,
Je termine ce poème en pensant à sa douce odeur,
Et la prochaine fois, je cueillerai d'autres fleurs,
Pour un nouveau parfum.

Joëlle

L'émail : exposition du Verdurier



« L'émail c'est une poudre qui, placée sur un support de cuivre se met à fondre... »

Dans le cadre de l'atelier «lecture écriture» à l'hôpital de jour Camille Claudel, nous avons visité l'exposition au pavillon du Verdurier du 4 au 19 avril 2009.

Nous avons pu découvrir des émaux, des sculptures, des peintures à l'huile, des aquarelles et des pastels...Leurs auteurs sont membres de l'association artistique de la Poste et de France Télécom.

La pluralité des thèmes et leur expression ont pu interpeller chacun et chacune selon ses goûts.

Pour Christine, un beau

tableau peint par l'artiste Julie Roudie, représentant des hortensias bleus, lui rappelait sa mère, qui elle aussi peignait des fleurs.

Joëlle a beaucoup aimé les émaux, du fait de leur aspect satiné et brillant, contrairement aux peintures, sur lesquelles on peut voir des coups de pinceaux.

Bruno a beaucoup apprécié la peinture «un phare dans la tempête» car il représentait pour lui la métaphore du rôle social qu'il veut jouer, à savoir être un guide pour les autres.

Ce tableau a également plu à Sandrine pour le contraste de ses couleurs, le bleu de l'eau et le rouge du phare, qui laissait voir la force du phare et la douceur de l'eau.

Cette exposition nous a permis de découvrir la fabrication de l'émail :

à la base, c'est une poudre qui, placée sur un support de cuivre se met à fondre à haute température, pour donner un enduit dur et brillant d'aspect vitreux avec lequel on crée des pièces d'orfèvrerie.

Nous avons découvert qu'il existe deux techniques pour réaliser des émaux : le cloisonné et le champlevé.

Le champlevé : c'est pratiquer des alvéoles dans une plaque de métal pour y dessiner des figures et y incruster des émaux.

Le cloisonné : c'est une œuvre d'art dont l'émail est coulé entre des bandes de métal soudées sur le fond et formant un dessin.

En conclusion, nous avons trouvé cette exposition réussie et espérons que cet article vous aura plu.

Enfin, nous vous invitons à vous y rendre, celle-ci a lieu une fois par an à Limoges.

Bruno Sandrine
Joëlle Armand
Christine

«Il existe deux techniques pour réaliser des émaux : le cloisonné et le champlevé»



HUMOUR

Mots pour rires...

Un célèbre chasseur de gorilles reçoit la visite d'un journaliste à qui il montre comment il fait :

«Voilà ! Je pars à la chasse aux gorilles avec mon fusil et mon chien.

Je monte dans l'arbre aux gorilles et je le secoue.

- Ah, bon ?

Et le gorille tombe. Et là le chien le saisit par les parties et le gorille est capturé.

D'accord, lui dit le journaliste... Mais et le fusil alors ?

Le fusil c'est pour le chien.

- Pour le chien ?

Oui ! Au cas où ce serait moi qui tombe de l'arbre.

«- Qu'est-ce qui est vert et qui pousse au fond du jardin ?

- un martien constipé !»

C'est l'histoire d'un fermier, qui a la réputation de posséder un cochon savant.

Un jour, un journaliste débarque afin d'écrire un article sur le cochon en question. Il suit le propriétaire qui lui dit :

«Voilà mon cochon qui compte. Regardez plutôt :

- Un plus huit ? Lui dit-il :

Neuf ! Répondit le cochon

Quatre + cinq ? Lui dit-il.

Neuf ! Dit toujours le cochon.

Trois fois trois ?

Neuf ! Continue l'animal...Neuf ! Neuf ! Neuf !...»

Le journaliste réagit :

«D'accord ! Mais vous lui faites toujours dire neuf.»

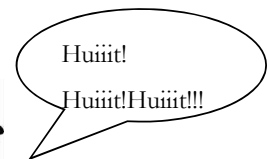
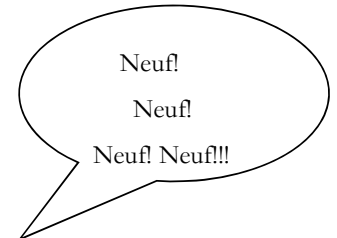
Attendez répond le propriétaire.

Et là, il donne un grand coup de pied au derrière de l'animal et lui dit :

«Quatre + quatre ?»

Et l'animal répondit :

«Huiiiit ! Huiiiit ! Huiiiit !»



RUBRIC'A'BRAC

Quelques adresses utiles



31 Rue des Tanneries
87 000 Limoges
Tel : 05 55 35 48 32

Comment ça fonctionne ?

C'est une association à laquelle chacun peut adhérer. Elle propose des spectacles gratuits : concerts, pièces de théâtre, jeux, expositions ... Mais aussi des ateliers théâtre, cuisine, verre... moyennant une participation. Un restaurant fonctionne également tous les midis du lundi au vendredi avec des tarifs préférentiels pour les adhérents (repas complet environ 10 euros).

ALEAS : Association Limousine Emplois Activités Services œuvre dans le domaine de l'insertion des personnes et a mis en place à :

Limoges :

Un dépôt vente «**La Troc**»

Rue de la font Pinot

Une friperie «**LYSA**»

Rue des Tanneries

Récemment une auto-école et un service d'effacement des tags.

St Junien :

Une friperie, un travail sur les espaces verts des collectivités et les nouvelles technologies de l'information.



SECOURS POPULAIRE

Rue Fulton - Zone Nord

87280 LIMOGES

Tel : 05 55 04 20 00

Il organise des bric à brac, des foires aux livres et des braderies mensuelles toute l'année selon le calendrier suivant :

Horaires :

- Braderies :
 - o Samedi : 9 h / 12 h – 13 h 30 / 17 h
- Bric à Brac / Foires aux livres :
 - o Samedi : 9 h / 12 h – 13 h 30 / 18 h
 - o Dimanche : 13 h 30 / 17 h

Apportez des sacs !

Janvier	Braderie	Samedi 09 / 01
Février	Braderie	Samedi 06 / 02
	Bric à Brac & Foire aux Livres	Samedi 20 / 02 & Dimanche 21 / 02
Mars	Braderie	Samedi 13 / 03
Avril	Chasse aux CEUFS de Pâques	Lundi 05 / 04
	Braderie	Samedi 10 / 04
	Bric à Brac & Foire aux Livres	Samedi 17 / 04 & Dimanche 18 / 04
Mai	Braderie	Samedi 08 / 05
Juin	Braderie	Samedi 05 / 06
	Bric à Brac & Foire aux Livres	Samedi 12 / 06 & Dimanche 13 / 06
Juillet	Braderie	Samedi 10 / 07
Septembre	Bric à Brac & Foire aux Livres	Samedi 11 / 09 & Dimanche 12 / 09
	Braderie	Samedi 18 / 09
Octobre	Braderie	Samedi 09 / 10
Novembre	Braderie	Samedi 06 / 11
	Bric à Brac & Foire aux Livres	Samedi 20 / 11 & Dimanche 21 / 11
Décembre	Braderie de Noël	Samedi 04 / 12

GEM : groupe d'entraide mutuelle

- 10, rue André Antoine
résidence les marronniers

87 000 Limoges

Tel : 05 55 37 56 08

- 1, rue Julien Rigaud

87200 Saint Junien

Tel : 05 55 02 09 70



Téléphone : 00 00 00 00 00

Télécopie : 00 00 00 00 00

Messagerie : xyz@microsoft.com

Ce journal a été réalisé dans le cadre de l'atelier « lecture-écriture » par des personnes accueillies à l'hôpital de jour.

Un grand merci à tous ceux qui ont participé à sa rédaction :

Christine

Marie-josé

Jean-Marc

Agathe

Armand

Sandrine

Bruno

Joëlle

Laurent



Et à l'équipe qui a accompagné les patients dans ce projet :

Annabelle Corine Sylvie

Vous pouvez nous retrouver sur :

- www.ch-esquirol-limoges.fr : actualités et publications
- L'intranet du centre hospitalier Esquirol
- Blog : <http://franceniger.canalblog.com/>

CONTACTEZ NOUS:

Adresse postale : 66 avenue de la Libération 87 000 Limoges

Téléphone : 05 55 10 10 71 poste 46301

Mail intranet : lejournal.camilleclaudel@ch-esquirol-limoges.fr

**PROCHAINE PARUTION
DECEMBRE 2010**



Marbre 1905 de Camille Claudel - *L'âge mûr* - Musée Rodin (Paris)

Réalisation et publication : **Hôpital de jour Camille Claudel**

Impression réalisée sur papier 100% recyclé