

Il était une fois.....

hcdi
cc

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



« Il était une fois... »



REMERCIEMENTS

Dans ce numéro :

<i>Mon nouveau petit déjeuner !</i>	p.2
<i>Le couscous d'Hakima</i>	p.3
<i>New York - la musique rock - la voile</i>	p.4
<i>Dordogne - Pont de l'Abbé d'Arnoult - Champseau</i>	p.5 p.6
<i>BFM, poème pour la fraternité</i>	p.7
<i>Histoire d'un restaurateur - Le savez-vous?</i>	p.8
<i>Au-delà des frontières Où nous retrouver ?</i>	p.9



Sommaire :

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

Les patients et le personnel soignant de l'hôpital de jour Camille Claudel remercient toutes les personnes qui ont répondu « présent » à l'invitation du mercredi 11 octobre 2006 et plus particulièrement Monsieur Antoine Pacheco pour son discours qui nous a touché et Monsieur Jean-Pierre Leconte pour ses paroles chaleu-

reuses et son action de mécénat.

Lors de cette cérémonie, Monsieur Jean-Pierre Leconte, Président Directeur Général de la société Quadria nous a remis du matériel informatique, afin de concrétiser notre projet de journal dans le cadre de l'atelier « lecture-écriture. »

INTRODUCTION



« *Il était une fois...* »

Il était une fois une histoire née à l'hôpital de jour Camille Claudel. Un groupe de personnes avait les mêmes envies d'écriture.

Dans le but de retracer les temps forts de notre quotidien et de les faire partager, nous avons créé un journal : « Il était une fois... ».

Pour cette première, nous avons pris nos plumes d'écrivain et nous vous invitons à découvrir nos récits.

SANTE ET BIEN-ETRE :

Mon nouveau petit déjeuner !

Démarrez du bon pied !

Prenez un bon petit déjeuner pour éviter le « coup de pompe » de 11 heures, affûtez votre mémoire et gardez l'esprit parfaitement clair.

des depuis que j'ai pris un petit déjeuner à l'hôpital de jour Camille Claudel dans l'atelier hygiène de vie et environnement.

des tartines beurrées avec de la confiture de fraise.

Après avoir pris ce petit déjeuner, je me sens complètement en forme jusqu'à midi...

« Je n'ai plus le coup de pompe de 11 heures ! »

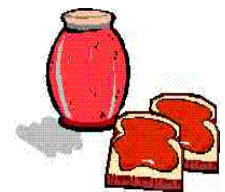


Moi avant, je ne buvais qu'un café au lait avec deux sucres.

J'ai changé mes habitu-



Maintenant, je bois un grand verre d'eau en me levant, car j'ai la bouche sèche le matin, puis un bol de café au lait avec deux sucres, et je mange



Je n'ai plus « le coup de pompe » de 11 heures.

Marie-Josée

GOURMETS ET GOURMANDS...



Le couscous d'Hakima

Ingrédients :

- semoule moyenne : 1 kg
- huile d'olive
- beurre
- raisins secs : 250g
- concentré de tomate : 2 c à soupe
- cube bouillon de volaille : 1

* Légumes :

- 6 grosses carottes
- 4 gros navets
- 2 aubergines
- 2 poivrons
- 3 courgettes
- 4 pommes de terre
- 1 gros oignon
- 250g pois chiches

* Epices :

- paprika : 2 c à s
- cumin : 2 c à s
- ras el hanout : 2 c à s
- safran : 1 c à s
- harissa : 2 c à s
- piments oiseaux : 3
- sel et poivre

* Viande :

- agneau épaule ou collier : 1 morceau par personne
- poulet : 1 morceau par personne
- merguez : 1 par personne

Préparation :

La veille : Faire tremper les pois chiches et les raisins dans l'eau bouillante.

Dans un saladier, mettre la semoule, l'imbiber d'eau chaude, saler, couvrir et laisser gonfler.

Découper les légumes en morceaux..

Dans le bas du couscoussier, mettre de l'huile d'olive, ajouter les poivrons coupés en lamelles puis mettre le poulet ainsi que l'agneau.

Bien faire rissoler, saler, poivrer.

Ensuite, ajouter les carottes et les navets, laisser mijoter 15 bonnes minutes.

Mettre le concentré de tomate, mélanger, ajouter les épices (paprika, cumin, ras el hanout, safran, cube fondu) au contenu, puis ajouter de l'eau bouillante au 3/4 de la couscoussière.

Ajouter les courgettes et les pois chiches.

Saler, poivrer, couvrir.

Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète de la viande et des légumes.

Mettre la semoule qui a gonflé, dans le haut de la couscoussière. La positionner au dessus des légumes et laisser cuire 1/2 d'heure. Hors du feu, mettre le beurre et égrener la semoule.

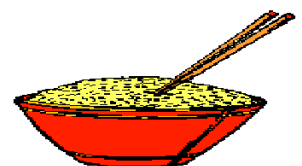
La remettre à cuire 1/4 d'heure et l'égrener à nouveau.

Faire revenir les oignons et y ajouter les raisins.

Faire cuire les merguez et dresser le plat.



« Vous pouvez passer à table...
Bon appétit ! »



PASSIONS ET LOISIRS

New York



NEW YORK

Première ville des Etats-Unis et troisième du monde, New York a toujours fait figure de symbole.

Fondée au 17ème siècle, elle a connu son véritable essor au XIXème siècle.

New York est devenue l'archétype de la ville mo-



derne, pourtant il subsiste encore de nombreux bâtiments anciens témoignage de l'attachement de la ville à son passé édifié à l'image du rêve américain.

Pascal

La saga de la musique rock

L'année du rock-and-roll est 1953 : « **l'année magique** »

Habillé de cuir, blouson noir « évoquant la révolte » Elvis Presley est le premier à chanter de la musique noire américaine. En 1954, un an

après le premier noir de blues rock, il fut le premier chanteur blanc à interpréter du rock-and-roll, on le surnomma le **King**.

J'ai choisi de vous parler de la musique de la 2^{ème} partie du XXème siècle

car *c'est la musique que j'aime*. Elle a transformé la « mentalité » américaine, elle a influencé la musique jusqu'à nos jours.

Pascal



1953 :

« l'année magique ! »

Voile : les aventures de Philippe Monnet

En lisant la revue « voile et voilier », je suis tombé sur une histoire que Philippe MONNET a vécu.

Cela m'a passionné, moi qui ai une grande passion pour la marine.

Philippe Monnet raconte : « embarqué sur mon bateau, seul en plein océan, sans escale, sans assistance. j'ai vécu des

choses impressionnantes.

J'ai été surpris par un volcan en pleine éruption, le voilier entouré d'éclairs, ça surgissait de partout autour du bateau, le matériel...téléphone-satellite, ordinateur de bord, toutes leurs fonctions étaient hors service...

D'énormes vagues tapaient sur le bateau, j'étais secoué de partout...

Tout était sans dessus dessous. Impossible de sortir sur le pont, trop dangereux.»

La vie de marin est passionnante, sans les dangers que la mer peut apporter...



NOS ESCAPADES...!

Voyage en Dordogne...

Dans le cadre de l'hôpital de jour C. Claudel une sortie a été organisée courant octobre. Nous sommes partis à 8 heures 45 en car en direction du Château de Hautefort.

Arrivés sur les lieux, nous avons été accueillis par une hôtesse. Elle nous a conduit au pont levis, puis nous a dirigé vers différentes pièces : nous sommes passés dans des couloirs où se trouvaient des statues, des tableaux...

Les propriétaires étant absents, nous avons pu entrer dans les chambres, dont celle de la châtelaine. Elle était très petite, mais bien meublée. Elle se composait d'un petit lit à baldaquin, de fauteuils, d'une table

basse et d'une coiffeuse. A l'inverse, la chambre du châtelain était spacieuse et se composait d'une cheminée, d'un grand lit et d'un miroir. Ensuite nous sommes allés dans la salle à manger. Elle était haute et étendue, avec deux importantes cheminées. Puis nous sommes descendus au sous-sol par de grands escaliers voir les anciennes cuisines inoccupées. Nous avons pris un escalier en colimaçon, qui nous a conduit en haut d'une tour d'où l'on découvrait une vue magnifique.

La visite du château se termina à midi quinze. Nous avons repris le car, direction le restaurant, où nous avons été ac-

cueillis chaleureusement à l'auberge du parc. Heureusement, le repas se composait d'une soupe paysanne qui nous a bien réchauffé car le temps était frais avec du vent. Un bon menu nous attendait : salade de gésiers, saumon, aiguillettes de canard et médaillons de porc. Pour terminer gâteaux au chocolat et noix, glaces et café. Puis vers quinze heures, nous nous sommes rendus dans le magnifique parc du château.

Nous sommes repartis à seize heures et étions de retour à Limoges à dix sept heures trente.

Christine et Jean-Marc



«...nous avons pu entrer dans les chambres dont celle de la châtelaine. Elle était...»

Les vacances au pont de l'Abbé d'Arnoult

Je suis partie au mois de juillet avec trois amies de l'HDJ Camille Claudel au pont de l'Abbé d'Arnoult situé à côté de l'île de Ré.

Ce voyage était organisé par l'APAJH*. Nous sommes arrivées à 14h.

Nous avons posé nos

bagages dans le mobil-home qui était dans un endroit très ombragé, puis nous avons visité les alentours : les douches du camping, la piscine : « quel confort ! ».

Le lendemain, nous sommes allées à la plage nous

baigner, et nous avons pique-niqué.

Puis, nous sommes reparties à la plage de l'île de Ré et visiter une grotte appelée le « Régulus ».

Apajh*: association pour Adultes et Jeunes Handicapés



On « réveillonnait » pratiquement tous les soirs.

Tous les jours, après le petit déjeuner de 9 heures, nous faisons des excursions : le zoo de la Palmyre, un immense bateau en bois...

Nous avons consacré une journée à la visite de Royan : ses vitrines de vêtements, ses magasins de décoration, ses plages



et son coucher de soleil que nous avons pris en photo.

Durant le séjour, nous sommes allées plusieurs fois manger au restaurant, des moules et des frites, des huîtres, des glaces...

Puis est arrivé le jour du départ, et il a fallu refaire le chemin pour revenir à Limoges.

J'ai bien profité du séjour ensoleillé et reposant, mais malgré tous ces bons souvenirs, je suis contente de rentrer chez moi.

Joëlle

Champseau : à la découverte des ânes...

Partis en car de l'HDJ Camille Claudel, nous avons pris la direction de Vassivière, pour nous rendre à Champseau où l'accueil fut chaleureux.

Le propriétaire des lieux nous a parlé un peu de sa vie. Il nous a raconté qu'il avait visité une asinerie* qui a suscité sa vocation. Il a passé des diplômes qui lui ont permis de s'installer en Corrèze, dans la ferme de ses grands-parents. Pour recevoir des vacanciers, il a installé des yourtes*.

Par groupe de cinq personnes, nous sommes partis en promenade avec les ânes. Une ânesse attendait un petit, on aurait voulu assister à cet

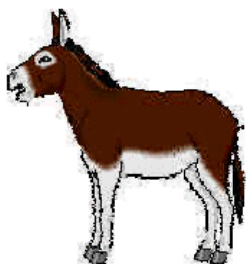
évènement : la nature en a décidé autrement ...

Au retour de la promenade, nous avons brossé et déharnaché nos compagnons à sabots. Notre guide nous a expliqué et montré comment il préparait les ânes pour aller en montagne. Même les enfants participaient aux randonnées. Avant de partir, nous avons acheté des souvenirs : âne en peluche, porte-clef, gravure, savon au lait d'ânesse, carte postale... La boutique est entièrement consacrée à sa passion, l'âne. J'ai demandé à Corine de me prendre en photo. Je me suis installée devant un âne, il ne bougeait pas. Puis on a pris une autre

photo avec cinq d'entre eux, et là, en posant la main, un âne s'est retourné et m'a mordu le doigt...Et j'ai bien cru que le doigt allait y rester... Nous sommes repartis tous contents de notre visite. Au retour nous avons fait une halte à Eymoutiers pour nous rafraîchir avant de rentrer à Limoges.

Christine

« On dit l'âne têtu et obstiné. Ses services rendus à l'homme sont pourtant nombreux et qui le connaît mieux sait apprécier sa douceur et son intelligence. »



Asinerie* : endroit où l'on élève les ânes

Yourte* : tente de peau ou de feutre des peuples nomades d'Asie centrale

CULTURE ET LOISIRS



Informations BFM (Bibliothèque Francophone Multimédia)

*Papiers nécessaires pour s'inscrire à la bfm :

- justificatif de domicile (ex : facture EDF, GAZ)
- carte d'identité

Carte valable pendant un an renouvelable avec les mêmes papiers

*Lignes de bus

- Arrêt hôtel de ville
- Lignes 1, 2, 4, 15, 35 et 36

*Emprunts

- 10 livres
- 5 revues
- 5 CD
- 5 VHS
- 2 DVD

Prêt aux enfants et aux adultes pour une durée de trois semaines



*Horaires d'ouverture

- Mardi : 13h - 19h
- Mercredi : 10h - 19h
- Jeudi : 13h - 19h
- Vendredi : 13h- 19h
- Samedi : 10h - 18h



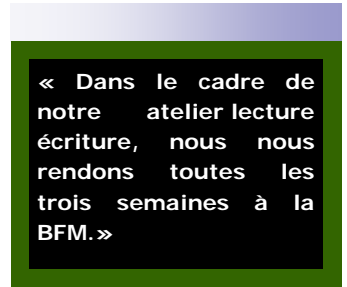
*Adresse :

2 rue Louis Longequeue
87032 limoges cedex

Tel 05 55 45 96 00

Internet : www.bm-limoges.fr

Julien



Poème pour la fraternité

J'ai une bouche, comme toi, pour parler.

J'ai deux jambes, comme toi, pour courir, pour marcher.

J'ai un ventre, comme toi, j'ai deux bras, comme toi...

J'ai deux oreilles, comme toi, pour écouter.

J'ai un nez, comme toi, pour sentir l'odeur du miel.

J'écris : «je t'aime, et je voudrais que tu m'aimes.»

J'ai deux yeux, comme toi, pour voir.

J'ai deux joues, comme toi, pour recevoir des bisous.

Leïla, proposé par Hakima



HUMOUR

Mots pour rires...



C'est l'histoire d'un restaurateur routier qui, un beau jour, a une idée pour attirer le client : propriétaire d'un cheval, il écrit sur son ardoise : **repas à volonté à qui fera rire mon cheval.**

Un chauffeur arrive, voit l'écrêteau et dit au patron : « Laissez-moi deux minutes avec votre animal, et je vais le faire rire aux éclats ! »

Le patron, confiant, optempère, et deux minutes après, le cheval se tord de rire !

Le chauffeur, très

content, mange à satiété, et le restaurateur s'interroge : « Mais comment a-t-il fait pour faire rire mon cheval ? », mais la question reste en suspens...

La semaine suivante, le même restaurateur, a une nouvelle idée : il écrit sur son ardoise : **repas à volonté à qui fera pleurer mon cheval.**

Le même chauffeur se pointe, et dit au patron : « Laissez-moi deux minutes avec votre cheval, et je vais le faire pleurer ! » Même topo...

Au bout de deux minutes, le cheval en pleure une rivière... Et le conducteur de manger comme un roi... Sauf que là, le commerçant lui demande : « comment vous-êtes vous débrouillé pour faire rire puis pour faire pleurer mon cheval ? »

Le chauffeur alors, s'explique : « la première fois, pour le faire rire, je lui ai dit que j'avais un sexe plus gros que le sien... et la deuxième fois, pour le faire pleurer, je le lui ai montré. »

Bruno

RUBRIC'A'BRAC

Le savez-vous ?

Comment reconnaître la fraîcheur d'un œuf ?

Plongez-le dans un récipient d'eau. S'il reste au fond, il est frais, s'il ne l'est pas, vous le verrez flotter.

Que peut-on faire pour conserver un vêtement en mohair en parfait état ?

Le glisser dans le freezer de votre réfrigérateur pendant quelques heures avant son usage.

Pour enlever une tache de sang sur vos vête-

ments, frottez-la avec un glaçon.

Pour faire mûrir vos avocats, fermez-les dans un sac papier avec une pomme.

Pour conserver vos fleurs fraîches, ajoutez un comprimé d'aspirine dans votre eau.

Ne jetez plus votre marc de café, dans vos plantes, il vous servira d'engrais...

Piqûres d'insecte :

Une piqûre d'abeille est douloureuse car son ve-

nin est acide. On peut soulager la douleur en appliquant une base faible comme du savon ou du bicarbonate de soude.

Le venin d'une guêpe, au contraire, est basique, et on peut le neutraliser avec du vinaigre ou du jus de citron.

LES LIENS



FEMMES FRANCE-NIGER **u-delà des frontières...**

Dans le cadre des projets de l'ONG Femmes France-Niger, nous correspondons avec les villageois d'Abada-Goungou. Ils suivent des cours d'alphabétisation et notre journal trouvera sa place dans la bibliothèque du village. Elle a été construite, l'an passé, en partenariat avec le lycée Suzanne Valadon de Limoges. Tous ces axes d'échanges et les liens mis en place nous mobilisent, tout en favorisant notre intégration sociale. Aussi vous pouvez nous retrouver sur le blog de Femmes France-Niger :

<http://franceniger.canalblog.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 l'équipe de rédaction :

Christine *Marie-josé* *Jean-Marc*
Armand *Agathe*
Hakima
Julien
Françoise
Bruno *Pascal*



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

Vous pouvez nous retrouver sur :

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

Et dans les bibliothèques suivantes :

- Francophone multimédia de Limoges
- Lycée Suzanne Valadon Limoges
- Institut de formation en Soins Infirmiers du CHU et de la Croix Rouge Limoges
- Bibliothèque des patients du CH Esquirol - Limoges
- Bibliothèque médicale du CH Esquirol - Limoges

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 2009



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

hctj