



### Edito de la direction

L'ESAT est toujours fermé. Beaucoup de professionnels de l'ESAT sont en télétravail. Le télétravail, c'est quand une personne travaille de chez elle. Elle utilise un ordinateur, le téléphone. Elle est connectée à internet. Plusieurs salariés de l'ESAT sont en télétravail depuis le confinement. Certains moniteurs travaillent à l'ESAT pour faire ce qui est urgent et important. Ils sont en télétravail aussi quand c'est possible. Parfois, ils peuvent faire des remplacements à La Résidence La Belle Vie.

Toute l'équipe de l'ESAT vous souhaite une bonne semaine. L'ESAT sera fermé du 13 avril au 19 avril (vacances de Pâques), il n'y aura pas le journal « Le Pigeon Confiné ».

**Continuez à rester chez vous, c'est très important.** Sophie HOUEIX

## Les nouvelles de l'ESAT du Pigeon Blanc

Sophie, Didier et Monique sont venus travailler à l'ESAT fin mars.

Monique a fait les paies qui sont parties à la banque ! Nous aurons le bulletin de salaire (papier) par courrier.



Ils portent des masques pour se protéger.  
Ils **gardent une distance d'au moins un mètre** pour se parler !

### Petits rappels pour faire attention

Coronavirus : il existe des gestes simples pour vous protéger et protéger votre entourage



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



En cas de besoin, n'hésitez pas à appeler

L'ESAT   
ou

L'UVE

Le SAVS



# Les nouvelles de l'ESAT du Pigeon Blanc



Aviez-vous trouvé l'activité qu'ont fait les moniteurs à l'ESAT depuis le 30 mars ?

Réponse  Fabrication de palettes

Comment fabrique-t-on une palette ?



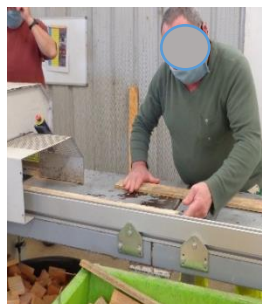
A vous de trouver le bon ordre car tout est en méli-mélo...



N°1. Les plots



N°2. Le plateau



N° 3. La découpe



N°4. Les semelles



Proposition

N°\_ N°\_ N°\_ N°\_



Christian charge avec le manitou toutes les palettes fabriquées.

Un transporteur est venu les chercher !



Réponse dans le prochain numéro

Ils ont fabriqué beaucoup de palettes (environ 800) !

Les usines ont besoin des palettes pour transporter les produits alimentaires.

Pour avoir des fruits, des légumes et plein d'autres produits dans les magasins, il faut des palettes !

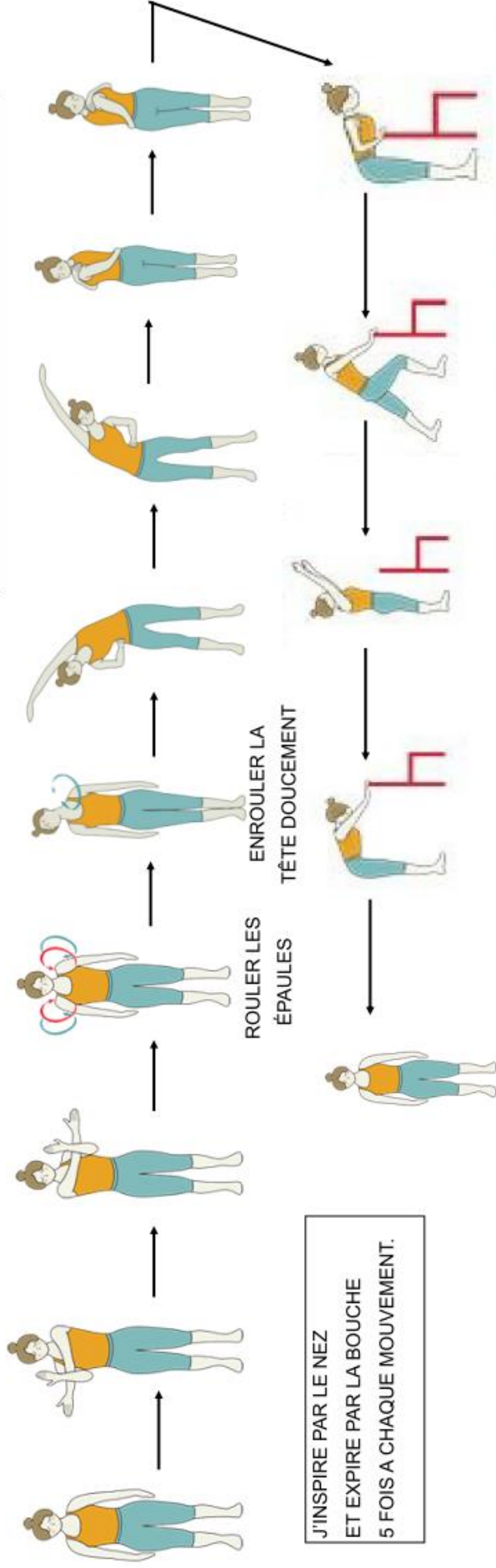
Un grand Merci à eux !

Sur la page suivante, vous trouverez **des idées pour faire un peu de sport !**

Merci à **Barbara** qui nous a donné cette fiche, elle travaille aussi à l'ADAPEI 56 !

## Les « Défis des confinés » Document réalisé par Mme Barbara LE BIHANNIC

### Défi « Etirements »



UNE SÉANCE D'ÉTIREMENT RÉGULIÈRE PERMET :

- DE FAIRE DU BIEN À VOTRE CORPS,
- AMÉLIORE VOTRE SOMMEIL
- STIMULE VOTRE HUMEUR .

D'AUTRES POSTURES:



IL EST POSSIBLE D'ALLER SUR INTERNET POUR FAIRE DU SPORT ET DES ÉTIREMENTS EN VIDÉO:

- <https://www.goove.app/free-access/themes>
- <https://ski.canal-sport.fr/fr/activites-physique-confinement-coronavirus>
- <https://www.youtube.com/watch?v=G8FFqq-hFXI>

APPLICATIONS À TÉLÉCHARGER SUR SMARTPHONE:

- ACTIVITI BY MYCOACH
- BOUGE CHEZ TOI

*On fait ce qu'on peut, selon sa forme physique, un petit effort, sans se faire mal !*

➔ A vos crayons pour se détendre et pour rire !



Titre

### Les charades de Pâques proposées par Claudia

**1** Mon premier n'est pas froid  
Mon deuxième entoure le cou  
Mon troisième débute l'alphabet  
**Mon tout se mange beaucoup à Pâques**

**2** Mon premier marche sur la tête  
Mon deuxième est « la » au masculin  
**Mon tout est un oiseau qu'on adore à Pâques**

**3** Mon premier est une note de musique  
Mon deuxième est un arbre  
**Mon tout est un animal qu'on rencontre beaucoup à Pâques**

### La charade bonus du Pigeon Confiné

**4** Mon premier permet de traverser l'eau  
Mon deuxième vient juste après h dans l'alphabet  
Mon troisième est donné à la naissance  
**Mon tout est la ville où je travaille**



BRAVO !

La réponse du 1<sup>ER</sup> mot mêlé était « **Le Pigeon Blanc** »