

LA LETTRE D'INFORMATION D'ESPÉRANCE HAUTS DE SEINE

Place à Antoine pour cet édito qui nous a transmis ce poème et souhaite le partager : laissez vous envelopper par la simplicité et la beauté de ses mots, et plongez vous dans son univers poétique avec **Le cobra et l'autobus d'Antoine**.

Monsieur le directeur de l'hôpital ?

Oui.

Ici votre médecin interne de garde. Je suis perplexe Monsieur aussi je vous appelle.

Dites-moi.

Apparemment, j'ai un cas de morsure de cobra en plein quatorzième arrondissement.

Un cobra dites-vous ?

Oui, la personne est plongée dans un étrange sommeil. Cela ne correspond pas.

Laissez-moi réfléchir. Est-ce qu'une des deux morsures est plus petite que l'autre ?

Oui.

Bien, il ne s'agit pas d'une morsure de cobra mais c'est la morsure typique d'un vampire nommé

Grodzly venant des lointaines Carpates. Un jour il a mordu quelqu'un et est tombé sur un os. Attachez immédiatement la personne solidement. J'arrive avec un crucifix, un pieu, un marteau et de l'eau bénite.

Te revoilà Grodzly ! Cette fois je te tiens ! Je te tiens enfin !

Je préfère ça Monsieur le directeur. Vous pensez ! Un cobra dans le quatorzième arrondissement....

Antoine, avril 2024



FÉLICITATION À VOUS !

à Margot pour sa BD : pour la 2^{de} fois, Margot a reçu un prix au festival de la BD d'Angoulême;
à Gloire pour l'obtention de son permis 125.



L'expression « lien social » est aujourd'hui employée pour désigner tout à la fois le désir de vivre ensemble, la volonté de relier les individus dispersés, l'ambition d'une cohésion plus profonde de la société dans son ensemble.

Les Liens Sociaux

CLÉ DE VOÛTE DE LA SANTÉ MENTALE ET DU BIEN-ÊTRE QUOTIDIEN

Le lien social joue un rôle crucial dans la santé mentale. La solitude et l'isolement social sont associés à un risque accru de troubles tels que la dépression et l'anxiété. Une méta-analyse publiée dans « *Perspectives on Psychological Science* » a établi un lien direct entre la qualité des relations sociales et la réduction des symptômes dépressifs. Les personnes qui ont des cercles sociaux solides ont montré une diminution significative de ces risques.



Les interactions sociales peuvent également prévenir le déclin cognitif. Des recherches menées par l'Université du Michigan ont démontré que les conversations significatives et les interactions sociales stimulantes contribuent à la préservation des fonctions cognitives à mesure que nous vieillissons. Les échanges sociaux favorisent l'activité cérébrale et encouragent la plasticité cérébrale, ce qui est essentiel pour maintenir des compétences mentales aiguisées.

LES PETITS MOMENTS QUI COMPTENT

Ce ne sont pas toujours les grandes réunions ou les occasions spéciales qui nourrissent notre bien-être par le lien social. Parfois, ce sont les petits moments du quotidien qui laissent une empreinte indélébile dans notre cœur. Un sourire échangé avec un étranger dans le métro, une conversation spontanée avec un voisin ou un simple geste d'affection d'un être cher – ces moments sont comme des perles précieuses parsemées le long du chemin de la vie. Ils nous rappellent que chaque interaction, aussi fugace soit-elle, a le pouvoir de laisser une marque positive et durable.

Les Relations Sociales

UN PILIER DU BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL, MENTAL ET PHYSIQUE

Le lien social est donc un élément essentiel du bien-être humain à plusieurs niveaux : émotionnel, mental et physique. Les preuves scientifiques abondantes soulignent l'importance des relations sociales pour la réduction du stress, la résilience émotionnelle, la santé mentale et même la longévité.



AGENDA - ÉVÈNEMENTS

Ateliers-conférences
avec
Will Hall
Défenseur des droits des
patients en psychiatrie

**Vivre le rétablissement
en santé mentale :
de nouvelles
perspectives**

Paris
17 juin 2024
de 9h à 17h

**Vous êtes intéressés ?
Inscriptions :
<https://www.alfapsy.fr/conference>**

Ateliers-conférences avec **Will Hall**
**« Vivre le rétablissement en santé mentale :
de nouvelles perspectives »**

17 juin 2024 à Paris

Programme

9h à 10h - Accueil

10h à 13h - Atelier 1 > Vivre le rétablissement en soi et avec les autres
Et s'il n'y avait rien qui va mal chez nous – juste des obstacles à l'empowerment et à la connexion ? Comment pouvons-nous repenser qui nous sommes et créer des liens qui guérissent ? Le mouvement des survivants de la psychiatrie a traversé des tragédies et des traumatismes déchirants... et nous pourrions tous en tirer des leçons.

13h à 14h - Repas

14h à 17h - Atelier 2 > Déprescription et sevrage des médicaments psychiatriques : une approche de réduction des risques

**En 2024, ehs sera présente à
Marseille, à Paris et fête ses
40 ans à Bagneux
N'hésitez pas à y participer !!
contact :
a.el-ousnani@ehsasso.com**

**ÉVÈNEMENTS
DE L'ANNÉE 24**

APPEL À PARTICIPATION

- 6&7 JUIN** CONGRÈS RÉH@B' MARSEILLE
- 19 SEPT** 40 ANS D'ESPÉRANCE HAUTS-DE-SEINE BAGNEUX
- 7 OCT** LES ATELIERS DU RÉTABLISSMENT EN SANTÉ MENTALE - IDF PARIS



EN IMAGES...

Les 2 résidences accueils réunies



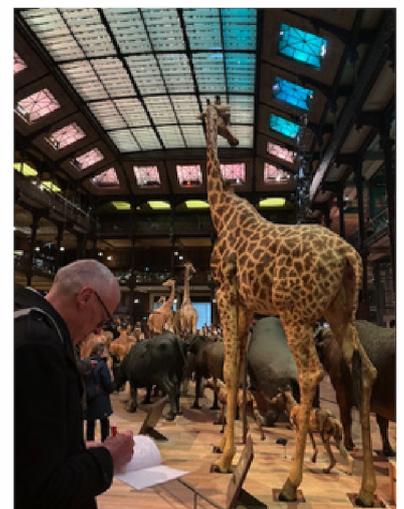
Au Foyer Jean Caurant – Résidents et salariés d’ehs réunis pour une Formation incendie



Espérance hauts de seine a fièrement été représentée aux portes ouvertes de l’IRTS de Montrouge.



Du côté du SAVS ce dimanche 28 avril: Sortie au jardin des plantes. Après une balade au milieu des fleurs, nous avons ensuite visité la galerie de la paléontologie.





LA VIE DANS LES SERVICES ET ÉTABLISSEMENTS

RETOURS EN IMAGES... AU FAM



Sortie au Parc François Mitterrand



Sortie au Cirque Atomic Circus



Exposition Johnny Hallyday





LA VIE DANS LES SERVICES ET ÉTABLISSEMENTS

RETOURS EN IMAGES... AU FAM



Karim qui fait du sport



Animation cuisine au pavillon



Les résidents au restaurant



Salon du Chocolat



Les résidents chez eux



Visite du GEM les Tremplins

Musée de la Poste



Bowling





LA VIE DANS LES SERVICES ET ÉTABLISSEMENTS

RETOURS EN IMAGES... AU SAMSAH ANTENNE NORD



Musée de la Cité de l'histoire



Salon Rétro Mobile



Les Bords de seine avec Ecozone - Animations, spectacles, conférences ...

Au cœur de l'agriculture et découvertes des merveilles du Salon de l'agriculture le dimanche 3 mars 2024 !

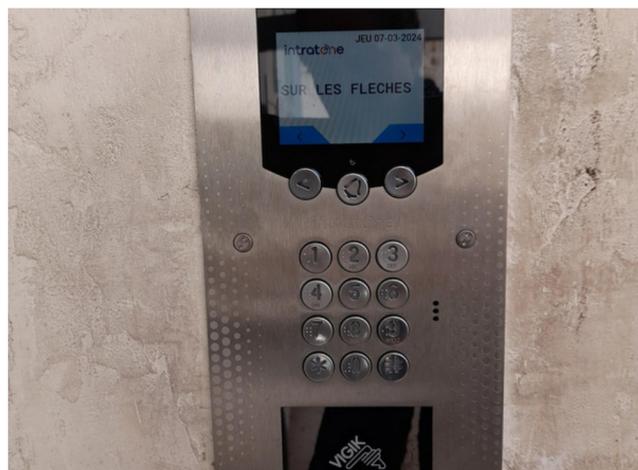


Les résidences accueils - Suresnes



AMÉLIORATIONS ET ENGAGEMENT

- Un nouvel interphone permettant aux résidents de recevoir les appels sur leurs téléphones portables et donc d'être tranquilles lorsqu'ils le souhaitent en mettant leur téléphone en silencieux.
- Une laverie toute rénovée avec une nouvelle machine à laver et un nouveau sèche-linge dont les résidents sont ravis !
- Une arrivée d'eau dans la salle commune qui permet aux résidents de bénéficier d'un vrai espace cuisine.





Les Poèmes d'Antoine

Ce jour-là, la neige recouvrait Paris.

Les voitures roulaient silencieusement et comme tous les jours, je prenais mon bus pour rejoindre mon travail. A l'intérieur, tous les passagers étaient emmitoufflés dans leurs vêtements chauds. On ne voyait que leurs yeux derrière les écharpes, les bonnets et les chapkas.

Nous avons eu un peu de chauffage lorsque le bus a démarré. Dehors tout était blanc et gelé. Au milieu du trajet, il y avait une côte qui n'avait pas été sablée et évidemment l'autobus n'a pas pu passer.

Après plusieurs essais finissant en glissade, le chauffeur s'adressa à nous.

Désolé messieurs dames, si vous voulez avancer, il va falloir pousser.

Alors on est descendu et tous nous avons poussé. Le cadre supérieur, l'ouvrier, la personne à mobilité réduite, la maman avec son bébé, le vieux monsieur qui était là, tout le monde a poussé. Et subitement venant de toute la banlieue tout le monde a poussé l'autobus physiquement ou psychiquement. Les prisonniers, les policiers, les instituteurs les élèves et même le pulmonaire dans son poumon d'acier. Tout le monde poussait. Et le bus est reparti.

Cette scène ne passa pas inaperçue et le grand directeur des transports regardait grâce aux cameras.

Il prit immédiatement une décision. Ils l'ont fait, ils peuvent le refaire. Donc voilà, en cette période de pénurie énergétique, désormais les usagers pousseront les autobus. Je lance immédiatement une étude de faisabilité pour les tramways, les métros et les trains.

Mais les avions ?

Antoine

TOUTES LES PLAQUETTES EHS

OU Contactez
a.el-ousnani@ehsasso.com

FOYER D'ACCUEIL MÉDICALISÉ
LA FONTAINE DES VŒUX

"La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas"
Paul-Emile VICTOR

« La plus grande victoire de l'existence ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever après chaque chute »
Nelson Mandela

SAMSAH
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT MÉDICO-SOCIAL POUR ADULTES HANDICAPÉS

FOYER D'HÉBERGEMENT
JEAN CAURANT

ESAT JEAN CAURANT

Etablissement Service d'Accompagnement par le Travail
2, rue Pablo Neruda 92220 BAGNEUX

ESPÉRANCE HAUTS DE SEINE

"Quoi que tu rêves d'entreprendre, commence-le. L'audace a du génie, du pouvoir, de la magie."
Goethe

« La plus grande victoire de l'existence ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever après chaque chute ».
Nelson Mandela

SAVS
SERVICE D'ACCOMPAGNEMENT À LA VIE SOCIALE

Retrouver toutes les plaquettes Espérance Hauts-de-seine sur le serveur commun dossier "1.Portail salariés"



PARTENAIRES

THE MINIMALIST HOME

THE MINIMALIST HOME



KITCHEN COLLECTION



HOME ESSENTIALS



HOME LIVING

Lien de la cagnotte:

https://www.leetchi.com/fr/c/soutenons-et-valorisons-l'entrepreneuriat-handicap-et-feminin-8842362?utm_source=copylink&utm_medium=social_sharing

The Minimalist Home est un des partenaires de l'ESAT, qui assure l'envoi des commandes aux clients de MminimalistHome.

Soutenez l'entrepreneuriat handicap et féminin

“Je suis Lucie Duhamel, fondatrice de The Minimalist Home, une entreprise née de mon propre parcours de résilience, d'innovation, et de la conviction profonde qu'un espace de vie harmonieux peut transformer nos vies.

Mon histoire est celle d'une femme, une mère, et une entrepreneure qui, malgré un accident dévastateur en 2017 qui m'a laissée handicapée, n'a jamais renoncé à ses rêves.

Mon histoire : Un voyage de détermination

Tout a changé ce jour où, tenant mon fils dans les bras, j'ai été percutée par un véhicule.

Les mois et les années qui ont suivi ont été jalonnés d'opérations et de longues séances de rééducation.

Immobilisée, je me suis vue dans l'incapacité de m'occuper de mes enfants comme je l'aurais souhaité.

Cette période a été un véritable test de ma force intérieure.”

Besoin d'en parler ?



Des professionnels à votre écoute
24h/24, 7j/7

N'attendez pas, contactez le :

0 800 200 360

ou rendez-vous sur :

www.stimulus-care-services.com

Identifiant : **esperancehs**

Mot de passe : **esperancehs**

Parce que seul·e,
on ne peut pas toujours faire face



Directeur de la Publication : Président - Michel GIRARD
Responsable éditoriale : DG - Marie PAINDORGE
Chargée de communication : Anita EL OUSNANI
Correctrice éditoriale : Margot ROLAND
Illustrations : Canva, Photo ehs

espérance hauts de seine
1 Rue de l'Égalité, 92220 Bagneux
Tél. 01 55 58 00 91
www.ehsasso.com