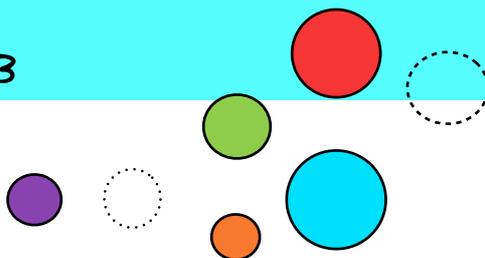




Novembre 2013

A lire:

- Rally-cap à St Brévin
- A vos agendas!
- La canne électronique c'est quoi ?
- Le furoshiki
- La recette de Gaylord
- La lettre de Sophie notre service civique



la newsletter

orea
UN PAS VERS NOS DIFFERENCES

Rally-cap on en rêvait on l'a enfin fait !!

Le mercredi 10 juillet Alice, Florianne, Claudie, Gaylord, Gilles et moi sommes allés proposer aux campeurs du camping la Courance à Saint-Brévin de participer à notre sensibilisation au handicap intitulé «rally-cap».

Les objectifs de ce projet étaient de sensibiliser les campeurs de tout âge au handicap de manière ludique, et réaliser ensemble un nouveau projet solidaire.

Une fois tous embarqués dans le camion prêté par l'APF pour l'occasion, nous mettons le cap sur Saint-Brévin.

Après nous être installés en bungalow ou sous tente et pris un dîner rapide, nous commençons notre rally-cap.

Muni d'une feuille de route les équipes de quatre participants devaient passer dans différentes animations:

parcours fauteuil, initiation à la langue des signes, quiz sur le handicap et jeu «la main dans le sac».

Après sa participation à un atelier chaque équipe recevait un mot en braille qu'elle devait conserver pour constituer la phrase. (et apprendre à la lire!)

Les ateliers ont pris un peu moins d'une heure trente, et suite à ça chaque équipe a reçu une initiation au braille pour découvrir la phrase. Il a fallu peu de temps pour que la première équipe découvre la phrase «Bienvenue au camping La Courance».

Pour conclure ce rally chacun s'est vu la possibilité de se servir un verre...sous bandeau! On oublie pas pourquoi on est là tout de même!

Ce rally-cap a eu du succès (6 équipes de 4 personnes de 4 ans à 70 ans) et nous avons eu plaisir à rencontrer toutes ses personnes qui se sont pris au jeu et sont restées toute la soirée.

Nous n'aurons pas pu faire ce projet sans:

Le Camping La Courance, merci pour leur accueil, le dîner, ainsi que le baingalow pour la nuit.

L'Association des Paralysées de France, merci pour le prêt du minibus.

Toute l'équipe en balade au bord de mer..



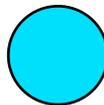
Des brèves d'infos de ce qu'il se passe à OREA....

Initiation à la langue des signes par Florianne.



Gaylord anime le quiz.





LA CANNE ÉLECTRONIQUE, c'est quoi ??

A vos agendas!!!

- **Jeudi 12 décembre** après midi jeux et goûter avec ou sans bandeau 14h à 18h à notre salle à l'ACCOORD, 4 rue Marc Vaubourgoin à Nantes (île Beaulieu).
- **Samedi 14 décembre** 16h à 19h nous serons à Tissé Métisse.
- **Samedi 14 décembre** 13h45 à 16h30 BASKIN (salle Urbain Leverrier, Nantes).
- **Jeudi 6 février 2014**: Assemblée générale annuelle à 20h à notre local Mangin Beaulieu.....



Atelier FUROSHIKI, furoshiquoi??

Le furoshiki pour emballer les cadeaux.

L'Atelier du Furoshiki s'est donné pour mission de rendre le furoshiki accessible au plus grand nombre. Aussi, le 17 octobre 2013, je me suis rendue à l'[Association Orea](#) pour un atelier découverte du furoshiki d'environ 1 heure destiné à une dizaine d'adhérents valides ou en situation de handicap (visuel ou moteur).

Après avoir présenté le furoshiki (ses origines et ses atouts écologiques), nous avons abordé plus particulièrement les matières textiles afin de privilégier l'approche tactile. Les participants ont ainsi pu toucher et se familiariser avec les différents tissus utilisés pour le furoshiki (coton, lin, soie, crêpe, etc.). Nous sommes ensuite rapidement passé à l'apprentissage des nœuds de base et d'un pliage de sac cabas ainsi que d'un emballage cadeau. Guidés pas à pas par les explications orales, tous les participants ont réussi à nouer leur sac et leur emballage cadeau en furoshiki.

Cette première séance a été très concluante et a bien montré que le furoshiki peut être pratiqué même par des personnes en situation de handicap (ici, surtout visuel). L'Atelier du Furoshiki souhaite donc aller plus loin et a le projet d'adapter ses outils pédagogiques pour le public à handicap visuel (création de plaquettes de pliage en braille et dessins en relief par exemple), ce qui sera sûrement l'occasion de collaborer à nouveau avec [l'Association Orea](#). Aurélie LEMAREC



Le Tome pouce est un petit boîtier électronique que l'on rajoute sur la canne blanche. Il me permet de sentir les obstacles ou les personnes à distance, par vibration. Il a deux petits écrans qui ont une portée de 2, 4, et 6 mètres.

Depuis cinq mois, je possède ce nouveau matériel et j'en suis très contente.

Pour avoir cet appareil, je me suis mise en contact avec l'Ecole de Chiens-guides d'Angers. Au mois d'octobre, je me suis rendue à l'école pour passer des tests avec la canne électronique et voir si cela me convenait.

Au mois d'avril, j'ai fait une première semaine de formation avec cette canne.

Les premiers jours, j'ai été euphorique. Le troisième jour, la fatigue et la panique m'ont fait douter de mon choix.

En parlant avec les personnes qui m'entouraient, je me suis reprise. La fin de semaine, je me suis sentie mieux.

Je suis revenue à la maison pendant 15 jours, où tous les jours, je me promenais pendant une demie heure dans mon quartier.

Je suis repartie une seconde semaine où là nous avons tous vu mon évolution.

Maintenant, je me promène avec ma canne et j'en suis ravie.

Tous les deux mois, Noëlle, l'institutrice en locomotion, vient me rendre visite pour voir, si tout va bien et me donne des conseils.

Alice Arnoult

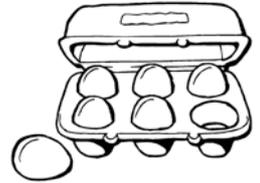
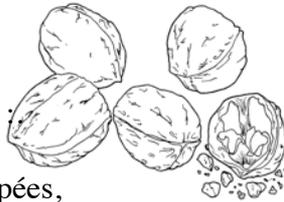
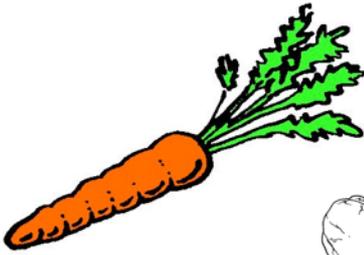
Aurélie nous explique comment faire un noeud solide.



RECETTE DE GATEAU AUX CAROTTES ET AUX NOIX

Dessert sucré.

La recette de l'automne, proposée par Gaylord. A faire en voyant ou à l'aveugle!



Ingrédients pour 6 portions :

- 250G de carottes râpées,
- 60G de cerneaux de noix concassés,
- 125G de sucre en poudre,
- 125G de beurre fondu,
- 2 œufs
- 200G de farine,
- 1 sachet de levure chimique,
- ½ cuillère de cannelle.



Idée déco du gateau aux carottes, avec glaçage et fausses carottes sucrées.



Matériel:

- une balance parlante.
- un fouet manuel ou électrique.
- un robot électrique ou une râpe.
- ramequins.
- un moule à cake.
- un minuteur (ou horloge du four)
- un repère sur le four pour savoir les degrés de cuisson.

Préparation :

Cuisson de 45 minutes à thermostat 6, (180°C). Préchauffez le four.

- Fouettez les œufs avec le sucre, quand le mélange double de volume et devient mousseux,
- Ajoutez peu à peu la farine et le beurre fondu tout en continuant de fouetter.
- Puis ajoutez la cannelle, la levure, les carottes et les noix sans arrêter de fouetter.
- Bien mélanger et mettre dans un moule à cake pendant une heure au four.
- Laisser tiédir avant de démouler.



Quand on est non ou mal voyant, cuisiner devient toute une organisation dans l'espace et le choix du matériel.

Une des premières chose à faire, comme tout à chacun:
SE LAVER LES MAINS.
Puis tout préparer à porter de main.

Les différences:

- comment savoir que j'ai bien retiré la peau des carottes? toucher! Et s'organiser pour les éplucher de manière efficace, toujours de haut en bas par exemple.
- je verse au fur et à mesure mes ingrédients dans le robot en faisant attention à ne pas se couper avec la lame. Vérifier doucement avec les doigts qu'il n'y ait plus d'ingrédients dans le robot. Verser au fur et à mesure dans un autre plat chaque ingrédient.
- Afin de ne pas rater la pâte commencer par éplucher, râper, préparer tous les ingrédients,
- puis préparer la pâte oeufs/sucre, farine et levure à laquelle on ajoute notre mélange carottes, noix râpées. Et mélanger le tout sans s'arrêter de fouetter, ou tout mettre au robot.
- Afin de s'assurer qu'on a tout bien versé ensemble, toucher avec le doigt le fond du saladier(non, non on a pas dit goûter ;) Verser dans un moule beurré et fariné, mettre au four!

La lettre de notre service civique:

Bonjour à tous,

Je suis Sophie Pellois, en service civique pour l'association OREA d'octobre 2013 à Mai 2014.

J'ai souhaité durant cette année 2013-2014 m'investir au sein d'une association avant de reprendre mes études ou encore me lancer dans la vie professionnelle.

J'ai postulé pour l'association Orea car celle-ci m'intéresse tout particulièrement de par sa cause mais aussi de par les actions-missions qui étaient proposées. C'est ainsi que j'ai la chance aujourd'hui d'être un membre de l'association !

Ma mission principale est de développer le Basket à l'échelle locale en créant des partenariats entre les écoles, lycées, IME et clubs de Basket, mais également de développer la communication dans les réseaux sociaux par exemple.

Mon autre mission est de participer à la vie active de l'association, mon rôle est donc aussi de vous aider à développer des projets qui vous tiennent à cœur à vous bénévoles, adhérents de l'association!

J'espère rencontrer très vite les membres de l'association que je n'ai pas encore vu.

Mon adresse mail : oreavolontaire@gmail.com ,

A très vite,

Sophie



Gilles, Claudie et Sophie à l'atelier de Furoshiki.

Cette newsletter a pour objectif de vous faire découvrir notre association, son objet, ses projets, ses adhérents. Chaque adhérent ou bénévole peut y proposer des articles en lien avec notre association, le handicap, la mixité...

N'hésitez pas à la transmettre à vos contacts!

L'équipe d'OREA

Pour nous joindre:

mail: asso_orea@yahoo.fr

tel: 06 98 40 44 58

site internet:

www.asso-orea.fr

à bientôt.