

Toute l'équipe d'Amidon 30 vous souhaite de joyeuses fêtes !!!!!



Fermeture Noël : l'atelier Repassage sera fermé du 26 décembre au 29 décembre 2023:

Réouverture le 2 janvier 2024.

Des travaux de peinture sont prévus pendant cette fermeture, pensez à récupérer vos corbeilles au plus tard le 22 décembre 2023 à 18h.

La Lingerie et la Brigade resteront ouvertes pendant cette période afin d'assurer :

- ✓ le traitement du linge des crèches et des résidents des Foyers Autonomie
- ✓ l'entretien et la maintenance des établissements du SIDSCAVAR (crèches, Base de Loisirs des Cigales...).

- **Présentation des métiers de la Petite Enfance et Animation + Visite d'une Crèche**

Vendredi 15 Décembre 2023 : nos salariés ont rencontré les responsables des services Petite Enfance et Enfance et Jeunesse, du SIDSCAVAR, afin d'échanger sur les métiers proposés sur ces secteurs d'activités, suivi d'une visite d'une crèche sur Villeneuve les Avignon Mercredi 20 Décembre.

- **Forum de l'emploi : Les Angles Jeudi 19 Octobre 2023**

Cet évènement important a permis un contact direct entre nos salariés présents et les entreprises qui recrutent sur ce territoire.

- **Chiffres** : De Janvier 2023 à Décembre 2023, 49 personnes ont été accueillies sur le chantier : 31 RSA, 4 jeunes et 14 DELD. Sur ces 49 personnes, 7 ont une reconnaissance TH (travailleur handicapé).

Sorties :

2 CDI : Serveuse, Agent d'entretien

12 CDD : Agent de blanchisserie, Femme de chambre, Agent d'entretien (3), Agent polyvalent du bâtiment,

Agent de blanchisserie, Animatrice enfants, ASH, AESH, Monteur Pompes Chaleur, Agent administratif

Maladie, maternité : 2

Nous recrutons régulièrement des personnes bénéficiaires

Relai Pôle Emploi : 8

du RSA, demandeurs d'emploi et jeunes,

Avoir le bon réflexe peut sauver une vie !

Nous pouvons apprendre les gestes de premiers secours à travers une formation simple et courte qui permet d'avoir les bons réflexes face à un ami, un membre de votre famille, ou toute personne en danger.

10 de nos salariés ont suivi la formation **PSC1 (Prévention et secours civique de niveau 1)**, Vendredi 8 décembre 2023, avec les Sapeurs-Pompiers du Gard. Cette formation d'une journée (7h) permet d'apprendre des gestes simples à travers des mises en situation : comment prévenir les secours, protéger une victime, quels gestes effectuer en attendant l'arrivée des secours, etc.

Amidon 30 et le SIDSCAVAR s'engagent, pour nos salariés en insertion, à faire d'eux le premier maillon de la chaîne des secours en leur enseignant les bons réflexes à adopter : voilà qui permet d'augmenter sensiblement les chances de sauver des vies et de rendre encore plus efficace l'intervention des secours. Dès l'âge de 10 ans, tout le monde peut se former aux gestes qui sauvent, sans connaissance préalable.

Les sapeurs-pompiers vous apprendront les gestes de premiers secours pour savoir réagir efficacement face aux différents risques :

- ▶ Le malaise
- ▶ La perte de connaissance
- ▶ L'hémorragie
- ▶ L'arrêt cardiaque
- ▶ L'étouffement
- ▶ La brûlure
- ▶ La plaie

Objectifs

À travers des explications et des mises en situations, vous apprendrez à :

- ✔ Vous protéger et protéger les autres
- ✔ Prévenir les secours
- ✔ Apeler les secours et/ou les services de secours en fonction des circonstances.






JEU : MOTS MELES ET CHARADES

C	H	O	C	O	L	A	T	T	N	E	V	A
G	H	I	U	G	U	A	E	N	I	A	R	T
U	O	E	E	T	J	E	E	L	U	T	I	N
I	L	L	M	E	H	I	S	O	C	E	I	O
R	U	L	U	I	G	E	E	A	E	G	N	A
L	M	E	Y	E	N	B	D	H	P	F	S	E
A	I	N	H	S	E	E	E	E	C	I	J	L
N	E	N	O	B	A	T	E	U	S	U	N	I
D	R	A	U	U	S	E	I	G	U	O	B	O
E	E	C	X	V	A	C	A	N	C	E	S	T
S	S	S	E	T	O	L	L	I	P	A	P	E

Retrouvez l'ensemble des mots proposés dans la liste. Les mots peuvent être inscrits de manière horizontale, verticale ou en diagonale. Les lettres restantes (13) vous feront découvrir le **mot mystère**.

Ange	Chocolat	Lutin
Avent	Etoile	Neige
Bébé	Gui	Oie
Bougies	Guirlandes	Papillotes
Bûche	Ho	Sapin
Cadeaux	Houx	Thé
Cannelle	Jeu	Traineau
Cheminée	Lumières	Vacances



Mon premier est annuel ou perpétuel

Mon deuxième est égal à 1 + 1

Mon troisième est la 6^{ème} position dans la gamme

Mon quatrième est le mistral ou la tramontane

Mon tout permet d'attendre patiemment Noël

Mon premier est le préfixe de répétition

Mon deuxième est une distance ou une empreinte

Mon troisième est une particule noble

Mon quatrième est sous sol

Mon cinquième est moelleux dans le pain

Mon sixième y voit clair

Mon tout est un moment à partager à Noël



Le billet de l'accompagnatrice socioprofessionnelle

Les émotions



Gérer le stress, ne pas s'énerver, accepter la tristesse... Certaines émotions sont difficiles à vivre dans notre quotidien. Une mauvaise gestion des émotions négatives peut nous gâcher la vie.

Nos salariés peuvent ressentir fréquemment de la colère, de l'angoisse, de la tristesse, ou autre, selon les événements vécus.

Des exercices, basés sur la respiration, la mentalisation, la visualisation, peuvent aider à traverser ces moments douloureux.

✓ Comment apaiser une crise d'**angoisse**, d'**anxiété** ? Placer une main sur votre ventre, inspirez profondément en faisant bien gonfler votre ventre (vous devez sentir votre ventre repousser votre main, expirer lentement par la bouche comme si vous souffliez dans une paille, et reprenez une respiration normale.

✓ Comment chasser la **tristesse** et/ou **évacuer la colère**? Visualisez ce qui vous attriste, ce qui vous met en colère, listez les circonstances et événements à l'origine de cette tristesse, retenez votre respiration, contractez l'ensemble des muscles de votre corps, expirez en soufflant fortement, en relâchant vos muscles. Imaginez que vous expulsez toutes vos pensées et émotions négatives. Reprenez une respiration naturelle, fixez votre attention sur la détente de votre corps. Renouvelez cet exercice deux autres fois



Vice Versa Disney Pixar (2015)

« Les émotions les plus belles sont celles que tu ne sais pas expliquer »
Charles Baudelaire

Rédaction : Hélène Léger

Supervision : Fabienne Teyssier

Avec la participation des encadrants techniques et des salariés

Édité le 15 Décembre 2023