



Octobre 2021



## La semaine du goût

Depuis 1990, la Semaine du Goût® permet aux professionnels du goût d'organiser des actions autour de l'alimentation et de l'importance du choix des produits que nous mangeons.

Cette année, elle a eu lieu du **11 au 17 octobre**.

L'équipe de la restauration de l'IMPro et de l'UFA a choisi de mettre à l'honneur la **synesthésie** et de lancer un défi spécial « semaine du goût ».

Qu'est-ce que la synesthésie ?

La **synesthésie** correspond à un trouble de la perception des sensations, à travers lequel on associe 2 ou plusieurs sens à partir d'un seul stimulus (voir les couleurs, sentir les bruits...).

*Je sens le goût des lettres*  
*Je vois les nombres en couleurs*  
*Je vois la musique*  
*Les mots ont une odeur*  
*Je vois les odeurs*  
*J'entends les couleurs*

Un menu spécial a été élaboré et une couleur a été associée à chaque jour.

Le défi consistant à venir avec une touche colorée en accord avec le menu a été relevé avec succès !

LUNDI 11/10	MARDI 12/10 MENU ROUGE	MERCREDI 13/10 MENU JAUNE	JEUDI 14/10 MENU VERT	VENDREDI 15/10 MENU ORANGE
BRUNCH	Salade de tomates et oignon Rouges, feuilles de chêne rouge	Muffins d'omelette et salade frisée	Trio de salade et sa sauce au citron vert	Carottes râpées et sauce aux agrumes
				
	Boulettes à la basquaise et boulgour	Sauté de dinde au curry et curcuma	Aiguillette de poulet au pesto, écrasé de Brocolis et romesco	Quiche Saumon et Potiron
				
	Babybel & Mousse aux Fraises	Fromage Blanc Citron / Ananas	Salade de fruits verts (Kiwi, raisin, pomme granny, concombre)	Muffin à l'orange
				

## Accord collectif sur l'aménagement du temps de travail aux Ateliers Sinclair

Après plusieurs réunions de travail et de négociations tenues entre les partenaires sociaux, un accord a été signé le 22 juin et applicable au 1er juillet 2021.

Il avait pour objet de définir les modalités d'aménagement du temps de travail, au regard des variations constatées et de la saisonnalité des différentes activités de **l'Entreprise Adaptée « Les Ateliers Sinclair »**.

Il s'agit, dans ce cadre, d'apporter des réponses pratiques et concrètes aux souhaits des collaborateurs et de retenir un mode d'aménagement du temps de travail conforme à l'organisation et à l'activité des Ateliers Sinclair.

L'accord a pour objet de :

- ♦ Fixer la durée du temps de travail;
- ♦ Déterminer les différents modalités d'organisation du temps de travail;
- ♦ Parvenir à un équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle des salariés.

Il a été établi dans le respect des dispositions légales et réglementaires en vigueur à sa date de conclusion.

Pour toute information à ce sujet, n'hésitez pas à joindre Marion Ratzmann,  
Responsable des Ressources humaines  
(03.89.56.69.11— m.ratzmann@sinclair.asso.fr).



## Objectif Grand Ballon pour le GEM La Navette

« **On est tous capable, malgré le handicap et nos fragilités** » tel était le message porté par 7 adhérents du GEM La Navette engagés depuis plus de 6 mois dans une aventure humaine et sportive extraordinaire. Retour sur ce défi sportif !

Depuis quelques années, le GEM La Navette applique le message de la ville de Mulhouse en matière de promotion de l'alimentation équilibrée et de l'activité physique, en se basant sur plusieurs constats :

- ✓ Le public du GEM est très éloigné des préoccupations de santé : il n'a pas les informations, n'est que peu sensible aux campagnes de prévention et nécessite une attention particulière.
- ✓ Il cumule des problématiques de santé (handicap psychique, physique ou mental, affection de longue durée type diabète, surpoids, pathologies cardio-vasculaires) ce qui fait de lui un public particulièrement vulnérable et prioritaire.
- ✓ La plupart des adhérents est sédentaire : les risques de complication pour leur santé sont multipliés.
- ✓ En situation de grande précarité parfois, le public GEM privilégie la « malbouffe » au détriment de l'équilibre alimentaire.

Ces constats ont amené le GEM à défendre, depuis de nombreuses années, un projet autour du « *bien manger et du bien bouger* » qui permet à un groupe d'adhérents de vivre des séances hebdomadaires de remise en forme d'une part, afin de **sensibiliser à l'importance pour la santé d'une pratique d'activité physique régulière** et d'autre part, de participer à des séances diététiques afin de **favoriser et/ou renforcer l'adoption d'une alimentation équilibrée**.

Parmi ces adhérents, Rémi, a émis le souhait de s'entraîner plus régulièrement pour préparer l'ascension du Grand Ballon, le sommet le plus haut des Vosges. Il a lancé ce défi et d'autres l'ont suivi dans cette préparation physique. Les entraînements avaient lieu dans un parc de la ville, chaque mardi et étaient encadrés par une coach libérale. Les conditions météorologiques hivernales n'ont jamais eu raison de leurs motivations et détermination.

La randonnée a eu lieu le **dimanche 5 septembre 2021** : les 16 kms jusqu'au sommet ont été abordés avec beaucoup de sérénité et d'enthousiasme.

Ce type de projet s'inscrit parfaitement dans l'esprit d'un GEM dont le but est de valoriser **les compétences et de favoriser l'implication et l'engagement de chacun (e)**.

Il a reçu le soutien de l'ARS et de la CPAM du Haut-Rhin, en partenariat avec l'équipe de promotion de la santé de la Ville de Mulhouse.



Rose Aubry, Coordinatrice du GEM La Navette

## Tour Thur

Pendant un an le **Club Rando de l'IMPro**, chapeauté par François Burkel et Estelle Gasser, éducateurs, a organisé et préparé la participation à la randonnée « **Tour Thur** » (32 kms), à l'initiative du Club Vosgien de St Amarin.

7 jeunes y ont participé le 07 septembre dernier .

Léo M. et Léo T. 2 jeunes du Club Rando âgés de 16 ans, ont partagé quelques unes de leurs impressions\* :

**Alors racontez-nous. Déjà nous aimerions savoir comment est née cette idée courageuse de parcourir 32kms ?**

- Léo M : Cette journée a été le résultat d'un long travail et d'un grand entraînement toute l'année scolaire avec François et Estelle pendant le Club Rando du vendredi matin.
- Léo T : Moi, je me suis aussi entraîné pendant l'été.

**Le Club Rando ? C'est quoi ?**

Léo T : Le Club Rando c'est le vendredi matin. Nous partons marcher dans les Vosges pour nous entraîner.

**Qui composait votre équipe ?**

- Nous étions avec Florian, Robin, Walid et Diann.
- Et nous étions aussi accompagnés par François et Estelle (qui nous ont préparés toute l'année pendant le Club Rando) puis Thierry Becker (*Moniteur d'atelier*), Corinne Derangère (*Infirmière*), Arnaud Koehl (*Directeur de l'IMPro et du SESSAD*) et Isabelle Grosse (*Directrice ESAT, FATH, SAVS et Parentalité*).

**Et après tout cet entraînement, le grand jour est arrivé (initialement prévu en juillet, il a été reporté en septembre).**

**Comment s'est déroulée la journée ?**

- Léo T : Nous nous sommes tous donnés rendez-vous à l'IMPro de Lutterbach, samedi matin, à 7h. Puis nous sommes partis en minibus en direction de Moosh, le lieu de départ du Tour Thur.

**Et une fois arrivés ? Pas trop de stress ?**

- Léo M : Non, ça allait. M. le Maire était même là et nous a accueillis.
- Léo T : J'ai aussi passé une très belle journée et j'ai hâte d'aller à la prochaine randonnée et de continuer le club rando cette année.

**Félicitations aux courageux marcheurs et accompagnants pour ce bel exploit !**



\*Propos recueillis par Roxane Saumon, Educatrice Spécialisée IMPro