

LA GAZETTE DU FJT

LE BULLETIN D'INFORMATION TRIMESTRIEL DU FOYER JEUNES
TRAVAILLEURS DU BASSIN D'ARCACHON



les thèmes du mois !

- Nouveauté l'espace de don
- Bricol'astuces
- Zoom sur le CVS
- Zoom sur la vie quot'
- Le projet sexo
- Zoom prévention du quot'
- Les recettes de sophie
- Les ateliers à venir

l'espace de don

PAR VALENTIN

Qu'est-ce que c'est ?

Dans notre démarche de solidarité et de partage, nous avons créé un espace de dons dédié aux jeunes. Cet espace fonctionne comme un lieu d'échange, où chacun peut venir déposer des affaires qu'il n'utilise plus, mais qui pourraient être utiles à quelqu'un d'autre, et prendre ce dont il a besoin.

L'objectif est simple : encourager la solidarité et l'échange, tout en réduisant le gaspillage.

Comment ça fonctionne ?

- Vous avez des vêtements, des livres, ou objets encore en bon état que vous n'utilisez plus ? Déposez-les dans notre espace de dons.
- Vous avez besoin d'un objet ou d'un vêtement spécifique ? Vous êtes libre de venir chercher ce qui pourrait vous être utile.

Aujourd'hui, nous faisons face à des défis financiers ou écologiques. Cette espace peut aider à alléger une charge financière, en mettant à disposition des ressources gratuites, sensibiliser à la réutilisation et au recyclage, pour contribuer à une consommation plus responsable, créer une entraide et des échanges.



Zoom sur le CVS

“imaginez le CVS”

PAR AMANDINE

C'est le cœur battant d'un foyer de jeunes travailleurs. C'est un peu comme une grande famille où chacun a son mot à dire pour que tout fonctionne harmonieusement. En y participant, les résidents montrent qu'ils sont acteurs de leur environnement, qu'ils savent défendre leurs intérêts tout en pensant aussi au bien à l'aspect de la vie collective.

C'est un acte citoyen, une façon de dire « je m'engage » pour améliorer la vie quotidienne, résoudre les petits soucis et faire en sorte que notre lieu de vie devienne un endroit où il fait bon vivre pour tous.

En gros le CVS, c'est la voix de chacun pour construire un espace plus juste, plus solidaire et plus convivial !

Nous avons lancé un appel à candidature et 4 candidats se présentent pour la résidence les Galops et 1 candidat pour la résidence la Graveta.

Prochaine étape : rendez-vous en au mois de Mai pour élire vos représentants et le mardi 27 mai "soirée dépouillement des votes "

L'équipe tient à remercier Samuel pour son investissement en tant que président du CVS pour l'année passée.



Bricol'astuces de Flo

Le support doit être propre, sec et désinfecté. Retirez l'ancien joint avec un cutter en glissant la lame dans l'angle entre le bac à douche et la faïence. Appliquez un dissolvant en couche épaisse et laissez agir 5 à 15 min. Enlevez les résidus avec du papier absorbant, frottez avec un grattoir et renouvelez si nécessaire.

Pose du joint de silicone

Matériel : pistolet extrudeur, cartouche de silicone anti-moisissures, cutter, ruban de masquage.

Collez du ruban adhésif de chaque côté de la zone à couvrir.

Coupez l'embout de la cartouche, vissez la canule, tranchez son bout à 90°, insérez la cartouche dans le pistolet et amorcez l'écoulement.

Appliquez le silicone d'un mouvement lent et régulier, sans interruption, en commençant par le fond de la douche.

Comblez bien toute la longueur du joint.

Dernière étape, le lissage du joint de silicone. Lissez le silicone avec votre index mouillé d'eau savonneuse, d'un geste lent et régulier, exécuté en une seule fois. Le silicone vient mourir sur les bords de l'adhésif de masquage, que l'on retire aussitôt après le lissage, délicatement. Attendez 24h avant d'utiliser les installations.



**VIENS ELIR TON/ TA
FUTUR(E)
PRESIDENT(E) DU CVS**

**UN REPRÉSENTANT (E)
PAR RÉSIDENCE**

**RDV LE LUNDI 12 MAI ET LE
LUNDI 19 MAI**

**DE 14H À 20H EN SALLE
COMMUNE**

TU AS DES QUESTIONS, RAPPROCHE
TOI D'UN MEMBRE DE L'EQUIPE





**VIENS ELIR TON/ TA
FUTUR(E)
PRESIDENT(E) DU CVS**

**UN REPRÉSENTANT (E)
PAR RÉSIDENCE**

RDV LE 5 MAI

DE 17H À 20H AU BUREAU

TU AS DES QUESTIONS, RAPPROCHE
TOI D'UN MEMBRE DE L'EQUIPE



Zoom sur la vie quot'

“l'épargne”

PAR AMANDINE

Le Livret d'Epargne Populaire

Il permet aux personnes disposant de revenus modestes d'épargner avec un taux majoré sans avoir à être fiscalisé.

En gros:

C'est comme un coffre-fort spécial pour épargner en toute sécurité. Il te permet de faire fructifier ton argent avec de meilleurs taux, tout en respectant des règles simples : un plafond de dépôt et un revenu limité.

C'est une bonne façon de commencer à économiser pour l'avenir, en toute simplicité et avec des avantages intéressants.

Les avantages : taux d'intérêt : 3,5 % net par an à compter du 1er février 2025 et l'imposition : 0 % (ni impôts, ni PS)

Cet épargne c'est la cerise sur le gâteau pour te préparer pour l'avenir, et t'encourage à prendre de bonnes habitudes d'épargne dès maintenant.



Zoom “prévention du quotidien”

PAR TESSA

Deux outils simples, utiles et pensés pour te filer un coup de main :

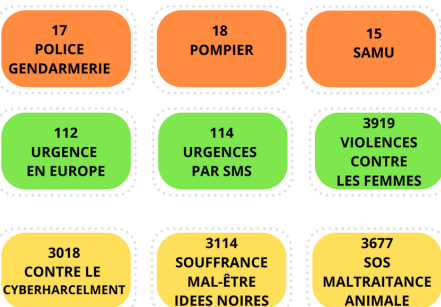
-La checklist pour sortir en soirée :

Un flyer à glisser dans ta poche : des conseils malins pour passer une bonne soirée SAFE. Rester maître de ta soirée, penser à prévenir un pote, gérer les imprévus... tout y est !

-La carte des numéros d'urgence :

Un petit format pratique à glisser entre ton téléphone et ta coque de téléphone avec tous les contacts à appeler en cas de souci (SAMU, pompiers, violences, écoute, etc.). Tu ne sais jamais quand ça peut servir, mais quand ça sert, tu seras content·e de l'avoir.

Ces outils sont gratos et dispo un peu partout dans nos locaux, viens te servir !





PARLONS VRAI : SEXE, SENTIMENTS ET TOUT CE QU'ON N'OSE PAS TOUJOURS DIRE

PAR SOPHIE ET TESSA

Ce début d'année, plusieurs ateliers ont été organisés pour les jeunes autour de la santé sexuelle et de la vie affective.

Les 11 et 18 février, Sophie, Mélissa et Tessa ont animé un débat mouvant baptisé "Déshabillons nos idées" : un moment super riche pour questionner les clichés et discuter sans tabou et dans le respect de tous.

Le 18 mars, place à la soirée sexo "Et si on en parlait ?", avec la présence de Laurence DESCOS (conseillère conjugale) et de Marie BIDART (psychologue à l'UVIC), pour répondre à toutes les questions dans un cadre bienveillant.

Et c'est pas fini ! Le projet continue en avril et mai avec d'autres actions pour continuer à s'informer, échanger et prendre soin de soi... et des autres.



ATELIER CODE DE LA ROUTE

TOUS LES JEUDIS - 19h

📍 ESPACE COLLECTIF

🚦 Tu veux réussir ton permis
ou juste réviser tranquille ?

Viens kiffer le Code dans une ambiance
relax, entre potes ou solo!

Pas de stress, que du progrès 🧘

📱 Infos / inscription : À l'accueil

OUVERT À TOUTES ET TOUS – GRATUIT
/ PARTICIPATION LIBRE

🎉 LET'S GO VERS LA RÉUSSITE
(ET MOINS DE FAUTES AU TEST) 😊

Atelier code de la route



Les recettes des ateliers cuisine

PAR SOPHIE

Jeudi 27 février, nous avons effectué notre 1er atelier cuisine de l'année! Au programme : 8 cuistots pour confectionner des crêpes salées et sucrées, pâte à tartiner maison et chantilly.

Merci à notre Df Pa Ousman pour avoir ambiancé la soirée et donné l'envie à nos participants de danser et chanter. Belle soirée, bravo à tous pour votre participation !



Caramel beurre salé

Ingédients :

300 g de sucre en poudre
20 cl de crème liquide
100 g de beurre salé

Préparation

- Dans une casserole, versez le sucre et faites chauffer à feu moyen en surveillant que le caramel ne brûle pas. Sur la fin de la cuisson, vous pouvez mélanger avec une cuillère en bois.
- Ajoutez la crème puis le beurre et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.



Suite des recettes

Recette pâte à tartiner

pour le *praliné noisette* :

- 100 g de sucre
- 270 g de noisettes torréfiées sans peau
- 250 g de chocolat au lait
- 20 g d'huile de noisettes (facultatif) ça permet de garder la pâte plus souple surtout l'hiver.
- Une pincée de fleur de sel

Préparation :

- Préparez le praliné noisettes : Afin de dégager leurs arômes, torréfier les noisettes, au four préchauffé à 180° pendant 15 à 20 minutes jusqu'à coloration. Sortez-les du four, au risque de vous brûler, laissez-les refroidir légèrement.

Débarrassez-les ensuite de leurs pellicules en les frottant dans un torchon propre un peu humide. *Si elles sont déjà grillées, mettez les quelques minutes au four, ça sera plus facile pour le mixage.*

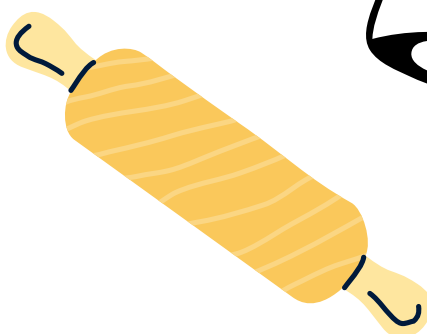
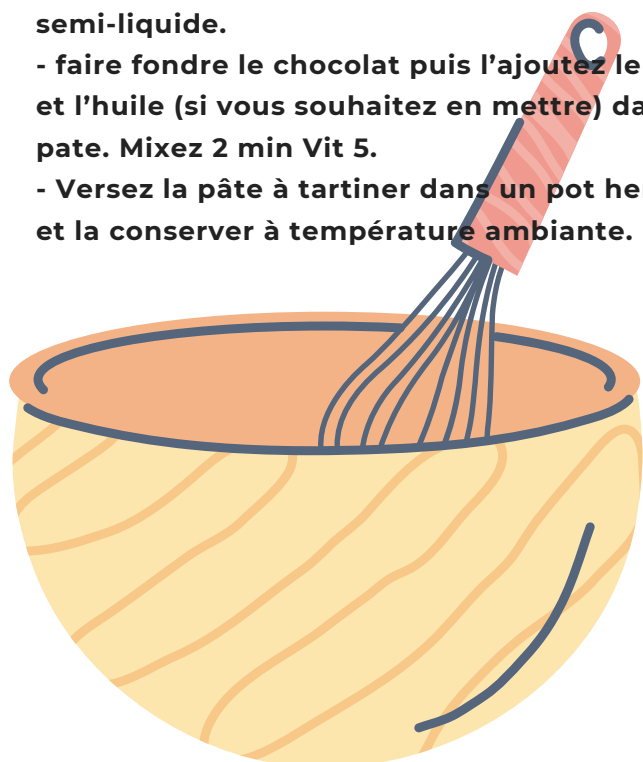
Réservez-les sur du papier sulfurisé

- Dans une casserole, faites fondre le sucre en caramel. En fin de cuisson, rajoutez une pincée de fleur de sel, puis le verser sur les noisettes. Lorsque le caramel a refroidi, cassez-le en morceaux.

- Mettez-le dans le bol et mixez 30 sec Vit 6 et ensuite 2 min Vit 5, jusqu'à l'obtention d'une pâte semi-liquide.

- faire fondre le chocolat puis l'ajoutez le chocolat et l'huile (si vous souhaitez en mettre) dans la pâte. Mixez 2 min Vit 5.

- Versez la pâte à tartiner dans un pot hermétique et la conserver à température ambiante.



PAR SOPHIE

ATELIER CUISINE DU MOIS DE MARS

Jeudi 20 mars, un groupe de jeunes du foyer a eu le plaisir de participer à un atelier cuisine, une belle occasion de se retrouver autour d'une activité à la fois conviviale et créative.

C'est Koralie qui a lancé l'atelier en partageant sa recette de poulet à la crème, un plat simple mais délicieux qui a régalé tout le monde.

Pendant la cuisson du poulet, les jeunes ont pris une petite pause bien méritée pour se détendre et faire une partie de baby-foot, renforçant ainsi l'esprit d'équipe et la bonne humeur.

Un grand bravo à tous les participants pour leur enthousiasme et leur bonne humeur !



Mission propreté

PAR MÉLISSA

Comme quoi, on peut parler ménage tout en s'amusant!

Mélissa qui a été en stage avec nous en début d'année a proposé plusieurs ateliers sur le thème de l'entretien du logement. L'objectif des animations était de sensibiliser les résidents sur l'utilisation des produits et la fréquence.

Au total, 16 jeunes ont participé aux animations. Ils se sont prêtés au jeu du Kahoot pour tester leurs connaissances et au jeu des mimes où ils ont dû se concerter pour résoudre une mission. Objectif atteint, la douche est propre
bravo à tous les participants.

