

LA GAZETTE DU FJT

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

les thèmes du mois !

- Bioseaux
- Code de la route
- Astuce de flo
- Vie de la résidence
- Saisonniers
- Atelier cuisine
- Séance sonothérapie

Les bioseaux

PAR AMANDINE

Mais pourquoi on a un bioseau ?

Depuis 1er janvier 2025, le tri des biodéchets se généralise et doit se faire à la source pour tous les particuliers et les professionnels en France, conformément au droit européen et à la loi antigaspillage de 2020.

Pour info, les biodéchets représentent un tiers des déchets non triés des Français. Des déchets qui peuvent pourtant être valorisés en solution de compostage.

C'est quoi les biodéchets ?

Les déchets verts : tontes de pelouse et fauchage, feuilles mortes, tailles d'arbustes, haies et brindilles ou encore déchets ligneux issus de l'élagage et de l'abattage d'arbres et de haies

Les déchets alimentaires : restes de repas ou de préparation de repas ou produits périmés non consommés.

On le vide où le bioseau ?

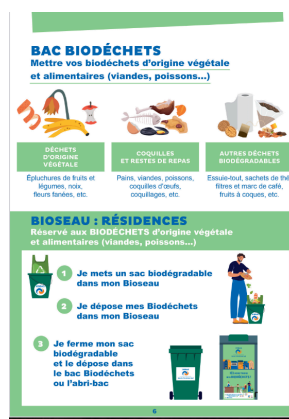
Pour la résidence les galops vous trouverez la poubelle à côté du point tri situé à l'extérieur.

Pour la résidence la graveta, elle se trouve dans le local poubelle de votre résidence.

C'est simple à faire et en plus tu as tout à ta disposition pour jouer le jeu !

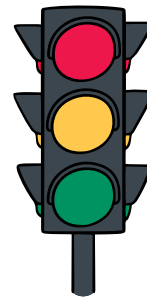
Pour plus de renseignement nous avons fait une exposition sur le tri des déchets et les bioseaux à la résidence les galops.

Tu peux aussi télécharger l'application de la COBAS pour la prévention et le tri des déchets.



Code de la route

Par Valentin



🚦 Le Code de la route, c'est tous les mardis soir !

Apprends le Code de la route avec nous !

Depuis peu, nos soirées du mardi se sont enrichies d'un nouveau rendez-vous utile et ouvert à tous : une animation autour du Code de la route. Alors oui, ce n'est peut-être pas l'activité la plus « cool » à première vue, mais elle est essentielle pour celles et ceux qui souhaitent passer leur permis de conduire et gagner en autonomie dans leurs déplacements.

📍 Tous les mardis à 19h, dans la salle de réunion, on se retrouve pour réviser ensemble les règles de circulation, comprendre les panneaux, discuter des priorités... Le tout dans une ambiance conviviale, sans stress et accessible à tous les niveaux. Peu importe ton âge ou ton expérience, tu es le bienvenu !

Un petit pas vers le Code, un grand pas vers le permis... et la liberté !
Alors n'hésite plus, rejoins-nous au foyer les galops a La Teste de Buch.

Astuce de Flo : “peindre un mur”

Par flo

🎨 Fiche pratique : Peindre un mur de A à Z

1. Préparation du mur

Nettoyer (dépoussiérer, dégraisser).

Reboucher trous et fissures.

Poncer puis dépoussiérer à nouveau.

2. Protection de la pièce

Bâche au sol.

Ruban de masquage sur plinthes, prises, encadrements.

3. Sous-couche

Appliquer une impression adaptée (placo, enduit, ancien support).

Respecter le temps de séchage indiqué.

4. Mise en peinture

Angles et bords au pinceau.

Grandes surfaces au rouleau, passes croisées.

2 couches recommandées.

5. Finitions

Retirer le ruban avant séchage complet.

Nettoyer outils et pinceaux.

✅ Résultat : un mur propre, homogène et durable.



Vie de la résidence : les fiches plaintes débarquent

PAR AMANDINE



« râler, c'est permis (et même utile !) »

💬 Tu veux d'exprimer sur :

😡 Une galère ?

💡 Une idée ?

🗣️ Une remarque ?

❤️ Un coup de cœur ?

👉 **Bonne nouvelle : Les fiches "Plainte & Réclamation" sont faites pour toi !**

Parce qu'on veut que le FJT te ressemble.

Et pour ça, on a besoin de tes retours :

➡ Ce qui va, ce qui ne va pas

➡ Ce qui pourrait être mieux

➡ Ce que tu aimerais voir changer

💡 On t'écoute ! Alors voilà ce que tu dois faire :

1. Tu remplis la fiche plainte et réclamation (c'est rapide, elles sont à l'accueil)

2. Tu la déposes dans à l'endroit prévu (tout est expliqué sur la fiche)

3. On la lit, on la partage à la direction et à l'équipe (si c'est ton souhait de partager les informations avec la direction)

4. Et on agit... ensemble ! (ou au moins, on t'explique pourquoi on peut / peut pas changer).

🔧 Le but ?

S'ajuster. S'améliorer. Avancer ENSEMBLE.

♥️ Parce qu'on veut construire un vrai lieu de vie AVEC toi.

Alors n'hésite plus : À tes fiches, prêt, écrit !

Les saisonniers

Par Valentin

Durant cette saison d'été, nous avons accueilli dans notre résidence plusieurs saisonniers venus travailler sur le Bassin d'Arcachon.

Leur présence a apporté de la vie supplémentaire à la résidence.

Cette présence a été l'occasion de croiser de nouvelles têtes et de partager de nouveaux échanges, ce qui a contribué à la richesse de la vie collective.

Ces saisonniers venaient de secteurs différents : le Zoo de La Teste, le Cercle de voile de La Teste, Dune du pilat, Festival Les Escapades musicale etc.

Nous leur souhaitons à tous une bonne continuation dans leurs projets et gardons un bon souvenir de leur passage parmi nous !



Atelier cuisine

PAR SOPHIE

"Un atelier cuisine plein de saveurs et de bonne humeur"

Ce mardi 23 septembre, le FJT s'est transformé en véritable cuisine du monde le temps d'un atelier cuisine. 11 résidents ont répondu présents pour partager un moment chaleureux autour des fourneaux.

Au menu : un délicieux Mafé au poulet et à l'agneau, proposé par Pa Ousman, qui a régalé tout le monde. Et pour le dessert, Christina nous a initiés à la réalisation d'un brookie (le parfait mélange entre brownie et cookie 😊). Pendant que les plats cuisaient, l'ambiance était au rendez-vous avec des parties de babyfoot et quelques manches de Uno bien animées ! Une belle occasion pour les nouveaux arrivants de faire connaissance dans une ambiance détendue.

Merci à tous les participants et vivement le prochain atelier !



Atelier sonothérapie

Par Sophie

Vibrations, détente... retour sur la soirée relaxation

Mardi 30 septembre, notre résidence a accueilli une séance de sonothérapie animée par Vanina, praticienne spécialisée dans cette discipline apaisante.

Pendant une heure, les 10 participants ont été plongés dans un bain sonore relaxant, composé de sons doux et de vibrations bienfaites. Allongés confortablement, plusieurs jeunes se sont laissés porter par l'expérience... au point que certains se sont même endormis ! L'effet a été immédiat : relaxation profonde, silence total... ou presque. Un léger ronflement, discret mais assumé, est venu ponctuer la séance, preuve que le niveau de détente avait atteint des sommets ! Les retours ont été très positifs, et beaucoup ont apprécié cette parenthèse de bien-être au milieu du quotidien.

Un grand merci à Vanina pour sa douceur et son professionnalisme !