

édition n°12
septembre / octobre 2025

Infos à la PAJ



LA PREPA AVENIR JEUNES, C'EST UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT DYNAMIQUE DESTINE AUX JEUNES DE 16 A 25 ANS QUI VEULENT REPRENDRE CONFIANCE, SE REMETTRE EN MOUVEMENT ET CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL REALISTE.

ON Y EXPERIMENTE, ON TESTE DES METIERS, ON DECOUVRE SES COMPETENCES, ON GAGNE EN AUTONOMIE ET ON SE PREPARE CONCRETEMENT AU MONDE DU TRAVAIL OU A LA FORMATION.

LA PAJ, CE N'EST PAS "RESTER ASSIS A REFLECHIR", C'EST FAIRE, ESSAYER, COMPRENDRE ET AVANCER, A SON RYTHME, AVEC UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN, BIENVEILLANT ET STRUCTURANT.

UN VRAI TREMLIN VERS L'AVENIR, POUR TRANSFORMER LE FLOU EN PROJET ET L'ENVIE EN ACTION.

Sortie GO SENS

Nous sommes allés visiter le salon Dan Ar Braz pour une expo sur les métiers du service à la personne, Certaines écoles de Quimper étaient présentes aussi.



- des conférences sur différentes activités pour apprendre à gérer le matériel médical.
- l'ESAT DE BRIEC est venu nous partager une activité qu'ils font avec les personnes en situation de handicap, du rempotage. Nous avons pu repartir avec notre pot de fleur customisé par nous-même.

- Atelier de sport
- Réalité virtuelle
- Stand d'information sur des
- Établissements spécialisés aux alentours.



Santé mentale médiathèque par Ludovic

La Médiathèque de Quimper avait créé une exposition, ouverte à tous, elle était appelée « Un jeune, son bien-être – Tous concernés ! » Différentes œuvres et ateliers étaient disponibles pour les visiteurs. Afin de sensibiliser au sujet de la santé mentale, il y avait notamment une exposition illustrée par de jeunes artistes de Rennes sur la base d'un rapport du CESER. Celle-ci retraçait, en huit panneaux, la santé mentale des jeunes, les conditions de vie, l'habitat, l'éco-anxiété, etc.



D'autres animations étaient disponibles sur place comme par exemple les jeux vidéo GRIS, Sayonara Wild Hearts qui abordent tous deux de manière très poétique des thématiques liées à la santé mentale et une tablette avec un jeu d'énigmes abordant la souffrance liée que l'on peut vivre avec une identité queer.

Un mur d'expression numérique était aussi disponible ainsi qu'un salon de lecture et une sélection de différents films.

Le bilan de santé

LA CPAM PROPOSE UN BILAN DE SANTE GRATUIT AUX PERSONNES QUI LE SOUHAITENT.

CE RENDEZ-VOUS PERMET DE FAIRE UN POINT GLOBAL SUR SA SANTE, DE MANIERE CONFIDENTIELLE, AVEC DES PROFESSIONNELS DE SANTE.

BILAN DE SANTÉ POUR CEUX QUI LE SOUHAITENT AVEC L'ASSURANCE MALADIE



POUR TOUTE DEMANDE, ENVOYEZ LEUR UN
EMAIL À CES29@ASSURANCE-MALADIE.FR

LE BILAN COMPREND PLUSIEURS EXAMENS, COMME UNE PRISE DE SANG, UN TEST URINAIRE, UN EXAMEN CUTANE, UN TEST DU SOUFFLE (SPIROMETRIE) AINSI QU'UN ENTRETIEN AVEC UN PROFESSIONNEL DE SANTE.

CES EXAMENS PERMETTENT DE REPERER D'EVENTUELS PROBLEMES DE SANTE ET DE BENEFICIER DE CONSEILS PERSONNALISES.

CE TEMPS D'ECHANGE EST AUSSI L'OCCASION DE POSER DES QUESTIONS, D'ETRE ORIENTE SI BESOIN, ET DE PRENDRE SOIN DE SA SANTE, MEME SANS SYMPTOMES PARTICULIERS.



1

PRISE DE SANG

2

TEST URINAIRE

3

ENTRETIEN PSY

4

SPIROMÈTRE (SOUFFLE)

5

EXAMEN CUTANÉ



**l'Assurance
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun



PRÉPA *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région
Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



Service sanitaire

Des étudiants infirmier en études supérieures à l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) sont venus se présenter et présenter leur projet sur le quel ils sont évalués, il nous ont envoyé un questionnaire avec plusieurs questions sur notre mode de vie, ce qu'on mange, sur le sport ...

Dans le cadre du service sanitaire, six étudiants de deuxième année en école d'infirmiers à Quimper sont intervenus au sein de la formation.

Le service sanitaire est un stage de prévention obligatoire et commun à l'ensemble des formations en santé (médecine, soins infirmiers, kinésithérapie, etc.). Il s'inscrit autour d'une thématique précise, développée au sein d'un établissement, avec pour objectif de mener une démarche de prévention et de proposer des actions éducatives en santé.

Pour cette intervention, les thématiques de la nutrition et de l'activité physique ont été retenues. Ce choix s'est appuyé sur l'analyse des réponses recueillies lors d'un premier questionnaire transmis en septembre, ainsi que sur les retours exprimés par les participants.



Le temps du service sanitaire est réparti entre un travail de préparation, incluant la réalisation d'un dossier à rendre, et des temps d'échange sur place. Dans ce cadre, un questionnaire comportant des questions précises a été élaboré afin de recueillir des informations sur les habitudes alimentaires et l'activité physique.

Ce questionnaire est strictement anonyme. Il permet d'analyser les résultats au sein d'un petit groupe, d'orienter la démarche de prévention menée auprès des participants, et constitue également un élément essentiel du dossier de service sanitaire.

Une seconde intervention est prévue au mois de janvier. Elle prendra la forme d'actions ou d'ateliers ludiques en lien avec les thématiques abordées.

L'objectif global du service sanitaire est d'accompagner les publics vers de meilleures habitudes de vie et de favoriser l'adoption de comportements bénéfiques pour la santé.



Les Stages



Ludovic

J'ai réalisé un stage à la boulangerie du Stangala, en pâtisserie, afin de découvrir le métier.

Ma tutrice était très pédagogue et me laissait effectuer plusieurs tâches même si j'étais débutant, comme par exemple la réalisation de religieuses et d'éclairs.



J'ai également expérimenté les horaires décalés : 6 h – 13 h. Cela me convenait, même si je sais qu'il peut arriver de commencer encore plus tôt. J'aimais avoir un travail un peu physique, où l'on doit beaucoup bouger et porter différentes choses, et enchaîner des tâches variées. J'avais l'impression de terminer mes journées avec une « bonne fatigue », voire parfois avec plus d'énergie que d'habitude parce que j'avais bougé longtemps.

Wendina

Durant mon stage j'ai pu m'occuper des enfants, leur lire une histoire et leur donner à manger à la cantine.

Pendant ma semaine de stage j'ai aidé à faire du sport dehors, à faire des ateliers, à faire la cantine et la plonge, à faire le ménage dans les locaux.

J'ai aidé pour surveiller la récréation, emmener les élèves aux toilettes, les aider à s'essuyer et à se rhabiller après la sieste. J'ai pu participer aux activités pour dire les légumes en anglais et participer à la confection d'un gâteau par les enfants.

J'ai aimé les voir progresser et voir comment ils progressent. J'ai moins apprécié la partie ménage et vaisselle.

Je n'ai pas pu participer au réveil des enfants en fin de sieste.



Construire un avenir plus durable

Dans le cadre du projet Deffinov, le Flux organisait une journée autour des métiers de la transition

Une après-midi au Flux : découvrir, apprendre et imaginer l'avenir

Jeudi 16 octobre, nous sommes allés au Flux, un lieu un peu spécial situé en Bretagne. Depuis deux ans, Flux est reconnu comme un tiers-lieu apprenant par la Région Bretagne. Cela veut dire que c'est un endroit où l'on apprend autrement : en faisant des activités, en rencontrant des professionnels et en découvrant des métiers et des formations.

Le Flux organise souvent des événements pour réfléchir à l'avenir, aux métiers et surtout aux transitions écologiques, c'est-à-dire comment protéger la planète et vivre de façon plus durable.



Cette journée avait pour thème : « Construire un avenir plus durable ». Elle était ouverte à tout le monde, mais surtout aux collégiens, lycéens, étudiants et aux personnes qui veulent se former ou changer de métier. Il y avait plusieurs ateliers répartis dans le bâtiment.

Des ateliers variés et intéressants

À l'étage, on trouvait surtout des ateliers en lien avec l'écologie :

- un atelier sur le tri des déchets et le compost,
- un atelier sur le recyclage du bois,
- une présentation sur des formations liées à l'isolation écologique.

Certains jeunes ont animé eux-mêmes les ateliers. Par exemple, l'un d'eux expliquait un jeu sur le tri des poubelles. Il a appris à parler devant un public, à expliquer des règles et à proposer une activité à plusieurs personnes. Même si parler assez fort n'était pas toujours facile, beaucoup de visiteurs étaient intéressés. Une expérience positive à refaire !

En bas, il y avait aussi :

- un atelier sur les vélos, pour comprendre comment ils fonctionnent et découvrir le métier de réparateur,
- un atelier animé par un lycée agricole de Bréhoulou.



Oeuvre réalisée par Kadvan, étape 1 : en carton, étape 2 sur bois à la découpeuse laser.



Dans le Fab lab, un espace dédié au bricolage et au numérique, on pouvait démonter des ordinateurs pour découvrir toutes les pièces à l'intérieur et comprendre à quoi elles servent.

Enfin, dans le café du Flux, il y avait une autre exposition, ce qui rendait le lieu encore plus vivant.

Une expérience enrichissante !

Cette journée au Flux a permis aux jeunes de :

- présenter leurs créations,
- animer des ateliers,
- découvrir des formations et des métiers liés à l'écologie,
- prendre confiance en eux et parler devant du public.

Le Flux est donc un lieu où l'on apprend autrement, en échangeant, en testant et en imaginant un avenir plus respectueux de la planète 🌍.

Femmes et numérique

Extrait d'une des conférence : "Oser entreprendre : parcours de femmes dans la tech"

L'auto-entrepreneur, aussi appelé micro-entrepreneur, est un statut juridique qui permet de créer facilement une entreprise individuelle en France. Il est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent lancer une activité simplement, tester un projet ou obtenir un complément de revenu. Les démarches de création sont rapides, gratuites et entièrement réalisables en ligne.

Les intervenantes expliquaient chacune leur tour leurs ressentis et comment elles ont réussi à ouvrir leur propre entreprise, puis leurs anecdotes à la suite des questions qui leur ont été posées.



Atelier de l'après-midi :

"Vue explosée : démontez et explorez l'intérieur des machines"

Démontage d'un ordinateur portable et de ses différents composants en groupe.





EPHAD Roi Gradlon

Lors de la visite à l'EHPAD, les participants ont découvert l'organisation et le fonctionnement de l'établissement, ainsi que les différents services proposés comme : l'accueil des résidents, les soins médicaux, l'accompagnement quotidien, les activités sociales et de loisirs, le maintien du lien social et du bien-être, rôle du personnel administratif.

Ils ont pu observer le travail en équipe entre les différents professionnels : aides-soignants, infirmiers, animateurs, ergothérapeute, personnel administratif, etc. Cette immersion a permis de mieux comprendre les besoins des personnes âgées, l'importance de l'écoute, de la bienveillance et du respect dans leur prise en charge.

La visite a aussi mis en lumière que l'EHPAD n'est pas seulement un lieu de soins, mais également un lieu de vie, d'échanges et de soutien pour les résidents, notamment pour ceux qui n'ont pas de famille.

Certains ont particulièrement apprécié l'aspect pédagogique de la visite, qui a facilité la compréhension des métiers grâce à des explications claires. Le métier d'ergonome a aussi intrigué un participant, qui a trouvé intéressant d'adapter l'environnement pour préserver l'autonomie des personnes âgées.

Conclusion :

La visite a été jugée très positive. Elle a permis de découvrir la diversité des métiers présents en EHPAD, de comprendre l'importance du travail d'équipe et de réaliser le rôle essentiel de ces structures dans la vie et le bien-être des personnes âgées dépendantes.



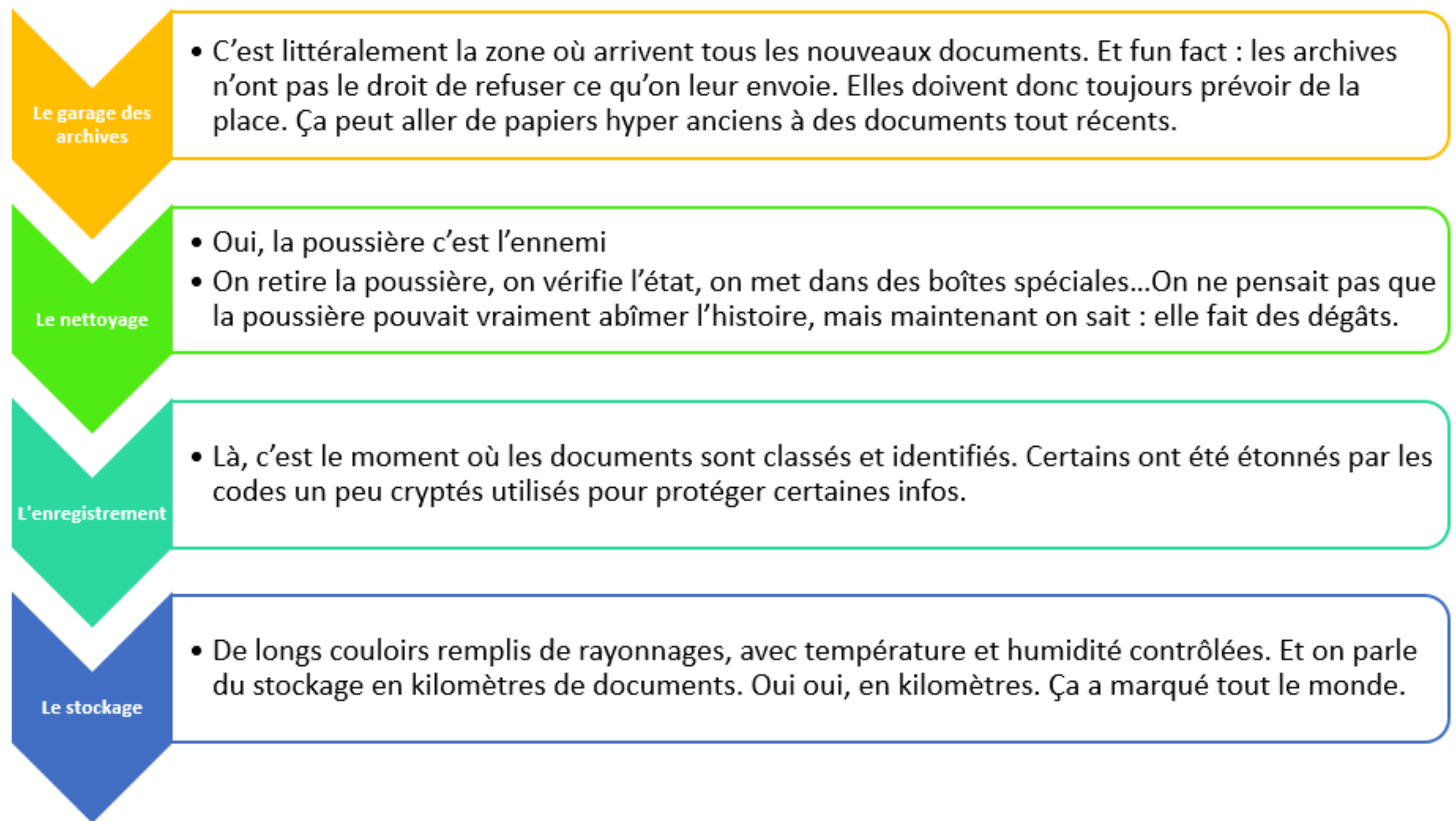
Les archives départementales

“Archives départementales” ? Oh non ça doit poussiéreux, silencieux, un peu coincé. Et pourtant... la visite des Archives du Finistère a clairement cassé cette image. Les jeunes ont pu découvrir un lieu hyper important pour comprendre notre histoire, retrouver nos ancêtres, et voir comment tout un patrimoine est préservé pour les générations futures.

La thématique du moment : La généalogie

Pour les gens qui aiment chercher d'où ils viennent, les archives sont littéralement un coffre-fort géant. On y trouve de tout : actes d'état civil, vieilles photos, cartes, manuscrits, documents administratifs... bref, tout ce qu'il faut pour remonter son arbre généalogique ou juste comprendre comment vivaient nos ancêtres.

Certains d'entre nous ne connaissaient même pas l'existence des Archives avant la visite, mais ont vraiment accroché. « Ça donne une autre vision de l'histoire : plus concrète, plus proche de nous. » Nous avons pu bénéficier d'une visite dans les coulisses : du “garage” au stockage secret, ce qui nous a surpris, c'est tout le chemin que parcourent les documents avant d'être rangés et conservés.



Résultat de cette sortie : Entre fascination et petite frustration

« La visite a été super intéressante : voir un vrai document du roi Charles III, c'est pas tous les jours. Ça a même rappelé à certains des cours d'histoire, notamment sur les guerres navales et les navires pillés par l'Angleterre ».

Par contre, un regret revient souvent :

Ne pas avoir pu faire nos propres recherches dans les archives.

« Pouvoir fouiller les documents, chercher des infos sur un sujet précis, ça aurait rendu la visite encore plus vivante et interactive. »

Au final, la plupart d'entre nous a vraiment aimé la visite. Une expérience qui change la vision du patrimoine. On a découvert un univers qu'on ne soupçonnait pas, et compris que derrière chaque papier rangé dans leurs rayonnages, il y a un bout d'histoire qui nous appartient à tous

Les Archives départementales du Finistère, ce n'est pas juste un lieu où l'on stocke des papiers : c'est un endroit où on protège la mémoire collective, où on aide les chercheurs, et où chacun peut venir explorer ses origines.

Visite du GRETA à CHAPTAL



Prérequis

Niveau 3ème, Niveau de validation
Niveau 3 (CAP, BEP)

Niveau de validation

Niveau 3 (CAP, BEP)

Formation financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi dans le cadre du dispositif QUALIF Emploi programme. Aide financière de la Région Bretagne possible pour couvrir une partie des frais liés à la formation (transport, restauration...).

Durée de la formation

560 heures en centre de formation et 63
heures à distance
350 heures en entreprise



Les locaux sont accessibles aux
personnes en situation de handicap.

Lycée Chaptal

Chemin des Justices 29000 Quimper

Le GRETA de Quimper propose des formations en cuisine destinées aux adultes et aux jeunes qui souhaitent apprendre dans la restauration. Les formations, comme le CAP Cuisine où la formation de commis, permettent d'acquérir les bases : techniques culinaires, hygiène, organisation et préparation des plats. Encadrés par des professionnels, les apprenants pratiquent en conditions réelles et peuvent ensuite travailler dans des restaurants, cantines ou chez des traiteurs. Le GRETA est un centre reconnu, idéal pour une reconversion ou pour débiter une carrière dans la cuisine.

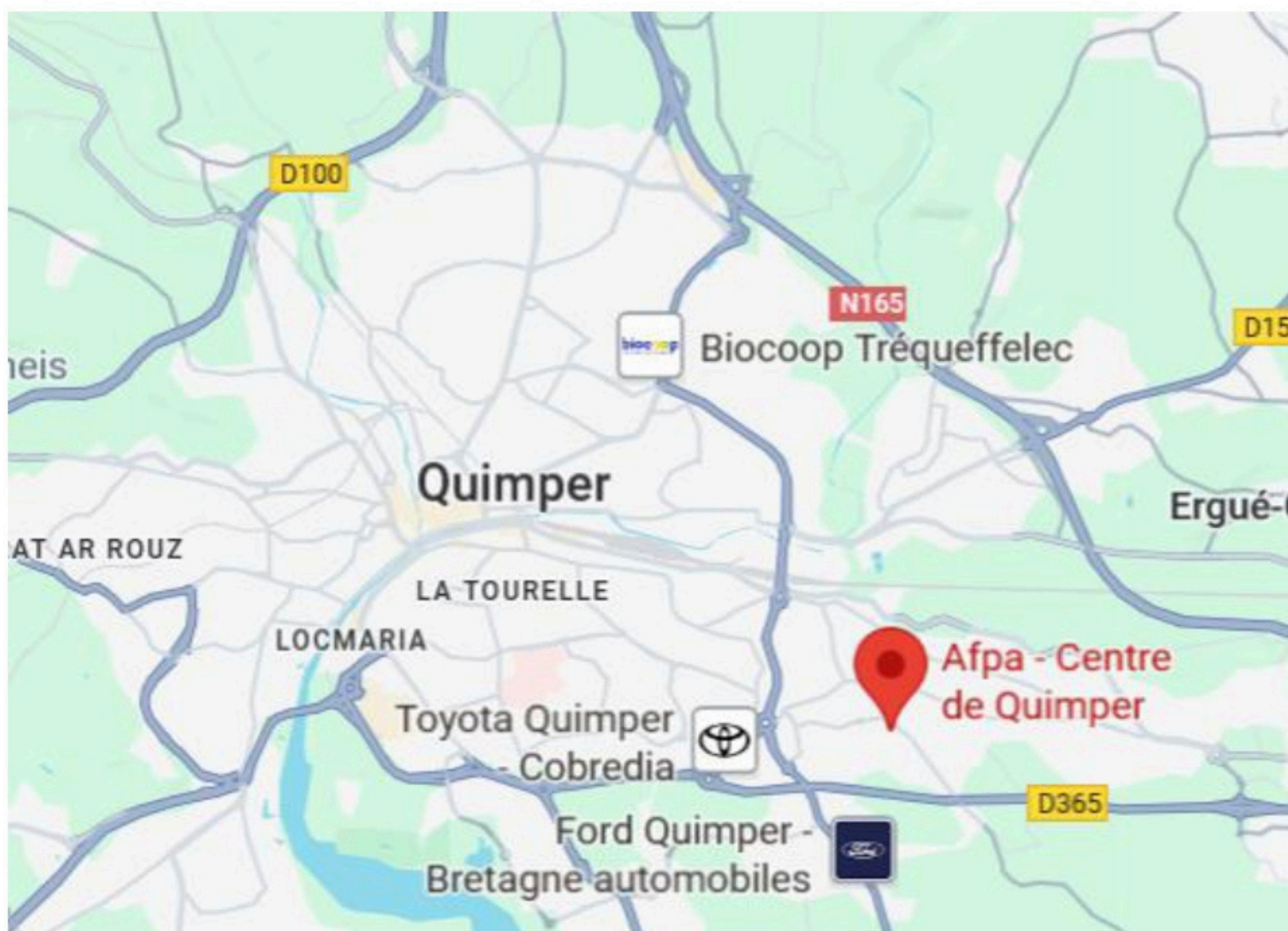


professeur de cuisine,
Pascal L'hostis

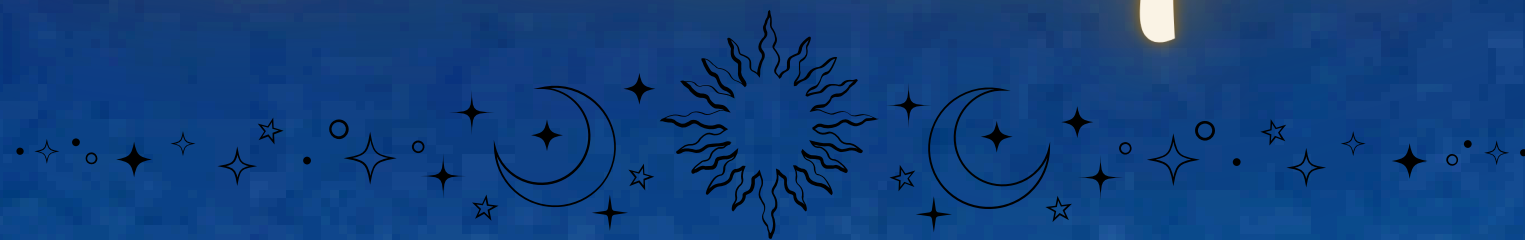
Visite de l'AFPA

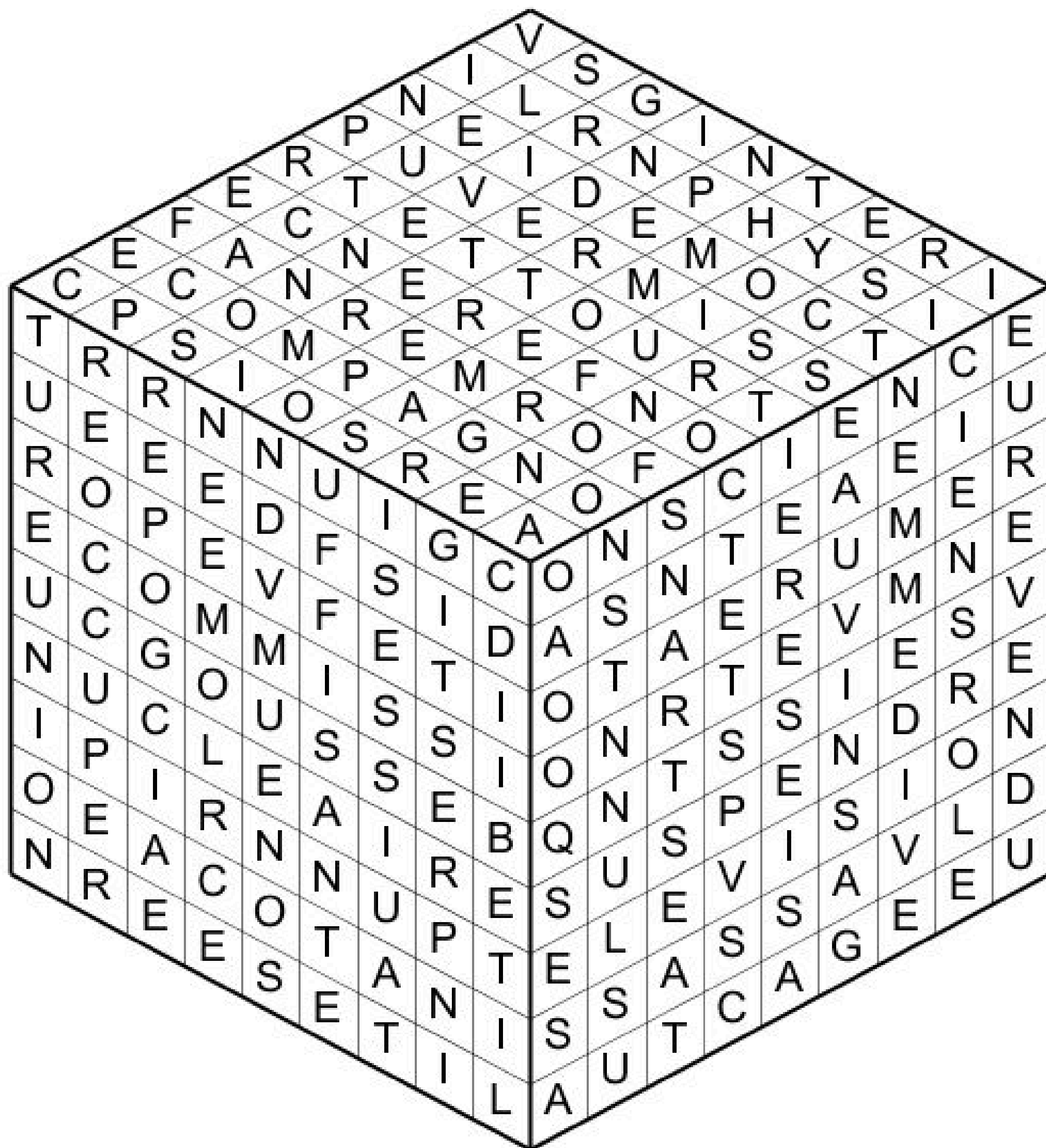
Lors des portes ouvertes de l'AFPA, nous avons pu découvrir les différents espaces de formation et métiers proposés. Les Formateurs et quelques stagiaires nous ont présenté les ateliers pratiques. Les salles spécialisées et les équipements mis à disposition. Nous avons appris que l'AFPA accompagne à la fois des jeunes, des adultes en reconversion et des demandeurs d'emploi, avec des formations qualifiantes dans de nombreux domaines (bâtiment, industrie, services, numérique, etc....) Avant la visite ? je savais que l'AFPA était un centre de formation, mais je n'imaginais pas la diversité des métiers enseignés ni l'importance de l'accompagnement (orientation, préparation aux diplômes, recherche d'emploi).

Le ressenti est positif : on trouve la visite enrichissante et motivante, car elle permet de mieux comprendre les parcours possibles et d'avoir une vision concrète des métiers grâce aux démonstrations. Cela donne envie de réfléchir à son orientation professionnelle ou à une éventuelle reconversion.



Horoscope!





Mot de 4 lettres _ _ _ _

A
ACTUALITÉS
ACTUELS
ANNE
ASSASSINAT
C
CAGE
COMÉDIEN
COMMIS
COMPAGNONS
CONFÉRENCE
CONSCIENCE
D
DÉTERMINÉE
DONT

E
ÉVIDEMMENT
G
GOUSSE
GRISE
GRIVE
I
INDE
INTÉRIEURE
IONS
L
LIEN
M
MOUSTIQUES

N
NAISSANCE
NUCLÉAIRES
O
OCTETS
OTAN
P
PERSONNE
PHYSICIENS
PRÉFECTURE
PRÉOCCUPER
PRESTIGE
R
RARES
RÉPOND

RÉUNION
RÔLE
S
SUFFISANTE
SUSPENDRE
T
TÉLÉVISION
TOURTIÈRES
TRANSFORME
TURBOT
V
VENDU
VERMISSEAU
VINS



PRENEZ RDV EN LIGNE



POUR + D'INFOS, CONTACTEZ-NOUS :

**22 Rue de l'Eau Blanche,
29200 Brest
02 98 41 46 47**

**Le Sterenn,
50 Rue Président Sadate,
Bâtiment F,
29000 Quimper
02 98 75 01 26**



PRÉPA *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région
Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »

