ALFI

MADE IN ALFI

LE JOURNAL DES PENSIONS DE FAMILLE

2ÈME ÉDITION
OCT. 2019

EDITO

C'est avec une immense fierté que nous vous présentons la deuxième édition de *Made in ALFI*, journal *100% résidents des pensions de famille.*

Pourquoi 100% résidents pensions de famille ? Car ce journal est le vôtre ! Rédigé par vous et pour vous ! Les articles sont le résultat de nos rencontres, de vos expériences, de vos écrits et de vos mots.
Avec les 2 nouvelles résidences qui ont ouvert cette année, à Ecouen (95) et à Lognes (77), vous êtes près de 200 résidents à vivre au sein de nos pensions de famille et à y partager de nombreux moments conviviaux.

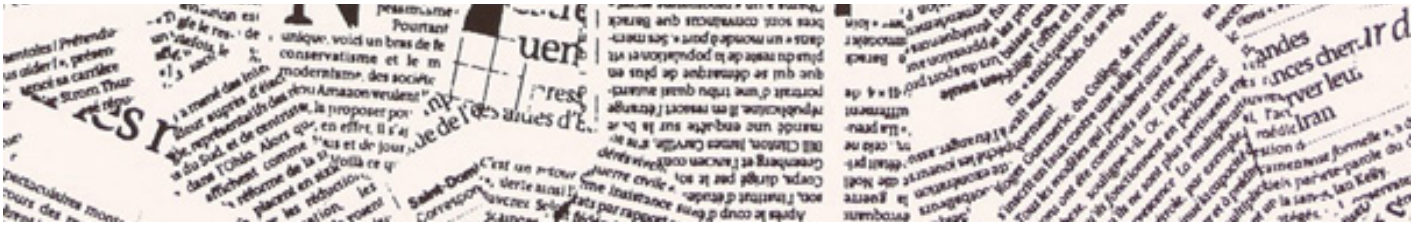
Du marché de Noël, au déjeuner au restaurant, en passant par une virée en bateau-mouche, au Futuroscope, et même un défilé de vêtements cousus main, une quinzaine de résidents s'expriment et vous racontent ces moments de partage vécus au sein des pensions de famille.
Dans ce numéro, des responsables de pensions prennent aussi la parole, et d'autres personnes ont oeuvré en coulisses : merci à Alicia pour la coordination de cette belle aventure (pari réussi !) et à Mélodie pour son aide à la mise en page.
Le tout est accompagné de photos, et notamment les très belles, prises par Anne-Charlotte, notre photographe professionnelle, lors de l'atelier des Lumières.
Martine et Loïc vont réveiller vos papilles avec, en page 12, 2 recettes ensoleillées à concocter et déguster à plusieurs !
Enfin, vous pourrez vous divertir avec les petits jeux en dernière page.

Merci pour votre implication et très bonne lecture !

Cécile Petitot, Directrice du pôle des Pensions de Famille

SOMMAIRE

EDITO	PAGE 2
PLEIN LES YEUX À COLMAR : LE MARCHÉ DE NOËL	PAGE 3
SOUVENIRS D'ENFANCE	PAGE 3
LE RESTAURANT	PAGE 4
LE JARDIN DE FONTENAY	PAGE 4
VIRÉE EN BATEAU MOUCHE	PAGE 5
SÉJOUR EN VIENNE : LE FUTUROSCOPE	PAGE 5
LA MUSIQUE S'INVITE À BUSSY-SAINT-GEORGES	PAGE 6
L'ATELIER INFORMATIQUE	PAGE 6
ECOUEN : OUVERTURE DE LA RÉSIDENCE EN FÉVRIER	PAGE 7
EXPO DANS LE NOIR : L'ATELIER DES LUMIÈRES	PAGE 8
ENQUÊTE EN 1932	PAGE 9
MADE BY SIKI : LA COUTURE ET LA MODE	PAGE 9
LOGNES : OUVERTURE DE LA RÉSIDENCE EN JUIN	PAGE 10
LE GROUPE DE RECHERCHE ALFI, LES ENJEUX, NOTRE IMPLICATION	PAGE 10
MON PARCOURS JUSQU'À PARIS 17	PAGE 11
LES RECETTES DE CUISINE DE MARTINE ET LOÏC	PAGE 12
LE QUART D'HEURE DIVERTISSEMENT	PAGE 12



PLEIN LES YEUX À COLMAR : LE MARCHÉ DE NOËL

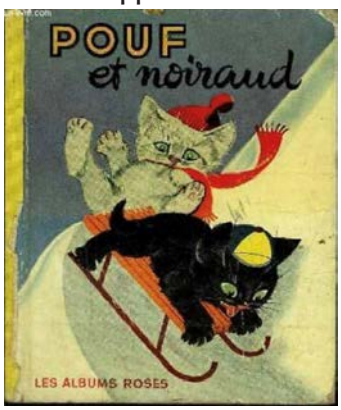
En décembre 2018, nous sommes allés à Colmar avec Virginie et Caroline, ainsi que les résidents des Pensions de Famille de Paris 18 et Paris 17.
Colmar est une ville magnifique, les maisons ont toutes de la couleur même dans le Marché de Noël.
C'est une ville à visiter, encore plus avec le Marché de Noël, ses saveurs et son accueil chaleureux !
Noël est une tradition à Colmar, sur toutes les maisons, il y a des décorations. C'est aussi beau la nuit que le jour car les décorations semblent différentes avec les jeux de lumières.
Le marché, lui est génial ! C'est à refaire ! Merci à Virginie et Caroline, on a passé un excellent moment !

Céline, Paris 18

SOUVENIRS D'ENFANCE...

...de Martine, Paris 18

Lors d'un Conseil de Maison à Paris 18, nous avons parlé des vaccins obligatoires et de ceux à refaire selon l'âge que l'on a. Ce sujet a été le moment de rappeler à Martine... Un souvenir d'enfance tout doux.
«Quand j'étais petite, on me faisait les vaccins obligatoires. Quand je ne pleurais pas pour la piqure, ma mère m'offrait un petit livre : «Pouf et Noiraud», un chat blanc et un chat noir qui ne faisaient que des bêtises.»



...de Majid, Palaiseau

«Quand j'étais petit, on faisait le pain à la maison, je devais avoir 5 ans. On habitait dans un petit village (photo) où il n'y avait pas de boulangerie. Du coup c'est ma maman qui faisait le pain maison, c'était très bon, le pain est rond en Algérie. On dinait tous ensemble avec le pain, tout le monde : maman, papa était en France, mais il y avait aussi mon grand-père, ma grand-mère, les cousines, les belles-sœurs et mes 3 frères.
Avec mes frères, on ne faisait pas beaucoup de bêtises. On allait faire les récoltes dans la nature : le blé, des abricots, des poires, des fruits et légumes, des figues, des olives, ça il y en avait beaucoup des olives. On en gardait un peu pour les animaux. On avait des moutons et des chèvres. C'est moi qui les gardait souvent, ça m'est arrivé de m'endormir et qu'ils partent. Donc avec le chien on les rappelait… Mais sinon je ne faisais pas trop de bêtises. Et pourtant on m'accusait beaucoup : « C'est toi qui a fait ça !» Dès qu' y'avait une connerie, c'était pour moi ! »

LE RESTAURANT

Le lundi 11 février à midi, nous sommes allés rue Méderic dans le 17ème. Il y avait Elaydia, Patrick, Pascale de Paris 17, Georges et Céline de Paris 18, et Boubacar et Anoopduth de Paris 10.
La salle était immense, on a été bien accueillis, puis on s'est préoccupés des plats pour découvrir un beau menu.

Lundi 11 Février 2018

Ce menu vous est proposé au prix de 22,00 € hors boissons.*
Il comprend une entrée, un plat et un dessert.

ENTREE

Tartare de Daurade,
Mousse Chèvre, Sablés aux Olives et Betterave

PLAT

Cannelloni Épinards Brocciu Saumon,
Sauce en duo

DESSERT

Tarte au Chocolat

J'ai aimé la présentation, une recherche particulière, le goût était extra comme dans un restaurant huppé.
Dès l'entrée on a été accueillis par une jeune femme, on est allés à l'étage dans une grande salle, à une grande table.
On a été servis à l'ancienne, d'abord les femmes par orde d'âge et ensuite les hommes. La tarte au chocolat, c'était trop bon ! J'aimerais y retourner (ce à quoi Caroline acquiesce). Je recommande, j'ai présenté le menu à 22 € à mon ortho et j'ai donné 8 €. C'était top niveau! Sur place, le retour des serveurs est que c'était un très bon exercice, et que nous resterons les bienvenus. Par contre, ce n'est pas accessible et c'est une contrainte qui a été très bien prise en compte car les serveurs nous ont portés les fauteuils. Le café est à 0.80 €.
Il y avait Anne-Charlotte, qui a pu prendre des photos. C'était trop bien!

Pascale et Caroline, Paris 17

LE JARDIN DE FONTENAY

Cette année, nous avons décidé de faire un jardin en commun pour tous les résidents. Nous avons déjà enlevé toutes les mauvaises herbes pour préparer le terrain. On va faire des carrés pour faire plusieurs sortes de tomates : des tomates olivettes, des grosses tomates de marmande, des tomates cerises.
L'année dernière, on avait planté des citrouilles, on a eu 2 citrouilles, mais un lapin est venu en grignoter une. On a réussi à en garder une et on a fait une soupe au potiron pour Noël.
On a eu des courgettes, des aubergines. On a eu quelques fraises, des haricots, des salades (feuille de chênes et scarolle.)
On a eu aussi 23 piments d'Espelette.
Cette année, on a décidé de faire un beau carré de fleurs avec des lupins, des grands tournesols et des grandes marguerites rouges.
Comme ça, nous aurons de quoi faire butiner nos abeilles. Car nous avons aussi des ruches qui se trouvent à proximité du jardin. Elles nous ont donné une bonne quantité de miel, et elles se sont bien multipliées. Nous avons récolté le miel au mois de juin, pour leur laisser le temps de reconstituer le stock pour l'hiver pour qu'elles gardent un peu de miel pour elles.
Vers le mois de septembre on a réduit les casiers à ruche, on a enlevé les rayons de miel qui étaient plein : 10 rayons par ruches.
Il y a une dame qui est venu nous expliquer le principe de la ruche. Pour toute manipulation, il faut d'abord mettre une tenue d'apiculteur pour travailler en toute sécurité. Il faut enfumer les abeilles avant toute manipulation pour les apaiser. On les endort un peu en fait. On vérifie toujours que la reine est bien dans la ruche. Elle est marquée d'un point pour bien la reconnaître et elle est plus grosse que les abeilles.

Je trouve que c'est sympa, ça va dans le profilage du jardin, tout va un petit peu ensemble. C'est bien d'avoir les abeilles pour polliniser le jardin.
Maintenant ce serait super d'avoir un poulailler pour compléter tout ca !

Christophe, Fontenay-le-Fleury

VIRÉE EN BATEAU MOUCHE

Le lundi 15 avril 2019, nous avons passé un très bon après-midi ! Nous avons fait du bateau mouche, la vue était magnifique et il faisait très beau. Nous sommes passé devant la Tour Eiffel, la Concorde, le Jardin des Tuileries.
Miroslav nous a pris en photo, et a pris des photos de tous les monuments ! On aurait cru le débarquement tellement il y avait du monde.
Les gens de Paris 18 qui sont venus avec nous étaient très sympathiques : Martine, Philippe et Virginie ; avec Boubakar, Fidelio, Miroslav et moi-même cela faisait un bon groupe.
Après cette belle balade, nous sommes allés prendre un pot tous ensemble où nous avons discuté de la sortie qui nous a beaucoup plus.
Avec toute cette énergie, nous sommes partis en métro pour rentrer chez nous. Cette journée restera inoubliable. Le seul bémol de la journée est que le métro s'est arrêté à cause d'un colis suspect, tout le monde est descendu du métro car il n'allait pas plus loin. Nous avons donc fini notre chemin à pied en profitant des derniers rayons du soleil !

Marianne, Paris 10

Poème à Notre-Dame

Sous les ponts de Paris, coule la Seine et nous voguons sur ses flots.
Les yeux bien ouverts sur les monuments qui nous racontent l'Histoire de France, les Rois, les révolutions, les joies et les peines du peuple de Paris.
Nous passons devant la plus belle, la plus sainte, notre magnifique Cathédrale.
En ce 15 avril 2019, elle dresse fièrement au loin sa flèche majestueuse.
Le soir nous apprenons le désastre et nous sommes atterrés, mais les bâtisseurs de Cathédrales sont toujours là, elle va renaître de ses cendres.
Vive la Vie, vive l'Espoir !

Martine, Paris 18

SÉJOUR EN VIENNE : LE FUTUROSCOPE

Juste avant les vacances de Pâques, nous sommes partis en petit séjour de 2 jours au Futuroscope.
Nous sommes partis tôt mais une fois arrivés là-bas, on était vraiment détendus et émerveillés car je ne suis jamais allé dans une attraction et c'est pas que pour les enfants, c'est bien !
J'ai aimé toutes les attractions, sauf 2 que je n'ai pas faites à cause du vertige, pourtant à l'armée j'ai fait 18 sauts de parachute mais là, j'avais la trouille de la hauteur ! Donc Danse avec les robots et la Tour panoramique, ce n'était pas pour moi !
J'ai tout adoré, même le théâtre à la fin sur l'eau ! C'était joli, j'ai bien aimé avec les feux d'artifice, la musique et les jeux de lumières ! Et puis être entre nous c'était super, on a eu un logement super ! L'ambiance et l'accueil étaient bien ! On était en pleine campagne donc le repos était là ! C'est dommage qu'on n'ait pas eu plus de temps pour profiter un peu plus et visiter. C'était un peu court 2 jours, moi j'aime bien m'évader hors du 91, je suis partant !
Ce qui me retient c'est les moyens, sinon je serais toujours en vadrouille ! C'était super chouette, c'était un moment inoubliable, on a passé un super bon moment, à refaire !

Pascal, Palaiseau

LA MUSIQUE S'INVITE À BUSSY-SAINT-GEORGES

C'est l'histoire d'une rencontre… une rencontre de femmes, de générations, de survivantes…
Ou comment cette musique endiablée sur laquelle vont s'enchaîner des mouvements, allie le réveil du corps mais aussi celui du cœur.

Chaque mois, Marjorie, gardienne d'immeubles d'Antin Résidences à Livry Gargan, vient à la pension de famille avec son dynamisme, sa bonne humeur et sa compétence technique du djembel, « animer » un groupe de résidents. Au fil des séances, Marjorie se dévoile, avec pudeur et sensibilité, sur ce qu'elle souhaite apporter par son bénévolat à la pension de famille.

Elle nous fait découvrir cette discipline qui lui a tant apporté dans des moments difficiles. En même temps, elle découvre ce lieu de sécurité et de convivialité que peut représenter une pension de famille, qu'elle aurait aimé trouver sur son chemin dans un autre chapitre de sa vie.

Parmi les résidentes les plus assidues, Pélagie 75 ans qui apprécie particulièrement ces séances qui « la réveillent » et en même temps, endorment ses petits maux de jeunesse lointaine. *« Après une séance de djembel, pas besoin de kiné, je repars avec 15 ans de moins ! »* nous confie-t-elle avec malice.

La vie n'a pas été un fleuve tranquille pour la doyenne de la pension de famille. Elle a trouvé à l'ALFI « une famille » comme elle aime à le dire… à travers les contacts avec ses voisins, les personnels ALFI, la gamme d'activités proposées ainsi que les moments festifs. Le temps de reprendre confiance, retrouver un équilibre et la voilà repartie ailleurs, dans un logement autonome. Mais ne nous y trompons pas, son nouveau logement est à 10 mn de la pension de famille, et Pélagie vient régulièrement faires des coucous aux résidents et surtout à Marjorie lors des séances de djembel ! Une affection toute particulière les unit et fait de chaque rencontre, une fête.

Le djembel se partage et se vit en collectif également. Les femmes de la pension de famille vont et viennent au gré de leurs envies, de leurs humeurs. Ainsi, certaines vont venir pour l'ambiance et laisseront leurs pieds battre le rythme pendant que la langue s'exprime. D'autres se concentreront pour activer en même temps les bras et les jambes (pas si simple !) et d'autres encore viendront en fin de séance pour n'avoir que les étirements et la relaxation qui clôturent chaque session.

Une bien belle rencontre donc, que nous souhaitons voir se poursuivre avec Marjorie qui nous accorde de son temps précieux.

Sandra, Responsable de la pension de famille de Bussy

L'ATELIER INFORMATIQUE

Nordine, le formateur de l'association Goutte d'ordinateur, avec qui nous avons préparé le programme, a permis à 5 de nos résidents d'appréhender les rudiments de l'informatique entre mars et mai 2019.

Nous avons signé une convention qui nous a permis, au vu du statut de notre public « seniors éloignés du numérique », d'avoir les séances gratuites, car financées par la Mairie de Paris.

Ainsi, Philippe, 65 ans, a pu participer à 10 séances sur les cours informatiques dispensés par cette association. Il a été très assidu et est capable maintenant (à son domicile sur son ordinateur personnel) de nous adresser des mails avec des pièces jointes, de surfer sur ses espaces personnels et de suivre l'actualité sportive et politique qu'il affectionne.

C'est un joli parcours pour ce resident qui a connu une période d'errance - il est présent depuis 10 ans sur la pension de famille.

C'est d'autant plus une démarche forte de sa part car il appréhende généralement le collectif et pour la 1ere fois il a relevé en plus ce challenge de rencontrer de nouvelles personnes !

Je vous laisse découvrir son témoignage.

Caroline, Souad et moi-même sommes fières de l'avoir accompagné sur ce projet.

Virginie, Responsable de la pension de famille de Paris 18

De : Philippe
Envoyé : jeudi 16 mai 2019 05:16
À : Virginie
Objet : avis sur formation ordinateur

equipe tres sympa,cours pas trop compliques 2 heures par sceance c,est bien en meme temps que les cours une partie jeu sur ordinateur,marrant.
bonne ambiance ,a recommander a d'autres personnes
merci

ECOUEN :
OUVERTURE DE LA RÉSIDENCE EN FÉVRIER

Cette pension de famille a ouvert le 1er février 2019. Elle se trouve dans une rue d'où l'on peut entendre les tintements des cloches annoncer les heures et demi-heures. C'est une horloge dans une petite tour toute verte, sur la place près de la boulangerie qui fait aussi un peu épicerie. Il y a un terrain de pétanques et la bibliothèque à 5 mn.
Il y a un super U pas très loin où l'on peut faire ses courses. Et la gare est à une petite demi-heure. Il y a aussi un grand château. Sur la résidence quand on arrive, on entre par une cour arborée comme un jardin japonais, autour de laquelle se trouvent les logements. Puis il y a une très belle salle commune, avec salon et grande cuisine ouverte sur l'extérieur.

Recueil des informations par Alicia auprès des premiers résidents

Les résidents de Paris 17 en parlent :

«On a appris qu'Ecouen allait ouvrir ! On aimerait bien y aller ! » **Pascale**

«Il parait que c'est grand, paysagé » **Patrice**

«On arrive en bout de ligne ! Comme on disait avant, si la Terre était plate, on serait arrivés au bout du monde » **Jean-Paul**

«C'est Julien et Mohcine qui gèrent la-bas ! » **Patrice**

«Faudra qu'on y fasse une visite ! » **Jean-Paul**

«Là-bas, c'est pas comme ici ; ici je dors avec les boules Quiès » **Marcel**

Quand je suis arrivé, j'ai découvert un grand espace et c'était vraiment quelque chose à laquelle je n'étais pas habitué au début.

Jean-François, Ecouen

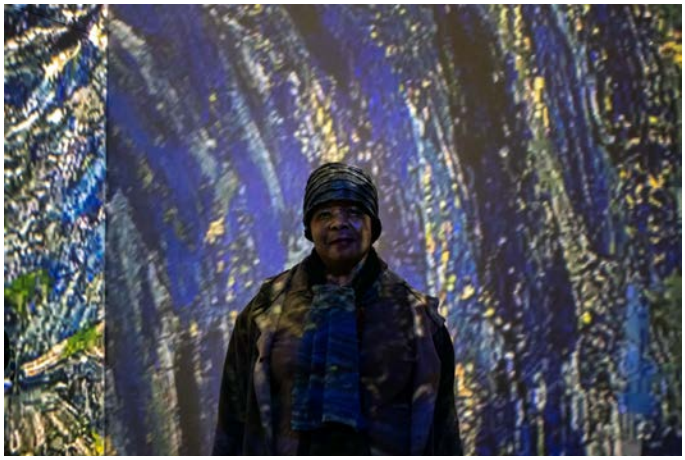
Et puis il y a un beau jardin, on va peut être jardiner ce serait bien ! Puisque c'est le moment de mettre les fraisiers, les pieds de tomates.
Pour l'instant c'est vrai que je suis plus en train de m'installer, car je m'occupais avant d'un vieux monsieur, il faut que je ramène une petite armoire pour la salle de bains, une serviette de table, des casseroles, tout pour faire à manger !
Je connaissais avant les lieux mais je n'imaginais pas ça comme ça, jamais de ma vie je pensais que j'allais atterrir ici.

Maria, Ecouen

EXPO DANS LE NOIR : L'ATELIER DES LUMIÈRES

Quelle exposition magnifique et exceptionnelle sur Van Gogh !
Les peintures de Van Gogh s'animaient au gré de magnifiques musiques, avec les mouvements on pouvait penser que Van Gogh peignait devant nous ses œuvres.
C'était pareil pour l'expo sur le Japon et le Big Bang.
Il y avait les résidents de Paris 18, Paris 17, Paris 10, Palaiseau et Fontenay-le-Fleury.
C'est une exposition que l'on vit, elle est impressionnante !
Je vous la recommande.
Merci pour cette sortie magique !

Céline, Paris 18



ENQUÊTE EN 1932

En mars, les résidents de Palaiseau sont partis faire un escape Game. Le scénario était celui-ci : *«Menez l'enquête dans un étrange cirque ancien. Aidez l'agence à trouver le complice de l'Agent Alpha qui se cache parmi les membres d'une troupe de Cirque en 1932.»*

Jean-Frédéric, alias JF, nous en parle :
« Watson ! Sherlock Holmes ! Enigmes à déchiffrer, nous voilà, les limiers de Scotland Yard !
Nous partîmes de la résidence à 13h30, nous sommes arrivés à 14h. L'accueil fût chaleureux, cordial.
Nous avons été dans l'attente de l'ouverture de notre mission. En attendant, nous avons consommé des boissons.
Notre cher Sherlock Holmes en jupon nous incita à suivre l'enquête criminelle !
Une fois arrivés sur place, les limiers de Scotland Yard se lancèrent sur les traces du criminel dans un étrange cirque aérien.
Les limiers doivent se débrouiller pour déchiffrer les énigmes à résoudre au plus vite…
Mais ! Le gong retenti, fin de partie !
Le docteur Watson défraichi ne put s'exclamer si près de son but !
Le commissaire : « Voyons, vous n'avez pas suivi tous mes conseils, vous auriez gagné du temps ! Et pourtant si près du but à atteindre ! »
Pour intégrer le cirque, pour notre enquête, nous avons dû nous déguiser pour ne pas être reconnus.
Une énigme nous amena à la cage au lion, qu'est-ce que nous avons tremblé ! Il a fallu avancer son bras dans le noir complet de la fosse pour en ressortir l'énigme et la ramener chez nous !
Quelle aventure mon cher Watson ! »

Jean-Frédéric, Palaiseau

MADE BY SIKI : LA COUTURE ET LA MODE

Je m'appelle Siki, je suis styliste modéliste, mais je n'ose pas trop dire ça, alors je dis que je suis couturière. Je fais mes petites créations avec des tissus africains et européens. Je créé des articles pour bébé, du linge de maison (nappes, serviettes), des robes. Je fais des pochettes, des trousses, des totbags. J'ai aussi fait des t-shirts pour participer au projet de vacances en Grèce.
Je fais des retouches sur tous types de vêtements.
J'achète mes tissus sur les marchés de Trappes et au marché Saint Pierre.
Mes tissus préférés sont la WAX, parce que ce sont mes origines, la soie, parce que j'aime la matière, le toucher et parce que ça tient bien pour les robes de soirée, c'est très élégant. Le taffetas aussi car c'est très solide.
Je travaille également dans la couture dans un ESAT, on fait essentiellement des retouches sur tout, même les sacs. En bon français on dit des reprises.
Du coup, je m'y connais bien ! Et je fais ça toute la journée même pendant mes congés. En fait, la couture, c'est ma passion et j'aimerais en vivre plus tard. Il faut penser à la retraite ! (dit-elle en rigolant)
J'adorerais faire un défilé de mode sur la pension de famille. Tout le monde pourrait venir, ce serait trop bien !

Siki, Fontenay-le-Fleury

…Pour finir, un défilé a bien eu lieu à la pension de famille de Fontenay-le-Fleury le vendredi 19 juillet 2019 !
Nombreux ont été ceux d'entre vous à y participer pour un bon moment de partage sur le thème de la mode ! Ont pu défiler l'équipe ALFI et certains résidents de Fontenay, Palaiseau et Ecouen !
Ce défilé a été l'occasion de rendre hommage au parcours de Siki au sein de la pension de famille. Car Siki quitte l'ALFI et continuera de créer ses modèles dans un logement autonome.

LOGNES : OUVERTURE DE LA RÉSIDENCE EN JUIN

Une nouvelle pension de pamille a ouvert ses portes le lundi 24 juin à Lognes (Seine-et-Marne) après plus d'un an de travaux.
Une grande volonté de la Mairie de Lognes d'avoir ce type de structure sur sa commune et un souhait de l'ALFI de renforcer le secteur avec 2 pensions (Bussy depuis bientôt 10 ans et Lognes aujourd'hui) sont à l'origine de cette ouverture.
La pension est peuplée de 20 résidents (7 femmes et 13 hommes).
Amélie (travailleur social depuis presque 10 ans en pension de famille et résidence jeunes actifs) et moi-même, Miroslav (responsable de résidence, tout d'abord en résidence jeunes actifs pendant 9 ans puis pension de famille depuis janvier 2019), assurons la vie quotidienne de la pension.

Depuis leur arrivée, les résidents ont commencé par s'approprier leur logement, puis par faire connaissance avec leurs voisins grâce aux actions collectives comme petit déjeuner, repas, sortie cueillette fruits et légumes, pétanque, goûter….
Le premier Conseil de Maison a eu lieu le mercredi 17 juillet où nous avons pu échanger sur la vie de la résidence, le rôle de chacun, le fonctionnement de l'astreinte, le multiservices, la gestion de la salle commune, un projet de séjour, et le souhait de sorties des résidents.
Je souhaite une grande réussite et plein de bonnes choses à venir à cette nouvelle pension de famille qui vient rejoindre les 7 autres déjà existantes !
Vous êtes tous les bienvenus sur notre pension ! A bientôt !

Miroslav, Responsable de la pension de famille de Lognes

Mots de résidents lors de l'ouverture de la résidence :
« Accueil très agréable » **Mung Luong**
« Vraiment c'est génial ! La résidence dépasse toutes nos attentes » **Jean-Charles**
« Bonne équipe ! Disponibilité de l'encadrement » **Olivier et Vénancio**

LE GROUPE DE RECHERCHE ALFI, ENJEUX ET IMPLICATION

Une étude est menée actuellement sur les pensions de famille par un groupe de recherche formé de chercheurs (Université Paris 13 et ALFI), de résidents (Paris 17, Paris 10, Paris 18) et de professionnels de l'ALFI.
Cette étude vise à mieux comprendre le parcours des résidents avant l'entrée en pension de famille, afin de trouver des solutions pour améliorer l'accompagnement et les conditions de vie des résidents actuels et futurs.

Les membres du groupe de recherche évoquent les besoins d'interviewer des résidents pour cette étude :
« Pour cela on a besoin de connaître votre expérience, votre parcours, comment vous vous sentez dans la résidence, dans votre logement, car il est parfois difficile de se maintenir dans un logement stable après une période de vie dans la rue ».
Après la présentation des objectifs de cette étude au sein des pensions de famille, les résidents intéressés pour être interviewés peuvent s'inscrire auprès des chercheurs, des responsables de résidence ou des travailleurs sociaux.
La mobilisation de résidents est un enjeu important, comme l'évoquent Jean-Paul : *« il faut trouver des volontaires pour parler de leur expérience »,* et Oussmane : *« On voudrait bien qu'il y ait plus de monde parce que c'est important ».*
Un résident ou un professionnel du groupe de recherche mènera avec un chercheur les entretiens auprès des résidents volontaires, dans le respect des règles de la recherche universitaire, comme le souligne Marcel : *« C'est anonyme ! les gens qui accepteront de parler de leur condition d'avant seront les bienvenus ! Mon rôle c'est de poser des questions. Vu que je suis un résident qui a connu un certain parcours, il y a des gens qui vont peut-être me parler plus à moi qu'à des personnes de l'extérieur. Il y a le regard qui joue. »*
Aujourd'hui, 20 résidents ont déjà été interviewés pour cette étude, et la recherche continue…

Le groupe de recherche :
Les résidents : **Marcel, Jean-Paul, Oussmane, Boubacar, Patrick**
L'ALFI : **Mélanie, Caroline, Cécile, Abdelaziz**
Les chercheurs : **Frédérique (ALFI), Yann (Université Paris 13)**

MON PARCOURS JUSQU'À PARIS 17

LE RÉCIT DE YASSAFE

Quand je suis arrivé, quand je suis entré, j'ai ouvert la porte, la première chose qui m'a ému, quand je suis rentré dans ma chambre avec dossier, il y a une feuille où il y a marqué : *Bonjour Monsieur, on est heureux de vous accueillir*… Et bien ça, ça m'a fait pleurer. Les larmes sont tombées ici. Parce que je me suis rendu compte que j'avais retrouvé ma sensibilité. Dehors, ma mère, pendant 12 ans, je ne l'ai pas vue. Vous savez je me suis habitué. Quand je commençais à … je durcissais mon caractère. Et même quand j'étais tout seul, je pensais à ma maman. Et quand on pense à sa maman on est obligé de pleurer, de repenser les souvenirs.

Donc j'ai pleuré, j'avais les larmes aux yeux ; et j'ai revu ma mère parce que je me suis battu pour la revoir. En banlieue, dans le 93. Ma mère vous savez elle est mieux que moi. Elle travaille pour les enfants de la DASS, elle a même eu une retraite pour vous dire. Elle a tout, une maison en Algérie, qu'elle a eue avec ses frères, ça vous savez c'est bien. Je ne suis pas quelqu'un qui ment, je suis un Algérien et fier de l'être.

Avec mon frère, j'ai repris le droit chemin. Parce que, un critérium par exemple, je vais l'acheter 2 € et je vais le vendre 10 €, c'est comme ça que je faisais avant.

Maintenant, j'ai trouvé la solution. J'ai encore des petits problèmes avec la justice, un p'tit truc euh...un petit litige, un TIG, un travail d'intérêt général ils veulent.

J'ai eu beaucoup de gens dans ma vie.

Mes dents par exemple ce sont des fausses dents… Ce n'est pas avec les bagarres, c'est avec les accidents de voiture que j'ai eus. Ça je n'oublierai pas.

Mais par rapport à tout ça, la rue, si vous voulez mon avis à moi, personnel , la rue, quand on est propre et qu'on a des convictions vous savez, et bien il nous manque une maison. Et bien on peut y arriver.

Maintenant depuis que je suis là, je m'intègre. Je retrouve le goût de la vie. Quand j'ouvrais mon placard avant je n'avais qu'un pantalon. Maintenant quand je l'ouvre, je choisis. Regarde un mec comme moi, même si c'est un manteau de bouffon, peu importe.

Vous savez je suis avec le RSA et j'arrive à gérer tout. Même si je croise quelqu'un dans la rue qui est dans le besoin, je vais aller lui donner 10 € si je peux.

J'ai une mère comme El Aydia (voisine). Ma mère elle m'a dit, bah ces gens-là, ce sont des gens comme nous, mais eux ils n'ont rien, ils fouillent dans les poubelles. Et bien par rapport à tout ça, ma mère je vais encore la voir, mes sœurs aussi.

Je suis revenu d'Algérie en 89, du bled, dans le désert, et mon père m'a viré en 91. Et s'il n'y avait pas eu ma grande sœur, j'aurais dormi sous un pont.

Et pour arriver ici, je suis tombé sur un vieux, il est parti le pauvre, il est mort, c'est lui qui m'a dirigé. Il m'a trouvé une domiciliation à Bastille. SDF, il pouvait arriver à gérer encore sa vie.

J'ai eu un rendez-vous avec un assistant social, j'ai discuté avec lui. Je lui ai dit que j'avais besoin d'argent pour faire des photos pour mon permis et tout ça. Ils m'ont débloqué de l'argent et maintenant j'ai mon permis, j'ai 12 points.

Par rapport à mon quotidien avec l'ALFI, c'est plus facile. Quand je suis arrivé avec mes sacs, je savais où les mettre. Quand j'ai voulu les ranger, j'avais des endroits où les ranger.

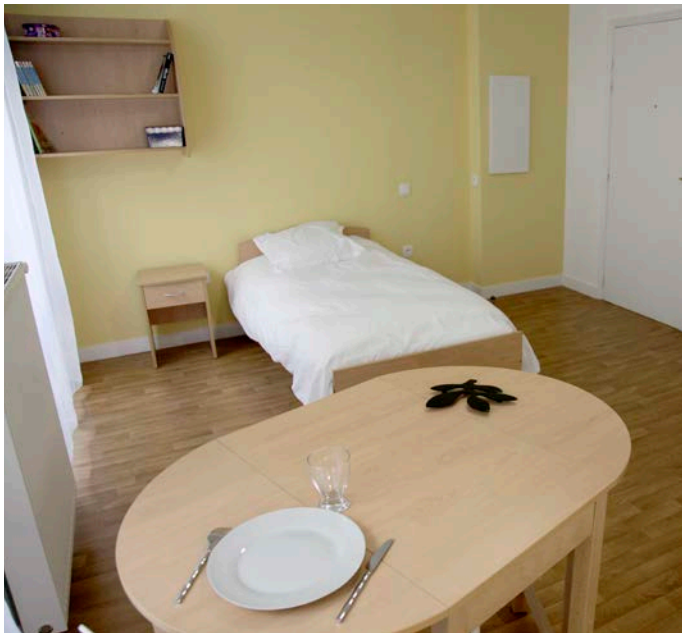
J'ai pris des coups dans ma vie, et grâce à eux, j'ai changé. Je connais un curé, il s'appelle Gilles, quand il m'a revu, il m'a dit : *« Tu as changé, tu es devenu plus sage »*.

Avant je parlais dans le métro, j'étais impulsif. Maintenant, j'ai appris à gérer mon émotion. Le self-control comme on dit. Vous savez c'était un peu le courant aussi avec l'équipe, mais maintenant ça va mieux, j'ai des projets.

Et pour l'instant, je n'ai pas de point final à mon histoire. Je veux dire, tous les jours il y a un truc nouveau qui vient. Par exemple certaines personnes ici, au début on se regardait mal, on ne se parlait pas. Et maintenant on fait des trucs ensemble, et ça, c'est déjà bien !

Je suis quelqu'un d'ouvert, j'ai bon cœur, je ne suis pas jaloux. Et ce n'est que le début d'un commun accord !

Yassafe, Paris 17



LES RECETTES DE CUISINE DE MARTINE ET LOÏC

La ratatouille niçoise de Martine

temps de préparation 20 mn - temps de cuisson 45mn

Ingrédients (pour 2 repas) :
3 courgettes de taille moyenne
1 belle aubergine
1 petit poivron vert
1 oignon
1 tomate
1 gousse d'ail
1 cuillère à café d'herbes de Provence
sel, poivre

Peler et couper en petits morceaux les courgettes. Les faires sauter dans l'huile d'olive. Pendant ce temps, peler et couper en morceaux les aubergines.
Quand les courgettes sont bien dorées, les retirer de la poêle. Faire sauter les aubergines. Pendant ce temps couper l'oignon et le poivron.
Quand les aubergines sont bien dorées, ajouter les courgettes, l'oignon et le poivron. Les faires revenir tous ensemble. En dernier lieu rajouter la tomate.
Faire mijoter à feu doux et à couvert.
Couper l'ail en tout petit morceaux. Ajouter sel, poivre, ail et herbes de Provence. Remuer de temps en temps.
Quand le tout est bien fondant, c'est cuit et prêt à déguster.
Bon appétit !

Martine, Paris 18

Le taboulé bien bon de Loïc !

Ingrédients (pour 4 personnes) :
250 g de graines de couscous moyennes
1 citron
2 tomates
1 poivron vert
1 concombre
1 oignon
1 botte de persil
10 feuilles de menthe
½ botte de coriandre
10 cl d'huile d'olive
sel, poivre du moulin

Mettre la semoule de couscous dans un saladier, faire gonfler avec 2 verres d'eau chaude.
Bien mélanger avec le jus et les zestes du citron, et laisser gonfler.
Couper les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon en petits cubes.
Ajouter le tout à la semoule puis ciseler les herbes (du jardin c'est encore mieux !)
Servir bien frais (l'idéal est de laisser le taboulé 4h au réfrigérateur avant de le déguster).
C'est très bon, très agréable, j'ai kiffé avec mes amis !

Loïc, Palaiseau

LE QUART D'HEURE DIVERTISSEMENT

Comment sait-on quand c'est un gorille qui sonne à la porte ?

Ça fait ding-dong !

						6		1
	1			8			5	
3		4			6			9
					7	9		6
5	6		9		3		7	4
2		9	4					
6			8			5		3
	4			7			9	
8		5						

	7	4	6		5	1	9	8
5	1	9			3		2	7
	8				7			
					9		4	1
8			5		4			2
1	4		2					
			4				1	
4	6		7			2	5	9
2	5	8	9		1	3	7	

Quelle plante ne pousse pas, même si on l'arrose ?

Réponse : la plante des pieds

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

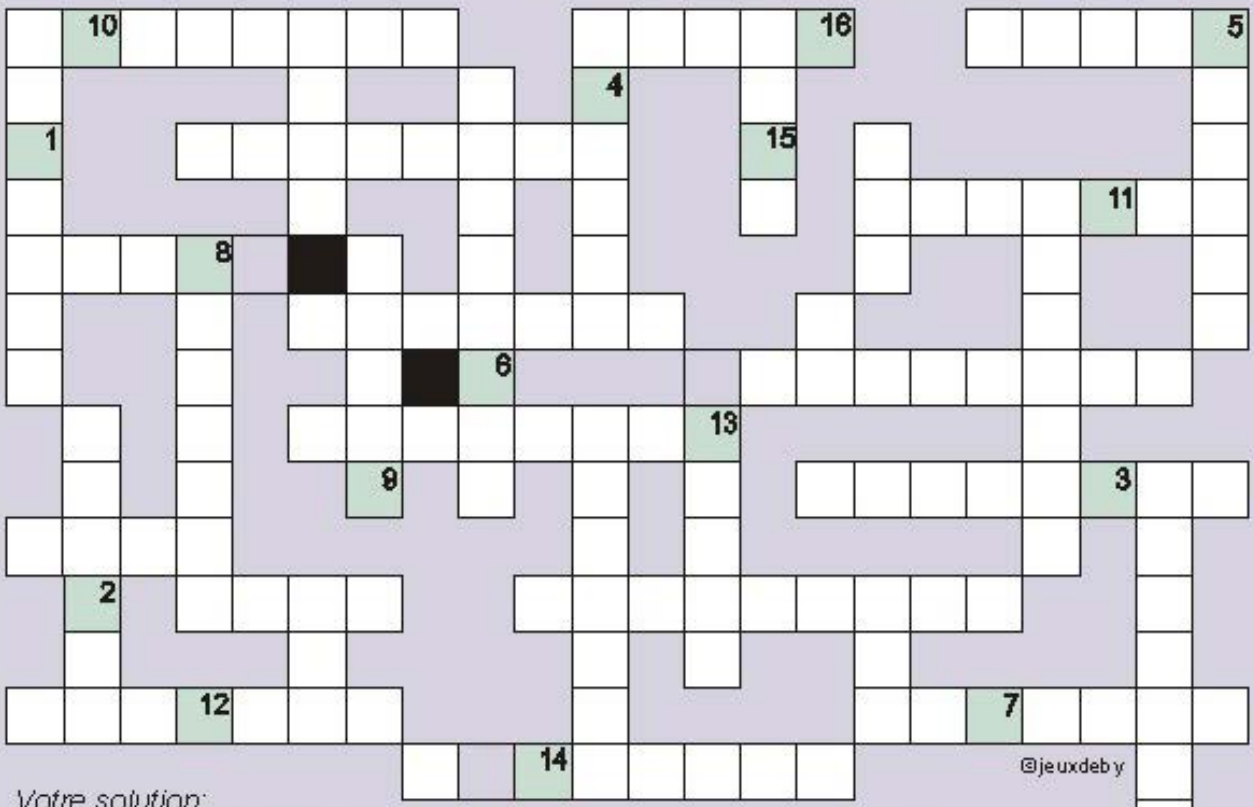
TOURNIQUET
SERFOUETTE
CUEILLOIR
ARROSOIR
DEVIDOIR
BROUETTE
TONDEUSE
SARCLOIR
PLANTOIR
SERPETTE
FOURCHE
ECHALAS
CHASSIS
CORDEAU
TERREAU
TUTEUR
RATEAU
TUYAUX
BECHE
SERPE
POT

Mots à placer *(01)*

En avant la musique !

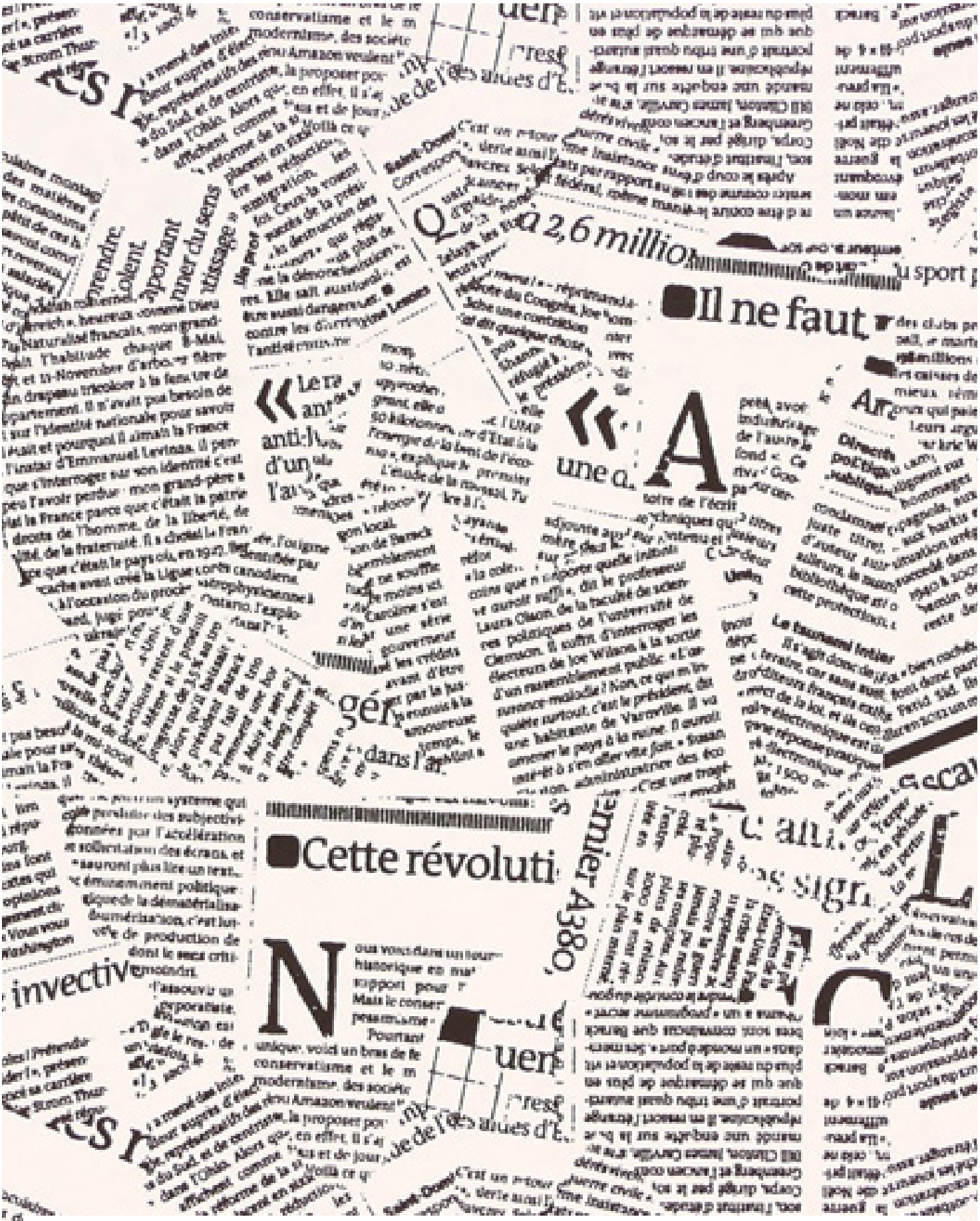
Attribuez à chaque rang et colonne le mot qui lui convient et réinscrivez les seize lettres correspondantes dans la ligne numérotée.

DO - DUO - COR - TON - GALA - LUTH - NOTE - SAXO
ANCHE - BUGLE - HARPE - REBEC - CISTRE
DIAULE - BINIOU - TÉORBE - FLÛTEAU - HÉLICON
OCARINA - OCTAVIN - OLIFANT - TAMBOUR
TIMBALE - TRIOLET - SERPENT - BALAFRON
DIAPASON - ÉPINETTE - HAUTBOIS - TRIANGLE
TROMBONE - BOMBARDON - TROMPETTE



Votre solution:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16



groupe Arcade VYV

L'ALFI est une association de l'économie sociale et solidaire du Groupe Arcade-VYV
Pour en savoir plus : www.alfi-asso.org