

# Made in alfi

---

Le journal des pensions de famille

---



---

Juillet - Décembre 2021



# Sommaire

---



Dans



ce



quatrième



numéro



---

Edito / Ouverture de la 1ère Résidence Accueil ALFI / Séjour à La Rochelle  
Journée à Cabourg / Ligue des Champions / La livraison Phenix  
Séjour dans le Loir-et-Cher / Equithérapie et baptême de l'air  
Octobre Rose / L'esplanade du Silence



Chères résidentes, chers résidents,

Cette édition clôture l'année 2021 qui fut une année pleine de doutes et d'interrogations du fait de cette pandémie.

Un début d'année marqué par un couvre feu, des contraintes de jauges en salle commune pour les actions collectives et encore aujourd'hui le respect de la distanciation sociale et des gestes barrières.

C'est dans ce contexte que nous vous repropoisons cette tribune d'expression 100% résidents !

Malgré toutes ces mesures essentielles à notre bien-être et à notre santé, vous avez été particulièrement productifs et vous vous êtes mobilisés en étant force de proposition, en participant à tout ce que nous avons mis en action. En effet, cela ne vous a pas empêché de répondre présent dans la bonne humeur et dans la convivialité. C'est avec fierté que nous vous mettons à l'honneur à travers nos missions et particulièrement celle du faire ensemble sur l'axe des actions collectives !

Aujourd'hui, près de 200 résidents vivent au sein des Pensions de famille ALFI et une équipe d'une vingtaine de collaborateurs œuvre quotidiennement pour le bon fonctionnement de ce dispositif.

Les valeurs de partage, de solidarité, de convivialité et de vivre ensemble qui sont au cœur du dispositif des pensions de famille ALFI sont ainsi illustrées dans ce beau journal.

Merci à l'ensemble des résidents qui ont contribué à cette production, en témoignant et en alimentant la mémoire de nos Pensions de Famille au fil des années. Et merci à Baptiste LEBLOND, responsable de la Pension de Famille de Paris 17ème qui est le rédacteur de ce journal.

---

Abdelaziz Niati

Coordinateur d'actions sociales en Pensions de famille ALFI

# Ouverture de la 1ère Résidence Accueil ALFI – Bois d'Arcy (78)



Le 1er Février 2022, l'ALFI ouvrira sa première résidence accueil à Bois d'Arcy, commune des Yvelines. Cette résidence a vocation d'accueillir des personnes isolées en situation de souffrance psychique, ne pouvant vivre de façon autonome dans un logement du parc banalisé en raison de l'inadaptation de leurs ressources et de leur handicap, mais étant en capacité de réaliser les actes de la vie quotidienne.

Ainsi, cette résidence accueillera sur un même bâtiment avec deux entrées postales distinctes deux publics différents :

- 23 adultes présentant un trouble du spectre autistique,
- 9 personnes isolées en situation de souffrance psychique nécessitant des soins au quotidien.

L'ALFI s'est rapprochée de l'Association Autisme en Ile-de-France afin d'accompagner dans leur quotidien les 23 résidents autistes et également du Réseau Santé Mentale du Sud des Yvelines. Ces deux partenariats permettront un accompagnement adapté et individualisé des publics accueillis ainsi que la consolidation et le développement de l'autonomie personnelle des résidents dans la gestion quotidienne de leur environnement.

Sur le même principe que les pensions de famille, chaque résident occupera un logement autonome entièrement meublé et équipé et disposera d'espaces collectifs adaptés à la mise en place par l'équipe de proximité ALFI d'animations, d'actions collectives en lien avec les projets pédagogiques annuels.

Ainsi, Maimouna SALL, responsable de cette belle résidence et Julie ANIZON, travailleur social, attendent avec impatience l'arrivée de nos nouveaux résidents et nous leur souhaitons d'avance un très bel emménagement !

---

Cécile Petitot

Directrice du Pôle des Pensions de famille ALFI

# Les 10 ans des Pensions de Famille

---

Retour en images sur cette fête qui a eu lieu le 7 Octobre 2021 au Siège de l'ALFI.

Un événement qui s'est inscrit dans le cadre de la semaine nationale des Pensions de Famille.

Au programme de cette journée :

- Témoignages des résidents et co-chercheurs de l'ALFI
- Interventions de professionnels du logement social et d'élus
- Service traiteur assuré par un ESAT
- Spectacle de magie
- Soirée dansante

Un grand merci à Anne-Charlotte COMPAN pour ces magnifiques photos !





# La Rochelle

Abdelkader - Résident de Paris 10



Le séjour à La Rochelle, qui s'est déroulé du 12 au 14 Octobre 2021, s'est très bien passé, l'équipe était fantastique. Nous avons vu plein de belles choses et nous avons aussi bien mangé !

On repart quand ?

Merci beaucoup à l'ALFI.

Des sorties comme ça me marqueront à vie.





“

Je vous emmène avec nous  
à la magnifique ville de La  
Rochelle.

Notre appartement était en plein cœur du centre-ville, à deux pas du Port.  
Un Port magnifique protégé par la Tour Saint-Nicolas de La Rochelle et la Tour de la Chaîne.  
Il faisait très beau, parfois même chaud pour un mois d'Octobre.  
Le premier jour nous sommes allés au restaurant où j'ai pu profiter des moules-frites assise bien confortablement en terrasse.  
Nous sommes ensuite partis marcher pour découvrir la ville, les parcs et le bord de mer.  
Après avoir profité des animaux et des jolies fleurs dans les parcs, nous sommes allés acheter quelques cartes postales et souvenirs dans les commerces.  
Puis, le soir, nous avons cuisiné tous ensemble et regardé un film à l'appartement.  
L'ambiance entre les résidents de Paris 10, Paris 17 et Paris 18 était excellente.  
C'était génial !  
Après un tour de bateau pour aller découvrir le Fort Boyard le deuxième jour, c'était soirée pizza à l'appartement.

Et nous avons terminé cette journée par une soirée Bowling. Nous nous sommes tous beaucoup amusés et nous avons bien rigolé !

Pour la dernière journée, au programme : Visite de l'aquarium de la Rochelle. Un endroit vraiment différent de ceux que j'ai pu visiter. Ici, l'eau bouge comme si on était en pleine mer et les poissons sont très beaux.

Après un dernier déjeuner : quartier libre dans le centre-ville. La fin du séjour approche déjà.

Je suis très heureuse d'être venue à La Rochelle.

Là-bas, les gens vous disent « bonjour » dans la rue avec le sourire. Ça change de Paris...

Le groupe était super, je suis contente des rencontres que j'ai fait avec les autres résidents.

Merci à Baptiste, Justine et Hada pour leur présence et les bons moments passés ensemble.

Merci à Alexandra qui nous a trouvé le logement.

Et merci à l'ALFI pour le séjour, ainsi qu'à Mr Brugidou, Mme Petitot et Mme Gervais.

*p.s. : ça serait bien une Pension de Famille à La Rochelle !*

---

Céline

Résidente de Paris 18



# Journée à Cabourg

---

Patrick - Résident de Paris 17

---

Nous avons été à plusieurs Pensions de Famille passer une journée à Cabourg.

Départ à 9h00 le Mercredi 28 Juillet 2021.

C'était une journée ponctuée de bonne humeur, on a bien ri tous ensemble. C'était joyeux et gai !

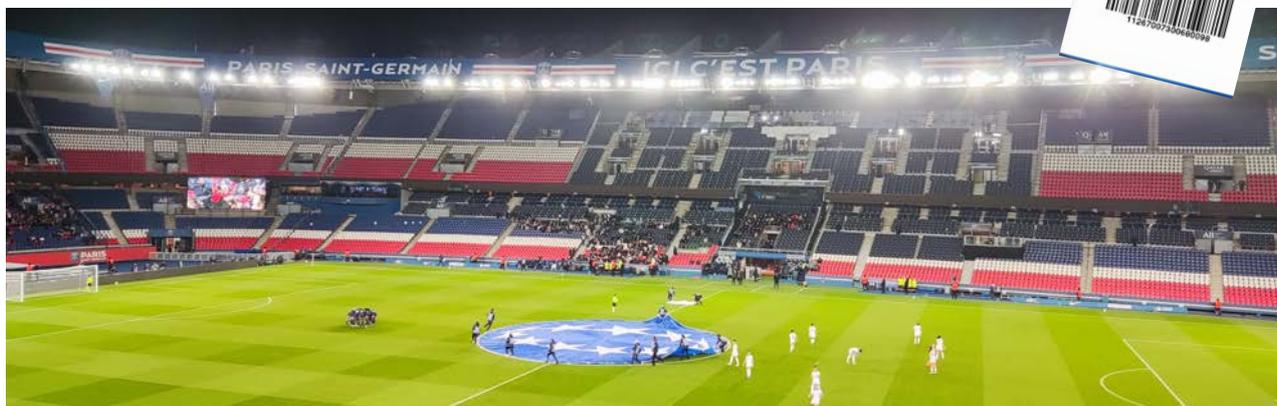
Nous avons aussi très bien mangé.

Moules - Frites pour la plupart d'entre nous !

Puis, un groupe a pris la direction de la plage, d'autres sont partis se promener sur le remblai qui longe la grande plage de Cabourg, et certains se sont laissés tenter par le Casino.

Nous nous sommes tous retrouvés sur les coups de 17h30, pour déguster une petite glace, acheter quelques souvenirs, et nous avons repris la route pour Paris.

# Ligue des Champions



**Le Mardi 09 Novembre, le PSG affrontait le Real Madrid en Ligue des Champions féminine. Retour sur ce match auquel résident(e)s et professionnel(le)s de l'ALFI ont pu participer.**

C'était la première fois que j'assistais à un match de Football professionnel au Parc des Princes. L'ambiance était chaleureuse et festive, mes co-résidents ont beaucoup apprécié. Ce qui m'a le plus impressionné fut les mesures de sécurité à l'entrée et surtout tout autour du terrain. Une soirée mémorable !

*Jean-Charles - Résident de Lognes (77)*

Vous savez, je ne suis pas un fou de football... J'étais traîné sur les terrains toute ma jeunesse pour aller voir mes frangins jouer. Qu'il pleuve, qu'il vente ou qu'il neige.

Maintenant je regarde toujours des matchs, mais avant tout féminins.

Je suis d'abord un passionné de Rugby.

J'ai adoré aller pour la première fois sur un terrain de professionnelles.

Je ne savais pas que c'était comme ça.

En arrivant, c'était un peu la panique car tous les résidents étaient un peu à gauche à droite !

Mais une fois installé c'était trop bien !

J'y ai retrouvé beaucoup d'ami(e)s, et encore, tout le monde n'était pas là.

On a bien rigolé, le match était super beau : 4 - 0 pour les Parisiennes contre le Real Madrid.

J'espère qu'on recommencera très vite !

Encore merci aux organisateurs et organisatrices.

*Jean-Paul - Résident de Paris 17*





## La livraison Phenix

---

Pauline - Résidente de Paris 17

---

L'association Phenix nous rend visite tous les mardis après-midi avec leur camion rempli de denrées alimentaires.

Jean-François et Jean-Paul descendent pour aider le livreur à tout monter dans la salle commune.

Ensuite, il est nécessaire qu'ils sachent quels étages sont concernés par la livraison.

Eh oui, à Paris 17 une semaine c'est les étages 1, 2 & 3 et l'autre semaine c'est le tour des 4, 5 & 6.

Il y'a des semaines où les livraisons sont bien plus conséquentes que d'autres. Mais nous sommes toujours bien servis !

A partir de ce moment, les résidents responsables de la livraison s'organisent pour distribuer des paquets les plus égaux possibles aux résidents.

Grâce à eux, nous mangeons tous les jours à notre faim !



# Séjour dans le Loir-et-Cher

---

Jean-Charles - Résident de Lognes (77)

---

Le 23 Novembre nous étions à Saint-Aignan, au Zoo de Beauval, où nous y avons vu de nombreux animaux étonnants et mémorables.

Le lendemain nous avons pu sillonner les ruelles du village pittoresque de Mont-Plaisir.

Ensuite, nous avons visité le musée de Tintin et le magnifique château de Cheverny.

Nous avons passé une excellente nuit à l'Auberge DorDinAire où nous avons eu droit à un délicieux petit-déjeuner fait maison.

Yaourts au lait de brebis, confitures diverses et trois pains différents.

Génial !

A refaire absolument.



# Equithérapie et baptême de l'air

---



L'équithérapie était une très belle expérience.  
Et c'était l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes.

*Delphine - Résidente de Bussy-Saint-Georges*

C'était super, j'ai bien grimpé avec le cheval.  
On s'est bien entendu lui et moi, il est sûrement triste de pas me revoir !  
Nettoyer les chevaux, leur parler, ça m'enchanté.  
Ils ont besoin d'amour, c'est l'intelligence.

*Bruno - Résident à Ecoeu*

Le baptême de l'air : C'était génial, incroyable !  
J'étais content.

*Stéphane - Résident à Ecoeu*



# Octobre Rose



Pour la première fois, les résidentes de Bussy-Saint-Georges (77) ont convié les résidentes de Lognes (77) pour un moment de convivialité, détente et sensibilisation au cancer du sein.

Au programme, une braderie de vêtements donnés par les collaborateurs ALFI et amis, la confection de savons par Delphine qui a transmis son nouveau savoir, petites séances de massages avec des appareils, buffet salé sucré, et plantation avant de partir pour finir d'enrichir le sac des cadeaux...

"Fantastique" - *Mariama*

"Une superbe journée" - *Yasmina*

"De belles rencontres" - *Delphine*

"C'était bien, j'ai passé un bon moment entre femmes" - *France-Lise*

"J'ai adoré la braderie, et surtout les échanges avec les résidentes de Lognes. A recommencer !" - *Maria*



# L'esplanade du silence

---

Laurent – Résident de Fontenay-le-Fleury (78)

---

Je me disais : "Si les choses vont mal c'est qu'elles sont nécessairement rivales à mon bien-être !"

Mais ce que je ne voyais pas dans cette introspection est tout l'enracinement que je mettais dans la réalité. Car comment n'avais-je pas pu le reconnaître lui, le musicien qui était le messager de ce festival où la lumière crue du silence avait ouverte cette brèche dans le néant ?

Car c'est sûrement en cela que je refusais la réalité de mon angoisse à revenir de l'étoile où le fil de l'histoire aurait pu me faire remonter à hauteur de la rive du grand espoir.

Mais pour le moment, je me sentais envahi par des images qui me rappelaient que mon âme n'était plus qu'un rappel pour ce musicien de l'imaginaire qui n'avait que science à me faire observer les sensations que le corps imprime à l'esprit.

Je le croisais chaque jour sur l'esplanade du silence, ce lieu de rencontre où l'enfer paraissait un lieu de repos, là où vous n'avez qu'à vous ressourcer d'une ambrosie que l'on appelle le mal.

Car je savais que si je continuais à chercher la légèreté avec ce danseur étoile qui aimait à enfreindre les règles d'une musique si onirique que le fil de sa mélodie renversait les notes d'une manière si chaleureuse qu'il en arrivait à enchanter l'esthétique pour la rendre plus symbolique.

Oui ! C'est ça du symbolisme ! Tel était pour moi le dessein d'une souffrance qui avait besoin de se projeter pour créer. Car dorénavant, j'avais la clef du bonheur où contrecarrer l'inversion.

J'engendrais le danger de l'immuable !

Où à devenir ce que j'étais au-delà de toute imposture de résolution contraire, je finis par conquérir la seule femme que l'enfer n'avait pas rejetée de son royaume funeste.

C'est ainsi que nous allions, par la projection même d'un sentiment de partage authentique, oeuvrer au changement de perspective pour renaître d'une lumière nouvelle et changer d'endroit pour l'esplanade du silence dont le nom miroitait ainsi que son étoile brillait.

Et je crois bien que j'avais muselé le répertoire de notre ami mélomane qui commençait à rougir de sa poésie ! Pour n'en garder que la brutalité déconcertante, pour en oublier la beauté, qui n'avait d'Universel que la séduction acérée, jusqu'à en dévider l'harmonie...

Comme d'une blessure dont le sang n'aurait plus ce pouvoir de coaguler, mais de ne purger qu'un néant d'être.



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

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

DOIGTÉ MÉLAN- COLIQUE	COIFFURE DE FILLETTE FRAGILES	DIRIGEANT DE SOCIÉTÉ AUTHEN- TIQUE	SÉJOUR EN STATION THERMALE DIEU GREC	EMVIE EN PLACE CHEZ LE NOTAIRE	ENTRE L'EUROPE ET L'ASIE
					IRRI- TATION
CLASSER PAR GENRES MAL À L'OREILLE			ÉPARGNA AVEC AVARICE		
CELUI DE L'EAU NE PEUT SE METTRE EN BOBINE	BRUXEL- LOISE FICTIF			PÉRIODES DE NOTRE HISTOIRE	
				A APPRÉCIÉ LA FARCE	
VENU AU MONDE ANCIENNE CAPITALE DU MAROC				FEMME D'ADAM	
				AU MILIEU PARTIE D'UN CENTI- MÈTRE	
GRIMACE INVOLON- TAIRE	C'EST UN ENCORNET				IL EST PIQUE DANS L'HERBE VERTE
		SERVICES GAGNANTS AU TENNIS	PRIX AMÉ- RICAINS OUVER- TURE	NOBLES MAIS SOUS LES MARQUIS SALUBRE	POUR LIER DEUX MOTS ART À TOKYO
FICELÉ BOUDINÉ MÉDIA EUROPEEN		CACHE HA- BILLEMENT COURT ALLER- RETOUR			
METTAIT DE CÔTÉ ADVER- SAIRE DE L'ÉTAT			ELLE EST DE SORTIE AU VOTE		
MESURE D'ANGLE APPELÉE TOUR		SPOLIÉS DANS LEURS INTÉRÊTS			

# LES BIENFAITS de la marche

## Atouts santé



Favorise une bonne condition physique



Stimule l'appareil cardiovasculaire



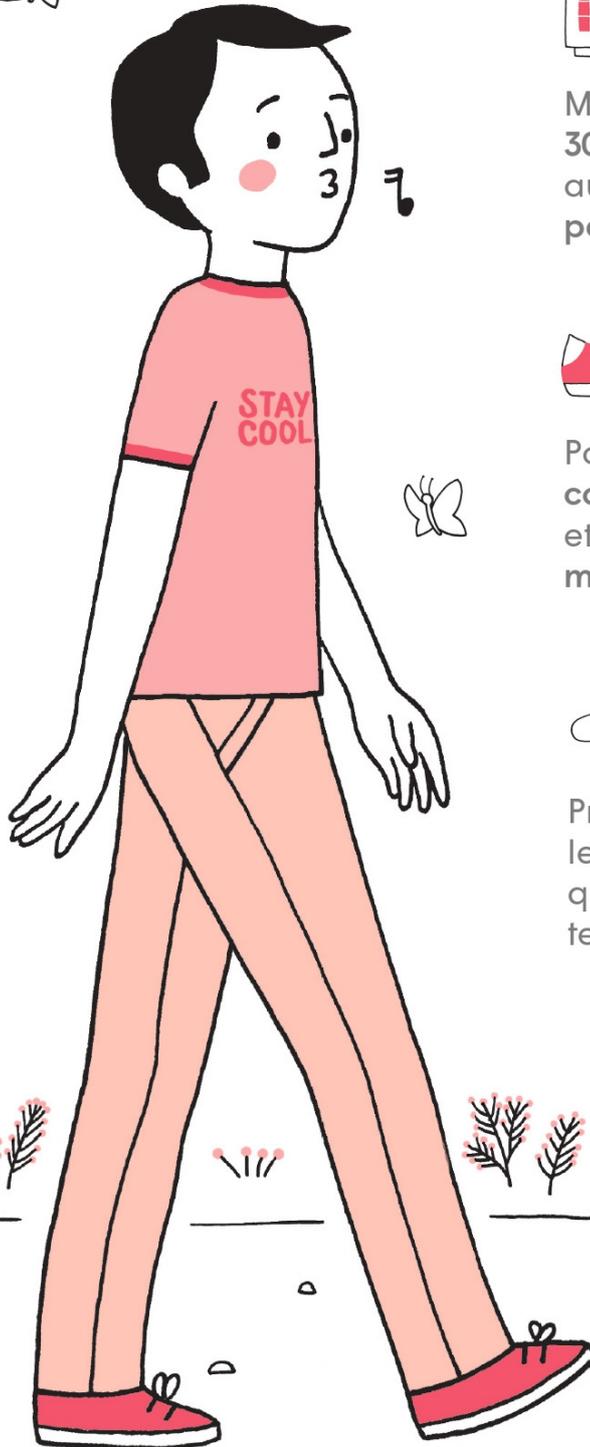
Renforce la musculature profonde (utile contre le mal de dos chronique)



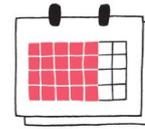
Stimule les os (utile contre l'ostéoporose et le risque de fractures)



Améliore le bien-être mental



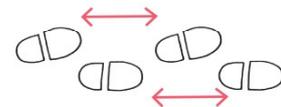
## Conseils



Marcher 30 minutes par jour au moins 5 jours par semaine



Porter des chaussures confortables et assurant un bon maintien du pied



Préférer les foulées courtes qui sollicitent moins tendons et articulations



## À savoir

Piétiner dans un magasin ou un espace culturel, ce n'est pas de la marche !





**Ensemble, faisons du logement accompagné  
un tremplin vers l'avenir !**



Les équipes de l'ALFI vous souhaitent leurs

**Meilleurs Vœux 2022 !**

ALFI est une association  
de l'économie sociale  
et solidaire du



---

L'ALFI est une association de l'économie sociale et solidaire du Groupe Arcade-VYV  
Pour en savoir plus : [alfi-asso.org](http://alfi-asso.org)

---