

MADE IN ALFI

Le journal des pensions de famille

Edition n°7 - janvier-juin 2023



➤ Ouverture
de la pension
de famille de Caen

➤ Séjour dans
les Vosges

➤ Equithérapie et
médiation animale

EDITO



La période estivale arrive à grands pas, et rien de tel que la lecture du nouveau numéro du Journal Made in ALFI pour lancer les vacances ! Que vous soyez à la plage, à la montagne, dans les bouchons, dans le métro, dans votre bureau, dans la salle commune ou dans votre logement, ce nouveau numéro va nous faire voyager ! Nos résidents vont vous conter les moments forts de ce 1er semestre 2023 comme : le séjour dans les Vosges, l'ouverture de la Pension de Famille de Caen, ...et bien d'autres évènements.

Un grand Merci à Carole LOMAS qui a œuvré pour l'élaboration de ce journal, aux résidents qui ont participé à son écriture, à tous les Pôles de l'ALFI qui aident les équipes à accompagner nos résidents et à réaliser de beaux projets, aux binômes composés du travailleur social et responsable de résidence et enfin, un grand Merci à nos résidents pour leur confiance accordée.

« Le plus difficile c'est de se décider à agir, le reste n'est que de la ténacité ».

Ensemble, nous pouvons y arriver !!

Bonne lecture et bonnes vacances !

Miroslav TODOROVIC

Responsable du Secteur EST Pôle Pension de Famille et de la Pension de Famille de Bussy Saint Georges

SOMMAIRE

- *Ouverture de la pension de famille de Caen, p4-5*
- *Equithérapie, Paris, p6-7*
- *Astrophotographie, Lognes (77), p8*
- *Retour en images sur les sorties et moments conviviaux, p9-11*
- *Médiation animale, Paris 17 et 18, p12-13*
- *Voyage dans les Vosges, Bussy (77), Lognes (77) et Ecoeu (95), p14-15*
- *Projet expo photos, Palaiseau (91) p16*
- *Vous avez du talent, p17*
- *Projets potagers, p18-19*

OUVERTURE DE LA PENSION DE FAMILLE A CAEN

Le 1er février 2023, l'ALFI, en tandem avec PARTELIOS a ouvert sa 10ème pension de famille, direction CAEN ! Une pension de famille de 26 logements pour personnes isolées, en grande précarité.

Cette ouverture s'est faite grâce aux partenariats dont la DDETS (Direction Départementale de l'Emploi, du Travail et des Solidarités) du Calvados, l'Etablissement Public de Santé Mentale (EPSM), le SIAO et la Mairie de Caen qui nous orientent une grande partie de nos candidats, et divers gestionnaires de structures d'urgence .

L'heure est venue pour ces nouveaux résidents de poser leurs sacs dans un logement pérenne accompagné, entièrement meublé et équipé.

La résidence a été décorée et meublée par Fabienne FAUSSEREAU, architecte d'intérieur.



Café psy et petit déjeuner avec les nouveaux résidents de Caen !



INAUGURATION



L'inauguration de la pension de famille de Caen a eu lieu le 19 avril 2023. A cette occasion, un résident, Denis a fait le discours suivant :

Mesdames, Messieurs,

Merci d'être venus pour cette inauguration. Je m'appelle Denis, j'ai 53 ans et je suis horticulteur de métier. J'ai vécu pendant 7 ans au Calvaire Saint Pierre à Caen. Suite à des difficultés de la vie, j'ai dû rendre mon logement. Je suis arrivé à ALFI le 1er Février 2023. L'accueil a été chaleureux et très convivial. Les responsables sont serviables, gentils et à notre écoute. On est là pour se familiariser les uns les autres, apprendre à se connaître, partager nos idées. L'objectif est de réussir à remonter la pente, reprendre une vie normale avec du travail et du lien. ALFI nous soutient moralement et physiquement. Sans vous, je ne sais pas ce que l'on serait. Un GRAND BRAVO et MERCI à l'Association ALFI !

Visite des normands à Paris !



Mercredi 21 juin, nous sommes allés à Paris visiter la tour Eiffel et nous avons par la même occasion rencontré les résidents de Paris 18 !

La visite a commencé par la Tour Eiffel jusqu'au deuxième étage car le sommet était fermé.

Malgré quelques uns d'entre nous ayant le vertige, nous avons pu apprécier la magnifique vue du deuxième étage de la Tour Eiffel !

Ensuite, le repas a eu lieu à Paris 18. Nous avons pu partager un repas et faire connaissance avec les résidents de Paris 18. Un résident de Paris 10 nous a également accompagné lors de cette journée. Avant de rentrer sur Caen, nous avons pu nous balader dans le quartier de Montmartre !

Les résidents de la pension de famille de Caen

EQUITHÉRAPIE

Pensions de famille Parisiennes



Depuis mars 2023, le centre équestre de la SEP (Société d'équitation de Paris) accueille 5 résidents pour 5 séances d'une heure. L'équithérapie permet de travailler avec un groupe de personnes sur la sensibilisation au cheval et à ses codes afin de les sortir de leur quotidien, de travailler la socialisation et la cohésion de groupe.

Accompagnés par l'équithérapeute Florence sur l'ensemble du projet, les résidents ont pu apprendre beaucoup de choses : comment s'occuper des chevaux, ce qu'ils mangent, leur faire des câlins et même monter à cheval !

La définition de l'équithérapie rappelle que le soin, s'il a pour but de soulager l'esprit, prend en compte les dimensions psychiques et corporelles de la personne. L'équithérapie considère donc qu'on peut passer par le corps et par l'esprit pour atteindre des objectifs en termes de santé psychique.



C'était vraiment extraordinaire, l'encadrement était tout à fait adapté, le lien avec les animaux est très riche, il y a plusieurs thématiques abordées lors de la séance, il y a une confiance réciproque qui donne une symbiose absolue.

Edmond - Paris 18



Le contact avec les chevaux me rappelle mon enfance quand j'allais à la montagne. J'ignorais que les chevaux étaient aussi réceptifs à l'humain. J'ai fermé les yeux et j'ai fait un peu de cheval dans le manège. Fermer les yeux faisait partie de l'exercice, et nous devons nous assurer de garder le buste bien droit.

Je ne savais pas non plus que les chevaux vivaient seulement 20 ans. Les encadrantes sont très gentilles, surtout la stagiaire qui a beaucoup de connaissances sur le sujet. On a donné des carottes, mais on a refusé que je donne des bonbons haha ! A refaire !

Mohamed - Paris 17



C'était bien, c'est bon pour la santé de bouger et de voir des animaux, j'ai beaucoup aimé.

Adam - Paris 18

ASTROPHOTOGRAPHIE

Lognes



La pension de famille de Lognes a organisé une exposition sur le thème « l'astrophotographie » animée par un astrophotographe en activité.

Cette exposition est en lien avec le projet pédagogique de Lognes puisqu'elle anime deux passions réunies en une (photo et astronomie). Cela a du sens car ces passions étaient celles d'un de nos résidents présents et très heureux de participer à cette exposition.

Au programme : définition du mot astrophotographe, présentation de ces divers clichés, présentation et explication du matériel, et découverte de son livre où se trouve diverses photos réalisées par ses soins .



Sorties et temps conviviaux : retour en images !



Visite du château d'Écouen
Palaiseau - Lognes - Écouen - Paris 18



Super après-midi royal au château de Versailles avec nos amis de Lognes et Écouen. Les sorties inter pensions de famille sont toujours très appréciées par les résidents.
Palaiseau - Lognes - Écouen



Afin d'assister à la commémoration, nos résidents ont surmonté l'interminable chemin de marche qui menait au sommet de la falaise (Saint-Valéry-en-Caux) ... Bravo !
Palaiseau



La balade avec l'âne Loupi m'a fait prendre l'air et m'a permis de marcher ; en plus il m'attendait ! On se serait cru dans Ali Baba et les 40 voleurs (film de Fernandel).
Fabienne - Écouen



En lien avec le thème de l'économie sociale et solidaire, nous avons sollicité les compétences de nos résidents. L'un d'entre eux a réussi à réparer notre télé ! **Palaiseau**



Sortie à Biotropica : de la bonne humeur , de la végétation , des animaux un lieu magnifique et même un pique nique au soleil malgré les températures glaciales ! **Fontenay**



Soirée pizza, danse et karaoké, l'ambiance était là !
Paris 18



Moments conviviaux à **Paris 10** : galette des rois et repas libanais



Grâce au prix qu'on a obtenu pour le sapin de Noël, on a pu aller voir *Black legends*. Cette comédie musicale retrace la culture musicale noire américaine depuis l'esclavage à aujourd'hui. **Céline - Paris 18**

Préparation et dégustation d'un super tajine de poissons par nos 2 cuisiniers en chef ! **Fontenay**



Soirées inter-générationnelles entre le foyer des jeunes travailleurs de Vélizy, les résidents des pensions de famille de Palaiseau, Fontenay et les Colibris de Bois d'Arcy.



Sortie à Saint-Valéry-de-Caux : belle journée à la mer, soleil, bonne humeur, mouettes tout était au rendez vous ! **Fontenay**



Achat de fleurs pour préparer le concours des jardins fleuris ! **Caen**



Tournoi de pétanque : super après-midi à **Palaiseau**, tous les participants se sont régalés...mais seuls Abraham et Boubakar sont repartis grands gagnants du tournoi !



Repas avec préparation des frites maison et petit déjeuner spécial crêpes. **Bois d'Arcy, les musiciens**



Gym douce à Ecoen avec la coach Nathalie, 7 séances entre avril et juin, félicitations à tous les résidents ! **Ecoen**

MEDIATION ANIMALE

Paris 17 et Paris 18



La médiation animale est une activité thérapeutique qui utilise la présence d'animaux pour améliorer le bien-être physique et émotionnel des personnes. Récemment, cette pratique a trouvé sa place dans les pensions de famille de Paris 17 et Paris 18, où elle a été organisée avec succès à trois reprises. Dans cet article, nous vous présentons les bienfaits de cette activité et comment elle a favorisé les interactions sociales et le sentiment de joie parmi les résidents.

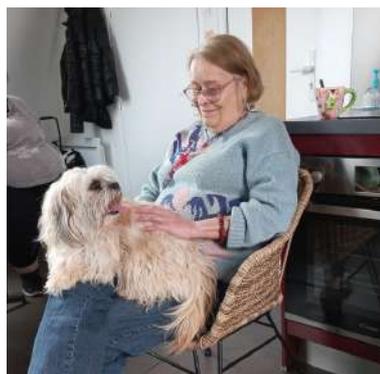


Chien, souris et cochons d'inde ont été les principaux participants à ces séances de médiation. Grâce à Elodie, ancienne éducatrice spécialisée reconvertie dans la médiation animale, nous avons pu apprendre beaucoup sur les modes de vie de ces petites bêtes, comment les nourrir, les appréhender ou encore les comprendre.



Les résidents ont pu partager des moments de complicité autour des animaux, échangeant des sourires, des histoires et des expériences, créant ainsi un sentiment de cohésion au sein des résidences.

Ces rassemblements ont été un véritable succès, offrant aux résidents une opportunité unique d'interagir avec des animaux et de bénéficier de leurs bienfaits thérapeutiques. Ces 3 premières séances étant un essai, il est évident que nous allons en programmer de nouvelles à l'avenir !





C'était très instructif et intellectuel. On a appris beaucoup de choses. Elodie est patiente et ouverte d'esprit.

Laetitia - Paris 17

J'ai adoré ! Bonne interaction. Je regrette de n'être venu qu'une seule fois. J'ai une meilleure communication avec les animaux que les êtres humains. Elodie est très professionnelle.

Guillaume - Paris 17

C'était très bien. Y'avait beaucoup d'animaux et c'était drôle, surtout avec Bubulle. Elodie est vraiment top !

Jean-Paul - Paris 17

C'était très agréable, la petite Bubulle est mignonne comme tout ! Elodie est très sympa et très souriante.

Pascale - Paris 17

Il faut absolument que ça continue, c'est validé !

Patrick C - Paris 17



Bubulle est dynamique et attachante. On a fait des exercices avec elle, dans lesquels il fallait lui donner une croquette en récompense. Elodie nous a aussi appris des choses sur la race du chien et comment s'en occuper.

Céline - Paris 18



Ces rencontres permettent de donner un contact avec les animaux, notamment pour ceux qui n'ont pas ou peu de contacts avec d'autres personnes. Bubulle était jalouse des cochons d'Inde !

Christian - Paris 18



J'ai beaucoup apprécié ces moments, c'est amusant et ludique. Elodie était adorable. Les cochons d'Inde étaient magnifiques.

Wilhem - Paris 18

VOYAGE dans les Vosges

*Bussy, Ecoeu
et Lognes*



Le séjour dans les Vosges a été organisé dans le but de se dépayser totalement en pleine nature, le gîte était entouré d'une forêt de part et d'autre. Nous avons sélectionné les activités toujours dans ce sens : balade en pleine forêt, visite de bergerie et de fromagerie accompagnée d'une dégustation.

Le logement était très bien équipé pour passer un magnifique séjour : spa en plein air, une terrasse sous abri afin de profiter au maximum de cette douce nature.

L'aspect convivial a été mis en avant afin de faire nos propres repas (au menu : fondue bourguignonne, raclette etc...) .

C'était bien, surtout le lac et les randos qui sont mon kiff. Le top était que la maison était dans la forêt. Tout le monde était sympa et respectueux.

Hakim - Ecoeu

C'était magnifique, je voulais y rester ! Quand tu te lèves, tu vois un lac, une cascade ; tu sors directement dans la nature. On a fait de la marche, on a visité une ferme qui faisait du fromage de chèvre. On a pu voir la traite des chèvres et goûter aux fromages. Certains ont trouvé que l'odeur de la ferme, ça sentait fort ! On a visité un château, on a dépassé l'heure de fermeture et on est restés enfermés dans le parc ! Heureusement, le gardien nous a ouvert la grille .

Bruno - Ecoeu



Très bon séjour, l'air de la montagne m'a fait énormément de bien. Le cadre était magnifique (paysage et logement).

J'ai beaucoup apprécié les activités proposées, balade autour du lac de Gérardmer, visite du château d'Epinal, randonnée dans les bois, visites de fromagerie, bergerie, et d'une confiserie.

Ce séjour m'a permis de faire la connaissance de plusieurs résidents notamment ceux de Bussy et d'Ecouen.

Sébastien - Lognes



Un séjour inoubliable ! J'ai particulièrement apprécié notre balade en forêt.

Nos repas ensemble : une vraie parenthèse

Delphine - Bussy



PROJET EXPO PHOTOS

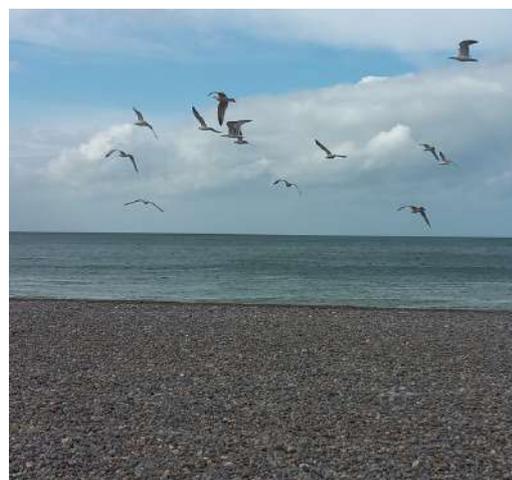
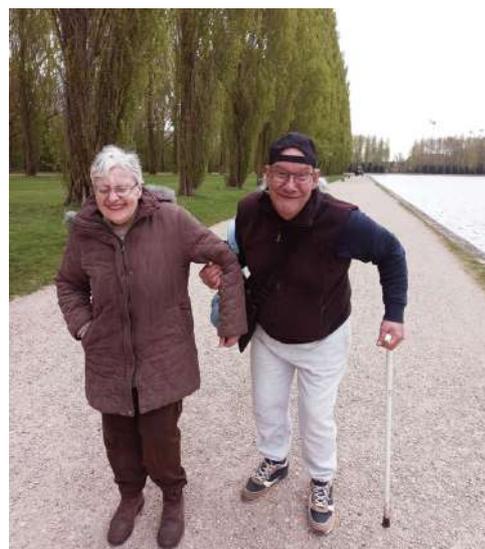
Palaiseau

La pension de famille de Palaiseau mène cette année un projet photos et organisera une exposition photos pendant la semaine nationale des pensions de famille !

Dans le cadre de ce projet une journée a été organisée à Fontainebleau avec trois résidents passionnés par la photographie. Ils ont été très inspirés et ont apprécié ce moment.

Les résidents ont également pu s'entraîner au parc de Sceaux avec les cerisiers en fleurs et même au bord de la mer !

Tout au long de ces journées, les résidents ont multiplié leurs prises de vues avec autant de curiosité.



Vous avez du talent !

Recette

Stéphane de la pension de famille d'Ecouen vous propose sa recette salée de gâteau de crêpes !



INGREDIENTS (8 personnes)

- 15 crêpes (500 ml de lait, 250g de farine et 3 œufs, un peu d'huile)
- guacamole : 3 avocats, 1/2 citron, sel, poivre
- mayonnaise : 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile, 2 jaunes d'œufs
- cornichons
- 4 oeufs durs
- salade
- 6 tomates
- 1 paquet de surimi
- saumon ou truite fumée

RECETTE

- Préparer les crêpes puis les laisser refroidir
- Préparer la mayonnaise et ajouter les cornichons et oignons coupés finement, et 4 œufs durs broyés, bien mélanger
- Préparer le guacamole : écraser (ou mixer) les avocats, ajouter du jus d'un demi citron
- Montage du gâteau (à adapter selon vos goûts) : prenez une à une les crêpes et montez-les tel un gâteau en alternant : un ingrédient de la garniture, une crêpe, un autre ingrédient, une crêpe, etc...
- Dans ce gâteau de crêpes Stéphane a mis les garnitures suivantes : salade, saumon, guacamole, tomates tranchées, surimi (à dérouler), mayonnaise...
- Mettre le gâteau au frais avant de servir !

Poème

Cette fois-ci, c'est Ammar d'Ecouen qui nous fait découvrir un poème d'origine kabyle et qui nous en donne les clés pour le comprendre !



Pixabay

**Elle est morte loin de moi
la mort choisit sa victime
et Dieu pousse à la révolte**

**O Terre, ne profane pas
Sa beauté incomparable
O anges, pardonnez-lui**

**Fille de sang généreux
Elle n'a pas dédaigné le pauvre
Qu'elle soit préservée de l'enfer**

Il s'agit d'une personne qui a perdu sa bien aimée, loin de ses yeux. Il la décrit avec tout ce qu'elle possède (moralement, physiquement) et demande à Dieu de la préserver.

PROJETS POTAGERS

Plusieurs pensions de famille se sont lancées dans la création d'un potager . Retour en images et en témoignages !

Pension de famille de Bussy



Un potager, oui mais pourquoi ? Tout d'abord créer un espace de verdure et de convivialité au sein de notre résidence. Une fenêtre rurale ouverte au milieu de l'urbanisme voisin. Et surtout un moyen de rapprocher les gens autour d'une suggestion ou d'un conseil. Et enfin la satisfaction pour tous d'un travail commun réussi, qui sans être quantitatif, nous apporte tous les jours un peu plus de soleil.

Christophe - Bussy



Lorsque nous avons évoqué l'idée de faire un potager et de réaménager le jardin de la résidence, j'étais ravi ! Je me suis énormément investi dans ce projet : trouver le lieu, comment délimiter le potager, quoi y semer. J'aime entretenir le potager et l'arroser. J'aime aussi arroser nos fleurs. L'extérieur de la résidence est beaucoup plus agréable aujourd'hui !

Xavier - Bussy



C'était une très bonne idée de faire un potager sur notre résidence. J'ai une formation dans les espaces verts et donc ravi de participer à la création de ce potager. J'aime entretenir le potager (semier, arracher les mauvaises herbes, arroser...) et espère que nous allons récolter beaucoup de légumes. Nous avons déjà eu beaucoup de radis que nous avons mis à disposition des résidents qui le souhaitent.

Luc - Bussy

Les autres potagers

Ecouen

Avoir un potager, c'est utile : pour un repas par exemple, on peut trouver des ingrédients frais, c'est un bien pour nous. Ça fait une activité qui nous occupe ; arrosage, paillage, récolte, désherbage...

Bazile - Ecouen



Fontenay



Bois d'Arcy



Palaiseau





ALFI



www.alfi-asso.org

L'ALFI ORGANISE UN

CONCOURS DU JARDIN LE PLUS FLEURI

Fin des participations :

31 Août à 0h00

3 Lots à gagner !



Armez-vous de vos râteaux, pelle, bêche et embellissez votre extérieur pour tenter de remporter ce concours édition 2023.



**L'ALFI est une association de l'économie sociale et solidaire
du Groupe Arcade-VYV**