



Les pensions de famille

Pour soi,
avec les autres

ALFI

loger et accompagner,
pour un parcours
résidentiel réussi



Après un parcours résidentiel chaotique, de la rue à l'hôtel, du séjour à l'hôpital au CHRS...voici l'intégration dans une pension de famille ALFI ! Un lieu sécurisant, accueillant, où enfin poser ses bagages mais aussi son esprit, après avoir connu l'échec, l'éphémère, l'instabilité, la violence ou la solitude.

Ici, des actions collectives sont proposées et les résidents sont fortement incités à y participer ! Des moments conviviaux, histoire de renouer avec l'autre.

Mais pourquoi ?

Pourquoi, alors que le moment est venu de se poser au chaud, à l'abri, dans ce lieu qu'est la pension et cela pour une durée indéterminée ?

Pourquoi devoir nouer des liens avec des inconnus que sont ses voisins et l'équipe ALFI ? Comment faire à nouveau confiance aux autres et à soi-même, comment avoir juste envie de partager du temps avec des inconnus ?

C'est tout l'enjeu des actions collectives. Définies en fonction des besoins et des envies des résidents, elles constituent un des éléments phare abordé en Conseil de Maison. L'équipe des pensions de famille déploie toute son énergie à la création de ce lien social pour permettre aux résidents de renouer à nouveau avec la société.

Outre la création de lien social, les actions collectives, qu'ils s'agissent d'ateliers créatifs, sorties culturelles, repas pris en commun, permettent aux résidents de se réconcilier avec leur corps et leur esprit, et d'avoir une meilleure estime d'eux-mêmes.

Cécile Petitot, Directrice du pôle Les Pensions de famille

Les résidents ont du talent

L'une des spécificités des pensions de famille est la mise à disposition d'un espace collectif que chacun investit à sa façon, en fonction de ses besoins, envies, affinités.

Avoir un logement, c'est également la possibilité d'avoir un espace qui ne ressemble qu'à soi. Cela prend parfois du temps, mais l'appropriation des lieux par les résidents passe souvent par des ateliers créatifs proposés par l'ALFI. Ainsi, chacun peut venir avec ses idées, ses compétences pour créer un objet personnel ou collectif.

Souvent, on improvise... Un peu de matériel sur une table, un bon café et des personnes qui s'apprécient, suffisent à laisser parler la créativité

de chacun. Une occasion pour ne pas être seul, partager des souvenirs, prendre le temps, échanger des techniques, des conseils, créer du lien et retrouver l'utilité de se sentir productif.



décoration

Embellir la résidence ou son logement ? Pendant 2h30, les résidents, accompagnés par une bénévole, utilisent différents supports : mosaïque, pastel et peintures...un temps de partage et d'échanges.



art et logement

Cet atelier collage, mené par un artiste professionnel, propose de réaliser, à l'aide de matière, d'objets ou d'images trouvées dans des magazines, l'aménagement et la décoration complète d'une pièce vide sur laquelle ne figurent que les lignes délimitant l'espace. Le parallèle étant donc fait entre nos envies – logement rêvé - et la réalité. Les collages réalisés sont ensuite encadrés.

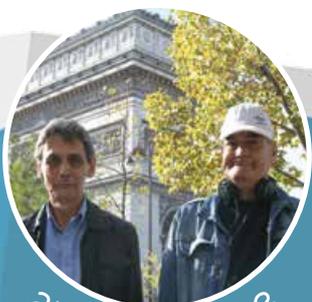
de fil en aiguilles,
je crée du lien

Cet atelier couture a également pour objectif d'amener les résidents des pensions de famille de Paris XVIII et Bussy-Saint-Georges à se rencontrer.



J'ai 74 ans et j'ai cousu pour la première fois avec une machine électrique à la pension de famille. Chez moi, en Afrique, on cousait en tournant une manivelle, et on avait qu'une main pour tenir le tissu. Ici, je ne fais qu'appuyer sur la pédale, et ça avance tout seul. J'ai fait un sac pour mon linge et une robe pour ma petite fille. Un voisin m'a demandé de lui réparer un accroc sur un pantalon et nous avons réfléchi à plusieurs pour l'aider. J'aimerais pouvoir utiliser la machine à coudre quand je le veux, avec les voisines pour m'apprendre leurs techniques surtout pour l'enfilage de l'aiguille, j'ai encore un peu de mal. Pélagie.

Cultivons-nous



arc de triomphe



sacré-coeur



planétarium



musée de l'homme



musée rodin



aquarium tropical



zoo de vincennes

Depuis 2004, à la demande du Ministère de la culture, une trentaine d'établissements coopèrent au sein de la mission « **Vivre ensemble** » pour aller à la rencontre des publics peu familiers des institutions culturelles et ainsi lutter contre les discriminations dans le domaine de la culture. Ces établissements : des musées, monuments, scènes de spectacle vivant (théâtre, musique, danse...), cinémas, bibliothèques et médiathèques ou encore centres d'archives, travaillent en lien avec des personnes-relais (bénévoles, travailleurs sociaux, animateurs, formateurs ...) par le biais de la mutualisation de leurs ressources et de leurs contacts. Ces personnes sont informées sur la programmation, l'architecture des locaux, l'histoire des œuvres ou encore

sur les expositions temporaires ou permanentes des établissements culturels.

La personne-relais peut donc ensuite organiser une visite de ces sites avec son public, en ayant une bonne connaissance des lieux et des œuvres ou spectacles. Ces visites sont souvent gratuites ou très peu onéreuses et souvent couplées avec des ateliers et/ou la présence d'un conférencier. Grâce à ce dispositif, les résidents des pensions de famille de l'ALFI sortent régulièrement se cultiver, accompagnés par l'équipe de proximité de l'association : théâtre de l'Odéon, musée Rodin, musée de l'Homme... L'ALFI organise également des sorties culturelles pour ses résidents, en dehors de ce dispositif.

Distrayons-nous



Le jeu, au sein des pensions de famille, permet aux résidents de se détendre et de passer un moment convivial ensemble. Il est aussi un support intéressant pour s'ouvrir à l'autre par la discussion. Enfin, le jeu est intergénérationnel : il permet à des personnes d'âges différents de se réunir, autour d'un jeu de tarot par exemple.



Lors d'un bowling



distrayons-nous à palaiseau lors...

... d'après-midi pétanque

La présence d'un terrain à quelques encablures de la pension de famille et l'arrivée des beaux jours sont synonymes de parties de pétanque très prisées des résidents. La nature collective de cette activité de plein air permet de développer un esprit d'équipe et de solidarité. De plus, le temps relativement lent de la pétanque permet d'initier de nombreuses conversations sur l'actualité et sur la vie au sein de la résidence.



... d'un jeu de piste pour découvrir l'histoire de la ville

Fin septembre 2017, le responsable de la pension de famille a eu l'idée de ce jeu. Le but était de transporter les participants de l'époque mérovingienne à la seconde guerre mondiale avec la résistance française, au rythme de rébus, d'énigmes et de charades qui leur étaient proposés tout au long du jeu et de leurs déplacements dans la ville. Les résidents ont ainsi pu découvrir l'importance qu'a revêtue Palaiseau dans la défense de Paris – dès 1879 – et le rôle fondamental du chemin de fer dans le développement de la ville. Au terme de cette promenade ludique, les participants se sont vus remettre des lots offerts par plusieurs commerçants de la ville.



Régalons-nous

autour d'une table !



on s'organise avec le responsable de pension de famille, on va faire les courses en vue du repas. déjà on choisit le repas et avec des recettes de cuisine on s'aide pour la préparation.

il y a souvent plusieurs petites équipes, une qui fait à manger, l'autre qui fait la vaisselle, on fait en sorte de laisser la salle commune propre en partant, passer un coup de balai tout ça c'est important..

on fait les repas avec alicia qui vient faire les courses avec nous.

chacun vient comme il veut aux repas, il faut savoir s'adapter aux circonstances, en général c'est plutôt bienveillant, on est là pour partager un moment sympathique, plutôt à l'aise.

on a fait beaucoup de repas, un repas végétarien, on a mangé des pâtes au saumon, on a fait toutes sortes de brunch et de petits déjeuners, c'est varié, et même des repas le soir, on a mangé un mafé et un couscous et on réalise des buffets à l'occasion des fêtes de Noël.

il arrive parfois qu'un résident se propose à la réalisation du repas mensuel, et qui se charge de la réalisation, de la mise en place du repas de son choix. Loïc.

Que la fête commence !



un anniversaire,
l'arrivée ou le départ d'un résident,
une fête de fin d'année...

... en pension de famille, toutes les occasions sont synonymes de fête !

Des repas, goûters, soirées, karaokés, sont organisés dans les salles communes, terrasses ou jardins. Et dans la cour de la pension de famille Paris X, des concerts privés sont l'occasion de se détendre sur des airs de fête !

Au rendez-vous, des rires, des chants, des pas de danses... et le lien social renforcé entre les résidents et l'équipe ALFI.



Développement durable et

Jardinage et plantations

La majorité des pensions de famille de l'ALFI possède un jardin ou une terrasse, qui offre la possibilité, pour les responsables de ces structures, d'organiser avec les résidents des séances de jardinage.

L'occasion de passer un moment ensemble et de prendre l'air, mais aussi d'enrichir ses connaissances, de se dépenser, et bien sûr de pouvoir récolter les fruits de son travail !

Ces activités permettent également d'investir et de mettre en valeur des espaces parfois non utilisés.



il y a, à côté de la terrasse de la résidence, le jardin, qui existe depuis cet été, ainsi que deux ruches à abeilles. nous avons travaillé ensemble, de la préparation de la terre à l'arrosage des légumes, dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Les produits de ce jardin nous ont permis de goûter aux saveurs de différents légumes : tomates, pomme de terres, aubergines, concombres, melons, poivrons, poireaux... *Laurent.*

biodiversité



Des ruches dans la résidence



Dans une démarche de développement durable, l'ALFI anime des ateliers collectifs dans ses résidences. Ces actions relèvent d'un partenariat avec Veolia, l'APC (Agence Parisienne du Climat) et le PIMMS de Paris (Point Information Médiation Multi Services).

Ces actions de prévention auprès des résidents, ainsi que les investissements faits par l'ALFI depuis 4 ans au sein des résidences pour **baiss**er les consommations d'énergie, ont permis de faire des économies de charges.

Grâce à ces dernières, l'ALFI a pu installer, le 6 juillet 2017, **deux ruches sur la résidence de Fontenay-le-Fleury (78)**.

Ce projet, qui permet d'agir concrètement sur la biodiversité, est aussi un moyen original de fédérer l'ensemble des résidents autour d'un programme commun.

Un apiculteur professionnel accompagne tout au long de l'année résidents et salariés de l'ALFI, afin de les former à l'apprentissage de l'apiculture (biologie de l'abeille, gestion des ruches...).

Du miel est récolté deux fois par an, pour être distribué aux résidents et partenaires.



Les ruches ont permis vers la fin d'année 2017 de réunir une cinquantaine de pots de miel partagés entre les résidents. Une expérience enrichissante puisque nous nous sommes approchés au plus près des abeilles. *Laurent*.



Sortie équestre !



À la demande des résidents, exprimée lors d'un Conseil de Maison au sein de la pension de famille Paris X, **l'ALFI a organisé une journée à Bois-le-Roi (77) pour une initiation à l'équitation et balade dans la nature, avec le Centre UCPA**. Cette journée a aussi été l'occasion d'organiser un pique-nique dans la base de loisirs. Ce changement d'air a ravi les résidents qui ont pu tisser davantage de liens.

Sortons un peu du quotidien !

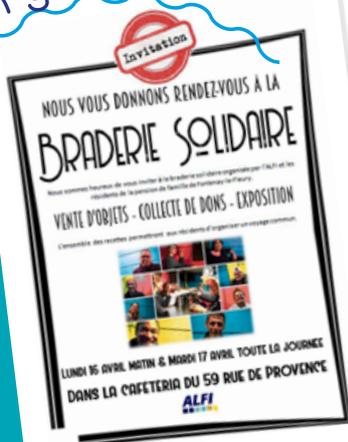
Chaque année, l'ALFI organise des petits séjours d'une ou plusieurs journées pour les résidents de ses pensions famille.

Ces séjours leur permettent de vivre un moment de détente et de divertissement, de tisser du lien social, de se cultiver, mais également, pour les séjours plus longs, de contribuer aux tâches de la vie quotidienne (courses, cuisine, ménage...). Des temps libres sont également prévus afin de préserver l'intimité et le rythme de chacun.

Les thèmes des séjours varient selon les années, en fonction des besoins et souhaits des résidents : journée à la mer, quelques jours à Center Parcs, ou encore voyage à Bordeaux...

En 2018, le projet « Voir plus loin tous ensemble », initié par les résidents de la pension de famille de Fontenay-le-Fleury, est l'occasion de travailler sur son budget et d'organiser des braderies solidaires, afin de financer un voyage en Grèce.

voyage en grèce



des journées à la mer



un séjour à bordeaux



un séjour à center parcs



“

[...] Le mardi, nous partîmes à 12h30 direction la magnifique, la majestueuse normandie [...] ce fameux mercredi, nous arrivâmes au center-parcs. nous entrâmes, nous nous mimes en tenue sportive, l'aventure venait de commencer ! [...] jean-frédéric.

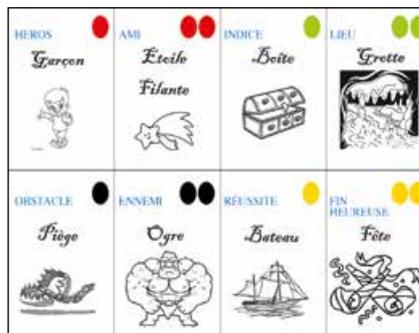
”

Venez faire du conte un voyage !

Le Tarot des mille et un contes permet d'inventer des histoires en nombre infini et transforme les joueurs en conteurs en éveillant leur imagination à l'aide d'images.

Dans sa version originale, ce tarot était conçu pour inventer des contes merveilleux dont il reprenait la structure spécifique. Il est possible, toutefois, selon la règle du jeu choisie, d'élaborer différents types de récits. C'est ce que nous avons choisi de faire pour cet atelier, à Palaiseau !

Le jeu que nous avons utilisé comprend 80 cartes qui se répartissent en 8 séries de 8 figures ; chaque série est marquée d'un symbole (1 ou 2 lunes de couleur).



- 1 lune rouge = les héros
- 2 lunes rouges = les alliés / amis
- 1 lune verte = les indices
- 2 lunes vertes = les lieux
- 1 lune noire = les obstacles
- 2 lunes noires = les ennemis (rival, adversaire...)

Si j'avais...

...des petits cailloux...

...un génie dans une bouteille...

...un tapis volant...

...une graine
de haricot
magique...

...une pantoufle
de verre...

...un bâton
obéissant...



La parole est d'argent mais le silence est d'or alors échangeons, vous qui écoutez, un peu de votre or pour un peu de mon argent.

L'alfi en soutien

prendre soin de soi

Les résidents accueillis au sein des pensions de famille bénéficient majoritairement des minima sociaux n'ont pas tous pour priorité budgétaire l'entretien de leur logement. L'ALFI propose donc la mise en place d'un service d'aide ménagère aux résidents les plus en difficultés et aborde ce sujet sensible par le biais d'une découverte ludique (et chimique) de produits maison à fabriquer eux-mêmes.

La qualité est bien là, avec un coût moindre, sur des produits beaucoup plus sains : une lessive au tea tree, des savons surgras au PH neutre...

Les résidents sont fiers de fabriquer eux-mêmes leurs produits pour le corps et d'entretien. L'idée est également de fabriquer des savons qui seront ajoutés au « kit accueil » pour les nouveaux arrivants... Une belle entrée en matière !

il est tout doux alors je ne lave
que le visage avec, pour
le garder longtemps. *pélagie.*

s'approprier son image

Suite au succès d'un premier projet autour de la photographie, initié en 2015 en collaboration avec une photographe professionnelle au sein de la pension de famille Paris X, l'ALFI a décidé de le décliner dans ses autres résidences.

En effet, l'équipe de proximité de l'association a constaté que de nombreux résidents aimaient être pris en photos et réclamaient les impressions des photos prises, afin de les garder en souvenir, les accrocher dans leur logement, les envoyer à leur famille, etc. Par ailleurs, lorsque les résidents évoquent leurs souvenirs, il s'agit souvent des moins bons. L'intérêt de la photo est donc de capter les moments heureux des résidents à l'ALFI.

Au-delà de ce constat, les objectifs de ce projet « Photogr'ALFI » sont :

- favoriser la confiance en soi (par son propre regard, celui des autres et celui que l'on porte sur l'autre)
- favoriser l'expression (création artistique, développement de l'imagination, multiplicité des façons de percevoir la réalité et les relations).

Chaque année, les équipes de proximité de l'ALFI organisent une braderie dans la salle commune des pensions de famille, en collectant des vêtements auprès de leurs collègues, amis, famille... Les résidents peuvent ainsi librement faire des essayages et se servir, lors de ce moment convivial. Les responsables des pensions de famille veillent également à ce que les résidents les plus démunis en bénéficient.

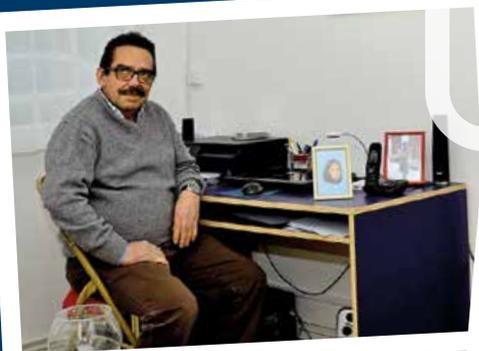
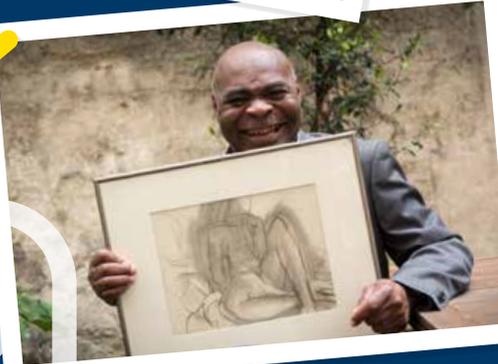
La photographie offre également aux résidents l'opportunité de :

- s'approprier et utiliser eux-mêmes la photographie comme un outil d'expression et de communication : exprimer ses représentations et découvrir celles des autres (constater le décalage existant de la perception que chacun a, face à la même image), prendre conscience de son point de vue personnel, exprimer ses idées, son ressenti,
- apprendre ou se perfectionner à l'utilisation d'un appareil photo (cadrage, technique, lumière, développement de photos numériques...)
- s'approprier un espace d'expression au sein de la vie collective (affichage des photos prises par les résidents dans les parties communes),
- mettre en valeur leur propre vie en lien avec l'ALFI, dans leur logement, dans des temps collectifs, avec des objets qui leur correspondent...





clac
clac!



La sécurité avant tout !

Chaque année depuis 2015, l'ALFI organise une formation « sécurité incendie ». Dispensée par l'OFPS (Organisme de Formation en Prévention et Secourisme), elle se compose d'un volet théorique, à visée préventive, suivi d'une mise en pratique.

Les résidents sont ainsi sensibilisés aux risques d'incendie (risque électrique, cigarette, cuisine...), ils apprennent les conduites à tenir en cas de départ de feu, simulent une évacuation et sont initiés à l'utilisation de l'extincteur.



La charte " bien vivre ensemble "

Ce projet, soutenu par la Fondation de France, est né des difficultés rencontrées par les résidents à s'approprier leur lieu de vie et à adopter des comportements adaptés à la vie en collectivité (qui constitue l'un des socles de la vie au sein des pensions de famille).

Mené pendant plus d'un an, ce projet a abouti à la réalisation d'une charte illustrée, réalisée avec les résidents et une dessinatrice professionnelle.

Intégrer les résidents à la conception de cette charte et au choix des thématiques, lors d'ateliers collectifs, a permis d'aborder de façon ludique des sujets parfois source de tension : respect du règlement intérieur, des différences, sécurité dans le logement...

Ce projet a été valorisé lors d'une journée de restitution avec les résidents et les partenaires.



Lutter contre le gaspillage alimentaire



Partenariat avec l'association PHENIX SECONDE VIE DES PRODUITS

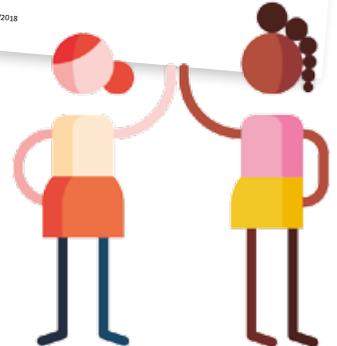
Phenix est une association qui organise la logistique de collectes quotidiennes de denrées alimentaires, afin de **lutter contre le gaspillage alimentaire**. Ces denrées sont redistribuées en don aux associations, mais aussi à d'autres filières complémentaires (animaleries, transformation...).

L'ALFI a déployé ce réseau depuis décembre 2017. Des livraisons de denrées alimentaires invendues et/ou avec une Date Limite de Consommation courte sont effectuées chaque semaine au sein des pensions de famille, soit **l'équivalent d'un caddie par résidence représentant 150 à 200 euros de marchandises**.

Des résidents «relais» sont nommés responsables de ces livraisons et doivent en assurer le bon fonctionnement et toute l'aide logistique en lien avec le responsable de résidence.

Ce partenariat permet aux résidents bénéficiaires des minima sociaux de diminuer leur budget lié à l'alimentation et de pouvoir ainsi le consacrer aux loisirs, à l'hygiène et l'image de soi (coiffeur, esthétique...), des postes depuis bien longtemps sous investis par manque de moyens financiers.

Afin de garantir une bonne distribution de ces denrées alimentaires, l'ALFI a réalisé une Charte en lien avec les résidents quant à la gestion de ces dons et a sollicité une habilitation pour la manipulation de denrées alimentaires.



ALFI
DISTRIBUTION ALIMENTAIRE : LA CHARTE DU RESIDENT BENEFICIAIRE
« Je reçois, je m'engage »
Livraison PHENIX

Chaque **vendredi entre 13h et 14h (pension de famille ROCH PARIS 18)** nous recevons une distribution alimentaire de Phenix. Ce projet est l'aboutissement de la création d'un partenariat entre l'ALFI et l'entreprise sociale Phenix. Cette entreprise sociale a vu le jour en 2014 suite à la loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire (n°2016-1381). Elle assure la logistique et la livraison entre des enseignes de grandes distributions et des associations dans le but de limiter les pertes de denrées alimentaires.

- Quels dons allons-nous recevoir ?

Principalement des aliments frais à date de péremption courte.

- Quelles sont les différentes appellations de dates de consommation et leurs spécificités ?

Date Limite de Consommation (DLC)

- Produits à consommer avant le ...
- Produits frais.
- **Prudence** en cas de doute sur le développement de bactéries après la date limite-mais le produit reste souvent bon plusieurs jours après la DLC.

Date de Durabilité Minimum (DDM)

- Produits à consommer de préférence avant le ...
- Produits stables.
- **Risque sanitaire faible**, seule une altération des saveurs peut être constatée.
- Rester vigilent à la qualité de l'emballage du produit (ex : conserve gonflée).

Mise à jour par VDR le 5/3/2018

Assurer sous :
C'est pourquoi nous avons besoin de vous !
Ainsi, nous demanderons à chacune des personnes souhaitant bénéficier de dons alimentaires de **investir à hauteur de ses possibilités**. Dans cette logique et dans un souci d'équité, **nous serons contraints de refuser un don sans engagement de votre part en retour.**

- Les possibilités d'investissements que nous vous proposons

J'ADHERE → **JE M'ENGAGE** → **JE REALISE**

- ✓ La réception des denrées alimentaires : Il s'agit de réceptionner et de décharger les denrées alimentaires qui seront livrées par l'entreprise sociale Phenix. Il faudra donc ranger toutes les denrées alimentaires dans la salle commune.
- ✓ Le rangement et le nettoyage : Il s'agit d'effectuer le rangement et le nettoyage du lieu de la distribution. Après la distribution, nettoyer la place et jeter au tri sélectif les cartons vides.

- Comment procéder ?

Les aides pour nettoyer et décharger se feront par binôme selon le calendrier rangement des denrées. Deux personnes aideront au déchargement et au rangement des denrées.

Mise à jour par VDR le 5/3/2018

Signature du résident
Précédée de la mention
« Lu et approuvé »

L'équipe ALFI

Nom :
Prénom :

Mise à jour par VDR le 5/3/2018

remerciements

Pour soi, avec les autres a vu le jour grâce à plusieurs soutiens que je souhaite vivement remercier.

Tout d'abord l'ensemble des résidents, qui s'investissent quotidiennement et permettent de faire vivre le projet social des pensions de famille. Grâce à eux, ce livret a pu être enrichi de nombreuses photos et de témoignages.

Je remercie également les responsables des pensions de famille et les travailleurs sociaux, qui agissent au quotidien en lien avec les équipes de l'ALFI, afin de réguler cette vie collective et permettre ainsi aux résidents de s'ouvrir aux autres et de développer des initiatives communes.

Enfin, merci au pôle ingénierie sociale qui a coordonné ce beau projet, et à l'agence ZEDRIMTIM pour son professionnalisme.

Guillaume BRUGIDOU, Délégué Général

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



L'ALFI gère 6 pensions de famille : Paris (10ème, 17ème et 18ème arrondissements), Bussy-Saint-Georges (77), Fontenay-le-Fleury (78) et Palaiseau (91). 4 projets sont en cours de montage : une pension de famille à Lognes (77), une résidence accueil à Bois d'Arcy (78), une pension de famille dans le Val d'Oise, une pension de famille en Essonne.

Pour en savoir plus sur l'ALFI et les pensions de famille :

www.alfi-asso.org