

NUMÉRO 6 \ DECEMBRE 2023

# LA GAZELLE

LES ARTICLES VEDETTE  
DE CETTE NOUVELLE  
ÉDITION :

- UNE JOURNÉE A LA SPA
- LE PROJET BALNEO DE RIBEAUVILLE



## Edito

Salut à tous !

Bienvenue dans cette exceptionnelle (et un peu retard, toutes nos excuses) édition de La Gazelle. Aujourd'hui nous vous proposons plusieurs articles sur nos activités de fin d'année. On vous souhaite une agréable lecture.

N'hésitez pas à nous écrire sur notre adresse mail si vous avez des idées à partager : [lagazelleaftc@gmail.com](mailto:lagazelleaftc@gmail.com)

La TEAM GAZELLE 

A NOEL,  
CERTAINS  
VIVENT DE  
DINDES ALORS  
QUE D'AUTRES  
VIVENT D'UN  
DON

LA GAZELLE

1

## Sommaire

Edito .....	1
Présentation du comité de rédaction .....	3
MARIE-ELISABETH .....	3
CEDRIC .....	4
KAMEL .....	5
XAVIER .....	6
MICHEL .....	7
RIBEAUVILLE GRACE A LA COOPE ! .....	8
UNE JOURNEE A LA SPA.....	10
BIENVENUE EN HAI ! .....	14
LA FETE A L'ACCUEIL DE JOUR :.....	19
MANNELES DE MEME.....	21
LA LEGENDE DU LUTIN FARCEUR .....	26
A TRES BIENTÔT ! .....	27

## Présentation du comité de rédaction

### MARIE-ELISABETH



Bonjour, je me présente je m'appelle Marie Elisabeth OTT, mais on me surnomme Lisbeth ! J'ai 63 ans ! Je voudrais vous partager ce que j'aime dans la vie : lire, écrire, dessiner, tricoter, coudre et jouer à des jeux de société.

Je suis une bonne vivante mais parfois il y a des jours avec et des jours sans. J'adore rire et partager de bons moments et taquiner les autres ! Qu'est-ce que j'aime la vie, les arbres sont beaux, d'ailleurs

prenez le temps de respirer un bon bol d'air frais ça fait du bien !!! J'ai du caractère et pour exemple, parfois j'ai du mal à m'exprimer, ce qui peut m'énerver.

Cela fait maintenant plus d'un an que je suis journaliste à la Gazelle et nous écrivons des articles parfois à l'Accueil de Jour, parfois à la médiathèque Simone Veil sur tout ce qui nous entoure.

Je suis ravie de vous avoir partager un petit bout de ma vie et je vous souhaite une belle lecture avec notre Gazelle !

## CEDRIC



Je me présente je m'appelle Cédric. Je suis journaliste pour l'Accueil de Jour de l'AFTC Alsace.

Je suis assez instruit et assez ouvert j'aimerais pouvoir interviewer différentes personnes pour notre journal de l'Accueil de Jour.

J'aime le savoir et la science, j'ai été l'unique bénévole du Vaisseau

(musée de Sciences à Strasbourg).

Voilà j'espère apporter plutôt des nouvelles intéressantes. De préférence de bonnes nouvelles !



## KAMEL



Bonjour, je me présente Kamel, j'ai 45 ans.

J'aime marcher, courir aller à la piscine jouer au UNO.

Je suis une personne sérieuse j'aime partager des moments conviviaux avec les autres personnes.

Je suis arrivé au GEM d'Illkirch et je suis venu à l'Accueil de Jour ensuite (dès qu'il a été créé). Je suis là depuis le début !

J'aime le journalisme, aller vers les autres et écouter ce qu'ils ont à dire sur des sujets précis.

Je suis heureux de rejoindre le groupe de la Gazelle.

## XAVIER



Salut, je me présente  
je m'appelle Xavier,  
j'ai 37 ans.

J'habite à Haguenau  
et alternativement  
chez mon père près  
de Barr. J'aimais faire  
de la moto cross. Je  
suis un cœur à  
prendre et suis sous le  
charme de ces dames.  
A côté de ça je fais  
beaucoup de  
musique,

principalement de la batterie et j'adore reprendre du  
Nirvana. Très heureux de rejoindre le groupe Gazelle.

## MICHEL



Bonjour à tous, je m'appelle Michel, j'ai 52 ans.

J'aime la vie, rencontrer du monde et râler.

Je suis plutôt ronchon mais j'ai un grand cœur.

Parfois on m'appelle Gargamelle parce que souvent, je fais du zèle !

Je suis ravi de vous partager ce qu'on découvre avec la Gazelle et vous souhaite le meilleur du monde.



## RIBEAUVILLE GRACE A LA COOPE !



Lors de la semaine du 4 au 8 décembre, nous avons eu la chance de pouvoir aller aux bains thermaux de Ribeauvillé.

En effet, c'est par le biais de la participation de la coopé de l'AFTC Alsace, que des petits groupes ont eu la chance d'aller se détendre dans l'eau.

Chaque jour, nous avons été accueillis comme des chefs d'état par l'équipe du spa balnéo. Nous tenions à le souligner car cela nous a permis de profiter des installations en toute tranquillité.

Malgré le froid les différents groupes ont pu profiter du bassin extérieur ainsi qu'un bassin à musique subaquatique, idéal pour le lâcher prise.





Le traditionnel bain à remous a eu énormément de succès. Après avoir passé un minimum de deux heures dans l'eau, nous nous sommes régalés au restaurant « le Belvédère », situé juste au-dessus des bassins.

Ce projet exceptionnel a parfaitement porté ses fruits et l'ambiance était chaleureuse dans tous les groupes.

Nous fûmes si heureux que nous n'avons pas vu passer le temps.

Les éducateurs et les bénéficiaires se joignent pour offrir un grand merci à la coopé !



# UNE JOURNEE A LA SPA

*Société Protectrice des Animaux*

*= Sauvez, Protégez et Aimez !*



Le 19 octobre 2023, toute l'équipe de la Gazelle a été accueilli chaleureusement dans les locaux de la SPA de Cronenbourg.

Nous avons rencontré Catherine et Eva, deux anges gardiens des animaux, aux grands cœurs.



Tous les animaux y sont recueillis, chiens, chats, NAC (Nouveaux Animaux de Compagnie). Ces animaux ont été soit déposés (abandonnés) par leurs familles, soit trouvés dans la rue ou encore, une plainte pour mauvais traitement à leur égard a été déposée (environ 400/an).

Tout est fait pour que chaque animal ait son propre espace au sein de la SPA, mais c'est en les rencontrant que nous sentons qu'ils leur manquent le principal : L'AMOUR D'UNE FAMILLE.





Les bénévoles de la SPA ainsi que toute leur équipe médicale offrent leur temps pour soigner et réconforter nos amis à quatre pattes (jeux, ballades, câlins). D'ailleurs, si le cœur vous en dit, n'hésitez pas à rejoindre leur équipe !

Pour ceux qui souhaitent accueillir un nouveau compagnon, il vous faudra déboursier 180 € pour un chat et 300 € pour un chien, ces montants couvrant la vaccination, stérilisation et identification.

Si l'adoption vous intéresse, rendez-vous sur le site :

[www.spa-strasbourg.org](http://www.spa-strasbourg.org), vous ferez des heureux !

On souhaite plein de bonheur à ces petits êtres poilus ou à plumes et surtout que chacun trouve enfin sa famille !



# BIENVENUE EN HAI !



Nous sommes allés visiter un Habitat Accompagné et Inclusif (HAI) qui porte le nom de « La maison des Pêcheurs ». (Il y a 6 HAI en tout : Maisons des Pêcheurs, des Couleurs, l'Orée du Bois, la K'Hutte, la Maison Familiale et le Tremplin)



Une maison qui est en capacité d'accueillir 6 personnes cérébrolésées.

Actuellement, il y a 5 colocataires (puisque'un des habitants est parti vivre dans un autre HAI un peu différent) et c'est Hervé et Stracie qui nous ont accueillis et expliqués comment se passent leur vie au quotidien.

Nicolas, un Auxiliaire de Vie Sociale, était également présent, puisqu'il y a toujours un accompagnant (24h sur 24h et 7 jours sur 7) auprès des habitants.

Chaque habitant, locataire, présente une cérébrolésion et est accompagné par le SAMSAH de l'AFTC Alsace.

Chacun était ravi de nous partager le fait qu'ils font toujours plein d'activités et que jamais ils ne s'ennuient. Ils aiment leur maison et leur vie de colocataires.

Le seul bémol selon eux, est le fait qu'ils ne puissent pas toujours faire comme bon leur semble (visites de leurs proches, courses ou sorties quand ils le souhaitent...) étant donné qu'ils aient quasiment tous besoin d'un accompagnement à cet effet.

Malgré tout, ils l'ont répété plusieurs fois, la vie est belle en HAI et c'est un bonheur pour eux de pouvoir vivre cette expérience.



D'ailleurs, parlons un peu du « TREMPLIN », un HAI un peu différent des autres. Cinq locataires y vivent, dont Michel, journaliste de la Gazelle. Chacun a son propre appartement et ont un lieu de vie en commun (salon et cuisine). Une AVS les accompagne la journée et le reste du temps chacun vit sa vie.

Le bonheur et la liberté selon Michel !







**LA VIE EST BELLE !**

# LA FETE A L'ACCUEIL DE JOUR



Le 26 juillet 2023, nous avons organisé une « AJ Party » dans le jardin de l'Accueil de Jour de l'AFTC Alsace.

Le but était de réunir les bénéficiaires, leurs familles et les éducateur.ices, autour d'un goûter d'été.

Un spectacle de chant et de zumba a été présenté et la bonne ambiance était au rendez-vous.





Le tout dans un univers chaleureux, avec une exposition grand format du dernier numéro de notre Gazelle ainsi qu'un jardin rempli de photos souvenirs, des activités réalisées au cours de l'année.

Un beau moment rempli de partage, que nous avons hâte de réitérer !!!



## MANNELES DE MEME

*Le mannele, ou encore mannala, relève de la tradition Alsacienne.*

*C'est un petit pain au lait en forme de bonhomme agrémenté de quelques pépites de chocolat en guise de garnison (ou sans).*

*Il est coutume de préparer ces petits bonhommes briochés pour la Saint-Nicolas. Accompagnés d'un bon chocolat chaud, ils raviront les palais des plus gourmands.*

### *Ingrédients : (pour 6 personnes)*

*Farine : 900g*

*Jaune(s) : 2*

*Lait tiède : 4,5 dl*

*Levure de boulanger : 30 g*

*Beurre mou : 90g*

*Pépites de chocolat noir*

*Ouf(s) : 2*



## Préparation

Préparation 30 min / Cuisson 15 min / Cuisson 15 min/

Repos 1h30 min

- Utilisez des pépites de chocolat noir pour faire les yeux, le nez et les boutons.
- Badigeonnez-les du jaune d'œuf et enfournez-les à th.6 (180°C) pendant 15 minutes. Laissez-les refroidir sur grille avant de déguster.
- Pétrissez à nouveau la pâte quelques instants et formez des bonhommes à l'aide d'un emporte-pièce.
- Déposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Mettez-les à nouveau dans un endroit tiède pendant 30 minutes.
- Délayez la levure dans le lait tiède. Dans un saladier, versez la farine, le sucre et l'œuf. Mélangez et ajoutez le beurre mou. Pétrissez et ajoutez la levure avec le lait. La pâte obtenue doit être souple.
- Recouvrez d'un linge propre et laissez lever une heure dans un endroit tiède. La pâte doit doubler de volume.



## ASTUCES

*Vous pouvez remplacer le jaune d'œuf par du lait pour faire dorer les manneles avant d'enfourner. Les temps de repos sont nécessaires pour que la levure fasse son œuvre sinon la pâte ne lèvera pas dans le four. Bonne dégustation.*





## LA LEGENDE DU LUTIN FARCEUR



Son principe est simple : le lutin, envoyé par Santa (le père Noël), espionne nos chérubins avant Noël et retourne, chaque nuit, à Rovaniemi, le pays du Père Noël, pour lui faire son rapport. Et pour preuve de ses allers-retours, le lutin ne se trouve pas à la même place tous les matins. Il a pour habitude de faire disparaître ou déplacer des petits objets dans la maison et s’amuse de voir les habitants chercher en vain.



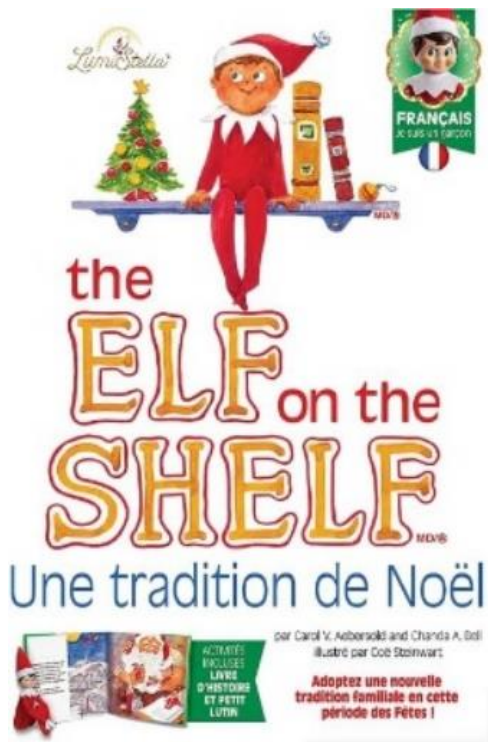


## Origine

C'est donc du **Québec** que nous viennent ces petits farceurs. Tantôt appelés lutins dans les pays francophones, tantôt "Elfes" dans les pays anglo-saxons, ces petites marionnettes envahissent les foyers au début du mois de décembre.

Sa popularité grimpe grâce notamment au succès d'un livre le mettant en scène. Écrit par le duo mère-fille Carol Aebersold et Chanda Bell, *The Elf on the Shelf*, propose aux parents des idées de mise en scène.





Depuis maintenant plusieurs années, pendant la période de Noël, ce petit lutin farceur devient la star des réseaux sociaux, notamment Tiktok et Instagram, où les utilisateurs s’amusent à le mettre en scène dans des situations drôles qui émerveillent petits et grands.

## **A TRES BIENTÔT !**

**On vous dit un grand MERCI pour celles et ceux qui ont pu lire notre petit journal de l'Accueil de Jour qui s'appelle La Gazelle. On lui a donné ce nom parce qu'on peut faire un jeu de mot entre gazelle et gazette.**

**Être handicapé, ou pas, on peut tous rebondir dans la vie telle une gazelle. Vous êtes nombreux à nous lire et sachez que vous faites partie de notre famille de gazelles. Les qualités de la gazelle l'animal et de notre journal sont la solidarité et le courage. La solidarité, c'est de s'entraider. Le courage, c'est de ne pas renoncer même quand ça paraît difficile.**

**Merci encore pour votre soutien et joyeuses fêtes de fin d'année et plein de bonheur.**

**A l'année prochaine !**

**LA TEAM GAZELLE**