

LA GAZELLE



AFTC Alsace

Association des familles de traumatisés
crâniens et cérébrlésés d'Alsace

Accueil de Jour



MARS 2024 / NUMÉRO 7



ÉDITO

**SALUT À TOUS, VOUS ALLEZ BIEN ?
TOUT D'ABORD, NOUS VOUS SOUHAITONS
UNE EXCELLENTE ANNÉE 2024 ET TOUT
PLEIN DE BONHEUR !
NOUS SOMMES DE RETOUR POUR UN
NOUVEAU NUMÉRO. NOUS ESPERONS VOUS
APPORTER DE BONNES NOUVELLES.
TRÈS BONNE LECTURE À TOUS !**

N'hésitez pas à nous écrire sur notre adresse mail si
vous avez des idées à partager :

lagazelleaftc@gmail.com

La TEAM GAZELLE 🤪

NOS ARTICLES PASSIONNANTS :

- LES APPRENTIS PHOTOGRAPHE !
- L'ÎLOT DE LA MEINAU
- TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE
- SORCIÈRE SORCIÈRE FAIT GAFFE A TON DERRIÈRE
- LES LIVRES DE L'AJ





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.

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 partagé un petit bout de ma vie et je vous souhaite une belle lecture avec notre Gazelle !

« Si vous ne protégez pas ce qui vous appartient, alors tôt ou tard, cela appartiendra à quelqu'un d'autre. » - The walking dead





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 !**



«le blagueur ultime, le
clown de service. »



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.

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

Je suis heureux de rejoindre le groupe de la Gazelle.

«En sport tout demande de la détermination.
Les trois D: Détermination, disponibilité, discipline, et la réussite est à portée de main.» - Philip ROTH





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.

« Tout le monde est sensible au changement climatique. Voici quelques explications sur la façon dont il impacte votre vie quotidienne. »

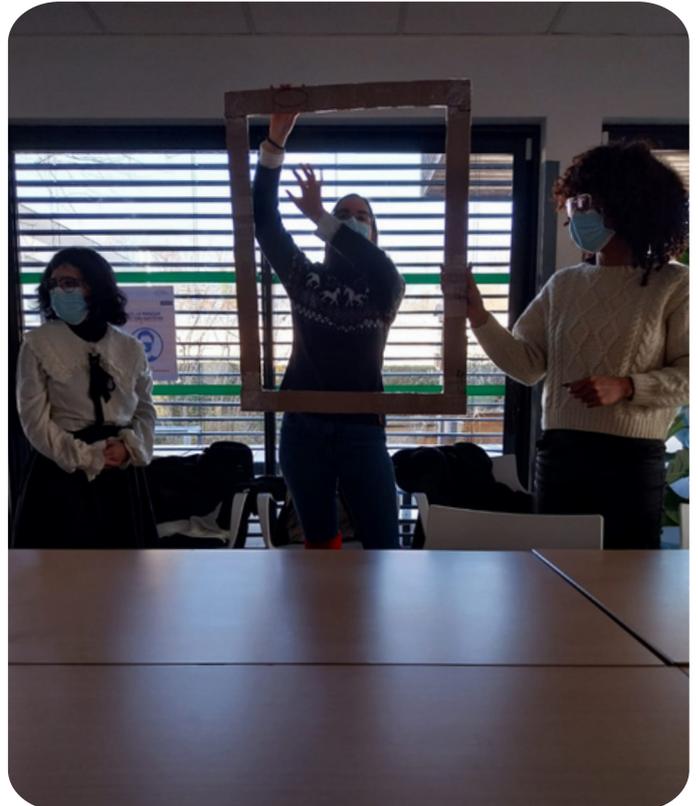


LES APPRENTIS PHOTOPRAPHE !

Tous les jeudis matin durant 4 semaines, nous avons participé à une activité avec l'association FLY MOVIE. Nous avons appris à prendre des photos avec nos smartphones !

SEANCE 1:

Elles ont ramené un cadre en carton pour travailler le cadrage de la photo. Option cadrage sur l'appareil afin d'apprendre à mettre le sujet au centre de l'image.



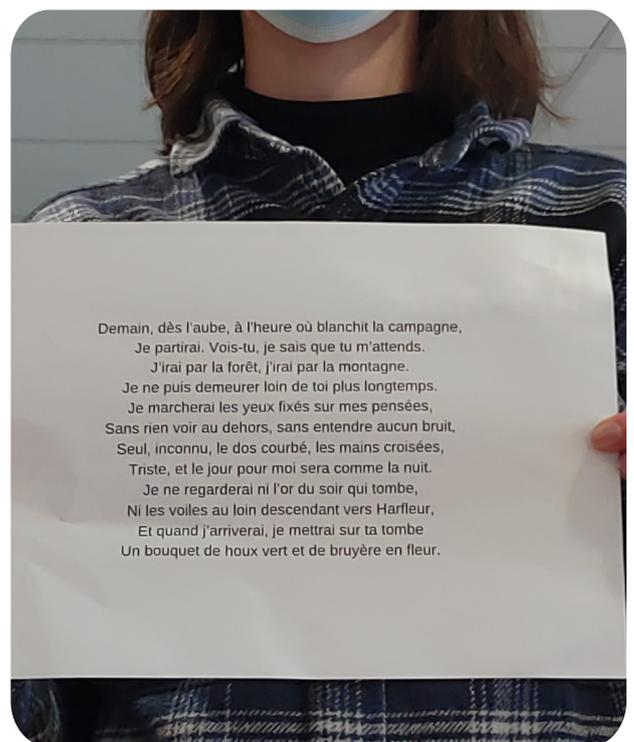
LES APPRENTIS PHOTOPRAPHE !

SEANCE 2:

Etape 1: On devait prendre des objets en photo et cadrer.

Etape 2: On a appris à utiliser le zoom, agrandir et rétrécir l'image, on devait zoomer sur un texte afin de pouvoir le lire.

Etape 3 : On a commencé l'apprentissage du focus, qui permet de mettre en avant le sujet de la photo et masquer (flouter) tout ce qu'on ne veut pas garder en arrière plan.



LES APPRENTIS PHOTOPRAPHE !

SEANCE 3:

Nous avons pris la pose. Ils ont ramené un fond (pas vert mais marron !), un appareil photo et des lumières (spots).

Notre mission était de poser avec un objet qui nous tenait à coeur : Michel, son chapelet porte bonheur. Marie Elisabeth, une bougie qu'elle a eu pour la fête des mamies, Kamel, son singe en peluche et Cédric une casquette.



LES APPRENTIS PHOTOPRAPHE !

SEANCE 4:

Nous nous sommes retrouvés à la médiathèque Simone Viel à Illkirch. Nous avons revu le travail sur le focus, ainsi que l'utilisation du filtre qui modifie l'éclairage ou de changer les couleurs (mettre en noir et blanc une photo).

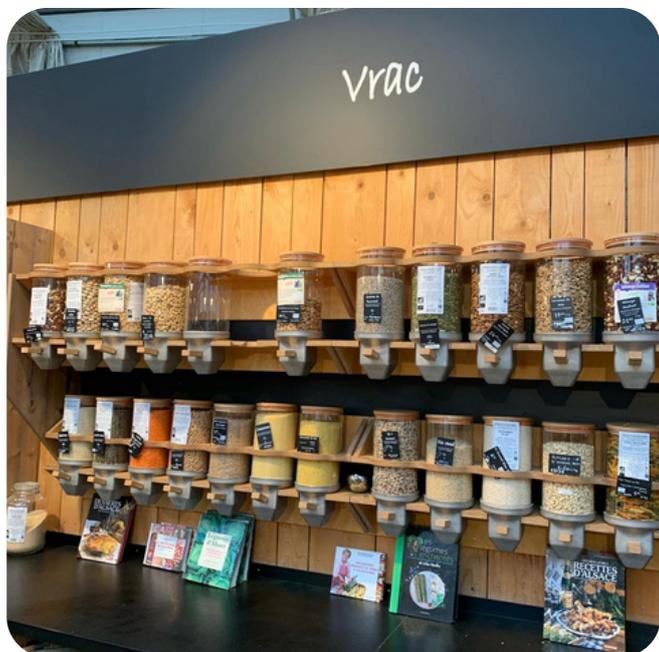


L'ÎLOT DE LA MEINAU

C'est un lieu de vente direct avec des agriculteurs, artisans, producteurs de viande et producteurs de boissons (vin, bière, jus de fruits,...)

On y retrouve des semences, des confitures (groseille, coing,...), produits secs (noix, cacahuètes, pâtes,...) en vrac ou en sachet, du miel, des épices, des sauces (ketchup, mayo,...)

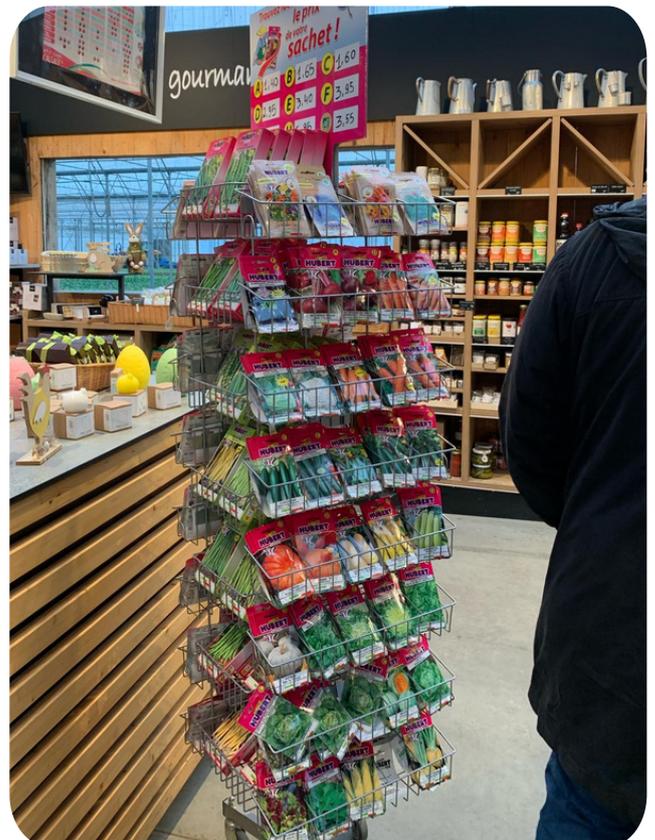
Il y a aussi des produits d'entretien (bicarbonate de soude, brosses,...)



L'ÎLOT DE LA MEINAU

Depuis l'intérieur du magasin, on pouvait voir des serres à travers une vitre. Il y avait des semis dans la terre pour les récoltes de légumes. C'est la saison du Pissenlit !

Ils font attention de vendre des fruits ou des légumes de saison (mâches, carottes, poireaux, pommes,..). Ils n'utilisent aucun pesticides, c'est ce qu'on appelle une culture raisonnée.



L'ÎLOT DE LA MEINAU

Ils ont un partenariat avec une boulangerie de la Meinau : Boulangerie Macé.

Tous les lundis, ils proposent des paniers pour la semaine à 10 ou 15 euros. Celui à 10 euros est pour 2 personnes et celui à 15 euros pour 4 personnes. A l'intérieur, il y a différents fruits et légumes de saison.

Pour l'accessibilité PMR, tout est de plein pied mais l'îlot de la Meinau n'est pas accessible si nous n'avons pas de voiture. C'est pour cela qu'un magasin annexe se trouve au centre ville à Faubourg National (le comptoir de l'îlot).



TOUS ENSEMBLE CONTRE LE GASPILLAGE !

Phénix c'est une application française contre le gaspillage alimentaire et non alimentaire.

Cette application aide les personnes en situation de précarité, en partageant gratuitement les invendus distribués dans 2500 associations caritatives.

5 millions de personnes utilisent cette application et 90 tonnes de déchets sont évités au quotidien. 180000 repas sauvés par jour.



Elle permet aux consommateurs de faire des économies et être écocitoyen.

Qui sont leurs partenaires ?
Les enseignes industrielles et les commerces de la grande distribution comme Carrefour, Coca Cola, E. Leclerc, Leroy Merlin et Truffaut.

Phénix est présent en Espagne, Allemagne, Italie mais aussi dans les dom-toms comme l'île de la Réunion ou la Guadeloupe.

SORCIÈRE, SORCIÈRE, FAIS GAFFE A TON DERRIERE !

Stéphanie travaille à la médiathèque sud qui s'appelle maintenant la médiathèque SIMONE VEIL. En hommage à l'icône de la lutte contre la discrimination des femmes en France. Simone VEIL était la première Présidente du Parlement européen.

Stéphanie nous accompagne tous les premiers jeudis de chaque mois lors de nos venues à la médiathèque et nous propose souvent des petites activités.

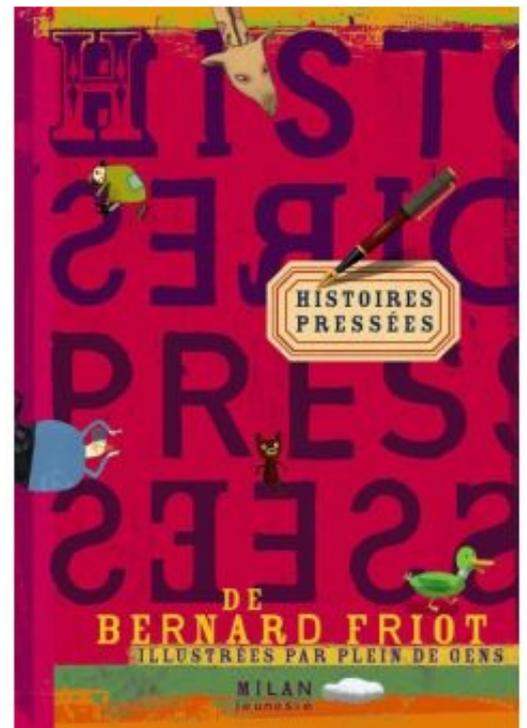
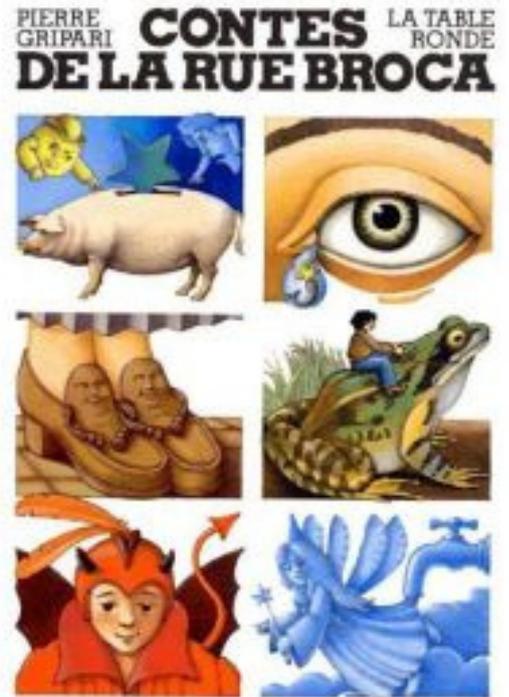


SORCIÈRE, SORCIÈRE, FAIT GAFFE A TON DERRIERE!

Ce mois ci elle nous a lu 4 histoires !
Deux histoires faisaient partie du
livre Contes de la rue EROCA de
Pierre GRIPARI. C'était deux histoires
avec des sorcières : La sorcière du
placard à balais et La sorcière
amoureuse.

Puis il y avait le livre Histoires
Pressées de Bernard FRIOT. Les
histoires étaient CHOU et Les
chaussures.

Nous avons bien rigolé et bien sûr
nous vous laissons aller les découvrir
à la médiathèque !



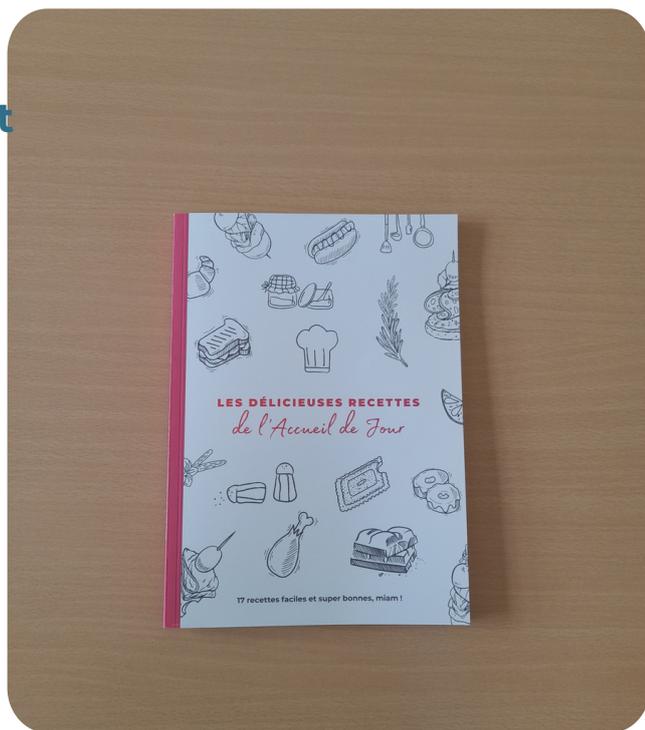
DES LIVRES À L'AJ

Deux livres ont été réalisés par les bénéficiaires de l'AJ. Les délicieuses recettes de l'Accueil de jour et le livre du bonheur. Ils sont en vente sur le site de la coopé : www.lacoope-aftcalsace.fr

Les délicieuses recettes de l'AJ :

17 recettes faciles pour l'apéro et le dessert.

Du petit roulé à la tomate en passant par les brownies au chocolat sans chocolat, ils ont concocté dans la bonne humeur, des plats qui feront saliver vos papilles, miam !



DES LIVRES A L'AJ

Le livre du bonheur :

Ce projet a été réalisé par des enfants du phare de l'III, âgés de 9 à 11 ans ainsi que par des bénéficiaires et adhérents de l'AFTC, âgés de 25 à 70 ans .

La collaboration entre le phare de l'III, le GEM d'Haguenau, le GEM d'Illkirch et l'accueil de jour de l'AFTC a permis de croiser l'innocence des enfants et l'expérience de vie des bénéficiaires, permettant à chacun d'éveiller son esprit à une réflexion plus large.



A TRES BIENTÔT !

On vous dit un grand MERCI pour ceux et celles 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.

A Bientôt !

LA TEAM GAZELLE