

# Ordi-News

## Le journal du Goéland - Hiver 2010 - N°19

### AU REVOIR CHANTAL...

**Ordi-News :** A la veille de tes très grandes vacances, as-tu quelques mots pour « la tribu » du Goéland ?

**Chantal :** J'ai la certitude d'avoir vécu ce que je souhaitais. Transmettre un peu mes passions, essayer ensemble d'aller plus loin... et maintenir un lien entre CAT et Foyer de Vie. J'ai eu beaucoup de plaisir à m'investir et j'ai tellement reçu en retour que je souhaite à tous la même chance.

**O.N. :** Un de tes meilleurs souvenirs parmi nous ?

**Chantal :** Il y en a trop ! Mais j'ai une prédilection pour les journées à thèmes qui réunissaient tout le monde et où les fous rires et la bonne humeur dominaient, les sorties Nature avec leur part d'inconnu et d'aventures et, plus anciennement, ce que l'on avait appelé « l'atelier travail » où les résidents du Foyer de Jour pouvaient s'initier aux travaux du CAT.

**O.N. :** Tes projets ?

**Chantal :** J'ai constitué une liste mais elle s'allonge de jours en jours. Bientôt, j'irai habiter dans le Sud où je compte cultiver un jardin, planter des oliviers et participer à la vie de mon village ; mais aussi revenir souvent dans les montagnes. En fonction de la générosité de la CRAM, j'aimerais aussi voyager. Ah ! Et puis aussi, entretenir une correspondance avec vous dès que je me serai mise à l'informatique !

**O.N. :** D'accord Chantal, nous te prenons au mot ! Pour que tu ne nous oublies pas, nous t'abonnons à l'Ordi-News !

### SALUT ALAIN, QUOI DE 9 ?

**Ordi-News :** Alors Alain, toi aussi tu nous quittes ?

**Alain :** Après dix ans passés au goéland, je vais ouvrir un nouveau service : « Le Club de Soutien Mutuel » (voir ci-contre) mais je reviendrai régulièrement à Meythet dans le cadre de « Plein les Yeux » pour rencontrer les résidents. Je compte aussi sur l'Ordi-News pour m'apporter les infos marquantes de la vie du Goéland.

**O.N. :** Merci Alain. A bientôt et bon vent pour ce nouveau départ !

Meilleurs vœux  
pour l'année  
de toute l'équipe du journal

### ENCORE UNE BONNE ADRESSE !

#### Le CLUB de SOUTIEN MUTUEL

Un lieu de rencontre ouvert à toute personne handicapée, vivant seule ou en couple, dans l'agglomération annecienne.

Le club est maintenant attendu par de nombreux adultes handicapés de l'agglomération. Ces personnes ont envie de trouver de la convivialité, de partager du temps, de participer à l'organisation d'activités, de faire des projets avec d'autres et de les réaliser.

Les personnes du SAVS, les externes, celles qui vivent chez leurs parents, mais aussi des travailleurs à temps partiel de l'Esat, peuvent venir au Club. Elles y trouveront un lieu convivial pour rencontrer d'autres personnes venant de différents horizons (AFTC, APF, Amitié Avenir, ADAPEI...) et pratiquer diverses activités (à définir ensemble) ou tout simplement échanger et discuter.

Un Comité Fondateur s'est constitué depuis plusieurs mois pour préparer l'ouverture de ce Club. Ses membres ont déjà défini ce qu'ils souhaitaient y trouver et une maxime est ressortie assez clairement : « Un club POUR les personnes handicapées PAR les personnes handicapées ».

Le Club sera ouvert en semaine sur des après-midis ou soirées et en partie le week-end. Il sera situé au 47Bis, avenue de Genève à ANNECY. Ouverture prévue fin Janvier 2010.

Si vous êtes intéressé(e), un contact : Alain CRIDA au 06 08 34 46 11.

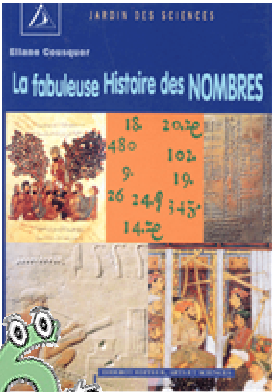
#### ALAIN CRIDA

A noter : cette initiative est soutenue par diverses communes (Annecy, Cran-Gevrier, Meythet, Argonay). C'est l'ADIMC 74 qui a été choisie comme porteur du projet.

Bonne lecture !



## Le coin lecture



### La fabuleuse histoire des nombres

Depuis quand l'homme sait-il compter ? Quand, comment les nombres que nous utilisons sont-ils apparus dans l'histoire ?

Eliane Cousquer, l'auteur nous conduit aux sources du nombre avec ses premières représentations, il y a plus de quatre mille ans.

## La recette



### QUATRE-QUART

#### Ingrédients :

3 œufs, extrait de vanille, beurre, sucre, farine, sel, zestes de citron...

#### Préparation :

1. Pesez les œufs, et prenez ensuite le même poids en beurre, en sucre et en farine.
2. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre, et versez-y le beurre fondu, ensuite la farine par petites quantités et enfin le blanc des œufs battus en neige.
3. Ajoutez une pincée de sel.
4. Versez dans une moule à cake beurré et enfournez pendant 45 min à 160°C (thermostat 5-6) ; bien surveiller la cuisson.

## Spectacle Téléthon



Eh oui, le Goéland a lui aussi ses incroyables talents !

Après une année d'existence, la troupe de l'atelier spectacle, composée de Noria, Melek, Isabelle, Marion, Vincianne, Catherine, Samba, Franck et Richard, a travaillé dur avec des bénévoles de l'association Meyth'anim pour présenter sur scène,

les 4 et 5 décembre 2009, leur « Conte Africain » dans le cadre du téléthon. Que du bonheur !  
« On a tous envie de continuer, d'enrichir notre spectacle, de faire des tournées !!! En plus, nos nouveaux amis de Meyth'anim sont trop super ! Et tant pis si on flippe grave avant de monter sur scène : c'est du bon stress ! C'est normal d'avoir le trac ! On est tous fiers et remontés à bloc pour aller encore plus loin ! Merci à Isabelle et à Valérie de nous avoir proposé cette super idée d'atelier création spectacle ! »

Notre petite troupe a déjà retenu l'attention des journalistes du Dauphiné venus assister au spectacle et ayant sollicité une interview ! Voici un florilège des articles parus :

« Quand art et solidarité ne font qu'un... »

« Autour de la troupe Meyth'anim, les adultes handicapés du Goéland participent au spectacle pour que Tous, nous soyons plus fort que Tout ! »

« Avant d'accepter ce défi, ils s'étaient fixés un objectif : « Il faut que ce soit beau pour que le public en oublie notre handicap ! » Pari plus que gagné ! Leur participation autour du conte africain, temps fort du spectacle, était un pur moment de poésie. Un tel résultat est le fruit de plus de quatre mois de travail et d'une belle rencontre qui a réuni personnes valides et personnes handicapées » .

« Une prestation touchante et symbolique, qui a donné tout son sens au mot Téléthon ! »

A quand la une des magazines people et la chasse aux paparazzis ?

Valérie BOYER





## Les petites histoires du Goéland

Nous allons vous conter l'histoire de ce canard qui voulait faire du théâtre.

Quelle idée !

Il s'en va dans le pré voisin demander conseil au cheval. Hiiiiii! ne connaît pas le théâtre, répondit celui-ci car il a fait du music hall. On l'a même appelé Monsieur Cheval. Il a joué dans l'Auberge du Cheval Blanc. Il vous invite à demander à madame La Vache du pré d'en face. Meueueu non ! beugle la vache. Je ne fais pas de théâtre moi, je fais du cinéma. Telle que vous me voyez je rumine de n'avoir pas été choisie pour jouer dans « La vache et le prisonnier ». En attendant je regarde passer les trains. Allez plutôt voir Mademoiselle La Chèvre, elle saura vous dire. Mééééé oui ! je connais quelqu'un qui fait du théâtre. On l'appelait Lou. Je me rappelle, il ne lisait pas ses textes, il les dévorait ! Il a joué sur scène dans « Les trois petits cochons ». Allez le voir mais ne lui parlez pas de moi surtout !

Sur ces bonnes paroles, Canard réfléchit à la proposition et se dit qu'il est peut-être risqué de vouloir faire du théâtre. Ne vaut-il pas mieux barboter dans sa mare à soi au lieu de vouloir nager en eaux troubles. Perdu dans ses réflexions il n'entendit pas Sire Goéland qui venait de se poser à ses côtés. Tu veux faire du théâtre lui dit celui-ci et je te donne rendez-vous au Météore il y a une bande de jeunes en fauteuil qui donne envie d'en faire du théâtre. Ils sont sacrément bons les bougres !

Groupe Milan et Michel Pofique



## DE L'ALOUETTE A LA BARTAVELLE ...

### INTERVIEW DU GROUPE ALOUETTE



**Ordi-News** : Qu'est-ce que « La Bartavelle » ?

**Alouette (Chantal et Nathalie)** : Une EHPAD en construction à Meythet.

**O.N.** : Kezako EHPAD ?

**A** : Un établissement médicalisé qui accueille des personnes âgées.

**O.N.** : Pourquoi cette structure pour des personnes du goéland ?

**A** : Cela concerne des Résidents de l'ADIMC et du « Grand Chêne » qui ont besoin d'un rythme adapté à leurs âges et à leurs fatigabilités.

**O.N.** : Qui est concerné ?

**A** : 6 à 8 personnes du groupe Alouette vont s'installer à « La Bartavelle » au printemps 2010.

**O.N.** : Quel projet pour ces personnes et quelle équipe d'accompagnateurs ?

**A** : Nathalie Laperrière et 2 autres personnes, ainsi que 3 salariés de l'ADIMC, accompagneront les résidents. Ce projet est novateur car il s'agit d'intégrer des personnes porteuses d'un handicap de plus de 45 ans avec des personnes valides vieillissantes. La prise en charge au quotidien se fera avec le personnel de l'EHPAD et l'accompagnement en journée 6 jours sur 7 par l'équipe de l'A.D.I.M.C. Ce projet permettra : le maintien du Projet Individualisé, de l'animation (ouverte à tous) et du lien avec l'ADIMC et le « Grand Chêne », les anciens lieux de vie des résidents.

**O.N.** : A quand l'ouverture ?

**A** : Nous pensons début Mars...

**O.N.** : Merci les Alouettes et bonne migration !



## MELI ... MELO

Le jeudi 12 novembre, nous avons fait la fête au goéland en évoquant toutes les journées festives à thèmes qui ont eu lieu depuis l'ouverture de l'établissement il y a 10 ans. Tous ont participé avec des sketches, contes, poèmes... Chantal Bionaz, qui a été de toutes ces fêtes en tant qu'animatrice, était à l'honneur puisqu'à la veille de son départ en retraite ; cela nous a permis de lui faire des surprises et des cadeaux.

En fin d'après-midi, Chantal nous a offert un goûter succulent avec des pâtisseries orientales qu'elle avait confectionnées pour l'occasion avec Fadila.



## Mon voyage à la Martinique avec Graziella Vincianne & Graziella



Après avoir tant rêvées de paresse au soleil et de mer couleur émeraude, nous voici en Martinique. Ici, on est toujours en France, tout en étant ailleurs, très loin, au milieu des Caraïbes...

Le voyage s'est très bien passé, un peu long, car 7000 km séparent Paris de Fort de France (8h de vol environ). Arrivées à l'aéroport du Lamentin, c'est la chaleur qui nous surprend agréablement, ainsi que l'accueil de Fabrice qui nous attend pour nous accompagner à notre hébergement. Nous faisons connaissance et partons à Saint-Anne. 40 km de parcours avec une vue superbe sur les vastes plages...

Le lendemain, nous organisons visites et excursions pour découvrir l'île. C'est la période creuse dans l'île, peu de touristes et peu de boutiques et restaurants ouverts. Nous visitons d'abord Saint-Anne, un lieu magnifique avec des plages à perte de vue, l'océan aux couleurs turquoise, le sable fin, les cocotiers et des fleurs superbes comme les bougainvilliers. Nous découvrons aussi les maisons traditionnelles et les marchés colorés. Le jeudi, nous partons très tôt le matin pour une excursion en bateau à la rencontre des fonds blancs et divers îlets. En effet, au large du village Le François, des bancs de sable blanc au milieu de la mer offrent des baignoires naturelles appelées Baignoires de Joséphine, en référence à la compagne de Napoléon. Ces fonds sont très propices à la baignade puisque protégés par la barrière de corail. L'eau translucide et la réverbération sur le sable blanc nous offrent une eau à 35° ! Journée géniale entre balade en bateau, petit punch dans la mer, détente et découverte de l'île aux iguanes et de l'île Madame.

Nous avons aussi pu parcourir la mangrove, étang salé gorgeant de crabes et d'oiseaux, mais également les plantations de bananiers et de cannes à sucre dans un drôle de moyen de transport : le buggy ! Quatre heures de buggy à travers des pistes défoncées, des descentes et montées abruptes au milieu des bananiers et des cascades ! Ambiance super sympa et cadre magnifique ! Des aventures, des paysages, des rencontres humaines riches... La fin du rêve approche et nous sommes tristes de devoir quitter ce paradis.

Nous avons bien profité et découvert la Martinique sauvage et authentique, en parcourant les sentiers par la côte sud, en profitant des plages, en sillonnant les petites routes impressionnantes, en flânant dans les allées odorantes des marchés locaux et en grignotant les mets locaux...

Pa ni problem Madinina !

(pas de problème la Martinique !!)



**L'ORDI NEWS** Numéro 19 - Hiver 2010

A.D.I.M.C . Haute-Savoie. Directeur de publication : François REVOL

Equipe de rédaction : Marie-Claude ALZINA, Catherine BUGNARD,

Feïza YASSAD, Isabelle PUTHOD, Sébastien PUGNAT, Jean-Pierre GAILLARD

