

CLIN D'ŒIL

Du Service d'Accueil de Jour de Mulhouse



Réalisé en activité par les usagers de l'accueil de jour

A la une...

Un clin d'œil en guise de partage. Vous y découvrirez une dose de pétillant, un shoot de sourire, une clef anti routine.

Bienvenue dans le clin d'œil où l'inclusion, la bienveillance, et la créativité sont notre signature.

- # People
- # Rouler, bouger
- # Mets ton grain de sel
- # Fais toi-même
- # Le SAJ est de sortie
- # Divertis-toi

« Faites de votre différence une force et cultivez la car elle est rare et donc précieuse »

(Noémie Pannetier)

#PEOPLE

Enquête exclusive : Ifeta, stagiaire à l'accueil de jour APF se présente !



- **Peux-tu nous parler de toi ?**

Je m'appelle Ifeta, j'ai 18 ans, je suis née à Bihac en Bosnie-Herzégovine et je suis arrivée en France à l'âge de 3 ans. Suite à des complications dès ma naissance prématurée, je suis atteinte d'un handicap moteur.

Actuellement je vis chez mes parents et je me rends tous les jours à l'IEM les Acacias à Pfastatt (Institut d'éducation motrice) depuis mes 10 ans. Je travaille le développement de l'autonomie en collaboration avec des éducateurs spécialisés, ergothérapeutes et une assistante sociale. Dans le but d'être autonome à ma sortie à mes 20 ans.

- **As-tu des hobbies ?**

Je suis une grande passionnée de shopping et depuis 3 ans je pratique le foot fauteuil. J'apprécie l'écriture et notamment raconter mon parcours de vie.

- **Comment as-tu connu l'accueil de jour de l'APF ?**

Par le biais de personnes qui s'y rendaient.

- **Peux-tu nous parler de ton ressenti sur ce lieu ?**

Je trouve bien que les activités soient variées, ainsi que les sorties. Cela me permet de voir d'autres horizons, mais également de rencontrer d'autres personnes.

- **As-tu une préférence au niveau des activités que propose l'accueil de jour ?**

Je n'ai pas vraiment de préférence, j'aime les activités qui sont proposées. J'apprécie image de soi parce-que l'on prend soin de moi, la cuisine car je suis gourmande et j'aime confectionner des repas ou des desserts. Mais aussi la relaxation parce que ça m'apaise, les sorties parce que ça me permet de voir d'autres environnements, la radio car on aborde plusieurs sujets intéressants et l'atelier créa car cela me permet de fabriquer des choses moi-même.

- **Pour conclure, penses-tu venir à l'accueil de jour à tes 20 ans ?**

Oui j'ai déjà effectué les démarches auprès de la MPDH pour pouvoir venir à l'accueil de jour, je trouve que c'est plus adapté pour moi qu'un ESAT car cela me correspond plus, c'est à mon rythme.

- **Quelles sont les démarches que tu as dû faire pour une admission au SAJ ?**

J'ai fait une demande d'orientation à la MDPH pour venir en « Accueil de Jour ».

J'ai contacté le SAJ et j'ai dû remplir un dossier d'admission.

Dans un deuxième temps, j'ai rencontré l'équipe et fait un stage de découverte. La motivation reste le principal atout !

#ROULER, BOUGER

Le Moulin à Lutterbach



Ce lieu constitue un espace pédagogique dédié à l'éducation à la nature, à l'environnement et au développement durable.

Adapté à tous les publics, le Moulin est labellisé C.I.N.E

(Centre d'Initiation à la Nature et à l'Environnement).

L'accueil de jour a créé un partenariat avec le Moulin et nous nous rencontrons une fois par mois, pour réaliser des activités sur différents thèmes en lien avec la nature. (Ex : recette de cuisine, semis, gel douche, liquide vaisselle, shampoing, crème, lessive, et tant d'autres ...)

Découvrez leur programme d'activités et plus d'informations sur leur site internet.

Le CINE se situe entre Lutterbach et Reiningue en limite de zone rurale. A proximité d'une zone naturelle préservée de 3,5 hectares en bordure d'un cours d'eau. Cet endroit est accessible au fauteuil roulant, il y a un ascenseur et l'espace est spacieux.

Comment s'y rendre ?

> **En voiture** : Dans la Zone d'Activité « la Savonnerie » pas loin de la cité de l'habitat à Lutterbach. Un parking gratuit est à proximité

> **A vélo ou en fauteuil** : Emprunter les pistes cyclables

> **En train** : Arrêt en gare de Lutterbach puis 13 mn à pied. Passez sous la voie ferrée, longez la route qui part sur la droite puis traversez la voie rapide par la passerelle en bois ; continuer tout droit puis première à gauche, le Moulin est en face de vous.

> **En tram-train, et tram** : Arrêt en gare de Lutterbach puis 12 mn à pied. Vous êtes du bon côté de la voie, longez la route qui part sur la droite puis traversez la voie rapide par la passerelle en bois ; continuez tout droit puis première à gauche, le Moulin est en face de vous.

Horaires d'ouverture du secrétariat :

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 14h à 17h30

Coordonnées :

7 rue de la savonnerie 68460 LUTTERBACH

03.89.50.69.50

contact@lemoulinnature.fr

<http://www.lemoulinnature.fr/>

[Facebook : Le moulin nature](#)

#METS TON GRAIN DE SEL

Pesto aux fanes de carottes.

Tout est bon dans les carottes !



Bien plus qu'un allié anti-gaspillage alimentaire, les feuillages des fanes sont une véritable mine de bienfaits nutritionnels.

Elles contiennent des vitamines C et B9, tonifiantes et immunostimulantes, ainsi que du fer, qui aide à lutter contre la fatigue physique et intellectuelle.

Voici la recette réalisée par les usagers de l'accueil de jour :

-  90 g de fanes de carottes
-  50 g de pignon de pin
-  50 g de parmesan râpé
-  2 gousses d'ail épluchées
-  130 g d'huile d'olive



1. Nettoyer les fanes de carottes et retirer les tiges,
2. Mixer tous les ingrédients ensemble
3. Dégustez avec un bon plat de pâtes !

Je suis FAN(ES) !

#FAIS TOI-MÊME

En route vers le zéro déchet !

On emballage, on conserve avec Bee's wrap.



C'est quoi ?

Il s'agit d'un morceau de tissu imbibé de cire d'abeille, qui permet de remplacer le film alimentaire ou le papier aluminium pour garder en état les aliments.

Changez vos habitudes, lancez-vous et entraînez vos collègues, amis, familles pour protéger la nature tous ensemble.

, Sans produit toxique, Tendance, Pratique

Ecologique, Economique, Créatif



, Réutilisable, Antibactérien ...

- 1 :
- Fer à repasser
 - Cire d'abeille
 - Ciseaux
 - Papier cuisson
 - Tissus en coton

- 2 :
- Couper un tissu de la taille souhaitée
 - Mettre le tissu entre 2 feuilles de papier cuisson.
 - Sur le tissu verser la cire d'abeille.

- 3 :
- Mettre une feuille de papier cuisson sur le tissu et passer le fer à repasser dessus.
 - Repasser jusqu'à que le tissu soit bien imbibé de cire.

- 4 :
- Laissez sécher 10 minutes.
 - Décoller délicatement votre tissu, il est prêt à l'emploi
 - Laver toujours à l'eau froide !

#LE SAJ EST DE SORTIE



On perd les pédales à Brognard



Il fait beau, il fait chaud, louons des vélos, c'est l'été partons nous balader !

Twister,

Top loader,

Draisin plus,

à chacun son vélo.



Une piste cyclable entoure le lac, ce qui permet de profiter de l'espace verdoyant. C'est un endroit agréable pour y pique-niquer et se détendre.

Les usagers s'expriment :

C'est un moyen de voir un autre paysage que la ville.

Je ne savais pas qu'il y avait des vélos avec plateforme, j'ai pu le découvrir.

Cela a été une nouvelle expérience pour moi, j'ai beaucoup été secouée mais j'ai adoré

Louez des vélos adaptés auprès de Colibrius. Jean-Louis et Mireille sont de très bons conseils, contactez-les !

Grâce à eux, nous avons pu participer aux 6 derniers kilomètres du tour de France en 2019 à Colmar !

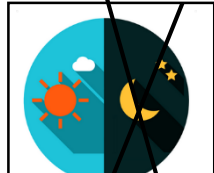
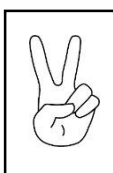
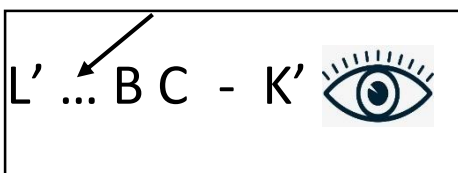
Technoland - Atelier "K"
75 rue Oehmichen
25460 ETUPES
Tél. 07 72 27 47 19
www.colibrius.fr



#DIVERTIS-TOI



Les 7 différences



Je, tu, il, nous, ... , ils

