

# makaton

Rédaction: Bruno S. et Julien D.

« Bonjour !

Nous apprenons à communiquer grâce à la méthode Makaton.

C'est un langage qui allie un signe, un pictogramme et un mot.

Lorsqu'on voit un pictogramme, on fait le signe et on dit le mot.

Cette association facilite la prononciation.

Nous aimons parler avec les gestes.

Et lorsque l'on ne nous comprend pas, nous pouvons montrer le pictogramme.

En fait, tout le CARAH s'y est mis et du coup, nous nous comprenons mieux ! »



Emilie H., Sophie D.,  
Kim R., Frédéric N.,  
Hervé L., Daniel S.,  
Agnès S. et Dorothée K.

**Bonjour**



**Ca va ?**



**Je vais dormir**



**Je suis fatigué**



# CARAH'k Terres



**Arsea** Association Régionale Spécialisée  
d'Action Sociale, d'Éducation et d'Animation

Journal d'Information du CARAH  
de Munster, 1er semestre 2014, n°1.

Journal gratuit. Imprimé à Photoval, Munster.

Responsable de la publication: Mr Allimann Raphaël.

Responsables de la rédaction: Activités « Journal » et « Médias ».

CARAH ARSEA. 2, Rue des tanneurs, 68140 MUNSTER. Tél.: 0389215300



# Inspiration

## Le Mot de...

**Ibérica CZAJA,**  
Directrice du CARAH de Munster

« Chères rédactrices, chers rédacteurs du CARAH de Munster,

*Vous m'invitez à écrire un éditorial, une place en position privilégiée dans ce 1er numéro du journal du CARAH de Munster. C'est un grand plaisir pour moi de répondre à votre sympathique invitation.*

*Ce journal sera la vitrine de notre CARAH, car il a l'ambition d'être diffusé à une large échelle (bénéficiaires, parents, équipes, partenaires, grand public, etc.) vos opinions, vos idées mais aussi vos réalisations et toutes vos richesses. Vous allez parler, écrire, dessiner, donc vous exprimer sur tous les événements qui vous tiennent à cœur et sur lesquels vous souhaitez partager. Il servira non seulement à renforcer la cohésion et développer votre sentiment d'appartenance au CARAH de l'ARSEA mais également à promouvoir l'image de notre service et de ses habitués.*

*Le journal constitue un espace de liberté où s'exprime un certain point de vue, celui de l'habitué du CARAH. Vous serez tour-à-tour rédacteur, reporter, grâce à la production d'articles, d'enquêtes, de témoignages, de brèves, etc.*

*La qualité de votre journal, outil de communication et créateur de lien, dépendra de la pertinence de vos accroches. Je vous invite donc à oser, à attirer l'attention du lecteur et à le séduire pour l'inviter davantage à faire connaissance avec vous, pour le rendre assidu dans la lecture des prochains numéros.*

*Lancez-vous dans la belle aventure de la publication. Créez et construisez des ponts en direction des lecteurs.*

*Allez vers de fructueuses rencontres »,*



**Ibérica Czaja**

Rédaction: Guillaume Demartin.



## Coup de coeur

... de Bianca D.

### Le saucisson au chocolat

Rédaction: Hervé L et Dominique E.

- 200 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre glace
- 1 œuf
- 10 chamallows
- 150 g de biscuits secs (sablés)
- Papier aluminium

**Faire fondre** le beurre et le chocolat au bain-marie, et bien mélanger. Hors du feu. **Ajouter** l'œuf entier, puis le sucre glace. Avec les mains, **couper** les biscuits en petit morceaux, et les chamallows en 4.

Dans un saladier, **mélanger** chocolat +Biscuits +chamallows.

**Verser** le mélange sur une feuille d'alu en formant un saucisson.

**Mettre** 6 heures au frigo.

**Enlever** l'aluminium du saucisson et le **rouler** dans de la noix de coco.

## Regards...

« Tout groupement humain prend sa richesse dans la communication, l'entraide et la solidarité visant à un but commun: l'épanouissement de chacun dans le respect des différences. »

Françoise Dolto



« Vieillir ensemble, ce n'est pas ajouter des années à la vie, mais de la vie aux années. » Jacques Salomé

« Commencez par changer en vous ce que vous voulez changer autour de vous. » (M.Gandhi)

En transformant notre façon de penser, nous changeons aussi ce que nous ressentons face au quotidien et face aux événements de la vie. Regardons autour de nous, pour voir qu'il n'y a pas qu'une seule façon de penser et d'agir.

Apprécions chaque moment, chaque journée tels qu'ils viennent : un jour de pluie comme un jour de soleil. Tout un programme !!



Par Dominique Hostein, Psychologue

Rédaction: Bruno S.

# L'équipe du CARAH de Munster, c'est...



Hello, moi c'est **Denise**.  
Je suis la secrétaire du CARAH : j'écris les courriers, j'accueille les visiteurs, je facture les repas.

Bonjour, je m'appelle **Bianca**.  
Je suis la maîtresse de maison. Je m'occupe du ménage, du service des repas. J'accompagne aussi les bénéficiaires à la préparation des tables.

Salut, je m'appelle **Dorothee** : Educatrice et responsable des ateliers « Vie Pratique », « Bien-être/Makaton » et « Travaux manuels », et des activités « Groupe de paroles », « Piscine », « Bijoux », « Expression corporelle ».

Salut, c'est **Agnès** : je suis éducatrice et responsable des ateliers « Vie Pratique », « Bouge Ton Corps », « Bien-être/Makaton » et des activités « Groupe de paroles », « Expression créative », « Couture », « Rencontres ».

Coucou, c'est **Anny** : Je suis éducatrice et responsable des ateliers « Travaux manuels » et des activités « Arts plastiques », « Rencontres » et « Médias ».

Hello, moi c'est **Catherine**, éducatrice et responsable des ateliers « Bouge ton corps », « Vie Pratique », et des activités « Médias », « Piscine », « Culture alsacienne » et « Bricolages ».

Bonjour, je m'appelle **Anne**, éducatrice et responsable des ateliers « Bouge ton corps » et « Bouge Ton Corps/Esthétique », et des activités « Arts & peinture », « Journal ».

Rédaction: Laurence R., Guillaume D.



« Bienvenue au petit bout'chou Gaétan, né le 20 janvier 2014, fils de Céline H., éducatrice. Nous vous félicitons chaleureusement et nous vous souhaitons beaucoup de bonheur pour votre petite famille. Bon repos à la maman, qui reviendra bientôt parmi nous !! On vous envoie pleins de poutous,  
Pour le CARAH, Guillaume D. »

## Infos Express

« Depuis l'ouverture du CARAH en octobre 2011, le service a mis l'accent sur l'accueil des nouveaux bénéficiaires pour favoriser un accueil de qualité et une adaptation réciproque. En parallèle, les bénéficiaires accompagnés par l'équipe éducative ont réalisé et organisé de très nombreuses œuvres et manifestations qui ont toutes connues un réel succès.

Pour ne citer que quelques exemples: notre inauguration, notre fête d'été, notre vente de Noël, nos expositions en interne ou à l'extérieur telles qu' à l'Abbaye d'Anny, à l'ESAT de la Ganzau, au service de la MDPH de Colmar, à la gare du train Thur Doller, etc. Toutes les remarques et appréciations des visiteurs étaient éloquentes.

Toutes ces manifestations permettent de mettre en avant le **talent des bénéficiaires** et d'apporter un **regard nouveau et valorisant** sur les personnes porteuses de handicap.

En parallèle, de nombreux partenariats ont été entrepris à Munster avec, entre autre, l'association *Potager en vie*, la Gendarmerie, la Mairie, l'hôpital LOEWEL, l'accueil de jour *Le Petit Manoir* et les nombreux commerces. Par ailleurs, l'arrivée du véhicule adapté pour les personnes à mobilité réduite en Juin 2013, a permis de faire des sorties concernant, entre autre, les achats pour les ateliers et les activités, mais aussi de faire des visites locales ainsi que des rencontres avec d'autres services, dont le CARAH de Colmar avec qui nous entretenons un partenariat privilégié.

L'inclusion dans la cité est et reste un de nos objectifs prioritaires. Les bénéficiaires sont avides de contact et cela est traduit par la mise en place d'ateliers et d'activités qui favorisent le lien social. Après deux bonnes années d'existence, le CARAH est déjà connu et reconnu localement et notre champ de partenaires est en pleine évolution. Les sollicitations fusent de toutes parts, preuve que notre service sait se montrer dynamique. »



Raphaël Allimann

## LES PÉPITES DE ...

Guillaume D.

Quelle est le sport le plus fruité ??  
*La BOXE !! Quand tu te prends une pêche en pleine poire, tu tombes dans les pommes et t'as surtout pas intérêt à ramener ta fraise !!!*

Petit mot d'une femme à l'attention de son mari :  
« Coucou mon chéri juste un petit mot pour te dire je t'aime, je t'aime, je t'aime, je t'aime, j'ai cassé le rétro de la voiture, je t'aime, je t'aime... »

Une serveuse dans un restaurant demande à un client.  
- *Que désirez-vous ?*  
Ce à quoi il répond !!  
- *Vous avez des cuisses de grenouilles ??*  
- *Non, c'est mon jeans qui me serre un peu !!!*

### CETTE FEMME...

« Je connais une personne.  
Cette personne a dans son cœur autant de compassion qu'il y a d'étoiles dans l'univers.  
Son sourire est plus éblouissant que le soleil.  
Ses yeux sont un océan de pureté.  
Sa beauté est un éclat de lumière à nul autre pareil.  
Son bonheur est ma raison de vivre !  
Son image restera à tout jamais gravée dans mon cœur.  
Et ce joyau de lumière étincelante ne cessera d'illuminer ma vie.  
Son nom est plus beau que la vie elle-même.  
Ce nom, c'est le tien ! »  
*Ce poème est dédié à celle qui me fait comprendre Ô combien la vie est belle !* G.D

# LA VIE AU CARAH



« Le groupe « Médias » a visité un élevage de bovins de la race charolaise à Griesbach-au-val. Il y avait des chevaux aussi. L'élevage compte 73 vaches, taureaux et veaux: 18 petits, dont 2 taureaux (1 taureau reproducteur et des vaches). Les animaux sont sélectionnés pour la boucherie au bout de 24 mois.



Un marchand vient acheter la bête sur pied. Il y a un choix à faire. Chaque vache porte son premier veau au bout de 3 ans. Elles portent par insémination, selon des critères de sélection pour perfectionner le cheptel; donc, la race charolaise.

On a vu un taureau exceptionnel « CONDOR », qui pesait 1 tonne et 350 kg et il avait deux ans.

*Les vaches ont des boucles d'oreilles dès leur naissance pour des raisons de traçabilité.*



L'étable est régulièrement paillée, matin et soir, en musique avec la radio « Dreieckland » pour les distraire.

En hiver, les vaches sont à l'étable et mangent un mélange de blé moulu, de maïs et d'orge. En été, elles sont dans les pâturages.

Christian, le fermier, nous a expliqué la naissance des veaux. Les vaches sont en gestation pendant 9 mois. La vêleuse est utilisée quand la vache a des difficultés et que le veau se fait attendre. Une fois mis bas, on laisse le veau à sa mère pour qu'il puisse téter.



Le groupe « Médias » a confectionné un gâteau que nous avons dégusté au milieu des vaches. »

**Lisiane M..**



# Zoom

« Coucou !!

L'atelier « Vie pratique » du mercredi, vous propose une recette:

## Soupe de potimarron



*Pour 4 personnes environ*

1 grande tranche de potimarron  
1 poireau  
3 moyennes pommes de terre  
Sel, poivre  
Du gruyère,  
2 cuillères à soupe de crème fraîche

- ◇ *Eplucher les pommes de terre et le potimarron.*
- ◇ *Couper en petits morceaux les pommes de terre, le poireau et le potimarron.*
- ◇ *Mettre les légumes dans une casserole. Couvrir les légumes d'eau. Faire cuire.*
- ◇ *Puis mixer la soupe..*

### Astuces

- ◆ Pour ne pas avoir des fils aux poireaux, coupez-les en petits morceaux.
- ◆ Si on aime, on peut rajouter un peu de gruyère et ou de la crème fraîche.



*La dégustation était délicieuse !! »*

**L'atelier « Vie pratique »**

# Interview

*Laurence R.*



**Bonjour Laurence, pourrais-tu te présenter, s'il te plaît ?**

- Je m'appelle Laurence, j'ai 28 ans. J'ai une sœur âgée de 30 ans. J'habite près de Colmar.

**Habites-tu seule ?**

- Non, j'habite chez mes parents. C'est ma maman qui lave mon linge et qui le repasse. Mes parents m'accompagnent pratiquement pour tous les gestes de la vie quotidienne

**Quelle sont tes qualités ?**

- Je pense être gentille, être à l'écoute, j'aime essayer d'apporter une aide dans la possibilité de mes moyens. Serviable et Souriante.

**Quelle sont tes défauts ?**

- Des fois, je me mets un peu trop dans ma bulle, je me coupe du monde jusqu'à ce que ça aille mieux.

**As-tu des animaux ?**

- Avant, mes parents étaient agriculteurs ils avaient des vaches, des poules, des cochons, des lapins. Depuis qu'ils sont en retraite, on a encore des poules et des lapins.

**Qu'est-ce que ça te fait de venir au CARAH après de longues années à la maison ?**

- En fait, je trouve que je me suis plus ouverte. A la maison les discussions se réduisaient à papa et maman et ici, je parle avec les autres bénéficiaires. Ça m'enrichit. On n'a pas tous le même handicap et on n'a pas tous le même vécu.

**Qu'est-ce que tu aimes au CARAH et est-ce que tu t'y sens bien ?**

- Toutes les activités et tous les ateliers du matin oui, je m'y sens bien. Je trouve qu'il y a une bonne ambiance, on peut bien discuter. Il y a de l'entraide, quand il y en a un qui ne va pas bien, on s'entraide et on se reconforte. Les éducatrices sont disponibles.



**Pourquoi tu viens au CARAH ?**

- Pour sortir de la maison, pour apprendre des nouvelles choses, pour essayer de faire connaissance avec d'autres gens.

**Qu'est-ce que tu aimes manger ?**

- J'aime bien la raclette, les pâtes, des escargots de temps en temps et les légumes.

**Qu'est-ce que tu aimes faire ?**

- Des fois quand je m'ennuie, je regarde la télévision ou alors je m'allonge et je fais des SUDOKU.

**Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir peur ?**

- Oui c'est lié à mon handicap quand les valves dans ma tête ne marchent pas, alors j'ai très mal à la tête. Et j'ai peur qu'on n'arrive pas à temps à l'hôpital et que je peux tomber dans le coma. J'ai peur aussi que mes parents meurent. J'ai peur d'être toute seule, même si je sais qu'il y aura quelqu'un pour s'occuper de moi. J'ai l'habitude qu'ils soient toujours là. C'est les seuls qui peuvent calmer mes angoisses quand ça ne va pas.

**Est-ce que tu as beaucoup d'amis ?**

- Oui, j'ai beaucoup d'amis, ils sont au CARAH.

**Pourquoi tu viens au CARAH ?**

- Pour passer 1 bonne journée au CARAH, pour être avec les gens que j'aime, profiter pour faire des choses.

**Quelle est ta raison de vivre ?**

- Donner beaucoup d'amour et recevoir beaucoup d'amour.

**Merci Laurence d'avoir participé à cette interview et bonne continuation.**

*Interview: Olivier Z. et Jean-Claude H.*

*Rédaction: Dominique E. et Bruno S.*

# Rencontre...

## avec quelques résidents de l'hôpital LOEWEL

« Nous avons téléphoné à Sylvie, A.M.P. à l'hôpital Loewel, qui a organisé notre rencontre... Notre groupe « Médias », composé de bénéficiaires du CARAH, a pu rencontrer des résidents de la maison de retraite Loewel. Nous avons reçu un accueil très chaleureux avec un délicieux gâteau au chocolat confectionné par les résidents et Sylvie. Nous nous sommes présentés les uns les autres afin de mieux faire connaissance. Pour nous distraire, un ancien boulanger résident a joué le rôle du fou du Roi en se coiffant avec un bonnet multicolore à grêlons.



La rencontre était franche, joviale; tout le monde était cool, sympathique, détendu. Les résidents ont accepté de nous parler et de répondre à nos questions. Celles-ci nous ont permis de connaître leur emploi du temps au quotidien.

Le réveil s'échelonne à partir de 7h, le petit déjeuner est servi jusqu'à 9h30 à la salle à manger. Et, plus tard, des activités comme la cuisine, le bricolage pour le Marché de Noël, des jeux de société, la gymnastique, le coiffeur à domicile.



Les personnes dépendantes ou seules ont rarement la possibilité de sortir, elles n'ont malheureusement pas de minibus. Chaque personne est accompagnée pour un bain relaxant tous les 10 jours. Selon la semaine paire ou impaire, il y a un culte protestant ou catholique. Les repas sont cuisinés sur place et les résidents en sont satisfaits, surtout lors du menu du dimanche.

Les anniversaires de chaque mois sont fêtés le même jour. Les personnes autonomes sont les seules à aller aux courses. »

Le Groupe « Médias »

*Rédaction: Julien D. , Olivier Z. et Laurence R.*

# « Quand est-ce que tu te sens bien ? »



Quand je suis avec maman à la TV. Ou quand je dessine toute seule. (Kim R.)

Quand je suis avec Emilie, quand je dessine. (Sophie D.)

Quand je suis plongée dans un roman, ou absorbée par une histoire qui me permet de voyager dans des contrées à l'autre bout du monde et dans d'autres civilisations. (Anny K.)



Quand il fait beau quand il a du soleil quand toutes les personnes que j'aime vont bien. J'apprécie aussi le fait de travailler au Carah ! (Catherine F.)

Faire du vélo tout terrain à l'Espace Autisme, à la pizzeria à Turckheim. (Bruno S.)

Quand je me couche, quand je me réveille quand je peux faire quelque chose. (Cidalia D.)



MES ENFANTS, QUAND JE LES VOIS, CA FAIT DU BIEN. (ELISABETE D.)

Dessiner. (Frédéric N.)

Quand je me promène et quand je vois les choses de la nature. (Agnès S.)

Quand je vois ma sœur Anne. La TV. (Hervé L.)

Quand je suis au Carah avec mes potes. Quand je sors avec Dominique E. le week-end ou quand j'écoute de la bonne musique. Quand je fais les bijoux de Colmar (repérage, achats), quand je partage des moments complices avec mes parents. Quand je fais attention à mon style (vêtements, bijoux). (Guillaume D.)

Bijoux, breloques, canards. (Emilie H.)

Quand je regarde un match de foot avec papa. (Qendrim I.)



Quand je suis avec mes parents, quand je fais du vélo ou que je regarde la TV, à l'atelier Carnaval (bénévolat), à la musculation, à la piscine ou à la relaxation. (Olivier Z.)

Quand j'ai assez dormi qu'il y est une bonne ambiance autour de moi quand il y a de la musique. (Denise L.)

J'aime bien être entourée, avoir du monde, que ce soit la famille, le CARAH, etc. Et j'aime être dans ma chambre, surtout quand je vais mal intérieurement : j'ai besoin de rester dans ma bulle, dans ma chambre où je me couche, je regarde la télé. (Laurence R.)



C'est commencer la journée avec un café. C'est d'aller au travail, parce qu'il est formidable et surtout, les personnes que j'accompagne sont formidables ! Se sentir entourée par sa famille, ses amis. Se sentir bien dans sa peau, dans ses baskets. C'est aussi savoir apprécier tous les petits plaisirs de la vie ; par exemple, un sourire. (Dorothée K.)



Quand j'ai réussi quelque chose. (Pierre N.)

Quand je suis avec mes deux chats. (Maeva J.)



Lors de temps calmes, d'ambiances sympas, harmonieuses... ou dans une relation authentique. (Anne H.)

Quand je rends visite au Carah de Colmar, quand je regarde la TV. Quand je fais un régime. (Hakim A.)

Quand je suis devant ma tv, et quand je suis au Carah. (Bianca D.)

Des bisous, des câlins, du soleil, plein d'amour.. (Céline H.)



Quand les gens sont agréables, souriants et résolument positifs, malgré les difficultés. (Mme Czaja)

C'est savoir que les gens autour de moi se sentent bien. (Mr Allimann)

De gens qui m'aiment. D'être bien entouré. A la mort de mon père vous m'avez tous bien entouré et ça m'a fait du bien. Quand je me balade samedi en ville avec mon ami Guillaume..... (Dominique E.)

Quand j'ai le moral. En faisant du sport, du ménage. Quand j'écris. (Anastasia R.)

Repasser le linge ou quand je mange une raclette. (Virginie T.)

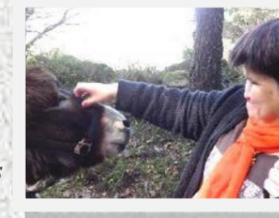
Je suis bien quand je me promène avec mon chien et quand je viens au CARAH. (Patricia S.)



Il y a des fois des discriminations en ville, dehors, à la gare. Quand les gens me regardent bizarrement, quand ils rigolent à cause de moi, ça me fait mal au cœur. J'en ai l'habitude, et je ne leur réponds pas. Je me dis que le plus intelligent ne répond pas et c'est ce que je fais. Et quand je vais dans un salon de thé boire un café, et que ça arrive, la patronne Isabelle les reprend. (Dominique E.)

Moi je trouve que depuis que je viens au CARAH, j'ai changé.

A la maison, on me parlait que de mes vertiges et de mes problèmes de santé. Il n'y avait pas de conversation. Maintenant, je leur raconte ce que j'ai fait durant la journée, et on a plus de conversation. Et ils sont aussi moins centrés sur moi. Je pense qu'ils se sentent peut-être plus libres. (Laurence R.)



Quand je viens au Carah. Quand je fais des activités au Carah. (Eliane G.)

Chocolat, piscine dans l'eau. (Rosette B.)

La 1<sup>ère</sup> chose, c'est quand je marche. Et la 2<sup>e</sup>, quand je suis bien dans ma tête. (Jean S.)



Quand je suis à la maison, en bas. (Joël G.)



Quand je suis avec tout le monde au CARAH, quand je fais du sport quand je suis à la piscine quand je mange très bien. (J-Claude H.)

Dessiner (Daniel S.)

Quand je suis au CARAH, quand je suis entouré et que je parle aux gens. (Jean-Claude K.)

La randonnée dans la nature: en admirant les paysages, ça me ressource ! Ou quand je cuisine des nouveautés, quand je suis avec les gens que j'aime, quand j'apporte un soutien... (Dominique H.)

Je suis bien quand je suis avec mon chat et quand je viens au Carah. (Marcel T.)



## REGARDS