

# La gazette amahc n°8

## Voici notre nouveau projet associatif pour les années 2022/2026 !

Un nouvel acronyme : AMAHC **A**ccueillir pour le bien être en santé **M**entale, **A**ccompagner dans l'**H**abitat et la **C**ité.

Ce projet s'inscrit dans la continuité du 1<sup>er</sup> projet associatif qui instaurait une **participation structurelle des personnes** concernées à la gouvernance et au fonctionnement de notre association. Cette participation est amplifiée et fera l'objet de **la création d'un Observatoire** afin d'en préciser le développement, les conditions de réussite et d'en conduire l'évaluation.

Nos pratiques s'appuient explicitement sur les notions de **rétablissement et d'empowerment (pouvoir d'agir)**, notions qui enrichissent le concept d'autonomie qui nous habitait depuis l'origine. A cet effet, de nouveaux métiers se profilent comme celui de **pair-aidant professionnel**. Notre articulation indispensable avec les structures de soin, les autres dispositifs d'accompagnement sociaux et médico-sociaux ainsi que toutes les structures de droit commun qui peuvent être utiles concourent à une bonne qualité de vie des personnes concernées.

**Nos services évoluent** afin de correspondre au mieux aux souhaits et besoins des personnes : développement du SAVS, déménagement de la Canille, réflexions autour des Clubs et du service de Loisirs et Vacances adaptés dans le cadre des projets de service en cours d'élaboration, **développement du Logement d'Abord**, création d'un **Pôle Formation**.

Enfin, notre organisation et nos pratiques doivent garantir **une information efficace** aux personnes accompagnées, aux professionnels et à nos partenaires. Le **développement continu de la qualité** de nos services, au-delà des textes réglementaires, doit être notre boussole pour les 5 années qui viennent.

Merci à toutes celles et ceux qui ont contribué à l'élaboration de ce projet. Grâce à vous tous, il est bien le reflet de notre association et porte son ambition au service des personnes qui vivent avec des troubles psychiques.

**Marie-Christine PILLON—Présidente AMAHC**



## Mon marché de printemps

### Voici les aliments de saison à consommer sans modération !

**Les légumes :** Artichaud, Asperge, Betterave, Blette, Carotte, Céleri, Concombre, Courgette, Endive, Epinard, Frisée, laitue, Navet, Oignon, Petit Pois, Poireaux, Poirion, Pomme de terre, Radis, Salade et Tomate.

**Les fruits :** Citron , Fraise, Kiwi, Poire, Pomme et Rhubarbe

**Les viandes :** Agneau, Bœuf, Canard, Dinde, Pigeon, Poulet et Veau

**Les Poissons :** Brochet, Carpe, Colin, Coques, Moules, Saint Jacques, Sardines , Saumon de l'Atlantique.

Le saviez vous : associer une céréale et une légumineuse permet de combiner deux sources de protéines végétales complémentaires et d'assurer l'apport de tous les acides aminés essentiels.



## Recette du biscuit roulé à la confiture de fraise

**Privilégier pour cette recette la confiture faite maison (250g de confiture) :** faites macérer 3 heures, 300g de fraises coupées dans 255 g de sucre avec 1/4 de pomme pelée et le jus d'un citron. Faites cuire 10 à 12 minutes à gros bouillon. Mixer et aromatiser selon votre gout.

4 pers.     25 min  15 min   

**250 g de confiture de fraises** • 6 œufs • 150 g de sucre • 1 sachet de sucre vanillé  
• 150 g de farine • 1/4 de sachet de levure chimique • sel • 30 g de sucre glace

- 1. Préchauffez le four à 200°C.** Cassez 3 œufs en séparant les blancs des jaunes. Mélangez les jaunes avec les 3 œufs entiers restants. Ajoutez les sucres et fouettez jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
- 2. Montez les blancs d'œufs en neige** et incorporez-les sans les casser au mélange précédent.
- 3. Versez en pluie 1 pincée de sel,** la farine et la levure tamisées, puis incorporez-les délicatement.
- 4. Recouvrez une plaque à four de papier cuisson** et versez-y la pâte. Enfournez pour 15 min environ.
- 5. Retournez le biscuit sur un linge propre humide.** Laissez tiédir puis retirez le papier. Etalez la confiture sur le côté clair. Roulez-le en serrant. Saupoudrez de sucre glace.



## Les tablées de la Canille

Les Tablées de la Canille continuent avec des thèmes originaux comme la soirée Disco Alsacienne ou la soirée restaurant asiatique.

Dernière en date : la **Tablée sur le thème du Printemps**. Une belle tablée pleine de couleurs !

Prochaines dates : 14 et 28 avril - 12 mai et 09 et 23 juin 2022



## Mettez vos méninges à la gym

### 1 COMBINAISON SANS FAUTE

Faites-vous lire à voix haute chaque combinaison de coffre-fort et tâchez de répéter les chiffres dans l'ordre.

6 4 9  
9 3 8 2  
8 3 9 5 7  
7 2 5 3 9 1  
3 6 8 1 4 2 9  
4 1 8 5 9 2 7 3  
5 2 9 6 3 7 1 4 0

### 2 MOT CACHÉ JOUR LENM LPTO ERES

Dans cette grille se dissimule un mot de 7 lettres. Ses deux premières lettres sont **en gras**.



### 3 IMAGIN-ACTION

Projetez-vous dans une agence de pub. Vous devez trouver la meilleure image pour illustrer une affiche vantant des vacances en Alaska. Faites 2 listes avec 2 entrées – « Alaska » et « Vacances » – et trouvez le plus de mots qui s'y rapportent (ex. : mer, parasol, bateau, etc. pour « vacances »). Recoupez ensuite vos listes pour choisir, pourquoi pas... un ours polaire sous un parasol!

### 4 MÉMO-CHIFFRES

Top chrono! Vous avez 60 secondes pour mémoriser cette grille, la cacher puis replacer un maximum de chiffres dans les cases de la grille vide. Vous avez trouvé 1, 3, 5... chiffres? Notez votre score et, plus tard, recommencez pour l'améliorer.

7 12 18 3  
15 20 5 22  
13 2 24 9  
8 10 6 4

### 5 ŒIL DE LYNX

Dans le bus, à la bibliothèque ou à la boulangerie, observez le plus attentivement possible les gens qui vous entourent. Une fois dehors, tâchez de vous rappeler: combien y avait-il d'hommes? De femmes? Combien d'entre elles avaient les cheveux longs? Courts? Combien d'entre eux portaient une barbe? Des lunettes? Un jean?

Réponse à la question n°2 dans le prochain numéro !

## Balades urbaines des Clubs

C'est le printemps ! Première sortie organisée dans le cadre des balades urbaines des clubs. Soleil, sourires et bonne humeur.

Promenade organisée sur les berges du Rhône puis les quais de Saône pour terminer par le partage d'une boisson bien méritée en terrasse.

D'autres dates sont à prévoir le vendredi après midi au club Voltaire si la météo le permet.



## Recette de la tarte à la praline de sophie

**Ingrédients** : 1 pâte feuilletée pur beurre , 250 gr de pralines concassées et 25 à 30 cl de crème semi épaisse

Préchauffez votre four à 170. Étalez votre pâte feuilletée dans un plat à tarte , piquez la un peu avec une fourchette . Enfournez votre plat pour faire précuire votre pâte environ 15 min; Elle va gonfler ( vous pouvez mettre du papier sulfurisé et des grains de riz ou haricots secs dessus ). Si vous ne faites pas cette étape et qu'elle a gonflé au sortir du four, appuyez dessus avec une spatule pour l'aplatir. Pendant la précuisson de la pâte, faites fondre à feu doux dans une casserole les pralines concassées dans la crème. Ne laissez pas bouillir. Quand tout l'enrobage rouge des amandes en morceaux a fondu, la garniture est prête. Versez la sur la pâte feuilletée doucement pour que les morceaux et la crème se répartissent dans le plat à tarte. Baissez la température du four à 165. Mettre au four 5-10 min, ne pas laisser sécher la garniture. Sortez votre plat, laissez refroidir. La crème va durcir un peu, c'est normal. Bonne dégustation!

## Flash - Infos amahc



Le 31 mars 2022 a eu lieu le **vernissage de l'exposition « ET ALORS ! »** aux Archives du département du Rhône et de la métropole de Lyon . Vous pouvez visiter cette belle exposition jusqu'au **13/07/2022**. Un grand merci aux professionnels et Personnes concernées investis dans ce beau projet.

**En vue du futur déménagement de la canille**, nous allons bientôt rendre le **jardin** de la Canille courant Mai 2022.

**Le 24 mai 2022 de 11h à 12h sur le site de Vaise** : toutes les personnes concernées d'amahc sont invitées à un temps de **présentation du notre nouveau projet associatif**. Ce temps de présentation sera suivi d'un petit apéritif convivial. Si vous souhaitez y participer, veuillez vous inscrire auprès des équipes des clubs / canille ou de votre accompagnateur social SAVS.

**Le 14 juin 2022 à 10 heures sur le site de Vaise** : Assemblée Générale ordinaire de l'association AMAHC.

Le **Comité des Personnes Concernées (CPC)** recherche toujours des nouveaux membres pour rejoindre le groupe. N'hésitez pas à les contacter soit directement auprès d'un membre du comité soit par mail à [cpc.amahc@gmail.com](mailto:cpc.amahc@gmail.com)

## Un geste pour la planète

**Le compostage** est une très bonne alternative à la poubelle grise, pour une grande partie de nos déchets. Envie d'en savoir plus ? C'est par ici !

Vous n'avez pas de jardin ? **Le vermicompostage** permet de composter ses déchets organiques chez soi, dans un garage, sur un balcon ou dans une cour intérieure.

La Métropole de Lyon propose des formations de deux heures pour apprendre à utiliser correctement son vermicomposteur. Après la formation, vous recevrez à chaque saison des informations pratiques et techniques sur le compostage. Pour vous inscrire, utilisez le formulaire de la plateforme Toodego (vermicompostage).

Vous pouvez également rejoindre un **composteur partagé** existant.

Enfin, La Métropole de Lyon développe un nouveau service : la collecte des déchets alimentaires avec des bornes à compost installées dans le **7<sup>ème</sup>** arrondissement de Lyon.



Vous pouvez participer à la rédaction des futures gazettes soit en envoyant un article, dessin, texte...soit en rejoignant notre comité de rédaction.

**Plus d'infos : contacter Mélanie**

Par tel : 04 72 10 90 71

Par mail : [mhiguero@amahc.fr](mailto:mhiguero@amahc.fr)

**Comité de rédaction de la gazette** : Laurence M, Sophie A, Delphine R, Kim B et Mélanie H.