



Les mois passent et ne se ressemblent pas à l'ALSA !



La déco de Noel fait main par Monsieur Della Torre ! De très belles réalisations ! Avec des éléments de la nature.



Des nouvelles du SASH SUNDGAU

Un témoignage de Lorena sur son arrivée à l'ALSA

Moi c'est Lorena, nouvelle arrivante à l'Alsa. Une belle aventure qui commence pour moi en tant que jeune professionnelle. En peu de temps j'ai déjà pu vivre et croiser le chemin d'un bon nombre de personnes. C'est un peu ça l'Alsa, c'est des rencontres, parfois rapides et brèves, parfois longues qui nous mettent à l'épreuve. L'Alsa c'est aussi beaucoup de moments marquants, des moments informels, des moments de rires, des moments de doute, et des moments partagés avec toutes ces personnes qui croisent notre route. En tout cas l'Alsa m'a accueillie les bras grands ouverts, et pour ça je souhaite dire merci.

Le SASH Sundgau a depuis peu deux nouvelles collègues.

Mme Riwer Agnès et Mme Roller Lorena
Educatrice Spécialisée.

Toute deux ont débuter en 2022

Nous leur souhaitons la bienvenue !



Des petites sorties du coin de la maison relais et du SASH

Les sorties du trimestre

Sorties au restaurant carpe frites, pique-nique, balade, musée sundgauvien, sortie champignon, festival, zoo !



PIQUE NIQUE SASH MR



La tortue de 135 ans du Zoo de Mulhouse



Sortie Europa Park

Une journée à Europapark pour une maman solo et une enfant de 3 ans !

Le 10 Novembre l'association ALS s'est rendue à Europa Park.

« Dans le genre on vit des aventures à l'Alsa en voilà un bel exemple ! On m'appelle deux jours avant pour me dire vous êtes conviée à venir à Europa Park avec votre fille. Mais par contre c'est dans deux jours et je n'ai pas d'autres infos je vous rappelle. La journée passe, pas de nouvelles. Je rappelle le lendemain on me dit rdv à Mulhouse. Nan à Altkirch, nan à Ferrette. Jour du départ. Un trajet dans la joie la bonne humeur et en chansons ! On arrive. Et l'attente commence. On se donne les dernières recommandations et je décide de partir avec ma fille seule pour ne pas pénaliser qui que ce soit. On a passé une matinée formidable en tête à tête qui nous a tellement fait de bien. La petite était heureuse elle avait des étoiles pleins les yeux. On a fait au moins une quinzaine d'attractions spéciale enfants. J'ai vraiment apprécié (j'ignorais que pour les petits enfants il y avait autant d'attractions) On a fait un maquillage de princesses et je n'ai jamais vu ma fille sourire autant. Surtout avec cette fin d'année difficile. Une jolie parenthèse mère fille qui m'a été offerte par l'Alsa. Ensuite 15h on rejoint Anaïs, Chloé et Julie et quelques bénéficiaires. Elles me proposent de faire quelques grosses attractions pour que je profite aussi et Anaïs garde la petite et va encore faire des attractions avec elle pendant ce temps-là. Mais le temps passe et je n'ai toujours pas fait le silver star.... Alors les filles proposent de retarder l'heure de départ pour que je puisse le faire et on part avec Franck on retrouve Jo et on y va tous les trois. On a rigoler comme jamais. Et enfin c'est l'heure de rentrer 😊 une grosse journée qui s'achève de nouveau en chansons et avec une bonne grosse sieste de la petite. En résumé merci l'Alsa pour ces petites surprises de dernière minutes ! C'était vraiment cool et ça a bien coupé notre quotidien ! »



SORTIE

LA PRESQU'ÎLE DU MALSAUCY

Profitez du calme des sentiers pédestres pour flâner ou faites ressortir votre côté sportif en empruntant le sentier VTT. Ces sentiers sont accessibles aux piétons, aux cyclistes ainsi qu'aux personnes à mobilité réduite. Depuis les observatoires et les sentiers pédagogiques, le chant et la beauté des oiseaux séduiront les amoureux de la nature.

Le site est labellisé Jardin d'Oiseaux – Refuge LPO.

Les courageux ont osé plonger dans une eau à 17°.

Suivi d'un petit pique-nique

Et d'une petite après-midi jeux.



Les recettes préférées de M.Rieth

« La raclette en hiver. J'aime beaucoup la raclette pour son côté convivial, pour la beauté du plat un fromage qui coule c'est beau non ? et surtout parce que j'aime beaucoup ça !

- La Bruschetta en été. C'est un plat frais qui va très bien avec la saison.

C'est simple avec la possibilité de mettre ce qu'on veut dessus. C'est une tranche de pain qu'on frotte avec de l'ail et sur laquelle on peut disposer :

Tomate, ail, persil, huile d'olive, basilic, jambon de parme, mozzarella, tomate verte, rouge, jaune. »



Les fêtes passées à la maison relais et Sash ont été gourmandes

Une équipe de cuisiniers de la Maison Relais et du Sash ont préparé comme des chefs le repas de Noël

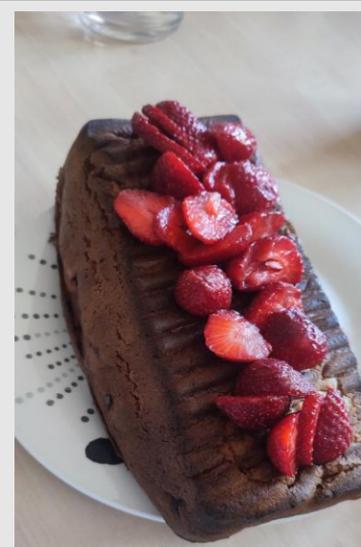
Menu

Velouté de potimarrons aux châtaignes

Bouchées à la reine aux champignons spaetzlés maison

Plateau de fromage

Profiteroles maison boule de glace vanille et coulant chocolat



Les gâteaux d'anniversaires de la Maison Relais

Le coin des Gourmands

Toujours des choses à grignoter à la maison relais

GOURMANDISE : SOURCE INÉPUISABLE DE BONHEUR.

Le coin des Routards !

M.Messioud nous présente les bons plans pour 2 jours à Barcelone

Astuce pour partir de Bâle/Mulhouse pas cher vers Barcelone : Faire une recherche sur les différentes compagnie low cost pour partir de Bâle/Mulhouse Barcelone, exemple un vol EasyJet réservé maintenant pour le mois de septembre coûte 68euros aller/retour. Les vols les moins chers sont ceux en hors saison (au printemps/automne). Pour dormir pas cher, le mieux c'est de rechercher ce qu'on appelle les pensions. Ce sont des logements composés d'une chambre avec douches communes pour un prix de 49euros les deux jours (avec Wifi gratuite). Ce qui fait un total de 117 € pour le voyage et le logement !

Pour la nourriture : D'après mon expérience personnelle, je conseille d'aller rechercher les petits restaurants en dehors des zones touristiques, (carte conseillée pour ne pas se perdre ☺ disponible dans les offices de tourisme). Par exemple du côté de Las Ramblas, prendre sur votre droite (dos à la mer) et flâner dans les rues, vous trouverez pleins de petits restaurants moins cher et local.

Visites gratuites : à l'entrée de Las Ramblas, près de la statue de Christophe Colomb, il y a un petit musée en l'honneur de Dali, un monsieur qui a fait des tableaux tout au long de sa vie en hommage à son idole : Salvador Dali.

Vous pouvez aussi visiter le Montjuïc, une colline près de Las Ramblas, avec une vue sur Barcelone. La montée peut être faite en 45 minutes à pied (gratuite) ou avec le téléphérique (payant). Je vous conseille fortement de prendre la montée côté jardin botanique (le chemin en vaut le détour).

La Grand Victoire !

Victoire de pétanque

Le 21 Septembre 2022 s'est tenu à Mulhouse le célèbre tournoi de pétanque Inter-Alsa !

Cette journée était placée sous le signe des rencontres, des échanges et de la compétitions.

A l'issus de cette journée c'est la maison relais de Ferrette qui a remporté la coupe.

Une journée pleine d'émotions !



Les conseils santé

Guérir c'est toucher avec amour
ce qui a été précédemment
touché avec la peur

Comment être en forme ?

De manière générale faire du sport va permettre d'être en forme, aussi bien physiquement que mentalement. Faire de la marche quotidiennement permet au corps et aux muscles de bouger.

-Buvez régulièrement de l'eau

-Ne sautez pas le petit déjeuner, de tous les repas il est le plus important

-Boostez votre mémoire et votre concentration en lissant notamment, ou en faisant des mots croisés

-Limitez la consommation de sodas et boissons industrielles

LES TRUCS ET ASTUCES

Utiliser le sèche-cheveux pour soulager l'arthrose : Appliquer cette chaleur sèche provenant du sèche-cheveux à au moins 15 cm de la peau sur le genou ou la main peut faire du bien quand l'arthrose est sensible au temps humide et froid. Porter une genouillère chauffante) aide aussi à déverrouiller, le matin au réveil, ou si on doit marcher dans le froid, mais il ne faut pas la porter plus de quelques heures afin de ne pas limiter les mouvements.

6 ASTUCES POUR RESTER EN FORME PENDANT L'HIVER

1

Manger des aliments riches en vitamine C

2

Opter pour des soupes

3

Bien hydrater sa peau

4

Se supplémenter en Vitamine D

5

Opter pour des infusions de thym

6

Maintenir une activité sportive régulière

Miser sur le thym et la propolis aux propriétés anti-infectieuses

« Une tisane de thym anti-infectieuse est une bonne idée en début d'infection hivernale mais aussi au quotidien en prévention contre les sinusites chroniques », - Les pastilles ou sprays à base de propolis, anti-infectieuse et anti-inflammatoire sont une bonne solution car elles font du bien si on a le nez et/ou la gorge irrités.

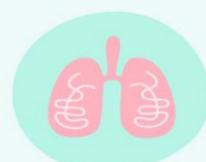
Exercice de respiration. Répétez l'opération jusqu'à que vous sentiez votre tension s'apaiser.



Inspirez
5 secondes



Retenez votre
respiration



Expirez
5 secondes

Cette technique a une efficacité scientifiquement démontrée. Nous vous conseillons de la pratiquer 5 min 3 fois par jour. Vous pouvez également la pratiquer 5 min au début d'un épisode de stress lorsque celui-ci se produit. Cette technique peut vraiment vous aider à gérer le stress.



On retrouve les premières traces de domestication du chat en Egypte, vers 3500 ans avant notre ère. Il s'agit du chat ganté, ancêtre de notre chat domestique. Une autre hypothèse soutient qu'il s'agirait plutôt du chat orné de l'Inde, dont le volume du crâne se rapproche davantage de celui du chat actuel. Il ne fallut que quelques siècles pour que l'homme apprécie les talents de prédateur de son allié et décide à le retenir près de lui. Ce fut le début de la domestication, il y a environ 5.000 ans.



Les animaux, nos amis pour la vie

Le chien? Non désolé...
Jamais entendu parler!



Anecdote de Loïc



« J'ai deux chats, Nuage et Chance 2 caractères très différents. Nuage est la première à être arrivée quand j'ai eu le premier appartement Alsa, très calme elle n'aime pas être embêté son activité préférée dormir et surtout mangé ! 6kg c'est un lièvre le truc. Alors que chance... j'ai pris ce chat abandonné en plein été dans un carton surtout que maintenant c'est moi qui n'ai pas de chance tout l'inverse de nuage son cerveau doit être programmé pour jouer faire des bêtises, faire à manger. Aller que je vais renverser la gamelle d'eau, pourquoi pas gratter à la porte de la chambre quand papa dort sans moi, pourquoi pas fuguer par le velux afin de faire du ski sur les tuiles et me bloquer dans la gouttière pour faire cache-cache avec mon maître en pleine canicule pendant 6h mais je les aime voilà. »

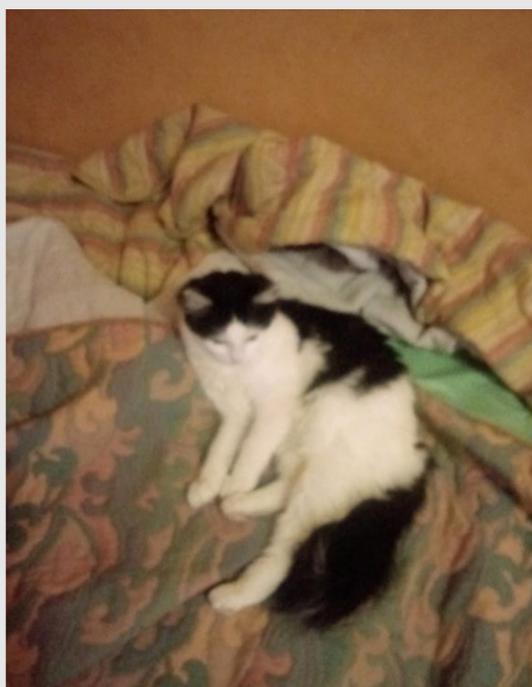


Les chiens ont des maîtres, les chats ont des serviteurs. Dave Barry

Cindy nous présente son chat



C'est KANA
Energique,
câline, trop
adorable,
elle me
parle
beaucoup !



C'est Nina,
surnommée "Bébé"

Le chat de Mme
Sonia Muller.

Il adore se
cacher et
circuler dans les
meubles de la
cuisine !

Nos conseils sur l'énergie



Voici quelques idées pour mieux faire face à la hausse des prix de l'énergie

Électricité

- Baisser son chauffage de 1°C dans son logement, c'est 7% d'économie d'énergie par an.
- Baisser le chauffage en quittant son logement.
- Installer des rideaux épais et /ou des volets à toutes les fenêtres, cela évitera les déperditions de chaleurs.
- Placer des bas de portes sur celles donnant sur l'extérieur.
- Je remplace mes ampoules par du LED.
- J'arrête d'utiliser mon sèche-linge (surtout en été).
- J'éteins les appareils en veille.
- Privilégier les heures creuses pour utiliser sa machine à laver le linge.

Eau

- Une douche consomme 70 litres d'eau contre 150 à 200 litres pour un bain.
- Réduire sa douche à 5 à 7 minutes suffisent amplement.
- Utiliser un pommeau de douche économique.
- Privilégier la marche à pieds pour les petites distances à la place de la voiture, cela vous fera des économies de carburant, et à vous cela vous fera du bien pour votre santé.

Eteindre tous les appareils en marche ou en veille quand ils ne sont pas utilisés, **c'est 10% d'économies d'électricité.**



GARE AUX CONSOMMATIONS CACHÉES!

Les veilles de nos appareils

Éteindre complètement nos appareils plutôt que de les laisser en veille, c'est jusqu'à 10% d'économies!

Les équipements connectés 24h/24 inutilement

Une box allumée en continu consomme par exemple autant qu'un petit réfrigérateur en une année!

Les fuites d'eau non détectées

Un robinet qui goutte, c'est jusqu'à 5 litres/heure gaspillés (soit 120 litres/jour), une chasse d'eau qui fuit, plus de 600 litres/jour (soit la consommation quotidienne d'une famille de 4 personnes).

Dans la cuisine

Couvrez marmites et casseroles. Il faut 500 watts pour chauffer une casserole d'eau ouverte, contre 150 si elle est couverte.

Économie : 70 % par litre d'eau chauffée. D'électricité ou de gaz.

Entretenez frigo, hotte... Selon le bureau d'études 3 cm de givre doublent la consommation électrique d'un réfrigérateur. Dégivrer le réfrigérateur, nettoyer le filtre de la hotte et du lave-vaisselle et entretenir les plaques de cuisson limite la dépense.

Économie : 100 à 300 kWh par an, soit jusqu'à environ 50 €.

Optimisez l'utilisation de vos appareils. Four et réfrigérateur dépensent de l'énergie pour chauffer ou refroidir. Si vous voulez lancer une pyrolyse, faites-le après avoir cuit un gratin. Vous utiliserez cette première montée de température. Et si vous mettez des restes au frigo, attendez qu'ils aient refroidis. La chaleur de la pièce est aussi importante : un réfrigérateur placé dans une cuisine à 23 °C, consommera plus (+ 38 %) que dans une pièce à 18 °C.

Dans le salon

Évitez la surchauffe. Chaque degré compte. La bonne température pour un séjour oscille entre 19 °C et 21 °C, à baisser de 2 °C la nuit. Dans une chambre, on peut descendre à 16 °C. Économie : en réduisant le thermostat de 1 °C on gagne 7 % d'énergie. Limitez le streaming. On estime que 45 % de la consommation mondiale d'énergie due au numérique vient du visionnage de films sur les plates-formes dédiées. Préférez le téléchargement ou les DVD.

Éteignez box, ordi, télé... En mode veille, les appareils utilisent toujours de l'électricité, idem pour les chargeurs branchés, même sans appareil à leur extrémité. Investissez dans des multiprises avec interrupteur pour éteindre d'un geste une série d'appareils. En coupant votre box la nuit, vous économisez aussi une partie des 200 kWh qu'elle consomme par an.

Économie : 80 € par an.

Changez vos ampoules. Ampoules à filaments et lampes halogènes peuvent consommer à elles seules autant que tous les autres foyers lumineux de la maison. Troquez-les pour des ampoules LED.

Économie : 25 % de la consommation totale consacrée à l'éclairage.

Dans la salle de bains

Réglez la chasse d'eau. Vous pouvez choisir la quantité d'eau déversée à chaque passage. Pour les anciens modèles, qui ne permettent pas de réglage, il suffit de placer une ou deux briques dans le réservoir pour réduire le volume déversé.

Économie : 2 m³ d'eau par an, soit 23 % de la consommation. Limitez la durée de la douche. Pour rester économe, une douche ne doit pas s'éterniser. Des sabliers et minuteurs permettent de vous alerter lorsque vous dépassez cinq ou dix minutes.

Comme chaque année la maison relais de Ferrette prépare son traditionnel jardin.

Sont plantés dans ce petit bout de terre

Des courgettes, potirons, tomates, des salades vertes, des pommes de terre, des herbes aromatiques, haricots verts et jaune, poivrons, fraises,

La préparation du Jardin démarre entre le mois d'Avril et le mois de Mai.

Nous commençons d'abord par : préparer la terre. Ce qui signifie la retourner, une fois que celle-ci est retournée nous y ajoutons du compost. Puis nous laissons la terre absorber les vitamines !



Les places de chaque plante ont leur importance pour qu'elles poussent correctement.

Une fois la terre prête. C'est le temps de mettre en terre

Les plants de légumes ! Chaque légume dispose de son propre carré de jardin
D'un côté les tomates et les poivrons.
Au milieu les plants de concombre
Et courgette les potirons étaient au centre
Et les pommes de terre et les haricots
De l'autre côté

A l'avant séparer par un allée les plans de salade et les herbes aromatiques

Les récoltes ont été bonnes niveau tomates et haricots, courgette et concombres n'étaient pas au rendez-vous du certainement aux grosses chaleurs, malgré un arrosage très conséquent 200 L tous les deux jours nous rapporte Monsieur Martin.

« M.knoll : le jardin c'était bien apaisant calme, et c'est toujours dans la bonne ambiance »

Ca jardine fort à la maison relais

Jeux concours de poids de potiron



La maison relais a organisé un jeu concours au cours duquel il fallait trouver le poids d'un potiron du jardin. A la clé deux repas Maison Relais à Gagner

La gagnante de notre concours était Sabine avec le poids le plus proche de 3.556 KG



L'astuce pour bien sécher ses champignons

Monsieur Della Torre nous dévoile quels sont les secrets pour sécher correctement les champignons

La trompette de la mort ou son petit nom latin « craterellus cornucopioides »

- 1) Laver les champignons en les coupant en 2 et en veillant à enlever toutes les saletés
- 2) Sur une plaque au four, je pose un journal sur lequel j'étale un torchon
- 3) J'y pose les champignons
- 4) J'allume mon radiateur électrique (Thermostat 6) en attendant d'avoir un séchoir électrique
- 5) Je me débrouille pour poser mon plateau au-dessus du radiateur un soir et le lendemain matin, je retrouve des champignons déshydratés et prêts à être conservés dans un récipient sous vide durant au moins 3 ans.
- 6) Je veille tout de même à ce qu'ils soient bien craquants et croustillants en bouche pour tester le degré de séchage.

Les champignons c'est bon mais attention, un conseil tout de même, ne consommez pas plus de 200g à 300g de champignons frais par semaine pour éviter l'intoxication.

Le petit truc en plus !

C'est de mettre du poivre noir sur les champignons afin d'éviter le développement des bactéries



Le Vendredi c'est Théâtre !

Zurluber'Lu sur les planches



Shakespeare en mode post-apocalyptique



Un succès ! En alsace et à Avignon



ALSA propose depuis une dizaine d'années, la possibilité de participer à des ateliers-théâtre aux bénéficiaires de l'association. Ces ateliers sont organisés dans les locaux de l'association, chaque semaine, en vue de présenter un spectacle en fin d'année (AFSCO. MULHOUSE). En parallèle, tous les deux ans, un voyage de 4 jours est organisé en septembre, pour présenter ce spectacle au festival "C'est pas du luxe" en Avignon. Cet atelier a pour but de permettre aux participants de se socialiser, d'oublier le temps d'une 1/2 journée leurs soucis et de s'investir dans un projet important et valorisant.

Un metteur en scène et des travailleurs sociaux encadrent ces séances. Ils proposent au préalable des séances ludiques d'expression corporelle et orale, qui donnent confiance en soi. Cet atelier au fil du temps se focalise sur le projet théâtral ^{lui-même} avec un engagement des personnes sur l'apprentissage des textes. Des répétitions sont organisées au sein d'un théâtre pour mettre en condition et peaufiner le spectacle. Cette expérience théâtrale est vertueuse pour affirmer et développer un potentiel parfois ignoré, et découvrir des sensations physiques et intellectuelles qui accompagnent cette aventure.



Le retour des spectateurs :

A l'attention de Mme Sarar, nous avons adoré sa prestation nous avons pu découvrir une Hamidé avec une diction parfaite ! Une belle présence sur scène.

Nous saluons tous les acteurs de la pièce pour leur récit de texte qui était parfois plus que difficile. C'était une belle pièce de Théâtre.

Le robot nous a vraiment fait beaucoup rigoler !

La pièce n'était ni trop longue ni trop courte un vrai bon moment !