



N° 32



Périodique d'Albatros DB

Février 2021  
Rue des Vieux prés


DB090 MONTCORNET




**Retour sur les fêtes de fin d'année**

**P.13**



- 4 Edito 
- 7 « C'est ma vie, je la choisis »
- 10 Réforme « des tutelles »

**EVENEMENTS**  **Albatros 08**

- 13 Retour sur les fêtes de fin d'année 2020
- 19 Retour sur la Marche des Flocons 

**INFOS**  **Hébergements**

- 25 Conseil d'hébergement d'Octobre 2020
- 26 Galette des rois aux Tilleuls
- 27 L'hiver est là !
- 28 Bataille de boules de neige
- 29 Conseil d'hébergement Janvier 2021
- 31 Le fondant au chocolat de Nathalie
- 32 Vincent, cuisinier du Lundi Soir
- 33 Activité crêpes aux Bleuets

**DIVERS**  **et ludiques...**

- 34 La famille ALBI ET ALBO
- 37 Jeux - La personnalité mystère
- 40 A vos fourneaux - Cookies
- 41 La boîte à bricole - Le range écouteurs
- 42 Solution aux Jeux

**Ont collaboré à ce numéro:**

**Editeur responsable:** A. Demissy. **Coordination:** M. Villier, A. Demissy, T.Servais, P. Nivoix.

**Collaborateurs:** Les résidents, les éducateurs du CAO et hébergements, le personnel administratif, les stagiaires.

**Photos:** les résidents, les équipes éducatives, l'atelier Média.

**Mise en page:** Copil Albactu magazine - M. Villier **Impression:** secrétariat.

**Page 13 à 18 :**

*Fête de fin d'année 2020*



**Page 19 à 24 :**

*Marche des Flocons*



**Page 25 à 33 :**

*Animations Hébergements*





Bonjour à toutes et à tous,

J'espère que vous vous portez bien malgré la pandémie qui nous paralyse depuis bientôt un an...

Dans votre numéro, vous allez retrouver quelques moments forts de ces dernières semaines, agrémentés de photos qui témoignent de l'engagement permanent des équipes pour faire au mieux afin que la vie « confinée » garde un peu de sel et beaucoup de joie...

Nous espérons vraiment vous retrouver bientôt et pouvoir organiser de nouveaux dimanches familles, de belles sorties, de mémorables séjours... Les choses les plus anodines manquent cruellement aux résidants, elles leur paraissaient anodines, car faisaient partie de leur quotidien, mais aujourd'hui, ils mesurent leur importance : aller en shopping le vendredi, aller au cinéma, au bowling, au restaurant, participer à un dîner dansant, un concert, un spectacle... Partir en vacances, dormir ailleurs, pouvoir choisir les ateliers auxquels participer, vivre avec d'autres résidants que ceux de son bus ou de son hébergement, partager un repas avec son amoureux sans plexiglas, pouvoir échanger un baiser....

Ces mois nous semblent difficiles, mais beaucoup plus acceptables qu'aux résidants qui pour certains sont à Montcornet sans avoir pu sortir depuis de très longs mois, sans autres contacts qu'avec les résidants de leur hébergement, avec comme unique lien avec l'extérieur un appel téléphonique ou une carte postale, ou parfois rien...

Quel courage ils ont ! de quelles capacités d'adaptation ils font preuve ! je voulais ici les remercier et les féliciter pour tous ces efforts...

Ils ont tous appris la nouvelle de la vaccination comme une délivrance, comme le premier pas vers la liberté, vers une renaissance prochaine...

Ils ont été vaccinés jeudi dernier, le 25 février. Pas tous, car seul le vaccin Astra Zeneca était disponible, les personnes atteintes de trisomie ou de polypathologie grave avec au moins « deux altérations graves d'organes » seront vaccinés prochainement. Le second vaccin aura lieu dans 9 semaines, pour l'Astra Zeneca, trois semaines après la première injection pour le Pfizer... Plus de 80 % des résidents est ou sera vacciné, et environ 60 % des professionnels ; ainsi, nous espérons que cette « couverture vaccinale » protégera tout le monde et permettra une reprise en mode « normal » début mai avec transports à 8 résidents par bus, organisation des groupes et ateliers en fonction des choix et affinités et mixité des groupes internes-externes.

Une vaccination juste à temps avant la fermeture du CAO pour des vacances de printemps et pour pouvoir partir quelques jours en séjour à Signy Le Petit. Il n'était pas possible de partir loin, de quitter le département et la région, mais ils iront ailleurs, prendre l'air, marcher, prendre du bon temps... Les personnes les plus fragiles pourront les rejoindre pour la journée et rentreront dormir dans le confort de leur chambre à Montcornet.

Enfin, et même si le port du masque et des gestes barrières resteront de mise, l'essentiel sera de nouveau proposé et les rencontres, les sorties, le sport et les échanges permettront un retour presque à la normalité...

C'est pour ces raisons qu'ils ont choisi de se faire vacciner, pour que vite « la covid parte et qu'on puisse se faire des calins ». « C'est ma vie, je la choisis ! ».

Ils ont décidé de prendre leurs responsabilités, de « décider de leur vie, de choisir eux-mêmes ». Un pas de plus vers l'autodétermination. Retenez bien ce mot et ce concept, nous en reparlerons bientôt lors de nos dimanches familles, en même temps que nous organiserons des débats autour de ce concept et des réunions d'information autour de la réforme pour la justice notamment en matière de protection juridique des majeurs. Je dirais que cette loi recentre le juge sur le cœur de sa mission mais surtout qu'elle renforce les droits fondamentaux des majeurs protégés.

Vivement ces prochaines rencontres, si importantes pour votre proche... En attendant, si vous souhaitez en savoir plus sur ces concepts, je vous propose un article dans les pages suivantes.

Prenez soin de vous et de vos proches, apportez votre petite contribution pour que très vite nous puissions revenir à l'essentiel...

La Directrice Générale  
A DEMISSY

## « C'est ma vie, je la choisis »

Permettre aux personnes en situation de handicap de choisir leur voie et de vivre leur vie est le défi de toute la société. Être acteur de sa vie, c'est exercer le droit propre à chaque être humain de gouverner sa vie sans influence externe indue et à la juste mesure de ses capacités. Avoir le pouvoir de décider pour soi-même est un apprentissage qui se développe. Accompagner les personnes handicapées à devenir ce qu'elles ont envie d'être, avec un soutien adapté, c'est permettre à chacun de participer à la société en tant que citoyen et accéder au bien-être à la fois émotionnel et matériel qui contribue à une meilleure qualité de vie. L'ambition d'ALBATROS 08 est de soutenir cette évolution en généralisant la démarche d'autodétermination et en garantissant à chaque personne ainsi qu'à sa famille, un accompagnement adapté à ses attentes et besoins tout au long de sa vie. Être autodéterminé, c'est agir comme le principal acteur de sa vie, dans les dimensions qui comptent pour soi, sans influence externe excessive.

Cela implique d'avoir la possibilité

- de multiplier les expériences pour connaître ses envies
- de s'exprimer et de s'affirmer dans ses choix
- d'apprendre à évaluer les conséquences de ses décisions et à les assumer
- d'oser prendre des risques pour apprendre de ses erreurs

L'autodétermination figure dans le nouveau droit fédéral de la protection des mineurs et des adultes, dans la Convention de l'ONU relative aux droits des personnes handicapées actuellement soumise au Parlement, dans les chartes et les discours politiques. Comment traduire cette magnifique intention dans la vie de chaque être humain, handicapé ou non, autonome ou en institution ? Comment définir l'autodétermination ? Comment la mettre en pratique ? Ces questionnements sont au cœur de nos réflexions d'équipe et nous vous associerons très vite à ces réflexions, à ces questionnements.

Dans quelle mesure les personnes vulnérables de notre société sont-elles à l'origine de leurs choix et de leur mise en application ? Le droit à l'autodétermination pour tous est une valeur humaine essentielle, mais son application génère de nombreux défis, en particulier dans le domaine de l'accompagnement des personnes avec une déficience intellectuelle. Définie comme la capacité à agir et à gouverner sa vie, à choisir et à prendre des décisions libres d'influences et d'interférences externes exagérées, l'autodétermination est au cœur de nombreux débats. L'autodétermination consiste à choisir librement, ce qui requiert la présence d'une alternative. Elle traduit également la volonté de transformer son envie en une décision. Ce processus nécessite d'avoir la capacité d'analyser et d'agir en fonction de son propre choix, d'être apte à prendre un risque, à anticiper et à assumer les conséquences de ses actes. Si je suis autodéterminé, je suis responsable ; l'un ne va pas sans l'autre. Or lorsqu'une personne avec une déficience intellectuelle, sous curatelle, demande à vivre seule dans un studio, qui assume les risques et porte la responsabilité de cette décision ?

Comment permettre aux personnes en situation de handicap qui vivent en communauté de s'autodéterminer ? L'autodétermination permet de se singulariser par rapport au reste de l'institution. Or la prise en charge collective contraint bien souvent les personnes à se plier aux plannings imposés par le groupe. Par ailleurs, l'affect ou la volonté de ne pas vouloir contrarier ou déplaire à ses parents ou à ses référents éducatifs peut fortement influencer les choix des personnes en situation de handicap et engendrer de douloureux conflits de loyauté que celles-ci résoudront généralement en renonçant à leurs désirs ou besoins, privilégiant la relation, le lien. Que dire enfin de l'autodétermination des adultes handicapés préparés malgré eux par leurs parents à intégrer des appartements adaptés en vue, à terme, de leur survivre dans les meilleures conditions ?

L'institution est au cœur des défis de l'accès à l'autodétermination des personnes avec une déficience intellectuelle depuis la petite enfance jusqu'à la mort. Parmi les défis qui lui incombent et dans le cadre du partenariat qui lie professionnels et parents, l'institution est en charge de la mise en place des conditions propices à l'autodétermination de ses bénéficiaires.

Ainsi, avant de parler d'autodétermination et de responsabilité, il est essentiel de permettre aux personnes avec une déficience intellectuelle qui vivent ou fréquentent des institutions de se constituer leurs propres expériences, leur propre référentiel de plaisirs et échelles de préférences. Ceci implique, pour celles et ceux qui les accompagnent, de passer d'attitudes d'étroite protection à une certaine prise de risques. Croiser les points de vue des professionnels sur des capacités des personnes permet, par exemple, de considérer et de renforcer chaque petit pas, chaque étape de la personne sur le chemin de son autodétermination. Il s'agit d'une posture adaptée dans le but de laisser sa juste place à la personne et à ses décisions.

Ce concept constitue une motivation pour ses professionnels, mais il constitue également à bien des égards encore un défi dans l'accompagnement quotidien. Les bénéficiaires quittent l'influence du « cocon familial » pour entrer sous la coupole de l'institution ! Nous devons en être conscients. Les éducateurs d'ALBATROS 08, comme ceux d'autres institutions, se sont formés pour penser leurs prestations et aménager un accompagnement affectif, éducatif et une prise en compte adaptés aux besoins des bénéficiaires. A ces fondements conceptuels, s'ajoutent des connaissances du handicap (organique et anatomique), un environnement et une représentation de la participation de chaque bénéficiaire.

Veillant à ne pas le submerger par leurs initiatives, les nombreux acteurs qui participent au projet de vie de chaque bénéficiaire l'aident à jouer son propre rôle, à décider pour lui-même, par lui-même et en assumer les conséquences avec l'aide, ou non, de son entourage, car dans ce concept d'autodétermination, le référent éducatif demandera au résidant s'il souhaite ou non que l'on recueille les attentes de son représentant légal, s'il souhaite ou non que ses parents soient invités à la restitution de son projet de vie.



Dans cet accompagnement délicat, tous les outils pédagogiques sont considérés pour conserver le bénéficiaire dans la boucle de son projet de vie. L'accompagnant veille à offrir les moyens de communication nécessaires et utiles à la personne pour qu'elle puisse exprimer ses besoins, ses désirs et être comprise. Les aides visuelles et les soutiens à la parole sont à ce titre particulièrement pertinents. La communication est un élément clef de la réussite sur le chemin de l'autodétermination.

L'autodétermination encourage les professionnels à prendre « les risques maîtrisés » nécessaires afin d'atteindre ces objectifs et soutient les équipes éducatives dans le délicat et ardu passage de la théorie à la pratique en matière d'autodétermination. Comment laisser faire des expériences sans surprotéger ? Comment « maîtriser » le risque au maximum ? Comment donner la parole aux bénéficiaires qui ne parlent pas et/ou comment comprendre les signes d'un résidant qui ne peut s'exprimer ? Comment accompagner la non réalisation des désirs (limites institutionnelles, sociales, financières) et permettre aux personnes d'accepter les contraintes auxquelles elles sont confrontées ? Il n'y a pas de réponses toutes faites mais uniquement des solutions à inventer. C'est un changement de paradigme en profondeur porté par les bénéficiaires eux-mêmes, les professionnels qui les accompagnent, les familles...

Les aider à rendre leurs décisions possibles... C'est ce que revendiquent les personnes avec un handicap mental. Accompagnées mais plus assistées. Ce slogan marque une évolution décisive : ils affirment leurs choix de vie, prennent la parole dans les instances et commencent à porter le message associatif dans des colloques.



# Réforme des tutelles et curatelles

## Votre enfant est sous tutelle ou curatelle, savez-vous que la loi a changé ?

Il est important de connaître la réforme en matière de protection juridique des majeurs. La première modification profite à la personne protégée puisqu'elle aboutit à retirer au juge un pouvoir de contrôle sur la jouissance ou l'exercice de ses droits extrapatrimoniaux. La seconde concerne la personne en charge de la protection juridique qui est dispensée de solliciter du juge des tutelles un certain nombre d'autorisations notamment en matière bancaire ou successorale. Le décret du 22 juillet 2019 s'inscrit dans cette petite réforme qui entend promouvoir l'autonomie du majeur protégé, le respect de ses droits fondamentaux et concentrer l'office du juge des tutelles sur les difficultés les plus complexes.

La loi du 23 mars 2019 recherche un point d'équilibre et de consensus entre la protection et le respect de la personne vulnérable. Aussi la loi dispense-t-elle depuis le 25 mars 2019 les personnes en tutelle de solliciter une autorisation du juge pour se marier, divorcer ou se pacser. De même, la personne en curatelle n'a plus à demander l'autorisation de son curateur et, donc en cas de refus, de celle du juge des tutelles pour se marier. En outre, ce magistrat du siège a perdu le pouvoir de priver une personne en tutelle de son droit de vote.

La loi de 2007, qui a rénové en profondeur la protection juridique des majeurs, a rappelé plusieurs principes fondamentaux. Il y a, tout d'abord, le principe de nécessité ; un juge ne peut prononcer une mesure de protection que si un certificat médical lui démontre que la personne majeure ne peut plus pourvoir seule à ses intérêts en raison de l'altération de ses facultés mentales ou corporelles qui l'empêche d'exprimer sa volonté. Il existe également le principe de subsidiarité selon lequel le juge ne peut prononcer une mesure contraignante que si une mesure plus souple ne peut pas s'appliquer ; les mesures les plus souples sont le mandat de protection future quand il a été conclu, l'habilitation familiale et les procurations bancaires si elles sont suffisantes pour permettre au majeur d'agir. La tutelle, qui est la mesure la plus contraignante, ne peut être prononcée qu'à défaut de mesure plus souple. La finalité de ces textes est de renforcer l'autonomie du majeur. En effet, un changement de paradigme recentre la mesure de protection sur le majeur lui-même, ce qui signifie que le majeur doit être remis au centre des décisions qui le concernent.

### C'est l'objectif de la loi du 23 mars 2019 :

Ce n'est pas parce que l'on estime que les décisions qu'il prend ne sont pas bonnes que le majeur isolé doit être mis sous tutelle. Par ailleurs, la loi crée une passerelle qui permet au juge qui est saisi d'une demande, par exemple, de tutelle, de prononcer finalement une mesure de curatelle ou une habilitation familiale quand il s'agit d'un majeur qui est suffisamment entouré par sa famille. Troisième point, le plus important, il s'agit de restaurer le majeur protégé dans sa personne de citoyen. La loi en fait un citoyen à part entière. décideur de son projet.

Demain le majeur protégé va pouvoir aller en mairie déposer son dossier de mariage ; il devra seulement justifier qu'il a informé son tuteur ou son curateur de son projet.

L'idée phare de la loi, c'est de restaurer la voix du majeur protégé, c'est-à-dire que le majeur doit être replacé au cœur des décisions qui le concernent et qui sont prises aujourd'hui en son nom.

Par exemple, en matière médicale, le juge devait autoriser toutes les interventions pour les actes dits "graves" mais ces actes ne sont pas définis. Est-ce que le fait de se faire retirer une ou trois dents est plus ou moins grave ? Cette incertitude conduit certains actes médicaux à être repoussés, ce qui porte préjudice au majeur protégé qui a besoin de ces soins.

Quasiment toutes les dispositions sont déjà entrées en vigueur depuis le 25 mars 2019. C'est le cas pour le droit de vote ou de se marier.

**Si on devait résumer, en quelques mots, les idées fortes de cette loi en ce qui concerne les majeurs vulnérables... cette loi recentre le juge sur le cœur de sa mission mais surtout elle renforce les droits fondamentaux des majeurs protégés et elle constitue une réelle marque de confiance envers les familles et les mandataires judiciaires qui exercent les mesures de protection.**

**Cette réforme impacte notre fonctionnement quotidiennement :**

**Qui décide du droit à l'image ? Le résidant !**

**Qui donne son accord pour une opération, un acte médical ? Votre enfant, s'il peut émettre un avis éclairé !**

**Qui décide si nous recueillons vos attentes, si nous vous rencontrons pour vous tenir informés de son projet de vie ? Votre enfant !**

**Beaucoup de choses vont changer, nous vous proposerons une réunion d'information sur cette réforme dès que nous pourrons nous retrouver en toute sécurité.**





*Bonne Année*  
*2021*



***Retour sur les fêtes  
de fin d'année  
sur les hébergements***





## Noël sur les Boutons d'Or

Ce Noël 2020 ne fut pas comme les autres, mais il n'était pas question de se laisser aller, nous étions bien décidés à le fêter dignement. Les résidents ont commencé par faire le sapin avec un grand sourire.



Pour le réveillon, chacun son rythme. Pascal et Jean-Michel D sont allés faire la fête sur les Bleuets pendant que les autres résidents profitaient tranquillement d'un bon repas. Le Père Noël est passé cette nuit et a déposé les cadeaux sous le sapin.



Quelle joie de débiller les paquets et de découvrir ce qui s'y cache. Et on n'oublie pas de faire le repas de Noël tous ensemble en respectant les mesures barrières malgré la grande tablée. Musique, champagne, bûche, amis, familles, cadeaux... rien de tel pour fêter un bon Noël.

**Bonne fête et meilleurs vœux à tous !**

**Delphine, François et Elodie**



Joyeux Noël

## Noël sur les Bleuets

Ce Jeudi 24 Décembre, c'était l'effervescence sur les Bleuets. Tout a commencé par la préparation des résidents avec au programme :

- Séance de Coiffure
- Séance de Maquillage
- Choix de la tenue vestimentaire par le résident

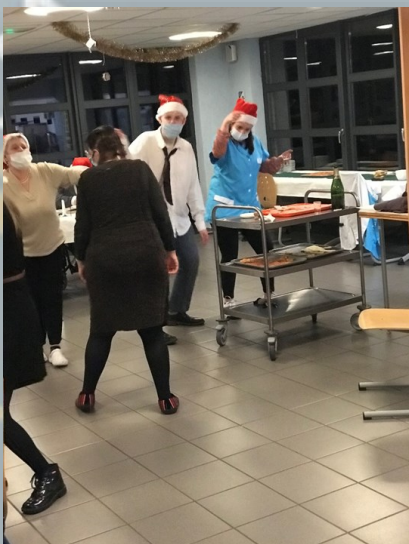


Les résidents ont aidé les éducateurs à décorer la salle, ils ont également dressé la table.

Place à l'installation des résidents à table ! Pascal M est confortablement installé, Pascal L partage un bon moment avec ses éducatrices ! 1,2,3 Cheeze !!! Jean-Jacques a préféré être dans son fauteuil !



### Place à la fête !

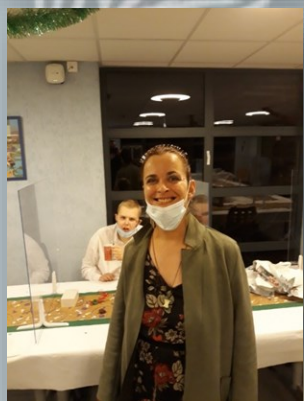




Après le repas du réveillon de Noël, les résidants des Tilleuls, des Bleuets et certains résidants de l'Audyssée ont reçu la visite du Père Noël qui avait fait le déplacement avec son masque sous sa barbe pour leur remettre les cadeaux.



**Les cadeaux ont beaucoup plu !**



Les Surveillants de Nuit ont ensuite prolongé la soirée en musique avec une animation de guitare basse réalisée par Thomas. Tout le monde a passé un bon réveillon de Noël, ici, à Albatros 08.



**Mylène D, Sylvie D, Vanessa B, Claire C, Thomas D, Sébastien L**





# 2021

## Nouvel an 2021 !

Pour fêter dans les meilleures conditions un bon passage en 2021, les résidents des Tilleuls, des Bleuets et certains de l'Audyssée se sont réunis pour une soirée sous le signe de l'amusement tout en respectant les gestes barrières.

Les résidents étaient tous beaux et bien maquillés par des équipes de choc.

Après la préparation des verrines à l'avocat et les roulés au blanc de dinde, nous avons fait la fête jusqu'au bout de la nuit

### Les amoureux ont dansé ensemble !



*Il est trop beau mon Pascalou !!!!*

On a même poussé la chansonnette et franchement c'était trop bien ! La preuve en image avec Déborah et Arnaud !



Les résidents ont dansé, fait des mimes, et se sont déguisés pour faire rire les copains. La preuve en images !

Même notre éducatrice Sylvie s'est déguisée pour nous faire rire !



Après avoir passé une excellente soirée, nos résidents ont attendu jusqu'au dernier moment afin de pouvoir faire le décompte final ! D'ailleurs, nous allons le faire ensemble. Vous êtes prêts !!!

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1

Bonne Année

Sylvie M, Marion et Ameline



# ***Retour sur la Marche des Flocons***

***Du 01 Décembre  
Au 11 Janvier 2021***





Pour ne pas nous isoler pendant les périodes de fêtes, nous vous avons proposé de participer à la Marche des Flocons entre le 1<sup>er</sup> décembre 2020 et le 11 Janvier 2021 sous une forme « connectée ».

Le principe était simple : chacun d'entre vous pouvait enregistrer une activité de marche, à pied ou en fauteuil ou de course à pied en respectant les mesures de confinement ou de couvre-feu qui n'ont cessé d'évoluer durant cette période.

Le but était aussi de se motiver à faire davantage d'exercice physique, en s'embarquant tous dans ce challenge ludique à relever seul, en famille, entre amis.

**Notre objectif commun était d'atteindre 300 km parcourus tous ensemble** en communiquant nos résultats et images à Albatros 08. Nous nous sommes chargés ensuite de retransmettre vos exploits sur notre page Facebook <https://m.facebook.com/PageAssociationAlbatros08>, et sur notre site internet [www.albatros08.fr](http://www.albatros08.fr).

Un grand merci et félicitations à tous ceux qui se sont pris au jeu en nous faisant parvenir leurs résultats et images.

### 1er Décembre



Nathalie P, Vincent B, Anne D accompagné de Pierre Alexandre W ont réalisé la première étape de la Marche des Flocons en effectuant 2 km chacun.

Pierre Alexandre a également validé 10 km en course à pied.





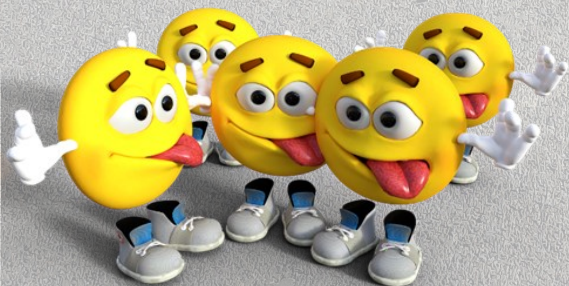
Timothée et sa maman ont parcouru 6,5 km de marche chacun. Ils ont effectué ensuite avec Marc 7 km puis une 3ème marche de 3 km et une autre de 3 km. Evelyne, Perle, Timothée et sa maman ont validé 7 km. Timothée et sa maman ont encore validé 4,5 km chacun, puis une seconde marche de 5 km et une dernière de 2,5 km.

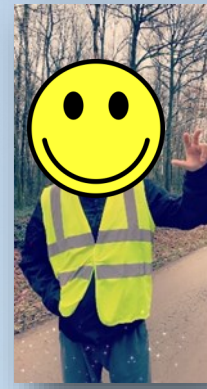
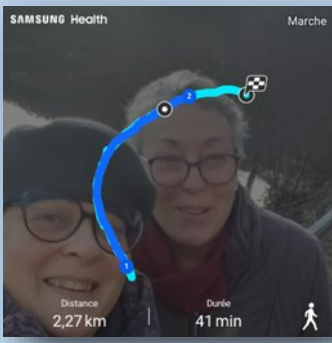


Geoffrey D et ses parents ont réalisé 8,7 km chacun, puis une seconde marche de 6,8 km. Margot a validé 2,8 km avec ses parents puis 5,4 km sur le ravel entre Messincourt et Muno en Belgique et enfin 4 km sur le trajet de Remilly et Mouzon.

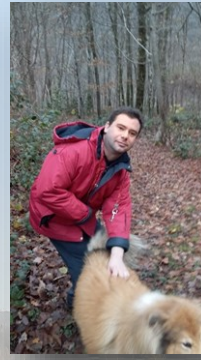


Nathalie, Vanessa, Laura B et Laurent ont validé 4 km. Laurent a effectué 12 km de marche. Nathalie, Vanessa et Claire ont parcouru 2 km





Astrid et sa maman ont réalisé 2 km, bravo à elles 2 ! Nelly a validé 14 km en roller. Anna, Mickaël, Seibann et Delphine ont parcouru 3 km. Mathilde, Seibann, Mickaël et Delphine ont validé 4 km.



Jordan a effectué 9 km avec son chien IPAD et sa maman.



Pierre-Alexandre a validé 8,5 km en course à pied. Il a également effectué 2 km en compagnie de Christopher.L, Anthony et Amira.

Abdelmajid, Mohamed, Sébastien Pi, et Flora ont parcouru 3 km chacun avec Pierre-Alexandre.

Geoffrey D, Dayan, Samuel, Elodie D, Charlène, Natacha, Mickaël, Denevan et Pierre-Alexandre ont effectué 3 km chacun.



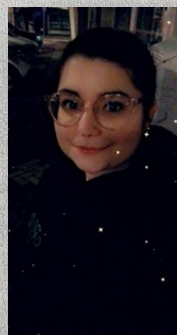
Delphine et Ameline, éducatrices sur les hébergements ont validé 10 km, puis une autre marche de 5 km.



Elodie F et ses parents ont effectué 7,7 km. Sophie, éducatrice du groupe Eveil 2, a réalisé 3 km avec son fils Ewen et son compagnon Jérémy. Marie Barbe, qui a pris connaissance de notre évènement par les réseaux sociaux, a validé 11 km.



Emilien a validé 3,7 km puis 4,8 km dans ces magnifiques décors.



Dorinda a réalisé 5 km avec sa maman et sa sœur. Guillaume et ses parents ont effectué 4,9 km chacun. Coraline a parcouru 7 km.





Pascal a validé 29 km de Run & Paddle (11km de course à pied et 18 km en kayak). Tout cela en suivant les méandres de la Meuse dans la ville de Charleville entre le Mont Olympe, Mézières et Warcq, à la rencontre des cygnes, canards, poules d'eau, martins pêcheurs, hérons cendrés, cormorans, oies sauvages et mouettes ! Nicolas a réalisé 1 km de marche en compagnie de sa maman et sa tante Yvette.

Vincent n'a effectué que 3 km parce que Aude, sa compagne, l'a ralenti ! Ils ont tout de même réussi à faire une photo sous la neige !



La barre des 300 km a été largement dépassée et nous avons fait exploser le compteur en validant 541 km !!! Bravo à tous !

## Erratum

**Dernière minute :** nous avons mentionné dans notre article que Vincent accusait sa compagne de l'avoir ralenti pendant sa marche. Après enquête, il s'avère que Vincent, notre éducateur de l'atelier Jeux, a complètement craqué dans « l'ascension » d'une pente, obligeant sa compagne, Aude, à interrompre sa marche au bout de 3 km. Nous prions Aude et nos lecteurs d'accepter toutes nos excuses.



A très bientôt pour un prochain défi, si vous le voulez bien !

**Pascal N**





## Conseil d'hébergement



**M**algré la pandémie, nous sommes restés à l'écoute des résidents en organisant 2 conseils d'hébergement courant octobre 2020 pour les Bleuets et les Tilleuls.

Nous avons abordé le sujet « épineux » des achats de nourriture à l'occasion des sorties shopping. Tout ceci dans le but de mieux consommer en prenant conscience des dangers d'une mauvaise alimentation et de voir comment réguler nos achats et donc notre consommation de produits gras et sucrés.

Nous sommes revenus dans un premier temps sur les risques liés à une surconsommation de produits gras et sucrés qui viennent se stocker dans notre organisme et qui sont entre autres à l'origine de l'augmentation de l'obésité, de problèmes de foie, de dissolution de l'émail des dents, de diverses maladies cardiovasculaires, d'une augmentation de risque de diabète et, last but not least, une augmentation du risque de mortalité précoce.

Nous avons donc convenu ensemble qu'il était temps de rééquilibrer notre consommation de sucre et de graisse :

- en faisant notre liste de courses avant de partir (on liste et on colle dans l'agenda ou sur un carton, on visualise nos achats).

Il est normal de se faire plaisir en faisant des courses mais il n'est pas toujours utile, ni sain, de n'acheter que ce qui fait le plus plaisir...

Nous convenons d'acheter une bouteille de 1 litre de boisson non sucrée (zéro) par semaine et un paquet de gâteaux, ou de bonbons ou 4 yaourts... On l'appréciera d'autant plus quand on le savourera.

A noter que pour nous protéger, nous n'allons plus dans les magasins pour le moment. Nous pouvons tout de même faire nos achats toutes les semaines via une commande sur internet et un retrait en Drive assurés par notre Directrice. Merci Mme Demissy !!!



Pascal N



Galette des Rois  
Épiphanie

Nathalie et Vanessa ont réalisé une galette des rois afin de fêter l'Épiphanie.

**Ingrédients :**

- 2 pâtes feuilletées
- 100 g de sucre fin
- 2 œufs
- 75 g de beurre mou
- 1 jaune d'œuf
- 1 fève



**Préparation:**

1. Placer une pâte feuilletée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette.
2. Dans un saladier, mélanger la poudre d'amandes, le sucre, les 2 œufs et le beurre mou.
3. Placer la pâte obtenue dans le moule à tarte et y cacher la fève.
4. Recouvrir avec la 2ème pâte feuilletée, en collant bien les bords.
5. Faire des dessins sur le couvercle et badigeonner avec le jaune d'œuf.
6. Enfourner pendant 20 à 30 min à 200°C (thermostat 6-7); vérifier régulièrement la cuisson.



**A vous de jouer !**

**Pauline G**



## L'hiver est bien là !

Cela semble toujours difficile de sortir dans le froid, mais certains adorent la neige et veulent certainement en profiter !

En ce Dimanche 17 Janvier, Albatros 08 s'est réveillé comme dans un rêve d'un matin de Noël : tout enneigé ! Certains d'entre nous sont alors sortis pour s'amuser dans ce beau grand jardin couvert de neige...

« Et si nous faisons un bonhomme ? »

« Oh oui, bonne idée ! »

Ils se sont mis au travail... Ils amassèrent d'abord un gros tas de neige qui, sous leurs mains habiles, prit rapidement la forme d'un personnage... Soudain, ce ne fût pas 1, ni 2, mais 3 bonhommes de neige qui ont pris forme et ont semblé s'animer.



Avec une pincée de magie, l'hiver accomplit des miracles, et bientôt les boules de neige succèdent au travail de création en volant au-dessus des monstres de neige qui viennent de prendre forme.



Grâce à cette neige, nous profitons d'un hiver que nous n'oublierons pas de sitôt, et nous redécouvrons les souvenirs de notre enfance que nous avons enfouis dans un recoin de notre mémoire... Même les moins téméraires qui observaient la scène de leurs fenêtres de chambre ont ri de voir Anne-Marie, Mickaël F et Cyril assaillis de boules de neige ! On peut encore rire, s'amuser et rêver, c'est rassurant...



## Bataille de boules de neige !

Lorsqu'on parle de neige, beaucoup pensent aux difficultés que cela engendre sur les routes, mais heureusement, ce n'est pas que cela. La neige donne de superbes paysages comme vous pouvez le voir à Albatros 08.



Mais le plus important pour nous, c'est une montagne de jeux que l'on peut faire avec. On peut réaliser de somptueux bonhommes de neige ou faire une bataille de boules de neige.



Cette année a été marquée par la Covid-19 et nos bonhommes de neige ont respecté les mesures barrières en portant un masque en tissu !



Mickael F: « On s'est bien amusé ! »



**Delphine, François et Elodie**

*Février 2021*



## Conseil d'hébergement



**C**onseil d'hébergement avec Mme Demissy, Pascal N, les éducatrices et résidants des Tilleuls et des Bleuets les 12 et 18 Janvier 2021 concernant la Covid-19 et le vaccin .

Nous avons connu beaucoup de restrictions depuis le début de la pandémie. Nous avons listé ensemble toutes les choses que nous n'avons pas pu faire au cours de l'année 2020 :

Plus de sorties shopping, au cinéma, au bowling, au resto...

Plus de sorties pour assister aux matchs de foot, basket, aux concerts...

Pas de séjours au printemps et en été ...

Pas de dimanche familles ...

On ne voit plus nos amis externes, pas d'activités au CAO avec les externes...

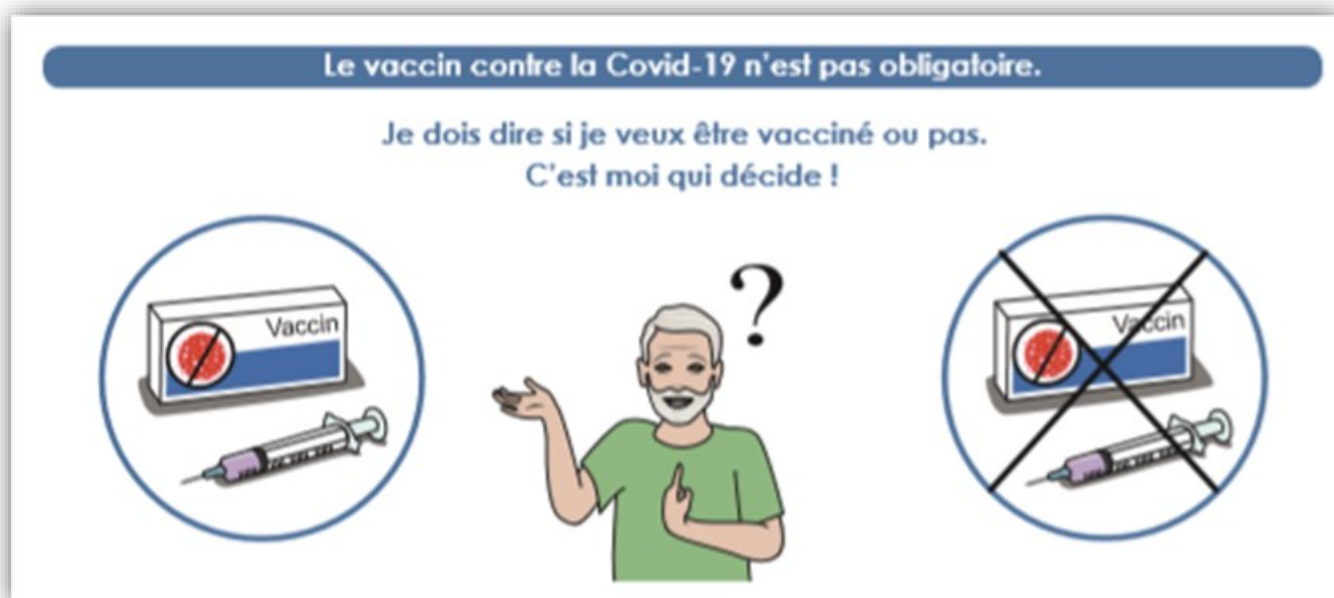
On ne peut plus s'embrasser quand on voit sa famille, ses amis, son ou sa chérie...

Etc.

Un vaccin vient d'arriver et nous allons pouvoir en profiter !

« OUAIS !!! SUPER !!! » se sont écriés certains résidants présents.

Le vaccin contre la Covid-19 n'est pas obligatoire. Chacun va pouvoir dire s'il veut être vacciné ou pas.





Je peux aussi demander l'avis de mon tuteur, de ma famille.



« Avec le vaccin je n'aurai pas la Covid-19 ou si je l'ai, je serai moins malade. » Il faudra recevoir 2 injections à quelques semaines d'intervalle.



« Si je fais le vaccin, je peux avoir une rougeur à l'endroit de la piqûre, mal à la tête, un peu de fièvre, mal dans les muscles. »



La vaccination, c'est pas tout de suite. Il faut d'abord recueillir le choix de chacun pour pouvoir commander le nombre de doses nécessaires.

Quoiqu'il en soit, il faudra continuer à porter un masque et respecter les gestes barrières.



**C**e Dimanche 24 Janvier, c'était atelier « fondant au chocolat » sur les Tilleuls ! Pour cette occasion, Nathalie P a préparé ce délicieux gâteau accompagné par son éducatrice Nathalie L.

Nathalie P a décidé de vous partager sa recette.



**Nathalie P fait fondre le chocolat avec le beurre**



**Je mélange très fort. Cela n'est pas facile !**



**Mais le résultat est parfait ! Mes copains et moi allons-nous régaler.**

**Nathalie.L**



Vincent Béguin s'est improvisé cuisinier du lundi soir. En effet, il a préparé de la purée ainsi que des steacks hachés pour Stéphane et lui à la place du poisson.

### Au programme :

- Cuisson des steacks
- Préparation de la purée

### Préparation de la purée :

C'est très simple ! Il faut faire bouillir de l'eau, l'ajouter ensuite à la poudre, mélanger le tout, ajouter un peu de sel et de poivre et c'est prêt !

Vincent a reçu des éloges de la part de Stéphane sur sa cuisine. Fier de lui, il renouvellera prochainement cette expérience .



Pauline G



Ce Samedi 6 Février, le temps n'était pas au rendez-vous ! Les résidents des Bleuets ont réalisé des crêpes avec leurs éducatrices Estelle et Sylvie. Tout le monde a mis la main à la pâte ! Ils ont suivi la recette de la pâte à crêpe à la lettre.



D'autres attendaient pour les déguster.. Céline H est même venue rendre visite à Pascal. L'odeur des bonnes crêpes se fait sentir, il est temps de les savourer!



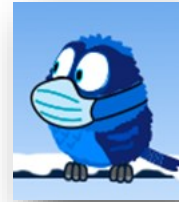
Avec ces beaux sourires, on peut se dire que nos résidents se sont régalés au goûter !!!



Sylvie et Estelle



# ALBI ET ALBO



## Carton plein pour les résolutions 2020



## On a gardé nos distances à Noël



## On vœux une Meilleure Année !





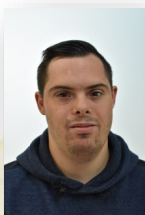
# JOYEUX ANNIVERSAIRE

## NOVEMBRE



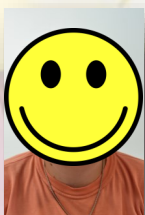
SAMUEL

01/11



ALEXIS

03/11



LAETITIA

07/11



DENEVAN

09/11



ANNE-MARIE

10/11



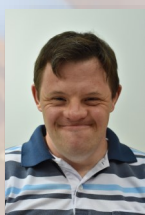
ANNA

12/11



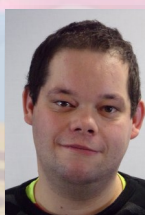
ISABELLE

16/11



MICKAEL P

17/11



MICKAEL F

26/11



CHRISTELLE

29/11



SOPHIE

29/11





# JOYEUX ANNIVERSAIRE

## DÉCEMBRE



ANNE

02/12



NATACHA

11/12



MAGALI

12/12



AOMAR

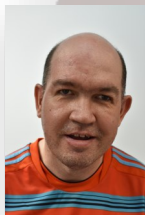
16/12



DIMITRI

24/12

## JANVIER



FABRICE

10/01



JEAN-MICHEL D

10/01



LOÏC

17/01



BAPTISTE

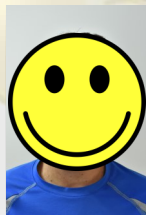
28/01



DAVID

31/01

## FÉVRIER



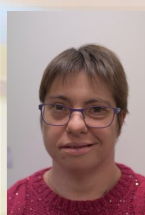
MISCKAEL

01/02



PASCAL M

10/02



FLORA

12/02



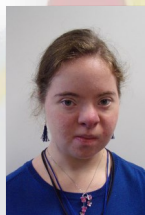
JEAN-MICHEL S

14/02



NATHALIE P

18/02



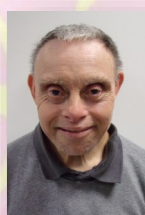
ODILE

19/02



NATHAN

20/02



PASCAL L

22/02



BENJAMIN

22/02



JORDAN

24/02



# Jeux

## Qui suis-je ?

*Saurez-vous découvrir qui est la personnalité mystère de notre numéro?*



1. Je suis une femme
2. Je fais partie de l'équipe hébergement
3. Je suis remplaçante
4. Je travaille sur les Bleuets
5. Je suis en binôme avec Estelle

**Indice supplémentaire: Pour vous aider à me trouver, voici mon pictogramme:**











Réponse p. 42



# Jeux

Découpe et trouve la bonne paire !



**Solution des Jeux p. 43**

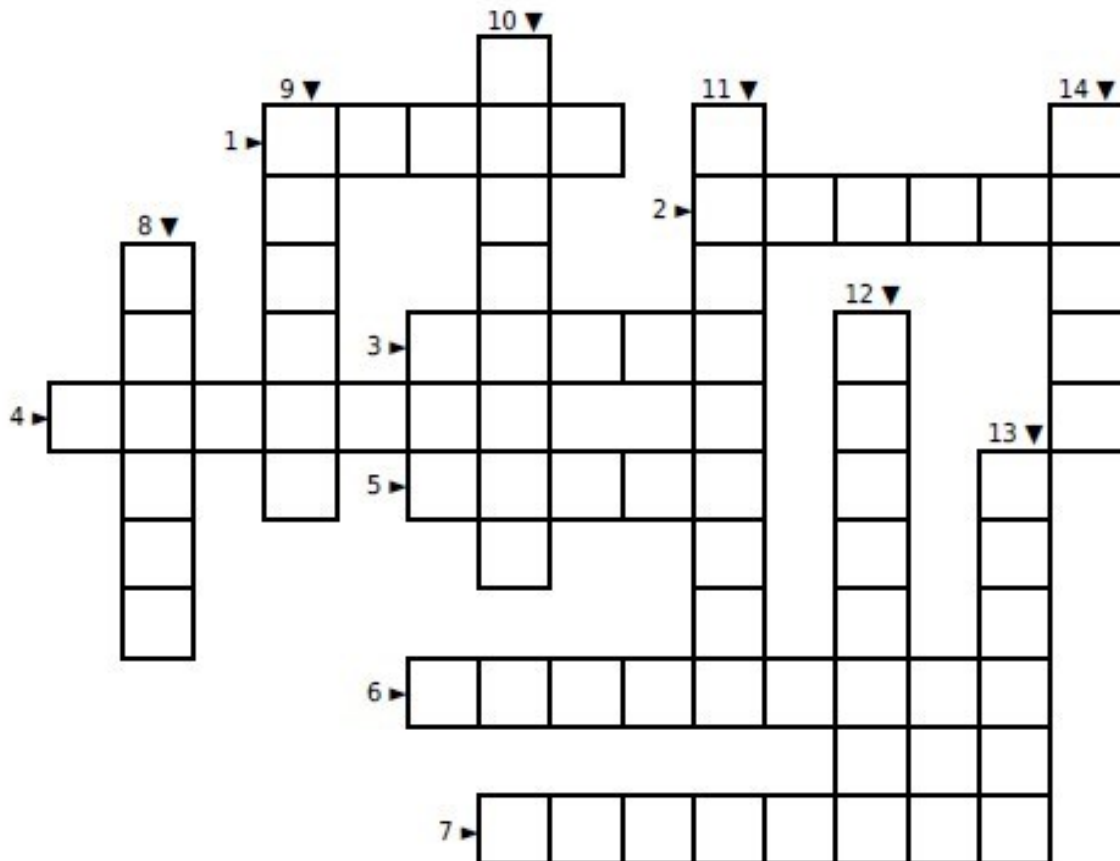




# Jeux

## Mot Croisé Spécial Noël

Mots à placer : BOUGIE • BOULE • BUCHE • CADEAU • CHEMINEE • CHOCOLAT • ETOILE • GUIRLANDE • JOUETS • LUTIN • PERE-NOEL • RENNE • SAPIN • TRINEAU



### Horizontalement

### Verticalement

1. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
2. On la place tout en haut du sapin.
3. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
4. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
5. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
6. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
7. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

8. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
9. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
10. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
11. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
12. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
13. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...
14. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau.

**Solution des Jeux p. 44**





## Les Cookies de l'Atelier Cuisine

### Ingrédients :

- 180 grammes de farine
- 100 grammes de beurre ramolli
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 60 grammes de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 1 œuf
- 150 grammes de pépites de chocolat



### Préparation :

#### Etape 1 :

Pendant que votre four préchauffe à 180 degré (th 6) faites ramollir le beurre puis mettez-le en petits dés dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre puis l'œuf et mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance lisse.

#### Etape 2 :

Mélangez ensuite la levure chimique à la farine et incorporez le 1<sup>er</sup> mélange pour obtenir un mélange homogène, ajoutez la vanille liquide et pour finir les pépites de chocolats.

#### Etape 3 :

Recouvrez une plaque allant au four avec une feuille de papier cuisson, puis déposez des petits tas de pâte bombés formés à l'aide de deux petites cuillères pensez à espacer vos petits tas car ils vont gonfler et s'étaler à la cuisson.

#### Etape 4 :

Vous n'avez plus qu'à enfourner vos cookies pendant plus ou moins 10 minutes et dès que les bords brunissent les retirer du four car ils vont encore durcir en refroidissant.



Laurence

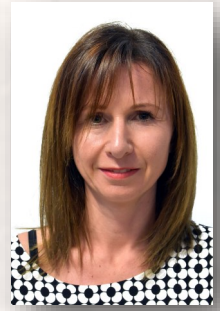









## La boîte à bricole

*Le range écouteurs ( ou range câbles)*

*Avec Dimitri et Julien*



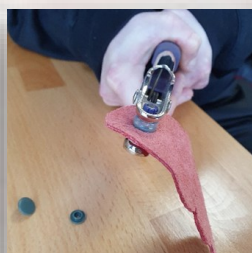
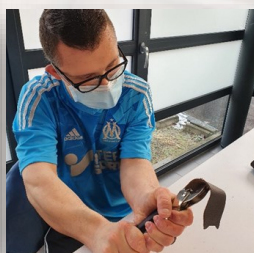
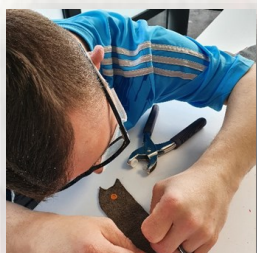
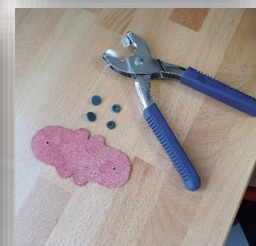
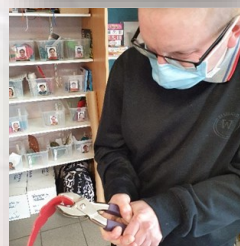
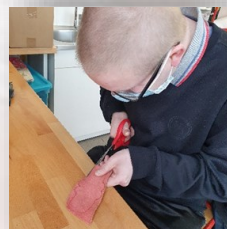
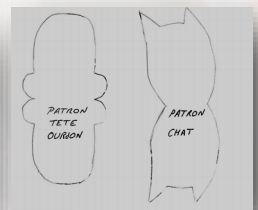
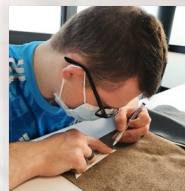
### Caisse à outils :

- Un feutre 
- Une paire de ciseaux 
- Un carré de simili cuir 
- Une pince à percer et à pressions 
- Un ensemble de pressions (mâle et femelle) 



### La réalisation :

1. Appliquez le patron sur le carré de simili cuir et dessinez son contour.
2. Découpez en suivant la ligne tracée.
3. Percez le simili cuir afin d'y appliquer ensuite les pressions.
4. Appliquez les pressions avec la pince.
5. Décorez à votre convenance



**Bravo à Dimitri et Julien pour leurs belles réalisations !**



Marie

Février 2021



## Solution des Jeux

Saurez-vous découvrir qui est la personnalité mystère de notre numéro?



1. Je suis une femme
2. Je fais partie de l'équipe hébergement
3. Je suis remplaçante
4. Je travaille sur les Bleuets
5. Je suis en binôme avec Estelle

Indice supplémentaire: Pour vous aider à me trouver, voici mon pictogramme:



Réponse

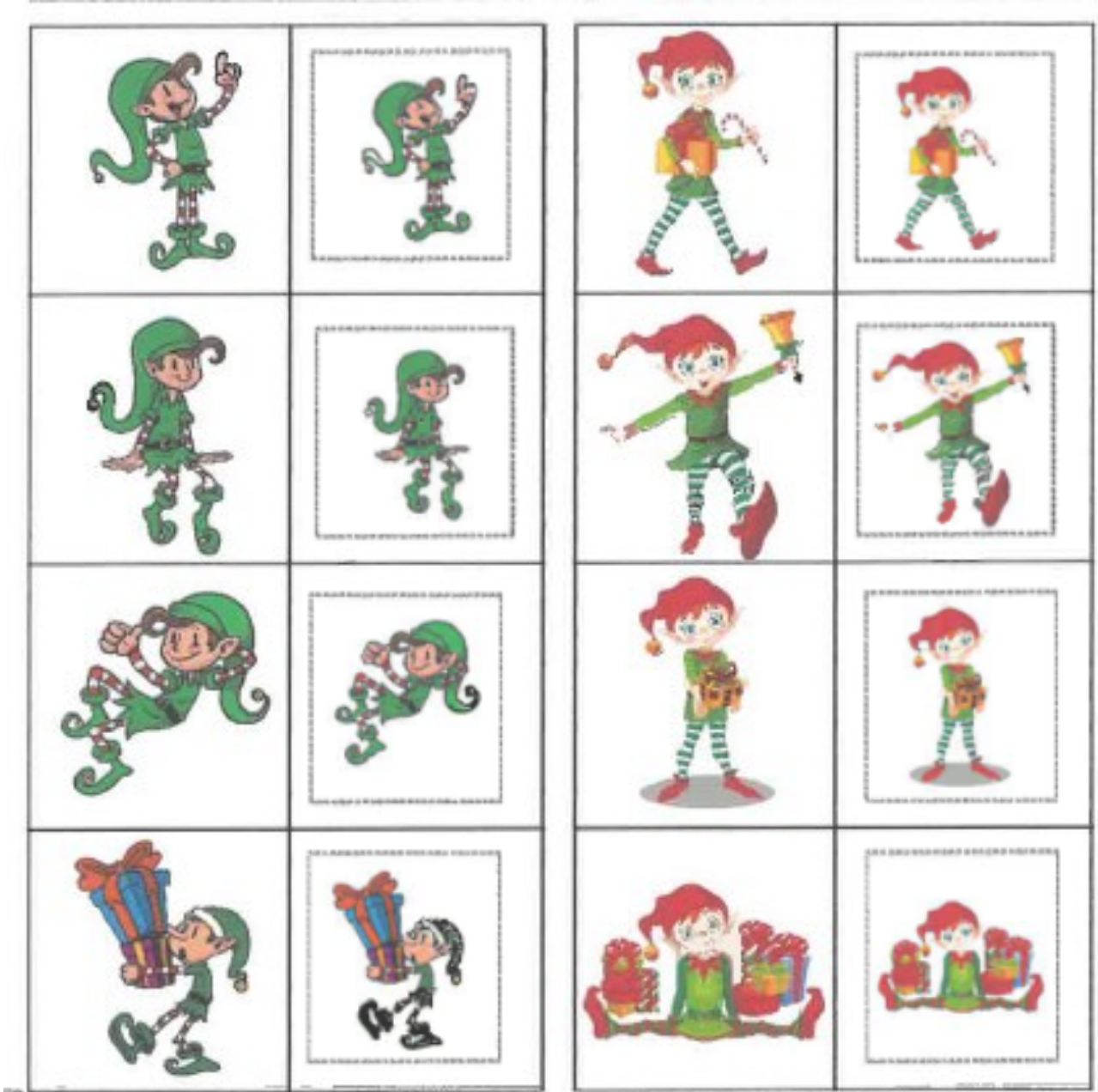


Ameline



# Solution des Jeux

Découpe et trouve la bonne paire !

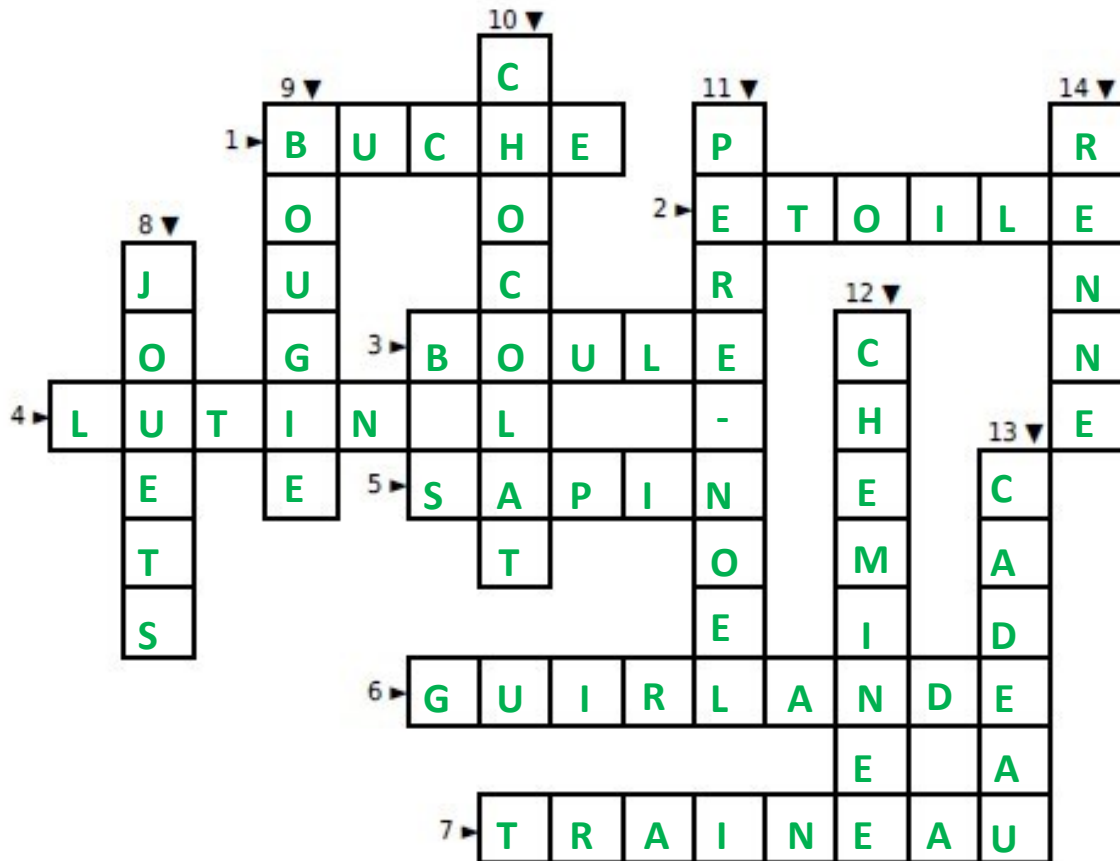




# Solution des Jeux

## Mot Croisé Spécial Noël

Mots à placer : BOUGIE • BOULE • BUCHE • CADEAU • CHEMINEE • CHOCOLAT • ETOILE • GUIRLANDE • JOUETS • LUTIN • PERE-NOEL • RENNE • SAPIN • TRAINEAU



### Horizontalement

1. C'est le dessert de Noël. Elle peut être glacée.
2. On la place tout en haut du sapin.
3. Toute ronde, elle s'accroche au sapin.
4. Il aide le Père-Noël à préparer les cadeaux.
5. C'est un arbre qu'on décore pour Noël.
6. Elle s'enroule autour du sapin pour le décorer.
7. C'est avec lui que le Père-Noël voyage autour de la Terre.

### Verticalement

8. Il y en a pour les enfants au pied du sapin.
9. On l'allume pour profiter de sa douce lumière.
10. Il peut être blanc, noir ou au lait et il est délicieux !
11. Il a beaucoup de travail la nuit de Noël.
12. On dit que c'est par ici que le Père-Noël passe pour livrer ses cadeaux.
13. Quand il est emballé, on ne sait pas ce qu'il contient...
14. Cet animal rend service au Père-Noël en tirant son traîneau.



Lecteurs, cette page vous est destinée, n'hésitez-pas à nous  
faire part de vos commentaires, avis, suggestions...

(via courrier postal ou mail : [foyerdevie@albatros08.fr](mailto:foyerdevie@albatros08.fr))

Je souhaite mes meilleurs vœux pour cette année à tout  
le personnel de L'Albatros et aux résidents, je les  
remercie pour leur dévouement et leur gentillesse !

Joyeuses fêtes de fin d'année à tous.

Bonnes vacances à tous les résidents.  
Bien méritées avec l'année qu'ils ont passés, reposez  
vous.  
Bonnes fêtes de fin d'année bisou à tous.

👏👏👏 bravo à tous !!!!

Bonne et heureuse année à tout le personnel et les  
résidents en espérant que cette année on pourra se  
retrouver dans une bonne ambiance 🥂🥂

Très belle année 2021 à tous.  
En espérant des jours meilleurs pour vous retrouver.

Joyeux Noël a toute l'équipe prenez soin de vous bonnes  
fêtes de fin d'année

Belles initiatives Albatros 08

Albatros 08 bonnes fêtes ! Puisse 2021, nous donner le  
bonheur de revenir chez vous!

merci a vous aussi et a tous le personelles qui fait du  
super boulot et a tous les résidents ainsi que leur familles

Belle année 2021 !

Courage à vous tous

Merci joyeuses fêtes à tous et surtout à mon petit  
Morgan

Merci pour votre soutien !



INFO



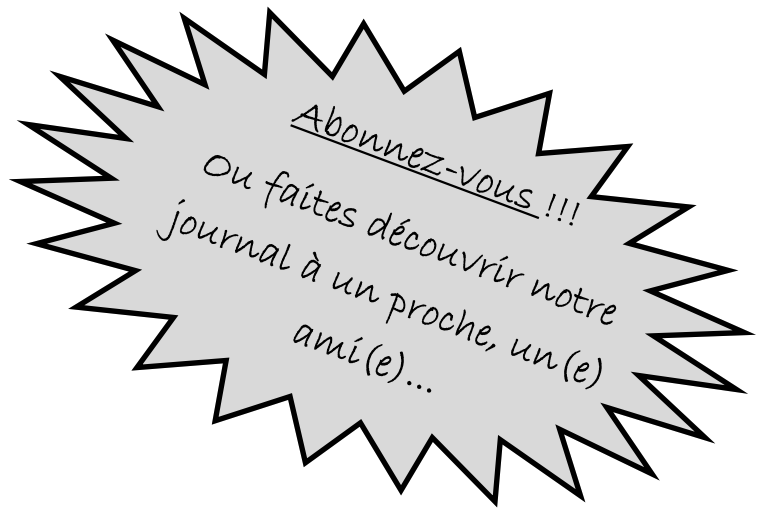
**La parution du prochain numéro  
aura lieu en Mai**

*La rédaction.*

**Ensemble  
Gardons les bons gestes !**

**Dans le prochain numéro:**

- **Retour sur les futurs projets**
- **Les articles sont à rendre avant le 30 Avril**



Je désire m'abonner (ou abonner un tiers – préciser alors les noms et adresse) pour **5 numéros** au prix de **20€**.

Je règle en espèces\*  - à l'accueil de l'établissement

Ou par chèque\*  n° :..... Banque: .....  
à l'ordre d'Albatros 08 (\*veuillez cocher la case correspondante)

Nom: ..... Prénom:.....

Adresse: .....  
.....  
.....

Date de l'abonnement: ...../...../.....

n.°: ..... de:.....(= mois de parution)



**Retour sur la Marche des Flocons P.19**

**Conseil d'Hébergements Octobre 2020 P.25**

**Galette des rois P.26**

**Bataille de boule de neige P.28**

