



# GALA & TOI

Conseil de la Vie Sociale de l'Association GALA - 303A Avenue de Colmar - 67100 STRASBOURG  
☎ 03.88.24.70.00 / 📠 03.88.24.70.07 / 📧 cvs.gala@gmail.com

## EDITO

### Chères lectrices, Chers lecteurs,

*Dans notre précédent numéro, nous vous annonçons des « changements » à venir ... le premier étant une parution bimestrielle du journal. Promesse tenue !*

*Nous avons également évoqué la diffusion d'un questionnaire à destination des personnes accompagnées par les travailleurs sociaux afin de recueillir les attentes et critiques de chacun. Cependant, nous n'avons eu que très peu de retour de ces questionnaires. Les réponses ne sont donc pas suffisamment exploitables car elles ne témoignent pas d'une majorité.*

*C'est pourquoi, l'équipe du journal a décidé d'intégrer le questionnaire à ce nouveau numéro pour que personnes accompagnées, salariés de l'association et partenaires puissent y répondre. Il vous suffira ensuite de remettre ce questionnaire à l'accueil, à votre travailleur social ou de nous le renvoyer.*

*D'avance, nous vous remercions pour votre implication qui permettra la continuité et le renouveau du journal « GALA & TOI ».*

*Bonne lecture !*

**Audrey NEDELEC**

*L'équipe du journal vous a concocté un petit supplément spécial printemps : un calendrier des fruits et légumes de saison pour équilibrer votre alimentation tout en respectant l'environnement, et un jeu pour vous divertir... et si vous avez l'âme ou l'envie de planter, jardiner, sachez que la saison 4 du jardin partagé de GALA reprend dès le mois de mai !! N'hésitez plus et inscrivez-vous auprès de Laura Amann.*

**Les journalistes**

### Dans ce numéro

**Édito :** p.1

**Partage d'expérience :**  
**« J'ai participé à l'évaluation externe de l'association GALA »**

**Expression libre :**  
**Souvenirs de vacances**  
p.4

**Recettes de cuisine**

**En supplément !**

**Calendrier des fruits et légumes de saison**

**Jeu : Mot mystère**

**Questionnaire pour le journal**

**Directeur de la publication**  
Sami BARKALLAH, Directeur

**Rédactrice en chef**  
Audrey NEDELEC, Assistante sociale

**Ont participé à ce numéro**  
M. KEMPF, Mme NDZANA, Mme PERMALL et Mme SERIS

**Soutien technique**  
Laura AMANN, Coordinatrice des activités

**Mise en page et impression**  
Laura CALDEIRA, Secrétaire

# **PARTAGE D'EXPERIENCE:**

## **« Nous avons participé à l'évaluation externe »**

### **Qu'est-ce que l'évaluation externe ?**

L'évaluation externe a été introduite par la loi n°2002-2 du 2 janvier 2002 rénovant l'action sociale et médico-sociale.

Portant sur les activités et la qualité des prestations des établissements et services visés à l'article L.312-1 du code de l'Action sociale et des familles (CASF), l'évaluation externe porte de manière privilégiée sur la pertinence, l'impact et la cohérence des actions déployées par les établissements et services, au regard d'une part, des missions imparties et d'autre part des besoins et attentes des populations accueillies.

Les champs des évaluations externe et interne sont les mêmes afin d'assurer la complémentarité des analyses portées sur un même établissement ou service et de fait, pouvoir apprécier les évolutions et les effets des mesures prises pour l'amélioration continue du service rendu.

Pour réaliser leur évaluation externe, les établissements et services sociaux et médico-sociaux (ESSMS) doivent choisir des organismes habilités possédant des qualifications et compétences déterminées par l'annexe 3-10 du CASF. (*source : site internet de l'ANESM*)

### **M. KEMPF et Mme NDZANA, respectivement Président et Vice-Président du CVS ont participé à l'évaluation externe, en tant que représentants des personnes accueillies par l'association GALA. Ils ont accepté de nous faire partager leur expérience...**

« Avant de rencontrer l'évaluateur externe, le directeur nous a expliqué en quoi consistait l'évaluation externe, pourquoi on souhaitait nous rencontrer et ce qu'on attendait de nous. Ensuite l'évaluateur nous a reçu en entretien et nous a mis tout de suite très à l'aise. Nous étions rassurés, en confiance, il y avait une vraie écoute mutuelle.

Il nous a interrogé sur le Conseil de la Vie Sociale, son fonctionnement et les modalités d'élection. Il nous a également demandé notre avis sur la qualité des rapports entre les salariés et les personnes accompagnées, ainsi que sur les conditions de traitement de l'association vis-à-vis des personnes. Enfin il nous a aussi questionné sur notre satisfaction quant aux prestations proposées, et sur le respect des droits des usagers.

Toutes ces questions qui se sont faites plus sous forme d'une discussion assez libre, nous ont permis de prendre du recul et de prendre conscience de l'aide apportée par l'association GALA. On s'est rendu compte de notre évolution depuis notre arrivée à GALA. On s'est aperçus aussi que nous étions bien encadrés, même maternés, et que l'arrêt de l'accompagnement pourrait être un passage difficile. Mais l'objectif est bien de réussir à voler de nos propres ailes, et GALA fait tout pour qu'on y arrive !

L'entretien avec l'évaluateur externe nous a également permis de donner notre avis sur le CVS et sur ce que ça nous apporte, comme les rencontres entre personnes accompagnées, et aussi avec d'autres salariés, la participation à des activités différentes et la possibilité d'être un porte-parole pour toutes les autres personnes.

Pour finir, cet échange a aussi été l'occasion d'en apprendre davantage sur la vie de GALA et son histoire. Nous avons beaucoup apprécié de participer à cette évaluation externe. »

## **Expression libre**

### **« Souvenirs de vacances »**

Cet article est l'occasion pour moi de me remémorer avec plaisir les vacances à la Grande Motte avec GALA en juillet 2015, de relire le petit journal qu'on nous a offert à la fin de nos vacances et de revoir les photos avec sourire. C'est une chance pour nous d'avoir pu y participer et de pouvoir y retourner une nouvelle fois. Nous sommes ravies de repartir moi et ma fille sachant que nous nous rendrons au même endroit ! On risque de se sentir comme à la maison très rapidement !!!

Je me souviens avoir eu quelques appréhensions sur le fait de partir pendant une semaine avec des inconnus. Il y a eu les réunions d'informations afin de faire connaissance, de partager sur les différents thèmes pour nous aider dans la préparation de notre voyage, et de briser un peu la glace, pour constater que les mois passent plus vite qu'on ne l'imagine. Eh oui, les beaux jours arrivant, nous voilà à près d'un mois du départ !!

Notre voyage était prévu pour début juillet. Il faisait déjà très chaud à Strasbourg. Les nuits, la température avait du mal à descendre et ma fille était tombée malade tout juste une semaine avant le départ. Ca tombait mal, je pensais même que nous ne pourrions pas partir vu son état mais finalement elle a bien récupéré OUF !! Il y avait également ces travaux sur la route du tram vers Illkirch qui obligeait à prendre un bus pour rejoindre l'association. Des petits imprévus qui portent bien leurs noms mais le jour du départ, nous sommes au rendez-vous à l'heure. Le trottoir était rempli de parents, d'enfants et de nombreux bagages. Les adultes commençaient à faire connaissance tandis que les enfants jouaient ensemble. Ca sentait bon les vacances : shorts, sandales, lunettes de soleil, chapeaux et surtout le sourire aux lèvres. Le voyage se passa sans encombre, ponctué par des blagues, les conversations des enfants qui allaient bon train. Monsieur STEINBRUNNER, l'ancien directeur de GALA et Madame BRASS étaient nos accompagnateurs à la Grande-Motte et ils ont été aux petits soins avec nous.

Après plusieurs heures de route, nous voilà enfin arrivés à la Grande-Motte. Dépaysement assuré que ce soit au niveau visuel, sonore et de l'odorat. Les bagages déposés, un petit-déjeuner nous est servi à notre arrivée. Ensuite, nous assistons à une réunion d'informations sur le fonctionnement de l'hôtel « Les Cyclades ». Je me souviens que les réceptionnistes étaient toutes très à l'écoute, très souriantes et toujours prêtes à nous aider. C'était une équipe très sympathique et ça a beaucoup aidé à se sentir vraiment en vacances. Certains ont eu la chance d'avoir leurs chambres disponibles de suite, pour les autres, ni une ni deux nous décidons de nous rendre à la plage. Elle se trouve à 10mn à pied maximum. En cours de route, nous croisons un magasin d'alimentation, des petites boutiques, des cafés, ... et au bout, la plage et la mer. Ah quelle beauté !!!! Rien de mieux pour vous vivifier et vous redonnez la pêche mais attention à partir de 10h30, le soleil commençait déjà à bien tapé. La crème solaire, lunettes et chapeaux étaient obligatoires. Nous avons pu passer un moment pour faire connaissance, se détendre et profiter enfin de ces vacances tant attendues. Une fois toutes les familles installées, l'heure du repas arriva. Les repas se passaient dans une ambiance chaleureuse. C'est comme ça que les liens entre les familles et enfants se sont renforcés un peu plus. A plusieurs tables, les enfants étaient un peu dissipés, les repas pouvaient devenir sportifs mais avec l'aide bienveillante de Monsieur STEINBRUNNER et Madame BRASS, bizarrement ils arrivaient plus facilement à ouvrir la bouche. Les enfants étaient de plus en plus proches et les adultes étaient maintenant beaucoup plus à l'aise.

Monsieur STEINBRUNNER et Madame BRASS étaient nos photographes attirés et ne manquaient pas une occasion pour nous prendre en photo toute la famille réunie. Leur bonne humeur, leur aide et leur sens de l'humour nous ont permis de passer ces vacances le plus sereinement possibles.

Il nous était aussi possible de faire différentes activités: sport, manèges, piscine, jet ski, jeux extérieurs pour les enfants, sorties comme le feu d'artifice sur le bateau la nuit du 14 juillet.

Avec la participation du CVS nous avons pu faire les excursions et visites aux salines d'Aigues Mortes, la mini croisière sur l'étang de Thau à Sète et le Seaquarium du Grau du Roi. Les poussettes étaient les bienvenus surtout avec la chaleur mais malgré les températures caniculaires, les rires et la bonne humeur étaient de la partie. Au fur et à mesure, les familles se connaissaient de mieux en mieux et n'hésitaient pas à s'entraider si besoin. Nous connaissions aussi bien les adultes que les enfants qui une fois les barrières tombées, passaient beaucoup de temps à jouer entre eux, échanger les places dans le car.

C'était vraiment super de ne pas avoir à bouger le petit doigt. Nous nous contentions de manger, de nous préparer pour les sorties et de découvrir La Grande Motte et ses alentours. Pour ce genre de vacances, il faut généralement s'organiser et le prix souvent exorbitant des activités empêche d'y participer surtout lorsque l'on est une famille avec plusieurs enfants. C'est difficile de pouvoir contenter tout le monde en même temps mais avec GALA et VACAF tout est beaucoup plus facile et accessible. Je pense même que ces vacances figureront dans les plus agréables tellement nous n'avions pas besoin d'organiser quoique ce soit. On nous prenait « par la main » nous n'avions plus qu'à suivre.

« Les Cyclades », prévoyait également tous les soirs des animations. Au début les gens étaient plutôt sérieux mais au fil de la soirée tout le monde s'est détendu, grâce à l'équipe d'animation très sympathique. Là aussi j'avais eu des appréhensions mais nous n'avons raté aucune des soirées et nous y avons pris un grand plaisir à chaque fois. Nous avons pu faire un loto, une soirée dansante avec Miss Cyclades, assisté à un spectacle d'hypnose sous haute tension ! Même les plus sceptiques d'entre nous s'y sont laissés prendre, la soirée s'était terminée très tard et dans les rires. Le reste du temps disponible était selon notre convenance mais la plupart d'entre nous le passaient à la plage à se baigner.

Le dernier jour des vacances les familles ont eu le temps de se prélasser une dernière fois sur la plage, ou de se baigner, faire un tour en bateau ou petit train pour ceux qui n'auraient pas eu la possibilité dans la semaine et après le nettoyage des chambres, les bagages et le repas pris, nous devions être prêts pour le départ. Il s'est fait dans la bonne humeur malgré une nostalgie pour la fin des vacances et comme toujours avec les dernières photos souvenirs. Une semaine bien chargée mais nous retournions frais et plein de bonne énergie vers Strasbourg. Le retour fut sans encombre et la plupart des familles étaient très fatigués. Très vite toute le monde s'est emmitoufflé sous sa couverture et à s'endormir le sourire aux lèvres.

La Grande Motte est un endroit où à priori je n'aurais pas eu l'occasion d'y aller. J'en garde de très bons souvenirs avec toutes les familles participantes que ce soit les enfants comme les adultes. Monsieur STEINBRUNNER et Madame BRASS ont beaucoup contribué à ce que ces vacances soient des vacances optimum et cet article me donne l'occasion de les remercier encore une fois. Je souhaite de très bonnes vacances aux familles participantes et qu'elles soient aussi bonnes voire meilleurs qu'en 2015. Je remercie également le CVS qui sans eux nous n'aurions pas eu la chance de faire ces sorties magiques. Merci !

# RECETTE DE CUISINE

## LE TAJIN DE TA GAZELLE (recette pour 2 personnes)

### **Ingrédients:**

700g de blancs de poulet, 2 carottes, 1 boîte 3/4 de pois chiches, 4 petites pommes de terre, 2 oignons, 2 navets blancs, 300g de petites figues blanches séchées, 200cl d'eau, un bouillon de légumes, épices

### **Matériel:**

Couteau, économiseur, cuillère en bois, faitout (ou sauteuse ou grosse poêle), couvercle

### **Préparation:**

Émincer la viande en dés d'environ 5 cm

Eplucher et couper les carottes en fines rondelles

Rincer et égoutter les pois chiches

Eplucher et couper les pommes de terre en cubes d'environ 5 cm

Eplucher et émincer les oignons

Eplucher et couper les navets en dés

Couper en leur milieu les figues

Faites revenir dans un faitout (une sauteuse ou une poêle peuvent faire l'affaire) avec trois cuillères à soupe d'huile d'olive, le poulet et les oignons

Ajouter ensuite les légumes, les pois et les figues

Verser 200cl d'eau ainsi qu'un cube de bouillon de légumes

Épicer selon votre goût: persil, thym, ail, mélange spécial tajin, piment, ...

Laisser mijoter à feu doux une vingtaine de minutes en couvrant à moitié

Remuer régulièrement et surveiller jalousement avant de déguster !

*Bon appétit !*

# CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

## PÉRIODE DE RÉCOLTE DES FRUITS ET LÉGUMES EN FRANCE

MES COURSES POUR LA PLANÈTE

### JANVIER

#### FRUITS

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

#### LÉGUMES

Ail  
Bette-rave  
Carotte  
Céleri  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



### FÉVRIER

#### FRUITS

Citron  
Kiwi  
Mandarine  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

#### LÉGUMES

Ail  
Bette-rave  
Carotte  
Céleri  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Frisée  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



### MARS

#### FRUITS

Citron  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Poireau  
Pomme de terre

#### LÉGUMES

Asperge  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Choux de Bruxelles  
Endive  
Epinards  
Frisée  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre



### AVRIL

#### FRUITS

Citron  
Pamplemousse  
Pomme  
Rhubarbe

#### LÉGUMES

Asperge  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Endive  
Epinards  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Pomme de terre  
Radis



### MAI

#### FRUITS

Cerise  
Fraise  
Rhubarbe

#### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinards  
Laitue  
Navet  
Petit pois



### JUIN

#### FRUITS

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Pomme

#### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinards  
Fenouil  
Laitue  
Navet



### JUILLET

#### FRUITS

Abricot  
Cassis  
Cerise  
Fraise  
Framboise  
Groseille  
Melon  
Mirabelle  
Nectarine  
Pêche  
Prune

#### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Asperge  
Aubergine  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinards  
Fenouil  
Haricot  
Laitue



### AOÛT

#### FRUITS

Abricot  
Cassis  
Figue  
Melon  
Mûre  
Myrtille  
Nectarine  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau

#### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bette-rave  
Blettes  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Concombre  
Courgette  
Epinards  
Fenouil  
Haricot  
Laitue

### SEPTEMBRE

#### FRUITS

Melon  
Mûre  
Myrtille  
Pamplemousse  
Pastèque  
Pêche  
Poire  
Pomme  
Prune  
Pruneau  
Raisin

#### LÉGUMES

Ail  
Artichaut  
Aubergine  
Bette-rave  
Blettes  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Chou Blanc  
Choux de Bruxelles  
Concombre  
Courge  
Courgette  
Endive  
Epinards  
Fenouil  
Frisée



### OCTOBRE

#### FRUITS

Coing  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

#### LÉGUMES

Ail  
Bette-rave  
Brocoli  
Carotte  
Céleri  
Chou-Fleur  
Chou Blanc  
Choux de Bruxelles  
Courge  
Endive  
Epinards  
Fenouil  
Frisée  
Laitue  
Mâche



### NOVEMBRE

#### FRUITS

Coing  
Mandarine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme  
Raisin

#### LÉGUMES

Navet  
Oignon  
Poireau  
Potiron  
Pomme de terre



### DÉCEMBRE

#### FRUITS

Mandarine  
Kiwi  
Orange  
Pamplemousse  
Poire  
Pomme

#### LÉGUMES

Ail  
Bette-rave  
Carotte  
Céleri  
Choux de Bruxelles  
Courge  
Endive  
Epinards  
Mâche  
Navet  
Oignon  
Poireau  
Potiron  
Pomme de terre

# JEU : MOT MYSTÈRE

## Mot mystère



Raye dans la grille tous les mots de la liste.  
Ils s'écrivent dans tous les sens et ils se croisent.  
À la fin, il te restera 10 lettres pour écrire  
le nom d'un arbre fruitier.



ACACIA  
AUBÉPINE  
AUNE  
BOULEAU  
CÈDRE  
CHARME  
CHÈNE  
CYPRÈS  
ÉPICÉA  
ÉRABLE  
EUCALYPTUS  
HÊTRE  
MARRONNIER  
MÉLÈZE  
MÛRIER  
NOISETIER  
NOYER  
PALMIER  
PLATANE  
PRUNIER  
SAPIN  
SAULE  
SÉQUOIA  
TILLEUL  
TROÈNE

S	A	U	L	E	N	I	P	E	B	U	A
E	E	E	M	R	A	H	C	A	O	E	B
Q	N	E	N	I	P	A	S	R	U	R	R
U	E	R	C	P	I	C	P	C	L	D	E
O	H	A	E	O	A	L	A	H	E	E	I
I	C	B	N	T	A	L	E	I	A	C	N
A	Y	L	U	T	Y	T	M	E	U	R	N
E	P	E	A	P	R	U	N	I	E	R	O
C	R	N	T	E	R	N	O	Y	E	R	R
I	E	U	T	I	L	L	E	U	L	R	R
P	S	R	E	I	T	E	S	I	O	N	A
E	T	R	O	E	N	E	Z	E	L	E	M

Mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# QUESTIONNAIRE

**1/Avez-vous connaissance du journal de l'association « GALA et toi » ?**

Oui  Non

Si oui, de quelle manière ?

Journal disponible en salle d'attente ou à l'accueil

Participation à d'autres activités de GALA

Membre du CVS

Discussion avec votre travailleur social

Autres (précisez) :

Si oui, l'avez-vous déjà lu ? Qu'avez-vous aimé ou pas ?

Si non, qu'avez-vous pensé de ce numéro (articles proposés, mise en page, ...) ?

**2/Seriez-vous intéressé pour recevoir le journal ?**

A votre domicile

Par mail  merci de communiquer votre adresse mail :

**3/Que voudriez-vous lire/voir dans le journal ? (plusieurs choix possibles)**

Fonctionnement de GALA

Activités proposées

Jeux adultes-enfants (type mots croisés, coloriage)

Recettes de cuisine

Articles historiques (biographie d'un personnage, histoire d'un quartier, ...)

Articles culturels (cinéma, livres, musique)

Autres (précisez) :

**4/Seriez-vous intéressé pour participer aux ateliers journal ?**

Oui  Non

Si non, pourquoi ? (on peut trouver d'autres modes que l'écriture, faire une interview et enregistrer, dessiner, ...)

Si oui, pouvez-vous vous déplacer jusqu'à Strasbourg ? Oui  Non

Si non sur quel secteur résidez-vous ? Molsheim/Schirmeck/Obernai  Haguenau/Wissembourg  Saverne

Si l'atelier se faisait sur votre secteur, viendriez-vous (Molsheim, Saverne ou Haguenau)? Oui  Non

*Vous avez également la possibilité de proposer des articles/dessins en les transmettant à votre travailleur social, ou en les déposant/envoyant à l'association GALA ! Merci d'avoir répondu, n'oubliez pas de nous transmettre le questionnaire !*