

# GALA & TOI

Juin 2016

Journal interne n°12 du  
CVS de l'Association GALA



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,*

*Le mois de juin est propice à de nombreux évènements à Strasbourg et au-delà... fête de la musique, compétitions sportives, animations théâtrales, etc. A GALA, il annonce, entre autres, le retour des jardiniers pour une 4<sup>ème</sup> saison et l'expérimentation de nouvelles plantations.*

*Si vous n'avez pas la main verte (comme moi !), mais que vous avez néanmoins envie de profiter des beaux jours (si si, ils arrivent !), des activités de plein air seront organisées au jardin pendant tout l'été ! Rapprochez-vous de Laura AMANN, coordinatrice des activités, pour plus d'informations et pour toute inscription.*

*Les rédacteurs du mois de juin ont eu l'âme « écologique et culturelle » et vous proposent quelques idées tant pour mieux trier ses déchets que dénicher des bons plans ciné et sorties !*

*Toute l'équipe du journal reviendra bronzée et pleine d'entrain pour la rentrée, en attendant nous vous souhaitons un bel été !*

*Bonne lecture !*

Audrey NEDELEC

*PS : dans notre précédent numéro, nous avons inclus un questionnaire afin de recueillir vos attentes... Si vous ne l'avez pas encore complété ou que vous souhaitez en parler à votre travailleur social, n'attendez plus !*

**EDITO** P. 1

**TEMOIGNAGE** P. 3

**BONS PLANS** P. 4

**RECETTE CUISINE** P. 6  
Miam un dessert !

**KÉZAKO** P. 7  
Les vertus de l'aloé vera

**CALENDRIER DES SEMIS** P. 9

**COMMENT TRIER SES DÉCHETS** P. 11

**LE COIN DES ENFANTS** P. 13

**KERMESSE SOLIDAIRE** P. 14

### Directeur de la publication

Sami BARKALLAH, Directeur

### Rédactrice en chef

Audrey NEDELEC, Assistante sociale

### Ont participé à ce numéro

M. KEMPF, Mme DIETRICH  
MILLERAND

### Soutien technique

Laura AMANN, Coordinatrice des activités, Marie RIEHL, chargée d'accueil

### Mise en page et impression

Sophie SEEBACHER, comptable

# Témoignages...

## "Parlons d'Eu(x)rope"

*Le mois de mai revêt une signification particulière dans l'histoire de la construction européenne. C'est en effet le 9 mai 1950 que Robert SCHUMAN, alors Ministre français des Affaires Etrangères, fait sa fameuse déclaration et propose la création de la Communauté Européenne du Charbon et de l'Acier. Mais, cela fait aussi référence au 5 mai 1949, date de création du Conseil de l'Europe. Cette organisation internationale, qui a pour mission d'assurer la préservation des Droits de l'Homme sur le continent européen, est installée à Strasbourg.*

*Grâce à l'organisation de manifestations et d'événements en lien avec les thématiques européennes, ce Mois de l'Europe est l'occasion de promouvoir les valeurs européennes et de valoriser l'impact de l'Europe dans le quotidien des citoyens.*

*Source : <http://www.alsacechampagneardennelorraine.eu/mois-europe/>*

*Un homme d'une cinquantaine d'années, s'exprime sur ce sujet : « Je ne suis pas en contact direct avec l'Europe. A mes yeux, l'Europe n'est pas grand-chose. De plus, depuis la création de la monnaie unique européenne, tout est devenu plus cher. Les gens sont en colère car la vie est devenue chère. Je trouve que l'Europe est quelque chose de négatif et que peu de choses avancent. Et pour Strasbourg, Ville Européenne, je ne trouve pas que cela soit utile. Je ne trouve rien de positif dans l'Europe ».*

*Un autre homme d'une cinquantaine d'années également, relate son vécu : « En tant que frontalier avec l'Allemagne, on peut dire que nous sommes citoyens de l'Europe depuis un certain nombre d'années pour ne pas dire toujours, en tout cas depuis que je suis gamin. A cette époque, il y avait une frontière avec des contrôles permanents. En tant que mineur, il nous fallait même une attestation des parents pour nous rendre de l'autre côté (c'est-à-dire : en Allemagne). Au début, ce pays nous paraissait rigide et plus strict que la France. Puis, nous avons travaillé et aussi vécu quelques temps en Allemagne. Ensuite, les frontières se sont volatilisées. Les mentalités ont changé sans doute parce que nous avons réussi à mieux nous connaître aussi et à évoluer ensemble. De toute façon, c'est toujours plus intéressant, en vieillissant, de découvrir d'autres cultures et de s'intéresser aux autres ».*

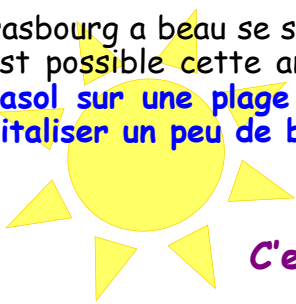
*Une femme d'une cinquantaine d'années donne sa vision de l'Europe : « L'Europe c'est l'ouverture des frontières, la libre circulation des Hommes et des biens ainsi que l'ouverture aux autres et à de nouvelles cultures qui jusque là sont restées inconnues. L'Europe peut également être vectrice de paix. La politique européenne est complètement différente de celle des Etats-Unis. »*

  
Le Mois de  
l'Europe  
en Alsace

# Bons plans...

## Les Docks d'été

Strasbourg a beau se situer à plusieurs centaines de kilomètres de la plage la plus proche, il est possible cette année de profiter d'un espace ludique de détente où installer un parasol sur une plage au bord d'une pataugeoire et de profiter du beau temps pour capitaliser un peu de bonne humeur...



**C'est la nouvelle édition des Docks d'été !**

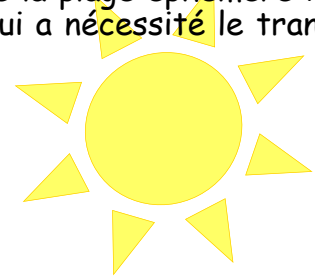
**De début juillet à la fin août 2016**

Un espace ludique pour les enfants, des espaces sport et détente pour les adultes, un espace associatif pour mettre en valeur le dynamisme culturel de la ville.

Cet événement gratuit, rythmé lors de semaines thématiques en partenariat avec les associations locales, prend une ampleur considérable, à la mesure de la plage éphémère installée place Jeanne-Helbling sur la presqu'île André Malraux, et qui a nécessité le transport de quelques 600 tonnes de sable.

### Les espaces

- Espace ludique pour les petits,
- Espace détente pour les grands lecteurs, en partenariat avec la Médiathèque André Malraux,
- Espace nautique pour "naviguer" sur le bassin d'Austerlitz avec pédalos, bateaux électriques, sphères flottantes et engins gonflables...



Sources : <http://www.ete.strasbourg.eu/>

<http://www.evous.fr/>

# Bons plans...

# Tôt ou T'Art



L'association GALA est adhérente de l'association « Tôt ou t'Art ».

En tant que personne accompagnée par GALA, vous pouvez bénéficier d'**ENTRÉES GRATUITES** ou à **TARIFS TRÈS RÉDUITS** pour les :

**Visites, cinémas, musées, spectacles, matchs de foot, ...**

Quelques activités sont également destinées aux enfants.

Vous avez envie d'en savoir plus ? De réserver votre place ?

Adressez-vous :

- Au CVS Café un lundi après-midi sur deux de 14h00 à 16h00
- Auprès de Laura AMANN, coordinatrice des activités
- À votre travailleur social

**N'hésitez pas à nous contacter au : 03.88.24.70.00**

# Recette de cuisine

## MINI CHARLOTTES AUX FRUITS ROUGES



*Ingrédients (pour 4 personnes) :*

12 biscuits de Savoie - 250 ml de jus de canneberge -  
400 gr de fromage blanc à la vanille - 150 gr de framboises  
fraîches -  
150 gr de myrtilles fraîches

*Préparation :*

- \* Trempez 3 biscuits dans le jus de canneberge et disposez-les debout dans un verre, contre la paroi.  
Répétez 3 fois cette opération.
- \* Répartissez la moitié du fromage blanc dans les verres, couvrez avec la moitié des fruits, puis ajoutez le reste du fromage blanc et enfin le reste des fruits.
- \* Servez sans attendre !

*Astuce : Vous pouvez préparer ce dessert quelques heures à l'avance et le conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir !*



# Bon appétit !

« Petites pâtisseries » édition « Ma cuisine plaisir » 2009

# KEZAKO ?!?

## LES VERTUS DE L'ALOÉ VÉRA

Il existe environ 300 espèces d'Aloès.

Celle qui est utilisée pour ses valeurs médicinales est l'Aloès Barbadosis Miller, une plante grasse de la famille des liliacés comme l'ail et la tulipe.

Cette plante vit dans les pays tropicaux (Afrique, Amérique, Mexique) et possède la particularité de stocker de l'eau dans ses feuilles pendant les périodes chaudes.

Les feuilles sont récoltées à maturité (5 ans), lavées, effilées pour en extraire la pulpe. Le mucilage\* de la plante (pulpe, gelée) est extrait, puis stabilisé pour pouvoir garder l'intégrité de la qualité de ses nutriments. Il nous apporte ainsi tous les bienfaits.

On retrouve dans le mucilage de la plante un grand nombre de nutriments nécessaires à la bonne vitalité de notre organisme tels que les vitamines, minéraux, glucides, acides aminés.

C'est une eau végétale non modifiée.

L'écorce de la plante n'est jamais utilisée, c'est capital car dans l'écorce il y a une substance irritante pour l'intestin et seul le MUCILAGE est utilisé. Les restes des feuilles Aloé Vera sont utilisées par la suite comme engrais naturel pour les plants d'Aloès.

La pulpe d'Aloès est un complément alimentaire et apporte du bien-être à l'organisme. La pulpe contribue aux défenses naturelles contre les micro-organismes. Elle aide donc notre organisme à se défendre contre toutes les agressions potentielles.



\*Mucilage =

substance visqueuse extraite des végétaux, se gonflant au contact de l'eau.

(Source : larousse.fr)

La pulpe va :

- renforcer notre système immunitaire,
- produire un réel effet anti-fatigue,
- stimuler le métabolisme,
- faire mieux fonctionner notre organisme,
- apporter des anti-oxydants,
- apporter une bonne hydratation cutanée pour des personnes qui ont une peau très sèche.

Comment préserver les qualités du gel d'Aloe vera ?

À vous de choisir des produits à base d'Aloe vera qui conservent la même efficacité que la pulpe fraîche. Dans ce domaine, de trop nombreuses spécialités à l'Aloe vera ne sont malheureusement pas irréprochables, même si elles affichent « Aloès » en gros caractères sur leurs emballages.

C'est la raison pour laquelle il vous faut acheter uniquement des produits garantis par le label I.A.S.C.

















*L'International Aloe Science Council (I.A.S.C.) est l'organisme officiel de contrôle créé par les grands manufacturiers d'Aloe vera afin d'éviter les abus commerciaux en la matière. Le label atteste que le produit répond aux normes optimales de qualité conditionnant une pleine efficacité.*








Fort heureusement, des sociétés de vente directe sérieuses existent, qui vendent des produits de grande qualité à base de pulpe fraîche d'Aloe vera parfaitement bien stabilisée.

Article rédigé par Mme Nathalie DIETRICH-MILLERAND

# Calendrier des semis

LEGUME	CALENDRIER	LEGUME	CALENDRIER
 <p><b>Ail</b></p>	<p><b>Plantation</b> : fév-mars ;  <b>Binage, sarclage</b> : avr-mai  <b>Arrosage</b> : juin ;  <b>Récolte</b> : dès juillet</p>	 <p><b>Concombre et cornichon</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-mars ;  <b>Repiquage</b> : mars-avr ;  <b>Fertilisation</b> : mai ;  <b>Taille, pincement</b> : mai-juin ;  <b>Semis en plein air</b> : juin ;  <b>Arrosage</b> : juil-août ;  <b>Récolte</b> : dès juil ;  <b>Binage</b> : sept</p>
 <p><b>Artichaut</b></p>	<p><b>Plantation</b> : mars-avr ;  <b>Binage</b> : mai ;  <b>Arrosage</b> : juin ;  <b>Blanchiment</b> : nov-fév ;  <b>Récolte</b> : dès juillet (1 an après)</p>	 <p><b>Courgette et courge</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : avril ;  <b>Semis en plein air</b> : mai ;  <b>Plantation</b> : juin ;  <b>Traitement</b> : juil ;  <b>Binage</b> : juil ;  <b>Fertilisation</b> : fév et juin ;  <b>Arrosage</b> : août ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>
 <p><b>Asperge</b></p>	<p><b>Plantation</b> : fév-mars ;  <b>Traitement</b> : avril et juillet ;  <b>Buttage</b> : avril-mai ;  <b>Binage</b> : juil-août-sept ;  <b>Fertilisation</b> : oct ;  <b>Récolte</b> : mai-juin (3 ans après la plantation)</p>	 <p><b>Epinard</b></p>	<p><b>Fertilisation</b> : mars et mai ;  <b>Semis sous abri</b> : avril-mai ;  <b>Binage</b> : juin-juil ;  <b>Arrosage</b> : juin-août ;  <b>Récolte</b> : dès sept</p>
 <p><b>Aubergine</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : janv-mars ;  <b>Repiquage</b> : avril-mai ;  <b>Plantation</b> : mai ;  <b>Binage</b> : juin ;  <b>Fertilisation</b> : juin ;  <b>Arrosage</b> : juil-sept ;  <b>Récolte</b> : juil-août</p>	 <p><b>Haricot</b></p>	<p><b>Fertilisation</b> : mars ;  <b>Semis en plein air</b> : mai-juil ;  <b>Buttage</b> : juin-juil ;  <b>Arrosage</b> : août ;  <b>Binage</b> : sept ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>
 <p><b>Betterave</b></p>	<p><b>Semis en plein air</b> : avr-juil ;  <b>Binage</b> : mai-juin ;  <b>Arrosage</b> : juil-août ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>	 <p><b>Mâche</b></p>	<p><b>Semis en plein air</b> : juil-sept ;  <b>Arrosage</b> : août ;  <b>Binage</b> : sept ;  <b>Récolte</b> : oct</p>
 <p><b>Carotte</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-mars ;  <b>Semis en plein air</b> : avr-juin ;  <b>Traitement</b> : avr ;  <b>Binage</b> : mars et mai ;  <b>Arrosage</b> : juin-août ;  <b>Récolte</b> : dès juin</p>	 <p><b>Melon</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : mars-avril ;  <b>Taille, pincement</b> : avr et juin ;  <b>Fertilisation</b> : mai ;  <b>Arrosage</b> : juin-juil ;  <b>Traitement</b> : juil ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>
 <p><b>Chou fleur</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-mars ;  <b>Semis en plein air</b> : avr-mai ;  <b>Repiquage</b> : avr ;  <b>Plantation</b> : mai-juin ;  <b>Fertilisation</b> : juin ;  <b>Binage</b> : juil ;  <b>Arrosage</b> : juil ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>	 <p><b>Navet</b></p>	<p><b>Fertilisation</b> : fév ;  <b>Semis en plein air</b> : mars-juin ;  <b>Binage</b> : mars-avr ;  <b>Arrosage</b> : mai, juil-août ;  <b>Récolte</b> : dès juin</p>



 <p><b>Piment et Poivron</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-avr ;  <b>Repiquage</b> : avr-mai ;  <b>Binage</b> : mai-juin ;  <b>Plantation</b> : juin ;  <b>Taille, pincement</b> : juil ;  <b>Arrosage</b> : juil-août ;  <b>Récolte</b> : dès août</p>	 <p><b>Oignon (sauf blanc)</b></p>	<p><b>Semis en plein air</b> : mars-avr ;  <b>Binage</b> : mai ;  <b>Arrosage</b> : juin-juil ;  <b>Récolte</b> : dès juil</p>
 <p><b>Poireau</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : mars ;  <b>Semis en plein air</b> : avr-mai ;  <b>Repiquage</b> : avr ;  <b>Plantation</b> : mai-juin ;  <b>Binage</b> : juin ;  <b>Arrosage et Buttage</b> : juil-août ;  <b>Récolte</b> : dès sept ;  <b>Protection hivernale</b> : nov-fév</p>	 <p><b>Radis rose</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-mars ;  <b>Semis en plein air</b> : mars-juil ;  <b>Récolte</b> : dès mars</p>
 <p><b>Pois</b></p>	<p><b>Semis en plein air</b> : fév-avr ;  <b>Fertilisation</b> : mai ;  <b>Traitement</b> : mai ;  <b>Buttage</b> : juin-juil ;  <b>Binage</b> : mai-juin ;  <b>Récolte</b> : dès juin</p>	 <p><b>Tomate</b></p>	<p><b>Semis sous abri</b> : fév-avr ;  <b>Repiquage</b> : mars-avr ;  <b>Plantation</b> : mai ;  <b>Fertilisation</b> : mai ;  <b>Pincement</b> : juin ;  <b>Traitement</b> : juin-juil ;  <b>Arrosage</b> : août ;  <b>Récolte</b> : dès juil</p>
 <p><b>Pomme de terre</b></p>	<p><b>Plantation</b> : mars-avr ;  <b>Traitement</b> : mai-juin ;  <b>Fertilisation</b> : mai ;  <b>Buttage</b> : juin ;  <b>Récolte</b> : dès juil</p>		

# Bien trier ses déchets

Sauvons la planète ! J'y participe en suivant ces quelques conseils...

**C'EST JAUNE...**

**PAPIER & CARTONS**  
EN VRAC DANS LE BAC  
Tous les papiers, journaux, magazines, prospectus, annuaires, courriers, emballages en carton, cartonnets



**NON SOUILLÉ**




**RECYCLÉ EN MAGAZINE, PAPIER, PROSPECTUS...!**



**BRIQUES ALIMENTAIRES**  
EN VRAC DANS LE BAC



**RECYCLÉ EN CARTON D'EMBALLAGE, JOURNAL, PAPIER D'ESSUYAGE...!**



**BOUTEILLES ET FLACONS EN PLASTIQUE**  
EN VRAC DANS LE BAC, BIEN VIDER, INUTILE DE LAVER.

**BOUCHON VISSÉ**



**RECYCLÉ EN LAINE POLAIRE, REMBOURAGE DE COUETTE, TUYAU D'ARRASAGE, CUVETTE PLASTIQUE...!**



**EMBALLAGES MÉTALLIQUES**  
EN VRAC DANS LE BAC, BIEN VIDER, INUTILE DE LAVER.

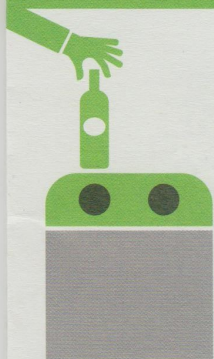
Canettes, boîtes de conserve, barquettes en aluminium, bouteilles et flacons, aérosols



**RECYCLÉ EN PIÈCE AUTOMOBILE, VÉLO...!**



C'EST VERT...



SE RECYCLE À L'INFINI



## VERRE

EN VRAC DANS LE CONTENEUR,  
SANS SACHET, SANS BOUCHON,  
NI COUVERCLE.

Bouteilles, pots et bocaux en verre



Attention : vaisselle, vitre, miroir,  
ampoule sont à déposer  
en déchèterie.

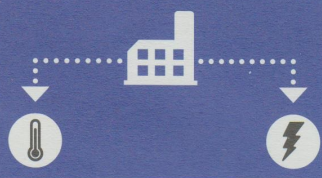
C'EST BLEU...



## ORDURES MÉNAGÈRES

À JETER DANS UN SAC RÉSISTANT  
ET BIEN FERMÉ.

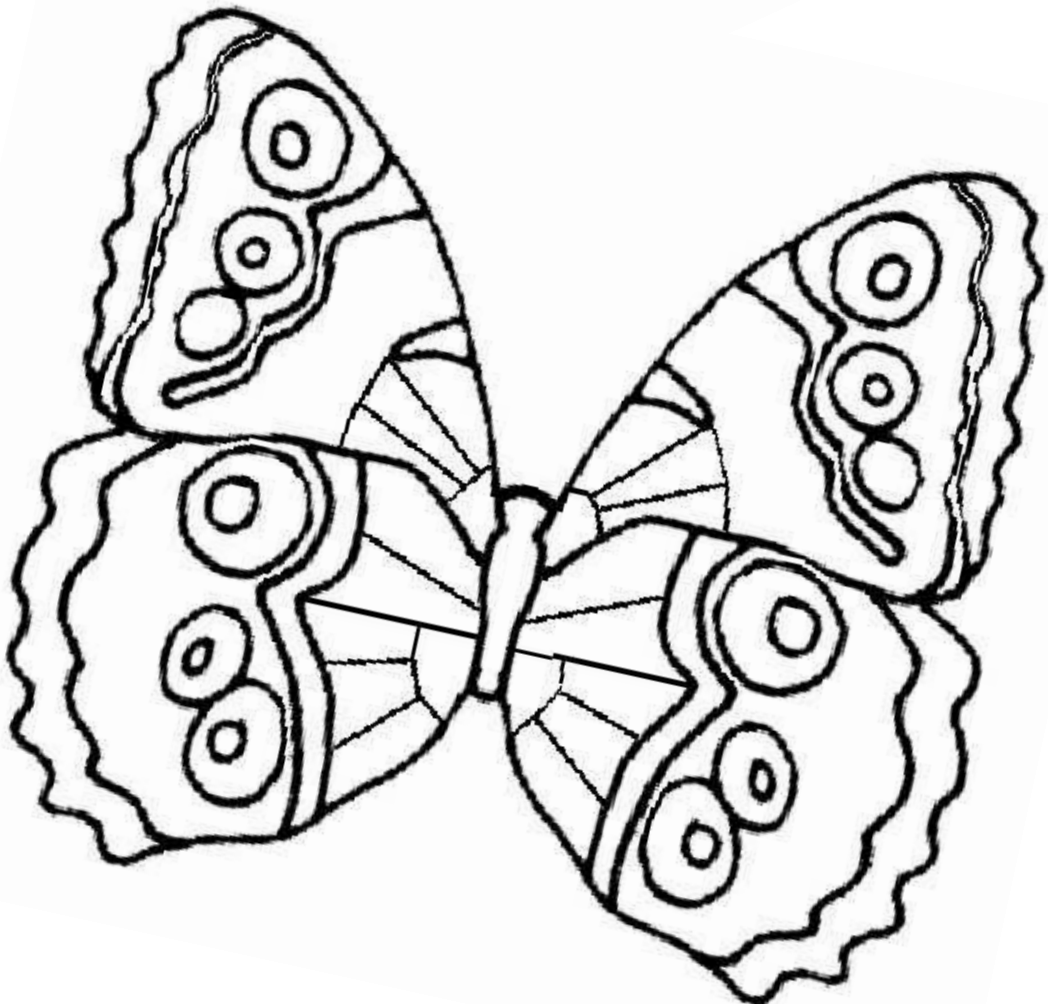
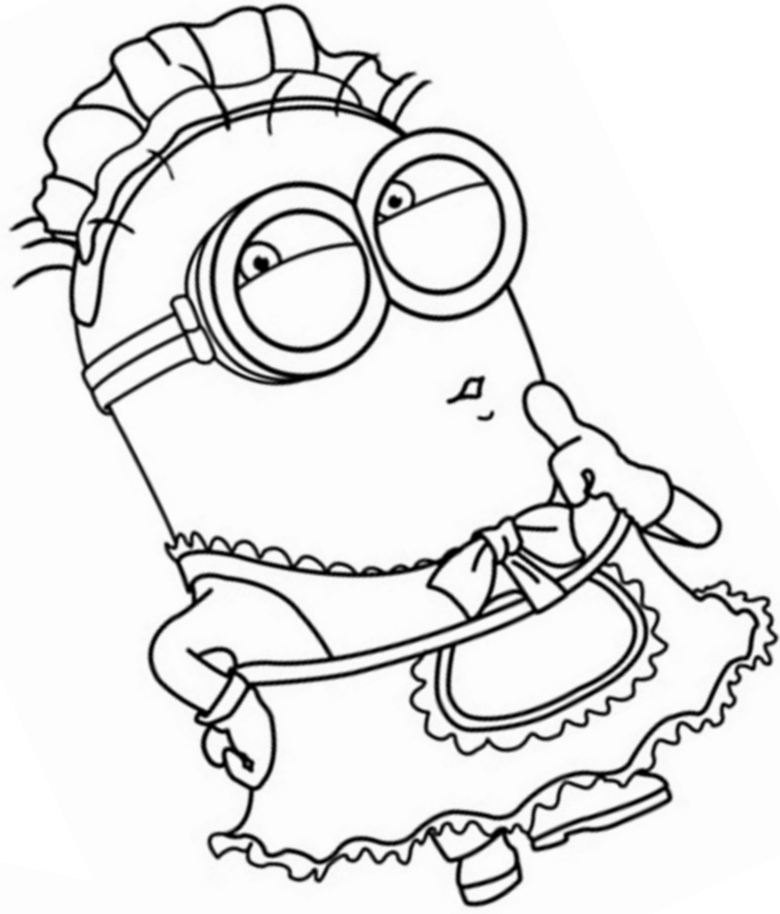
VALORISÉS EN ÉNERGIE ET EN CHALEUR !



Logo of the City of Strasbourg and the logo of the waste management company, with the text 'Welcome Byzance'.

Ville et Eurométropole de Strasbourg  
1 parc de l'Étoile 03 68 98 50 00 Infos déchets :  
67000 Strasbourg strasbourg.eu 03 68 98 51 90

# Le coin des enfants



# K E R M E S S E

## S O L I D A I R E

Venez nombreux pour soutenir les familles  
qui partent en vacances grâce à VACAF

**Mercredi 6 juillet 2016**  
**de 11h30 à 16h**

### Tarif public

0,50 € café/thé  
0,50 € part de gâteau  
1,00 € boisson

5,00 € tarte flambée  
3,00 € merguez + pain  
3,00 € saucisse blanche + pain

*Jeux et animations*

**TOMBOLA**  
**1€**

\* Gros lot :  
*Raclette multifonction*

*Tombola*

### Tarif avec la réduction\*

0,50 € café/thé  
0,50 € part de gâteau  
1,00 € boisson

2,50 € tarte flambée  
1,50 € merguez + pain  
1,50 € saucisse blanche + pain

*Restauration et buvette*

*\*(Les personnes accompagnées par  
Gala bénéficient d'une réduction de 50%  
sur le repas)*

**A l'arrière des locaux de GALA**  
**303A Avenue de Colmar - 67100 STRASBOURG**