



# LA COROLLE COMME UNIQUE



JOURNAL TRIMESTRIEL DE L'ARCHE, LA COROLLE



## BRICOLAGES AVEC FRÉDY



### ÉDITO

BONJOUR À TOUS ET À TOUTES !

CHOSE PROMISE, CHOSE DUE, COMME QUI DIRAIT... EH BIEN, NOUS VOUS AVIONS PROMIS DES NOUVELLES DE NOTRE PARTICIPATION AUX "NATIONAL GAMES", EN JUIN DE CETTE ANNÉE, ALORS, VOUS ALLEZ ÊTRE SERVI-E-S ! QUE CE SOIT EN TÉMOIGNAGES, EN IMAGES OU EN JEUX, ATTENDEZ-VOUS À DÉCOUVRIR CE QUE NOS SPORTIF-VE-S ONT RÉALISÉ COMME EXPLOITS !

L'ÉQUIPE DE LA RÉDACTION



Depuis quelques temps, Frédy, qui habite le foyer du Cèdre, a lancé un atelier de bricolages. Curieux d'en savoir davantage, notre petit journal a été à sa rencontre ! Il nous a alors expliqué l'histoire de ce projet : il cherchait une activité pour transmettre son savoir-faire, et après réflexion, un tel atelier était ce qui semblait le plus intéressant à mettre en pratique.

Comment cela fonctionne ? D'abord, avec sa référente, Laurence, il cherche sur internet des idées de bricolages. Il les teste d'abord lui, puis le mardi, les propose aux gens qui viennent et les accompagne dans la fabrication. Mais si on a déjà une idée ? Pas de panique ! Frédy s'adapte très bien : il écoute attentivement et donne conseils, astuces et savoir-faire pour nous aider à réaliser nos envies.

Ce projet répond, d'après lui, à trois choses : l'ouverture à toute personne intéressée ; l'envie de (re)décorer La Corolle, les foyers et nos bâtiments encore neufs d'Ecogia ; l'envie de transmettre sa longue expérience manuelle, acquise dans le domaine du bois et de la peinture notamment.

Et comment trouve-t-il ces moments ? « C'est pas mal ! » nous dit notre mascotte en bricolage ! Il semble et dit se sentir très à l'aise. Alors, si vous voulez en savoir plus, passer faire un coucou ou retaper la décoration de votre chez vous, n'hésitez pas : vous êtes bienvenu-e-s un mardi sur deux, de 14h30 à 15h30, sur le site d'Ecogia, pour participer à cet atelier « fait Maison » !





Chère Valérie,

Je suis bien rentrée chez moi, avec beaucoup des impressions positives et des souvenirs inoubliables.

Les 5 jours, que j'ai passé avec vous étaient très fantastiques et le groupe entier m'a manqué déjà le lendemain. Je suis très heureuse que nous nous sommes trouvés et que j'ai eu l'occasion de vivre les "National Games" avec vous.

Aujourd'hui j'aimerais encore une fois exprimer mon admiration pour votre travail et votre engagement en faveur de vos protégés.

J'ai été très impressionnée par la coopération, la collaboration et l'entraide qui règne dans votre groupe.

Le contact que vous avez avec vos protégés est unique et phénoménal.

J'accepte volontiers votre invitation à vous rendre visite et je me réjouis de vous voir bientôt.

Une grosse étreinte!

Sonia



## LES JEUX SONT FAITS!



Alors, comment se sont passés ces "National Games", en juin de cette année? La fine équipe de La Corolle s'y est rendue, et nous avons pu y glisser une oreille attentive dans leurs bagages...

### L'« AVANT » :

L'annonce est faite, nous participerons aux "National Games 2022"! Mais pour cela, nous devons nous entraîner afin de rivaliser avec les autres équipes de pétanque... Porté-e-s par Jairo, Stélio et JB, nos Champion-ne-s s'entraînent assidûment au tiré, pointé et placement de boules. Les débuts sont balbutiants : apprendre à tirer avec parcimonie, viser au plus proche. Au fur et à mesure des séances, une certaine précision s'installe, nos champion-ne-s affinent leurs jeux. Les "National Games" approchent et nos champion-ne-s n'ont jamais été aussi prêt-e-s, mais peu importe les résultats : le chemin fut joyeux et riche. Bonne chance et, surtout, prenez du plaisir.

### MERCREDI, 1<sup>ER</sup> JOUR : LE TRAJET

Élodie et Caroline conduisent le bus avec des valises jusqu'à St-Gall, la grande destination.

ÉLODIE ET CAROLINE ON A PERDU QUELQUES VALISES EN ROUTE, MAIS ÇA VA ALLER.

Pendant ce temps, les autres prennent le train de Genève jusqu'à l'arrivée, et répondent :

LES AUTRES POUR LE MOMENT, NOUS N'AVONS PERDU PERSONNE.



Arrivé-e-s à l'hôtel, Astrid s'inquiète : « J'ai un sac en trop dans ma chambre... ». Comme quoi, les dégâts ont été très limités!

### JEUDI, 2<sup>ÈME</sup> JOUR : LA COMPÉTITION COMMENCE!



Nous sommes au petit-déjeuner dans notre hôtel magnifique et Valérie envoie le message : « Qui a les médicaments de E.? » Pendant ce temps, Caroline cherche des médicaments de F. Heureusement, ils ont été trouvés dans la chambre d'une autre personne accueillie!

À la cérémonie d'ouverture, l'ex Miss Suisse (rien que ça!) vient interroger une personne du public. Et sur qui cela tombe-t-il, nous demanderez-vous? Évidemment, quand il s'agit de caméra et de paillettes, Éric n'est jamais loin! Il lui répond dans un «suisse allemand» aussi impeccable qu'unique en son genre...



Les épreuves d'équitation et de pétanque commencent: « On est au taquet » sera notre slogan. Naomi, notre coureuse d'élite, n'aura pas de course avant le samedi. Elle en profite donc pour aller soutenir moralement ses comparses de La Corolle, ce qui semble porter ses fruits: l'équipe de pétanque d'Arnaud, de Darryl et Pawel a déjà gagné un match!

Et du côté de l'équitation? Ivana panique: « Ils ont oublié le parcours avec le cheval! Véro a peur! Léo est sur la lune! Serge est content car on a bien mangé! ». Bref, une coach digne de ce nom!

Une grande nouvelle de la pétanque: l'équipe des filles (Nadia, Haly et Ilinca) obtient la victoire sur celle des garçons (Claudio, Quentin et Bryan). Cependant, si Sarah, qui suit l'équipe gagnante, jubile, Jairo n'a pas le même point de vue: « Ce n'est pas juste, elles ont triché... » dit-il, bougon.



## VENDREDI, 3<sup>ÈME</sup> JOUR : VEDETTE, MÉDAILLES ET PASSE-PARTOUT !

Naomi profite de son matin libre pour aller au SPA de l'hôtel, tandis que les autres partent tôt pour affronter sérieusement des adversaires. Éric continue de jouer la vedette, car il tombe cette fois sur Simon Amman, l'ex champion olympique en saut à ski, avec qui il prend une photo. Véro n'a plus peur, car elle a pu changer son cheval contre un autre, plus calme.



**PIERRE-ANDRÉ**  
VOUS ÊTES OÙ ? JE N'AI PAS LA CLÉ DE MA CHAMBRE.



**STÉPHANIE**  
À LA PISCINE.

Caroline proposerait bien son passe partout, mais malheureusement, elle suit les champion-ne-s au stade d'équitation : Serge et Léo ont déjà gagné la deuxième place en rallye !

## SAMEDI, 4<sup>ÈME</sup> JOUR : MOTIVATION ET FESTIVITÉS

**STÉPHANIE**  
POUR LA PÉTANQUE, ON SE RETROUVE TOUS À 13H15 À L'ARRÊT DU BUS.

D'accord, on y sera ! Mais il faut bien penser à un détail essentiel avant de partir : Valérie prend le gâteau pour Claudio, car c'est... son anniversaire !

Naomi va enfin courir, encouragée par Thoraya et sa maman, qui sont arrivées pour la soutenir.



Mais avant ce délicieux repas, un sage conseil de la part d'Élodie : « N'oubliez pas que ce soir, il faut bien s'habiller pour la disco ! ». Le sens des priorités est bien développé à La Corolle !



## DIMANCHE, 5<sup>ÈME</sup> JOUR : COMMENT ÇA, « C'EST FINI » ?

Quelques échanges, un matin  
sur terre :

PETIT-DÉJEUNER À 7H30 POUR TOUT  
LE MONDE.

C'EST QUAND LA REMISE DES PRIX  
POUR LA PÉTANQUE ?

C'ÉTAIT HIER ↓



POUR NOUS AUSSI ?

OUI, POUR TOUS. ET LE TRAIN PART  
À 14H.

Ni une ni deux, les petit-déjeuners  
sont chargés dans les estomacs,  
l'équipe est chargée dans le train,  
et les valises dans le bus ! Direction  
Genève. On en profite pour bien  
se reposer, après ces journées  
épuisantes...

Pour résumer le sentiment  
général, Martine l'a très bien dit :  
« Ça a passé trop vite »...

Pour déguster encore ce moment,  
voici quelques autres perles  
de cette aventure.



## LES PERLES

C'EST LE JOUR DE LA RENTRÉE.  
UNE PERSONNE ACCUEILLIE CROISE  
LE DIRECTEUR, EN POSTE DEPUIS  
CINQ ANS, DANS LES COULOIRS  
D'ECOGIA ET LUI DEMANDE :

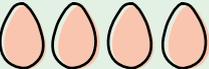


ÇA FAIT LONGTEMPS QUE  
VOUS TRAVAILLEZ ICI ?

# RECETTE

## CLAFOUTI AUX FRAMBOISES



- 4 ŒUFS 

- 80 G DE SUCRE 

- 2 SACHETS DE  
SUCRE VANILLÉ 

- 80 G MAÏZENA  
(AMIDON DE MAÏS) 

- 80 G POUDRE D'AMANDE 

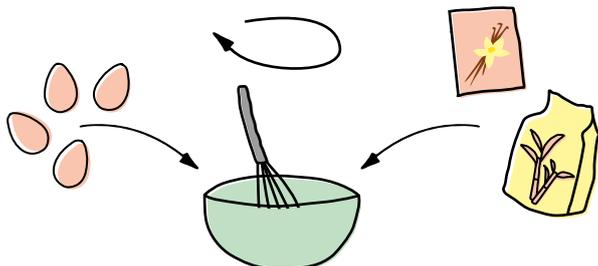
- 100 ML DE CRÈME LIQUIDE 

- 100 ML DE LAIT 

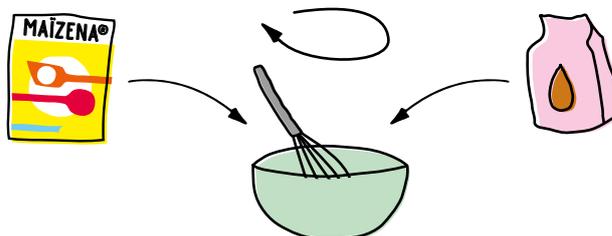
- BEURRE POUR GRAISSER  
LE MOULE 

- 120 G DE FRAMBOISES 

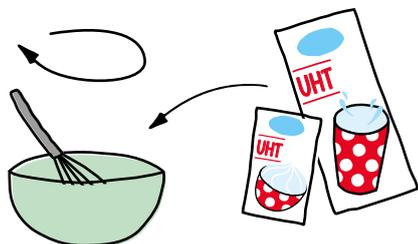
**1** BLANCHIR LES ŒUFS AVEC LE SUCRE  
ET 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ.



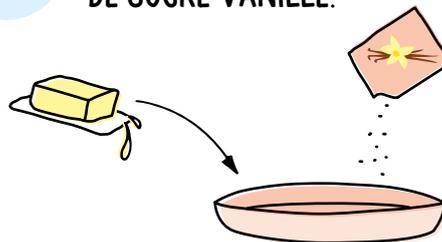
**2** AJOUTER LA MAÏZENA ET BIEN  
INTRODUIRE AU MÉLANGE,  
PUIS LA POUDRE D'AMANDE.



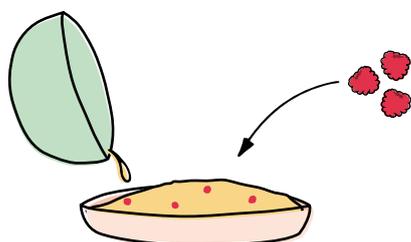
**3** AJOUTER LE LAIT ET LA CRÈME LIQUIDE  
TOUT EN FOUETTANT.



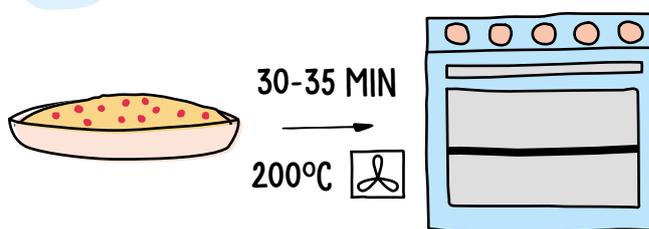
**4** BEURRER LE MOULE ET SAUPOUDRER  
DE SUCRE VANILLÉ.



**5** VERSER LE MÉLANGE À CLAFOUTIS  
ET GARNIR AVEC LES FRAMBOISES.



**6** CUIRE DANS UN FOUR PRÉCHAUFFÉ À 200°C  
PENDANT ENVIRON 35 MINUTES.



# CHALLENGE

L'écologie, c'est l'affaire de tous et toutes, autant que de chacun et chacune. La Corolle en a conscience, et cherche petit à petit à lancer et poursuivre ses démarches pour s'approcher d'une neutralité carbone et d'une consommation globale cohérente avec les limites de notre environnement. Un groupe écologie s'est même (re)lancé pour rendre cette thématique vivante au sein de nos réflexions communautaires. Pour toute information, contacter [VINCENT.ZEDER@ARCHE-COROLLE.CH](mailto:VINCENT.ZEDER@ARCHE-COROLLE.CH)



# T KI TOI?

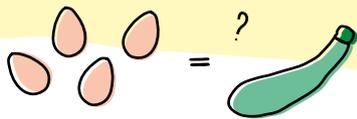


LEQUEL DE CES TROIS CHAMPIONS ATTEINT LE COCHONNET ?



Alors, point n'en faut, nous avons envie de vous proposer un petit défi! Est-ce que vous aimez le chocolat? Est-ce que vous aimez la courgette? Eh bien, figurez-vous que les deux peuvent se cuisiner ensemble dans nombre de pâtisseries! En effet, notre amie verte peut remplacer les œufs (environ une demi-courgette à la place de deux œufs) sans

que cela ne change le goût. Le grand avantage est que la production de courgette est bien moins impactante pour notre environnement que la consommation des œufs. Un petit geste de temps en temps qui peut faire une belle différence. Intrigué-e-s? Essayez de cuisiner un gâteau avec cet ingrédient, et envoyez vos avis et photos à notre adresse mail!



# LE BON COIN



## MANDAT



Peut-être en avez-vous entendu parler? Ces dernières semaines, une drôle d'effervescence a animé notre communauté: le mandat pour les quatre prochaines années est en construction! Une équipe de choc a été constituée, Marie D. pour les personnes accueillies, Eddy et Luisa pour les assistant-e-s, Virginie et Nicolas en tant que responsable de l'Arche Suisse et responsable du comité de la Corolle. Un long travail d'écoute des défis, des aspirations et des réflexions de chacun-e

s'est mis en place. Quelles devraient être les priorités de notre communauté pour les 4 prochaines années? Quel sens émerge principalement aujourd'hui dans notre vie et notre projet collectif? Quelles valeurs préserver ou développer pendant les années qui viennent? Alors, tenez-vous bien, car La Corolle ne va pas cesser de s'engager auprès des personnes en situation de handicap mental et de ce que leur façon d'être et leurs vulnérabilités peuvent apporter à notre société.

SI VOUS AUSSI, VOUS TROUVEZ DU SENS DANS CET ENGAGEMENT, QUE LE PROJET VOUS PARLE ET QUE VOUS AVEZ DU TEMPS, C'EST L'OCCASION DE PASSER À L'ACTION EN DEVENANT BÉNÉVOLE AU SEIN DE NOTRE COMMUNAUTÉ, QUI CONTINUE SUR SON CHEMIN DEPUIS MAINTENANT 39 ANS! N'HÉSITÉS PAS À ÉCRIRE À

[INFO@ARCHE-COROLLE.CH](mailto:INFO@ARCHE-COROLLE.CH)



# AGENDA

## DÉCEMBRE

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**3 DÉCEMBRE**

Journée internationale  
des personnes  
handicapées

**13 DÉCEMBRE**

Fenêtre du calendrier de  
l'Avent à Collex-Bossy

**22 DÉCEMBRE**

Célébration et fête  
de Noël de La Corolle



## JANVIER

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



**1<sup>ER</sup> JANVIER**

Bonne année!



## FÉVRIER

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

**10 FÉVRIER**

Journée internationale  
de l'épilepsie

**15 FÉVRIER**

Journée internationale  
du syndrome d'Angelman



## MARS

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



**17 MARS**

Journée mondiale  
de la schizophrénie

**19 MARS**

Journée internationale  
du travail social

