

Gazette de l'EANM de Seloncourt

Numéro 1 / septembre 2026



Dans ce numéro :

- L'anniversaire de l'Accueil de jour
- Les concerts au Moloco
- Le défilé de mode à l'Axone
- La fête de l'été à l'EANM
- Une recette de cuisine d'Alicante
- Les cours de karaté des retraités
- La campagne de vaccination à venir



EANM DE SELONCOURT

L'anniversaire de l'Accueil de Jour de Seloncourt

L'Accueil de Jour est à Seloncourt depuis 1 an.

Au début, on avait un peu peur du changement.

Mais on est tous très contents d'être ici.

Ici, on peut faire des activités, et se reposer.

Il y a une super ambiance et on aime bien venir.



On est un petit groupe, du coup on s'entend bien.

Il y a peu de bruit et on s'énerve moins.

C'est plus facile de s'entendre avec les autres.

Comme on est moins, on peut faire connaissance.

On parle avec des personnes avec qui on ne discutait pas avant.



Les activités nous plaisent.

On peut changer, et ne pas faire toujours la même chose.

Les concerts au Moloco



Fin d'après-midi rock au Moloco !

Un premier concert rock avec le groupe : THE NUCLEONS PROJECT.

Le groupe a mis de l'ambiance sur des rythmes électriques.

Ils ont partagé la scène avec des collégiens et des lycéens.

Un excellent moment passé en leur compagnie.



L'école de musique d'Audincourt nous a fait bouger.

Des élèves de ZIK N VOICE FACTORY ont chanté.

Les plus jeunes avaient 5 ans !

Les artistes, nous ont fait danser, chanter et bouger.

Les musiques étaient riches et variées.

Des musiques anciennes et actuelles : Zazie, Louane et Maneskin.

Tout le monde a aimé les différents styles joués.

Le défilé de mode de l'Adapei du Doubs à l'Axone

Les résidents du Patio ont participé à un défilé de mode.

Ce défilé était organisé par l'Adapei du Doubs à l'Axone de Montbéliard.



Ils racontent cette journée avec beaucoup de joie et d'émotion.

Nadine, quel est votre moment préféré de la journée ?

« Le défilé ! J'avais peur au début et après ça allait mieux. »

Christine, comment vous êtes-vous sentie ?

« J'étais heureuse. Je me suis sentie bien sur scène. »

Sandra, avez-vous déjà participé à un défilé ?

« Oui, l'année dernière. J'étais contente de pouvoir le refaire. »

Florent, qu'avez-vous pensé de votre tenue ?

« Je portais un short et une chemise. J'étais beau ! »

Yves, que pensez-vous de cette expérience ?

« J'étais stressé au début. J'ai défilé quand même et après j'étais fier. »

Jean-Paul, qu'avez-vous ressenti quand le public a applaudi ?

« J'étais ému. Ça fait bizarre... »



Une chose est certaine : tous sont contents et veulent recommencer !!!

La fête de l'été à l'EANM de Seloncourt

Tous les ans il y a la fête de l'été au Patio.

C'est une fête où on danse, on mange et on s'amuse.

Tout le monde est déguisé. C'est super !

Ça se passe sous un chapiteau.

Il y a un musicien, une piste de danse, du théâtre, des spectacles et des jeux.

Le thème de cette année est « les cowboys et les indiens ».

Avec la canicule cet été la fête a été repoussée au 18 septembre.



Une recette de cuisine d'Alicante (ville en Espagne)

Une salade de crevettes sauce au yaourt facile à préparer en 20 minutes !

Sauce : yaourt grec, zeste de citron, 15 ml d'huile d'olive, menthe, sel et poivre.

Marinade : 5 crevettes, 30 ml d'huile olive, thym, citron vert, sel et poivre.

Chauffer la marinade 2 minutes dans une poêle.

Mettre dans une assiette :

1. Feuilles d'épinards, lamelles de chou rouge.
2. Quartiers d'orange et morceaux de noix.
3. Verser la marinade et la sauce.

Basma vous souhaite un bon appétit !



Les cours de karaté des retraités

Nous avons fait du karaté avec Mattéo.

Mattéo est venu faire un stage avec nous.

Il nous a fait découvrir le karaté.

Il nous a appris des katas.

Nous avons appris les règles du karaté.

Nous ne devons pas nous taper.

Nous pouvons seulement nous toucher doucement.

Cela permet de ne pas blesser notre partenaire.

Nous avons aussi frappé dans un sac de frappe.

Nous nous sommes beaucoup entraînés.

Nous avons fait un exercice devant tout le monde

Nous avons reçu un diplôme.

C'était très bien. Nous étions très contents !



La campagne de vaccination à venir

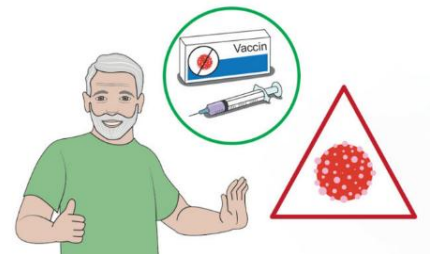
En hiver on peut avoir la grippe ou la COVID.

La grippe et la COVID sont des maladies qui peuvent être très graves.

Il existe des vaccins contre la grippe et la COVID.

Ces vaccins ne sont pas obligatoires.

Vous pouvez en parler avec votre médecin.



Comité de rédaction :

Basma BOUCHMAA, Claudia BURINI-IEU, Emmanuel CHARDON, Annabelle DUBERNARD,
François FIGARD, Marilyn IRIS, Nadir GUELATTI, Béatrice LOCATELLI
Visuel Santé BD