



Fondation
Maison des Champs
de Saint François d'Assise

Reconnue d'utilité publique depuis 1932

**LE CARREFOUR
DES
SOLIDARITES**

*145, rue de Crimée
75019 Paris*

**RAPPORT

D'ACTIVITE

2019**

Fondation Maison des Champs

Siège social :

*55, rue de Belleville
75019 Paris*

*Tel. 01 85 08 50 92
www.fmdc.fr
fondation@fmdc.fr*

TABLE DES MATIERES

1. Présentation du service	3
2. Objectifs du Carrefour des Solidarités	5
3. Les bénéficiaires	7
4. Activités proposées en 2019	8
5. Les bénévoles	13
6. Les partenaires opérationnels	14
7. Bilan 2019	15
8. Objectifs 2020	15
9. Conclusion	16
ANNEXES	17



1. PRESENTATION DU SERVICE

Organisme gestionnaire

Fondation Maison des Champs

Président du Conseil d'Administration
Pascal SANZ

Directeur Général de la Fondation
Jérôme LUCAS

Le Carrefour des Solidarités

145, rue de Crimée
75019 PARIS

Téléphone : 01.53.72.00.80

Directrice du pôle solidarités et action sociale
Louise POUGET

l.pouget@fmdc.fr

Responsable du Carrefour des Solidarités
Jonathan EL KALIOBI

responsable-carrefour@fmdc.fr

La Fondation Maison des Champs, qui gère le Carrefour des Solidarités, est reconnue d'utilité publique depuis 1932.

L'ambition de la Fondation est de faire du « vivre à son domicile », du droit d'y rester, d'y être aidé, accompagné et soigné, un des enjeux pour la société de demain.

Ainsi contribuer à la construction d'une société solidaire où chacun puisse être reconnu dans sa dignité et grandir en humanité.

Pour chaque individu, les questions du domicile et de « l'habiter » sont fondamentales. Pour les personnes quel que soit leur âge, en situation de dépendance à autrui tels que les enfants, ou souffrant de fragilités dues à la maladie, au handicap ou au vieillissement, avoir un domicile et y demeurer contribue à donner sens à leur vie malgré leurs incapacités.

« Être chez soi, c'est être soi »

Favoriser le vivre à domicile permet donc de préserver l'identité de chacun, la qualité de ses liens avec les autres, et avec son entourage. « Être chez soi, c'est être soi » au milieu des siens et dans son quartier.

Le Carrefour des Solidarités et des services de proximité, a pour objectif de préparer les évolutions nécessaires du soutien à domicile, en s'inscrivant dans une notion d'accompagnement pluridimensionnel.

Il a été mis en place dans le cadre de l'appel à projets de la DASES d'août 2006 relatif à la gestion d'une plate-forme de services d'aide et d'accompagnement à domicile inscrite dans les orientations définies par le schéma gérontologique « Paris et ses aînés » 2006-2011.

Ouvert au public depuis 2009, le Carrefour, situé au 145 rue de Crimée, s'adresse aux personnes âgées touchées par l'isolement, la maladie, le handicap ou la précarité économique sur le 19^{ème} arrondissement. Il répond à des besoins qui peuvent s'avérer cruciaux pour elles, et qui ne sont pas toujours pris en compte ou se trouvent insuffisamment couverts : aide administrative, petit bricolage, accompagnement extérieur, dépannage informatique. Le Carrefour complète ainsi les dispositifs traditionnels de l'accompagnement à domicile (aide et soins à domicile, évaluations d'ergothérapeute, etc.).

L'équipe salariée se compose d'une directrice de Pôle, d'un responsable de service et d'un salarié à temps partiel. Cette équipe a permis de développer les actions proposées auprès des personnes âgées mais également d'assurer l'encadrement de plus de 80 bénévoles.

L'année 2010 a été marquée par la création de l'association des amis du Carrefour des Solidarités qui regroupe les bénévoles du Carrefour des Solidarités et dont l'objectif est de promouvoir le Carrefour et ses actions.

Changement de direction en 2019

Le Carrefour en 2019 suite au départ de Mme Pifferi, a été intégré au Pôle Solidarités et Action sociale de la Fondation Maison des Champs.

A ce titre, les liens avec les autres services de la Fondation ont été renforcés pour un meilleur accompagnement des personnes âgées isolées du territoire.

La place centrale du Carrefour dans le paysage social du 19^{ème} arrondissement est maintenue, et à pour vocation de se développer afin de pouvoir répondre aux besoins d'une grande majorité des personnes âgées.

2. LES OBJECTIFS DU CARREFOUR DES SOLIDARITES

2.1 Promouvoir l'accompagnement avant que l'aide et l'assistance ne soient les seules actions possibles

S'appuyant sur la disponibilité de ses bénévoles et des compétences acquises au fil des mois, le Carrefour contribue à éviter ou limiter le risque de dégradation, de dérapage vers des situations plus complexes, parfois sources de mesures de protection restrictives ou ayant un coût élevé.

Le Carrefour joue un rôle important dans le repérage et la prévention de situations d'isolement, d'exclusions, de fragilités, de précarités permettant une action préventive. Il vise enfin à favoriser et maintenir l'autonomie ou à pallier sa perte progressive.

2.2 Répondre à des besoins non couverts ou insuffisamment couverts par les professionnels

Dans le respect du champ d'intervention des professionnels, le Carrefour met tout en œuvre pour faciliter leur travail, par exemple, l'accompagnement véhiculé à des rendez-vous rend de nouveau accessibles des services existants.

Par son travail d'accompagnement en amont, le Carrefour aide à une plus grande efficacité des professionnels en préparant la personne aux entretiens, en l'aidant à faire le tri des documents nécessaires, en revenant sur le contenu de l'entretien afin d'en éclaircir les points importants et si besoin de dédramatiser une situation.

Le Carrefour des solidarités est un lien qui permet à l'ensemble des dispositifs sociaux et médico-sociaux existants de mieux pouvoir remplir leurs fonctions.

Enfin, **il répond à une multitude de besoins de la vie quotidienne qui ne trouvent pas de réponse institutionnelle** : soins aux animaux domestiques en cas d'hospitalisation, petit bricolage lorsque l'intervention d'un artisan n'est pas justifiée ou trop onéreuse etc.

2.3 Permettre de continuer à vivre à son domicile, dans son quartier, le plus longtemps possible, dignement et en sécurité

L'ensemble des services proposés par le Carrefour tend vers cet objectif reprenant le projet de la Fondation "*Vivre chez soi, c'est être soi*".

Outre les missions et actions de la Fondation Maison des Champs pour le maintien à domicile (les services d'aide et de soins à domicile, les gardes itinérantes de nuit etc.) **les appels de vigilance assurés par le Carrefour** permettent de renforcer la sécurité au domicile.

Ces contacts téléphoniques réguliers, effectués par le responsable du Carrefour et des bénévoles, permettent de s'assurer que la personne accompagnée se porte bien, qu'elle n'a pas eu d'accidents domestiques et de prendre en compte ses besoins éventuels.

2.4 Recréer du lien social

L'une des missions du Carrefour des solidarités, en proposant la convivialité à domicile par les bénévoles, est de stimuler la personne âgée dépendante, de la mettre en confiance et en sécurité afin de l'encourager et l'accompagner à exprimer ses besoins.

Par la suite l'accueillir au sein du Carrefour des solidarités pour des ateliers stimulants, des sorties et des échanges avec des pairs voisins va favoriser son intégration au tissu social de proximité et permet au Carrefour des solidarités de veiller sur elle.

3. LES BENEFICIAIRES

En 2019, le nombre de bénéficiaires a été de 298 avec 38 nouvelles évaluations (233 personnes étaient accompagnées en 2018).

Nous comptabilisons 27 départs : décès, entrées en EHPAD, plus aucune nouvelles ou suivi par d'autres associations...)

Répartition par tranche d'âge des nouvelles personnes accompagnées :

- Moins de 60 ans : 13%
- 60 et 69 ans : 0%
- 70 et 79 ans: 34%
- Plus de 80 ans : 53%

La majorité des personnes accompagnées a plus de 80 ans.

Les nouvelles personnes accompagnées sont adressées au Carrefour par :

- les familles, des proches ou viennent elles-mêmes directement au Carrefour :12 %
- les services sociaux : 15%
- la Maison des Aînés et des Aidants (M2A) : 20%
- la Fondation Maison des Champs : 40%
- d'autres organismes (Sos habitat et soins, Delta 7, Hôpital Fernand Widal, le CMP et autres associations d'aide à domicile) : 13%.

Parmi les nouvelles personnes accompagnées, il y a eu 28 femmes et 10 hommes

Logement des personnes accompagnées :

- 62% sont locataires dans le parc social
- 20% sont locataires dans le parc privé
- 18% sont propriétaires.

Cette année, les personnes accompagnées non imposables représentent environ 60% de l'ensemble des personnes accompagnées.

75% des nouvelles personnes accompagnées habitent un quartier en politique de la ville.

4. ACTIVITES PROPOSEES EN 2019

Activités	Nombre
Accompagnements administratifs, visites de convivialité	43
Accompagnements pédestres	34
Accompagnements véhiculés	200
Interventions bricolage	13
Participations aux divers ateliers tous animés par des bénévoles : ateliers, sorties au musée, restaurant etc.	911
Interventions pour dépannage ou formation informatique ou téléphonique	53
Appels vigilance : Prise de nouvelle, rappel des ateliers et des sorties, suivi en attendant de trouver des bénévoles, suivi de l'accompagnement etc.	227

4.1 L'aide administrative et les visites de convivialité

Intervention ponctuelle permettant à la personne aidée d'opérer un tri dans l'ensemble de ses documents administratifs.

Cette activité est un soutien aux services sociaux qui peuvent s'appuyer sur le travail accompli par le Carrefour des Solidarités dans ce domaine.

L'élaboration de dossier d'entrée en EHPAD et l'accompagnement administratif concernant les démarches pour quitter le domicile (changements d'adresse, clôture des comptes : loyer, EDF GDF...) se poursuit en 2019.

L'aide à la constitution de dossiers administratifs (retraite, allocation personnalisée d'autonomie...) fait également partie des interventions récurrentes. Cela permet d'assurer une continuité des revenus et favorise le maintien à domicile.

4.2 L'accompagnement extérieur (pédestre ou véhiculé)

Accompagner dans leur déplacement à pied ou en véhicule selon la distance à parcourir, et les raccompagner à leur domicile. Pour les rendez-vous médicaux, en accord avec la personne, le bénévole peut éventuellement assister à la consultation afin de faire un retour à la famille ou aux services concernés si nécessaire (particulièrement pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer).

Les accompagnements véhiculés ou pédestres permettent aussi aux bénéficiaires de participer aux animations du Carrefour.

4.3 Le dépannage et petit bricolage

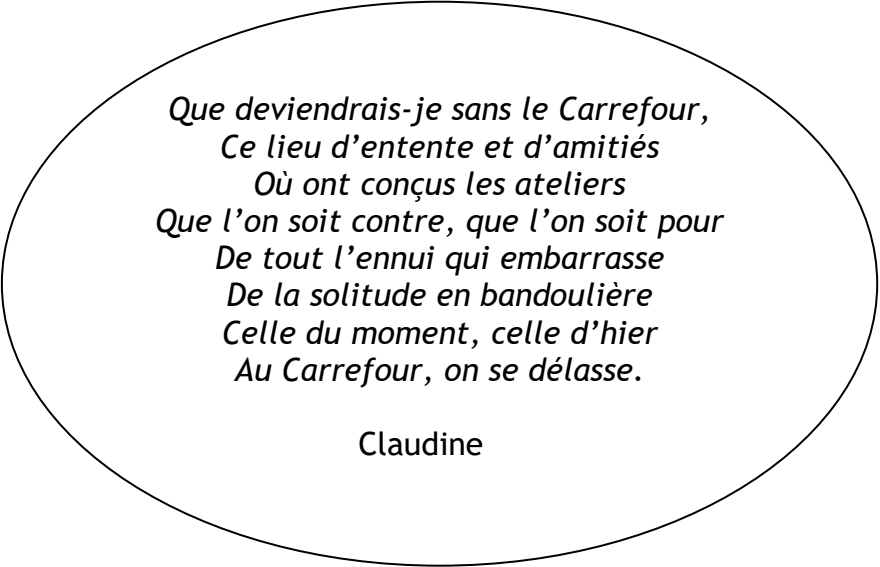
Ces services rendus par les bénévoles, dépannent mais aussi rassurent les personnes âgées bénéficiaires du Carrefour. Les petits tracas de la vie quotidienne sont résolus de manière rapide, à la demande et dans l'entente et la bienveillance

4.4 Le service de veille et de vigilance

Maintenu, renforcé et suivi par les bénévoles, très appréciés des partenaires professionnels du terrain.

4.5 Les ateliers

Stimulants et associant convivialité, partage, émotions et réaffirmation de la confiance en soi, il en existe de plusieurs sortes : sophrologie, peinture, collage, scrabble, tricot, goûter philo, bals, manucure, mémoire, écriture, numérique, mandalas, ...



*Que deviendrais-je sans le Carrefour,
Ce lieu d'entente et d'amitiés
Où ont conçus les ateliers
Que l'on soit contre, que l'on soit pour
De tout l'ennui qui embarrasse
De la solitude en bandoulière
Celle du moment, celle d'hier
Au Carrefour, on se délasse.*

Claudine

4.6 Les sorties et activités culturelles

Précieuses et très demandées elles apportent plaisir et souvenirs aux bénéficiaires. Les champs sociaux des établissements culturels permettent aux bénévoles du Carrefour d'accompagner les bénéficiaires à des concerts, spectacles de danse, cirque et expositions tout au long de l'année

« Je suis une fidèle du Carrefour, lieu où je trouve une ambiance chaleureuse avec une écoute et une serviabilité à toute demande de service et/ou conseil.

Etant seule à mon domicile, cela me permet de passer d'agréables moments l'après-midi avec diverses activités proposées par les bénévoles, mais aussi faire de nouvelles rencontres, voire de nouvelles amies.

Cela a été un baume pour moi de passer ces moments d'ateliers divers et de partager un goûter en fin d'après-midi.

Les bénévoles et les stagiaires sont tous gentils et souriants. Merci mille fois à Jonathan de nous accueillir toujours de son sourire et de son écoute. »

Colette

4. 7 Les goûters du dimanche

Les goûters du dimanche, chaque dernier dimanche du mois, sont devenus incontournables.

Bénévoles et bénéficiaires partagent un goûter et des jeux, danses et chants, en ce jour souvent associé à une grande solitude.



Les Goûters du dimanche

4.8 Les brocantes

En 2019, en plus de la participation aux brocantes de quartier en tant qu'association, les Amis du Carrefour ont organisé leur brocante qui permettra en 2020 d'organiser un séjour vacances pour les bénéficiaires du Carrefour.

Les nouveautés de 2019 :

- Participation des résidents des hébergements temporaires de la Fondation Maison des Champs aux activités et sorties du Carrefour.
- Accompagnements des bénéficiaires du Service d'Accompagnement à la Vie Sociale de la Fondation Maison des Champs (petit bricolage, convivialité, ...)
- Mise en place de nouveaux ateliers en partenariat avec le PRIF
- Participation de bénéficiaires à une exposition organisée par la Fondation Maison des Champs



**Monique et Alex devant leurs œuvres à l'exposition Aide et Art
de la Fondation Maison des Champs**

En 2019, pendant les fêtes de fin d'année, des bénévoles ont rendu visite à des personnes âgées lors du réveillon du 24 décembre ou le 25 décembre pour le déjeuner. Les appartements d'hébergements temporaires de la Fondation ont également accueilli deux bénéficiaires le 25 pour le déjeuner de Noël. Le 31 décembre, le réveillon a été organisé par des bénévoles à la Guinguette du Martin pêcheur.

5. LES BENEVOLES

L'équipe des bénévoles est constituée de 102 personnes, ce chiffre est en augmentation par rapport à 2018.

Il y a eu **17 nouveaux bénévoles en 2019** et **7 bénévoles ont arrêté** pendant l'année (des étudiants en vacances, des personnes ayant retrouvées un emploi après une période de recherche d'emploi), désir de changer d'activité

- 42 % habitent le 19^{ème} arrondissement.
- 50 % habitent à Paris.
- 8 % habitent en dehors de Paris.

En ce qui concerne leur statut :

- 40 % ont une activité professionnelle,
- 25 % sont demandeurs d'emploi, étudiant ou en reconversion
- 35 % sont retraités.

Plus de 7 ans	4 bénévoles
Plus de 6 ans	6 bénévoles
Plus de 5 ans	8 bénévoles
Plus 4 ans	10 bénévoles
Plus de 3 ans	25 bénévoles
Plus de 2 ans et moins	41 bénévoles

6. LES PARTENAIRES OPERATIONNELS

- **La Maison des Aidants et des Aînés (M2A), les Services sociaux du 19^{ème} et Mairie du 19^{ème}** : partenaire essentiel et précieux sur le territoire, orientations des personnes âgées et mise en commun des savoirs faire. Organisation d'événements et participation aux actions à destination des seniors du 19.
- **Les Petits Frères des Pauvres et l'association l'œuvre de la bouchée de pain** : distribution de colis de Noël et de colis alimentaires chaque 15 jours.
- **Organismes tutélaires** : complémentarité et soutien mutuel permettant de maintenir des les bénéficiaires au domicile.
- **Bailleurs sociaux** : facilitateurs et médiateurs pour les problèmes d'insalubrité et les projets rénovation.
- **Services du maintien à domicile (SSIAD, SAAD, ESA) et professionnels médicaux** : signale et veille pour le relais pour l'accompagnement social.
- **Les lycées professionnels et organismes de formation** : accueil de stagiaires à l'année, formation et accompagnement des élèves et mise en situation terrain.
- **Ecoles primaires du quartier** : projets intergénérationnels et maintien des ateliers tricot
- **Associations de quartiers** : échange de service s'est créé avec le Carrefour, prêt du local contre animation de goûters philosophiques et de bal.
- **Les EHPAD** : partenariat accès sur les animations, les sorties et une sensibilisation à la vie en institution.
- **Partenaires culturels** : qui nous permettent de profiter des expositions et des spectacles via les champs sociaux

7. BILAN 2019

Le Carrefour des Solidarités, après 10 années de développement important en termes d'activités et de recrutement de bénévoles, a conforté sa position sur le 19^{ème} arrondissement de Paris comme un dispositif complémentaire des autres acteurs et s'attache à la poursuite de cet objectif.

Le changement de direction a maintenu l'ancrage du Carrefour dans son territoire et a renforcé les liens de ce dernier avec les autres services de la Fondation Maison des Champs.

Egalement rendues pérennes, les activités en partenariat avec le PRIF, les Bals, les Goûters Philo et les Goûters du dimanche.

De nouveaux bénévoles ont été accueillis et de nouveaux ateliers ont vu le jour.

De nouveaux bénéficiaires profitent désormais des actions du Carrefour.

8. OBJECTIFS 2020

Le Carrefour des Solidarités continuera de proposer des accompagnements individuels et des actions collectives en gardant à l'esprit son objectif premier : favoriser le maintien à domicile des personnes âgées et améliorer leurs conditions de vie.

Aussi, pour faire face aux nombreuses demandes, le Carrefour continuera des actions de recrutement et de formation/sensibilisation des bénévoles afin de répondre aux sollicitations mais aussi pour améliorer la qualité des actions menées.

L'organisation d'un séjour vacances en partenariat avec les Petits Frères des Pauvres, financé par les recettes de la Brocante organisées par les Amis du Carrefour des Solidarités.

Les 10 ans du Carrefour mis à l'honneur à travers plusieurs actions auprès des bénéficiaires et partenaires.

Une Brocante, sur le même modèle qu'en 2019, avenue Laumière, qui permettra de rendre visible le Carrefour et de pérenniser un séjour vacances annuel au profit des bénéficiaires.

9. CONCLUSION

L'année 2019 a vu un changement de direction qui continuera dans les années à venir à maintenir la qualité de l'accompagnement mais aussi les liens étroits avec les partenaires.

Le Carrefour des Solidarités, avec ses bénévoles, reste un lieu ressource pour les personnes âgées du 19^{ème}.

Ses actions accompagnent les professionnels du maintien à domicile et favorisent la qualité des prises en charges.

Il est également un service social reconnu par les équipes éducatives qui lui font confiance pour la formation de leurs élèves.

PASSE PARTOUT

Ce numéro est centré sur deux aventures : l'une va vous faire voyager, l'autre vous incitera à reprendre cette vieille pelote de laine abandonnée dans son panier avec ses aiguilles. Bonne lecture à tous nos abonnés ! Meilleurs vœux à tous pour une nouvelle année pleine de rires et d'émerveillements.

AIGUILLES DE 7 à 77 ANS

En 1955, Odette Laure chantait « moi je tricote, je suis idiote »... sans doute pour la rime.

En 2019, ce ne serait plus possible, comme le démontre une très jolie et originale expérience menée en coopération avec l'Ecole Jomard (Paris 19ème), le Carrefour des Solidarités (grâce à nos valeureuses bénévoles tricoteuses Annick, Halina et Georgette) et Frédéric Sonnier, le psychologue à l'origine de cette aventure. Ce projet a été initié et soutenu, par les inspecteurs de l'Education Nationale de la circonscription Mme Goubier et Mr Boulanger. L'idée de cette expérimentation a émergé d'un double constat : celui des difficultés attentionnelles et celui du fait qu'une activité manuelle à l'école pouvait avoir des effets d'apaisement sur le climat de la classe. Le tricot optimiserait leur capacité de concentration.

De fil en aiguille (!), plusieurs ateliers ont été montés en coopération avec nos tricoteuses du Carrefour et les institutrices de primaire de l'Ecole Jomard, Mesdames Gompertz et Marin.

(suite page 2)



Association Les Amis du
Carrefour des Solidarités

UNE BALADE AVENTUREUSE

Une jeune fille sans chichi
Une bicyclette toute simple
Une envie d'ailleurs ? ou un défi d'endurance ?
Voici le compte-rendu d'une aventure extraordinaire :

d'abord les chiffres :

Le jour du départ : 23 ème anniversaire de notre jeune héroïne, Tiphaine

Les bagages : 30 kg

Les pays traversés : 37

La durée de l'épopée : 14 mois

La longueur du trajet : 20.000 km

La plus longue étape : 150 km

et le plus grand dénivelé (non mesuré) mais les mollets s'en souviennent encore, c'était en Grèce !



Départ du Quai de la Marne - Paris 19ème, puis traversée de la Belgique, de la Hollande, de l'Allemagne, arrivée en Scandinavie (Danemark, Suède) : tout cela parcouru en 45 jours. L'aventure était censée s'arrêter là ! Mais Tiphaine, ayant découvert sa capacité d'endurance, l'accueil chaleureux des habitants alternant avec la solitude bien agréable de la « pédaleuse de fond », décide de poursuivre son voyage.

Mais voilà, si elle est maîtresse de son temps, du choix de la route et de la longueur des étapes, elle ne peut rien face aux saisons : l'automne et ses frimas pointent leur nez. Que décider ?

suite page 2

1

AIGUILLES DE 7 à 77 ANS (suite)

L'expérimentation en cours montre que le postulat était judicieux : les enfants hyperactifs ont pu canaliser leur énergie, certains parmi les plus âgés demandent d'eux-mêmes à tricoter pour se recentrer ; les institutrices pour mieux capter l'attention proposent à ceux qui le veulent de tricoter pendant les moments d'écoute. Plusieurs bénéfices inattendus de ces ateliers : le tricot est devenu une activité adoptée aussi bien par les filles que les garçons. Les objets tricotés servent de décorations, notamment pour le sapin de Noël de l'école mais se retrouvent aussi dans la cour de l'établissement.

Les liens intergénérationnels tissés (pour ne pas dire tricotés !) avec les dames du Carrefour donnent lieu à des échanges riches : par exemple, elles ont apporté aux enfants leurs photos de classe en commentant les différences : les blouses des écolières, les locaux sévères...

Tout le monde semble gagnant dans cette aventure : l



les institutrices face à des élèves apaisés et concentrés, le silence enfin obtenu.

les enfants conscients des bienfaits sur leurs apprentissages, et les personnes plus âgées ravies de transmettre leur savoir à un public qu'elles n'ont pas souvent l'occasion de côtoyer.



Bref, ne disons plus je tricote et je suis idiote, mais plutôt je tricote et j'ai des bonnes notes !



UNE BALADE AVENTUREUSE (suite)

La décision s'impose à elle : cap vers le Sud et notre infatigable cycliste reprend la route en passant par l'Estonie jusqu'en Macédoine, puis la Grèce. La voilà donc au bord de la mer, elle y découvre la côte adriatique, de l'Albanie jusqu'en Italie. A Padoue, le temps presse si elle veut passer Noël en famille à Cannes, et accepte, donc, de se faire transporter par les chemins de fer italiens.



La famille, bien qu'admirative, est inquiète de la détermination de Tiphaine de vouloir continuer l'odyssée en Afrique. En Afrique, seule ? tu n'y penses pas ! lui disent parents et amis. Elle se range finalement à leur avis et échange, via un réseau social, avec un parfait inconnu, jeune, allemand, Martin. Ils ont beaucoup en commun, la bicyclette, évidemment, le désir de rencontrer les habitants, la découverte d'autres manières de vivre, mais seront-ils « cyclo-compatibles » ? Le rendez-vous est fixé à Tanger, juste de l'autre côté de Gibraltar.

Un malheureux contre-temps dû à un accident oblige Tiphaine à faire une pause quelque temps à Casablanca, après avoir visité le Moyen Atlas.



Association Les Amis du
Carrefour des Solidarités



UNE BALADE AVENTUREUSE (suite)

Dès qu'elle a récupéré sa mobilité et sa force, elle retrouve Martin à Agadir (côte atlantique du Maroc). Et ils cheminent en Afrique de l'Ouest francophone ce qui est un peu compliqué pour Martin : il maîtrise mieux l'anglais que le français. Après Dakar, au Sénégal, ils ont continué jusqu'en Gambie, et là, d'un commun accord, Tiphaine et Martin décident de traverser l'Afrique d'Ouest en Est jusqu'au Kenya, mais..... en avion !



A leur arrivée, ils se trouvent immergés dans la saison des pluies, très supportable, car il pleut en général en fin de journée, puis c'est la découverte du lac Victoria. Ils restent deux semaines en Ouganda et traversent le Parc Queen Elizabeth. Ensuite c'est le Rwanda, pays « aux mille collines », la Tanzanie, ils la traversent en camion (mais il leur faut deux jours pour faire 300km.... !), comme le paysage est très plat et la route très fréquentée par les camions qui se rendent à Dar-Es-Salam, le fait de ne pas pédaler est plutôt un soulagement. L'extrême pauvreté leur saute aux yeux au Malawi. Ils font du stop en Zambie, très grand pays, puis en passant par le Zimbabwe et le Botswana, ils arrivent en Namibie et rentrent en Europe.

Les morales que tire Tiphaine de cette énorme balade :

C'est d'abord le confort d'aujourd'hui, être seule et autonome tout en étant connectée aux siens, grâce à internet.

Le vélo et les voyageurs à vélo sont toujours bien accueillis car c'est un moyen de transport qu'on connaît partout et qu'on respecte. Les contacts avec les habitants se font très simplement.

Il y a des avantages à voyager à deux, mais il faut savoir composer avec ses envies et les desiderata du compagnon.

Une balade aventureuse (les compléments)



Si vous envisagez de faire un périple cycliste comme Tiphaine :

- Peu de compétences mécaniques sont nécessaires (poser une rustine est quand même un incontournable!)
- les problèmes anticipés ne sont jamais exactement ceux qu'on rencontre !
- prévoir une selle confortable pour un long usage, sinon c'est douleur assurée
- oser se donner les moyens d'une longue aventure et ne pas se laisser influencer par les craintes des proches
- dépasser la peur de l'inconnu et des inconnus

Une balade aventureuse (les suites)

Désormais Tiphaine et Martin envisagent un avenir commun... à bicyclette bien sûr mais sous d'autres horizons, Et le livre de Tiphaine est paru en 2019

vous le
trouverez
sur
Amazon



PETITE HISTOIRE

Dans le grand océan, une petite vague est amoureuse du vent.
Celui ci lui demande tendrement :
- Tu veux que je te fasse une bourrasque ou un ouragan ?
- Oh non, je veux juste une petite bise.



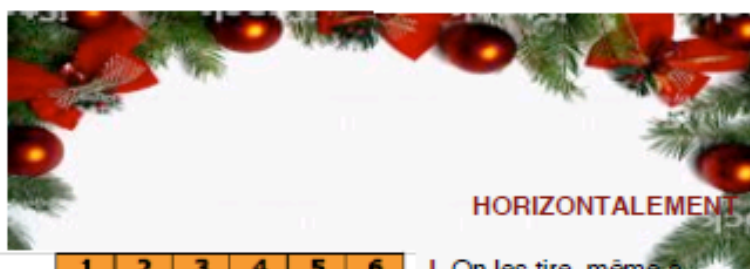
A LONDRES, TROIS HOMMES
SORTENT D'UN IMMEUBLE.
LE 1ER PORTE UN PARAPLUIE,
LE 2ÈME, UN CHAPEAU ET
LE 3ÈME UNE SIMPLE PETITE VESTE.
LEQUEL S'ERA LE PLUS TREMPÉ ?

Personne n'a dit qu'il pleuvait !

ANECDOTES SUR PARIS

LE SAVIEZ VOUS ?

Comment la fourchette est arrivée en France ? C'est aux environs de 1574 que le roi Henri III, fils de Catherine de Médicis a découvert l'usage de cette invention. En effet, à cette époque, la mode était à la "fraise" (l'accessoire, pas le fruit), et la fourchette permettait de préserver sa fraise le plus longtemps possible en mangeant plus proprement qu'avec les doigts.



HORIZONTALEMENT

	1	2	3	4	5	6
I						
II						
III						
IV						
V						
VI						
VII						
VIII						
IX						
X						

- I. On les tire, même à Marseille
- II. Coupure ou discontinuité
- III. Martine, Claudine, Pierrette, Julie
- IV. Là où César a rencontré Vercingétorix
- V. Ni à moi, ni à lui. Fin d'infinif
- VI. Une île ou une note
- VII. Pas encore sec
- VIII. Rencontre d'amateurs et de professionnels
- IX. Savoure en buvant
- X. Chanté par Léo Ferré « c'est..... »

VERTICALEMENT

- 1- Sarah Bernhardt par exemple
- 2- Comme les salades dans le Midi - Le chiffre de Saint Louis
- 3- Rouspètes - On s'en va ou nous donne un coup
- 4- Soustrais - Prénom : Roland, Profession : Ecrivain
- 5- Après dans le désordre - En vrac pour avoir chaud
- 6- Elle nous rembourse quand on a bobo - Le plus connu des Lupin

COMITE DE
REDACTION

Sophie

ASSOCIATION DES
AMIS DU
CARREFOUR

145, rue de Crimée -
75019 PARIS
Tél : 01.53 72 00 80



SOLUTION NUMERO PRECEDENT

	1	2	3	4	5	6
I	A	L	I	B	I	S
II	E	U	R	E	N	T
III	R	I	E	U	S	E
IV	O			R	E	R
V	D		E	R	R	E
VI	R		N	E	E	S
VII	O	R	N	E	E	
VIII	M	O	U	S	S	E
IX	E	M	I			S
X	S	E	E	S		T

4