



SESOBEL

Fondé en 1976

همزة وصل

«SEMONS L'ESPERANCE, illuminons les coeurs autour de nous!»

Theme de l'année 2015-2016

شباط ٢٠١٦

نشرة إخبارية شهرية



من أقوال إيفون شامي:

«حين نرافق نموّ ابن الله في الأشخاص الذي حدّت الإعاقة من استقلاليتهم، يصبحون قادرين على تفعيل نموّ ابن الله في المعافين، ويساهمون في نموّ جسد يسوع الحيّ».

في هذا العدد

الإفتاحيّة	ص ١
عشاء دبي السنوي	ص ٢
نشاطاتنا التربويّة	ص ٣
نشاطاتنا الرياضيّة	ص ٣
أخبار ولادنا وشبيبتنا	ص ٣-٤
مشاويرنا	ص ٤-٥
المغاوير والفهود	ص ٥
عيد المحبّة	ص ٦-٧-٨
خبزة حلوة	ص ٩
قصة أول المشوار	ص ٩
لقاءاتنا مع الأهل	ص ٩
آفاق جديدة	ص ٩
زوارنا والمتطوعين	ص ١٠-١١
مسيرتنا في زمن الصوم	ص ١٢
إشارات العلاج اللغوي	ص ١٣
Article médical	ص ١٤
ليكن ذكرها مؤيداً	ص ١٥
فكرة لهدية	ص ١٦
مأكولاتنا أطيب مع منتوجاتنا ...	ص ١٦
عيد ميلاد أفراد من عيلتنا	ص ١٦
هم في قلب الله	ص ١٦
أخبار عيلتنا	ص ١٦
فريق عمل همزة وصل	ص ١٦

كلمة الرئيسة السيدة فاديا صافي في العشاء السنوي الذي أقيم في

دبي في ٢٥ شباط ٢٠١٦

مساء الخير من إمارة الخير دبي.

حضرات السيدات والسادة، أصدقاء وأفراد عائلة سيزوبيل،

يسرّني أن أرحّب بكم فرداً فرداً للسنة الثانية في عشاءنا السنوي، هنا في دبي. إنّ وجودكم معنا يحمّد قناعاتكم بأهمية رسالتنا مع الطفل المصاب بإعاقة، عقلية أكانت، جسديّة أو توحد وعائلته.

٤٠ سنة مرّت على تأسيس السيزوبيل وبقي إيماننا وقناعاتنا واحدة لم تتزعزع أو تتغيّر رغم التحدّيات والصعوبات التي واجهناها.

٤٠ سنة علّمتنا أن ننظر إلى الإنسان حامل الإعاقة ككائن بشري مخلوق على صورة الله و مثاله وألاً ننظر إلى ضعفه أو إمكانياته الجسديّة أو الفكريّة المحدودة فقط.

لأنّ الضعف أو الحدود الذي نراه أولاً عند كل شخص مختلف عنا، عند كل شخص لديه صعوبة، لم يوقفنا يوماً بل على العكس إنّ ضعفه علّمنا قيمة الحياة والإنسان حاملها.

إنّ ضعفه أعطانا رؤية جديدة للأولويات في حياتنا ومفهوم جديد لقيّمنا ومبادئنا ورسالتنا. إنّ ضعفه رسخ فينا قوة الحب، إذ بضعفه تجلّى مجد الله.

إيماننا اليوم، وبعد ٤٠ سنة من المصاعب والآلام والتحدّيات اليوميّة، أن نعيش مع بعضنا البعض مكتملين بعضنا بعضاً حريصين على محبتنا لبعضنا البعض.

إيماننا اليوم أن نعيش «بمجد الحب» وهو من أثنى عطايا الله للإنسان.

إنّ مساهمتكم القيّمة أيها المحبّين، من لبنان ومن خارجه، من دولة دبي والإمارات، وكرمكم ومحبتكم ووفائكم هو خير دليل على إيمانكم بالإنسان وحقّه أن يعيش بكرامة ابن الله.

شكراً لكم جميعاً أيها الأخوة وافراد هذه العائلة الحاضرين معنا اليوم.

شكراً للسيد فادي شماس وللسيدة فريدا عقيلته لكل الجهود القيّمة التي قاموا بها لإنجاح هذه السهرة.

فاديا صافي - رئيس ومدير عام

عشاء «دبي» السنوي – Diner de Gala annuel de Dubaï

وكان لإيلي طوق شهادة حياة وكلمة مؤثرة جداً دخلت قلوب الحاضرين :



«يمكن حذا يقول لشو إيلي عايش ؟ الخبرية بتقول وقت كنت زغير سمعت حذا إجا لعنا وقلاً لأمي : لشو جنيتي عا هالصبي كيف بدو يعيش ؟ وأكثر شي أثر فيي هيداك النهار هوي «دمعة أمي»... معقول ولد يكون سبب لدمعة أمو ؟... فكّرت إنو ها الشخص عم بفكر وحدو وهيدا رأيو. بس

كبرت اكتشفت إنو الشخص صار ٢ والشخصين صاروا ١٠ والعشرة صاروا ١٠٠ والمي صاروا ١٠٠٠... عم خبّركن كل هالشي تا تتخيلوا اللحظة شو كان صار فيي أنا وأصحابي من دون سيزوبيل...».



سميرة رومانوس - قسم التسويق

On ne sait vraiment plus trouver les mots pour remercier Mme Frida et M. Fadi Chammas,

Le temps fou qu'ils ont mis, l'énergie qu'ils ont déployé, tous leurs amis qu'ils ont abordé sans relâche, leur enthousiasme sans fin et sans limite, nous laissent vraiment bouche bée.

Et tout ceci pour quoi??? Uniquement pour la cause du SESOBEL et rien d'autre.

De plus Mme et M. Chammas ne laissent rien au hasard. Aucune brèche quant à La préparation et l'organisation de ce diner. Logistique, protocole, exposition de peinture, youtube spécial pour le diner etc... rien n'a été oublié et tout a été fait avec beaucoup d'amour.

Merci Frida et Fadi pour tout ce que vous faites pour le SESOBEL. Votre support inconditionnel et votre générosité de Cœur nous laissent continuer et persévérer dans notre action.

Grand Merci

Joëlle Sidawi - Département Marketing

إيماناً منها بقضيّة ولادنا وبهدف إكمال «Autism Center»، نظّمت السيدة فريدة شماس بالتعاون مع أفراد عائلتها عشاء في دبي للسنة الثانية على التوالي. قدّم السهرة الإعلامي المميز وسام بريدي وأحييتها النجمة يارا بالإضافة إلى الفنّانين ميا حداد وسمر أبي هيللا والفرقة الراقصة Fly On Stage. والمميز بالسهرة كانت اللوحات الرائعة من رسم ولادنا المصابين بالتوحد اللي أدهشت الناس بألوانها ورسومها المعبرة.



أخبار ولادنا وشبيبتنا

نهفات

* نحنا وماشين حتى نطلع على مشغل الموسيقى، «وليد شكر» كان كثير متحمس لنوصل بسرعة، وصار بيناتنا هالحديث:



- وليد: يلاً مَيّوش.
- ميا: ليه عَيّطلي هيك وليد، أنا شو إسمي؟
- وليد: إسمك ميا.
- ميا: وتعرّف شو عيّلتي يا وليد؟
- وليد: أكيسيسيد بعرف، عيّلتيك السيزوبيل.

ميا بطيش - برنامج الإعاقة الفكرية

* «كريس»، بصف «جيجي أصدقاء الزرافة» بحبّ الأغاني كثير، ومحبّ يتعّج علينا لدرجة إنو ما بياكل إلا من إيدينا. وبيوم كان ناظر وقت الأكل، سكبنا صحنه وتابعا سكب صحون أصحابو، ولأتو تأخرنا عليه، مسك الملعقة وأكل أول لقمة وثاني لقمة حتى انتبه إنو عم نطلع نحنا فيه. كانت ردة فعل كريس إنو ترك الملعقة ونظرنا.



* «شريل» صبي معروف بوجو المبتسم ومحبّو لرفقاتو مع محبة خاصة لرفيقو «تريزا» بيحب يتشارك معها الألعاب، يعنّوا ويهتموا ببعض. والأهضم من هيك لّمّا تعمل حالها المرئية إنّها نسيت تقرب تريزا لحد شريل حتى يلعبوا مع بعض، يبصر يدلّها على رفيقو وبعدين على الكرسي الموجودة حدو. بتقعد تريزا حدو وبصير يزقّف ويبعت بوسات لمريته حتى يشكرها.



برنامج التدخل المبكر

* بحصة الثقافة العامة، كانت «لورد» عمّ تسمّع يّلي دّرّسناه عن الكاتب والممثل «جورج خباز»، ونسيت المعلومة يّلي بتتعلّق بإسم والدته، وبعد ما حرّبت تتدكّر وما تدكّرت، قالتلي: «مزبزوووووووط، إسمها إمّ جورج».



برنامج الإعاقة الفكرية

* كلّ واحد منا بيتميّز بطريقو بفنّ التلوين... و«جون بول» كانت هالمرة طريقو كثير مهضومة ما شغلّ فيا إيديه وبس...



برنامج الشوشو*

نشاطاتنا التربوية

التعرّف على اليانسون وتحضيره

في إطار نشاط تنمية الحواس وبالتحديد حاسة «الذوق»، قرّنا تحضير اليانسون مع أولادنا.

«سالي، جوي، تيريزا وجايسون» اختبروا وتعرّفوا على الإشيا اللي انوضعت بين إيديّين وكيفية التحضير وتذوّقوا اليانسون الطيب، الغنيّ بعناصر علاجية وأحلى وصفة للبرد بالشتوية.



برنامج التوحد

نشاطاتنا الرياضية

مبروك شباب، مبروك سيزوبيل

مثل كل سنة، أقيمت البطولة المحليّة في كرة السلة بالتعاون مع الأولمبياد الخاص، في المدينة الرياضية في بيروت في ١٧ شباط ٢٠١٦ بالاشتراك مع المؤسسات والجمعيات في لبنان. احتلّت سيزوبيل المركز الثالث ونالت الميدالية البرونزية. بس الخلو هيدي السنة كانت مشاركة الشباب من برنامج الإعاقة الفكرية لأول مرّة بمباراة رسمية وعلى ملعب كبير. كانت الفرحة مش سايعتن والحماس كثير كبير وهدفن الوحيد الفوز. ورجعو مبسوطين وفخورين بالميدالية. مبروك شباب، مبروك سيزوبيل ومريم ست البيت تبارك نجاحاتكن.



جويل قوبا - مدرسة الرياضة

مشاورينا

نهار حلو وممتع

ضمن نشاطاتنا الترفيهية والرحلات، كان مشوارنا هالشهر على السينما. جرت الإتصالات وانفتحت الصالات **بسينما «Le Mall»** ضيئه لإستقبال شبيبتنا ومشاهدة فيلم **«السيدة الثانية»**، فيلم لجميع الأعمار، حبوه الكبار والزغار. من قلبن ضحكوا ومبروك قالوا لّمّا البطل قدّم خاتم الزواج للبطلة. بعد الفيلم، كانت القعدة عند **«زعتز وزيت»**، تغدّوا الشباب عا حسابن والتحالية كانت شوكوبا تقدمه من المطعم. كان نهار حلو وممتع ومنعاده انشالله.



ليلي زغيب - مركز المساعدة بالعمل

مشوار مميز بهداياه

هيدا الشهر كان مشوارنا على **«Living Color»**، مكان محبب على قلب ولادنا. بس المميز بهيدا النهار، بالإضافة للأكل واللعب، إنو كان تقدمه من شخص حبّ يعمل عمل خير. وما قبل بنهاية المشوار إلا ما يعطي لكل ولد هدية. بإسم ولادنا وست البيت منشرك من كل قلبنا. والله يكتر من وجود هيك أشخاص حوالينا.



برنامج التوحد

أخبار ولادنا وشبيبتنا - تابع

نحنأ كمان كثير منحبك



ولادنا بحبوا البساطة، الحنان والإهتمام، بس قلال منن يلبّي بعبروا عن فرحن مثل ما **«إيلي زغيب»** عم يفاجئنا بردود فعلو العفوية.

بدون ما يكون موجه الحديث لإلو، وبدون تردّد، ما بيوقف إيلي يقول كلّ النهار كلمات **«أنا مبسوط، أنا كثير فرحان»**،

لحّتي بيوم من الإيّام، بتوصلنا رسالة من الأمّ بتقول: **«مبارح إيني قبل ما ينام سألني: «ماما قدّيش من الوقت بدّي نام حتى إرجع قوم تا روح غالسيزويل؟»**

إيلي، نحنأ كمان منقلك إنو كثير منحبك، منزعل إذا بتغيب عنّا وكثير مبسوطين لأنك إنت مبسوط معنا.

برنامج الإعاقة الفكرية

عقبال المية «الياس»

مثل كل سنة، بحب **الياس صفير** يحتفل بعيد ميلادو بالمشغل التقني مع أصحابو، إمو والمسؤولين عنو.

عقبال المية منقلك
انشالله تضلك بصحتك
إنت الغالي عا قلب إمك
ومنور البيت بضحكك



ليلي زغيب - مركز المساعدة بالعمل

ينعاد عليك «مايل»

نحنأ كمان منحب ومنشجع Star Academy، المميز بالقصة إنو كان عيد **مايل حبيش** وقالتلها اختها إنو لّمّا رح تحتفل بعيدا بالسيزويل مع رفقاتها رح تجبلها قلب كاتو على ذوقها، وختلها تنقي من خلال الصور. وماكان من مايل إلا إنو تختار كاتو مرسوم عليه صورة Star Academy وعبرت إنها كثير بتحب **«بهاء»**.

وهيك صار! وكان عيدها إلو نكهة خاصة بحضور معلماتها، رفقاتها بالTED2، أختها وابن أختها.

HAPPY BIRTHDAY MABELLE



برنامج التوحد

مشاويرنا - تابع

رحلة ميدانية

خلال نشاط المطبخ الصحي، مكوّنات وصنع العجين تعلّمتنا. زرنا «مولان دور» تا نطبّق يللي تعلمناه، أطيّب رغيّف سخن دقنا وأشهى كاتو تضيفتّا...



شكر كبير من قلبنا لكل يللي إستقبلنا ومنحصّ بالشكر **والدة تيريزيا متي** (موظفة بالإدارة).



برنامج التدخل المبكر

بمشاورنا اختبرنا وتعلّمنا

لأتو كان نهار من العمر، ما بينتسى، ما فينا ما نخبركن عن مشوارنا على **KIDZMONDO**. بفرحة كثير كبيرة، اختبروا شبيبتنا أجمل المشاغل مثل: لإطفاء، صناعة الخبز، الرقص التعبيري، تعبئة قناني العصير، الإسعاف، غسيل السيّارات، طب الأسنان، رشّ مبيدات للتخلّص من الحشرات، الحلاقة (للشباب)، طحن البنّ، قيادة الطّائرة، غسيل الثّياب، إعادة التدوير، تكرير المياه، صناعة الحليب، صناعة رقائق البطاطا وغيرها...

نحنا ما منقدر نترجم مشاعر الفرح يلّي عشناها بمالساعات القليلة، كرمال هيك رح نخلي الصّور تعبر أكثر، ومنتّمّي إتو كلّ أصحابنا يعيشوا هاالإختبار.



برنامج الإعاقة الفكرية

المغاوير والفهود

شو قصة الرياضة يوم الاثنين ٢٢/٢/٢٠١٦ ؟

وشو قصة الهبسة والكاس؟

«جويل القوبا»، وبهدف توطيد العلاقات بين أفراد فريق عمل PHP نظمت يوم رياضي جمعن لهدف واحد بإيد وحدة وقلب واحد فريقين، الأوّل الفهود، والثاني المغاوير.

شعارات قد ما بدكن... الضحك أكثر وأكثر... الفرحة مع التّحدّي ما فارقت الوجوه. والأهمّ من هودي كلن «الروح الرياضيّة» الحلوة اللي كللت الكلّ من دون استثناء، وكانت التّهاية بفوز فريق المغاوير وحصوله على الكاس الذهبي.

شكرًا جويل عا هالمبادرة المميّزة! انشالله منعاده مع غير وحدات. ألف مبروك.



برنامج الإعاقة الجسدية

زيارة «أنت أخي»

الشوشو حضّروا الزيارة وعجقوا الكلّ، هتي رايمين بمضّوا النهار بأنت أخي. ما تقولوا مثل كلّ مرّة! الزيارة لبيتنا الثاني كانت كثير حلوة ومميّزة، ألعاب جديدة وجو حماس خاصّة لما المريين بأنت



أخي اهتموا بالشوشو وتركووا شبيبتن برعايتنا. هيدا الشي خلق فرح كبير عند الجميع. كلّ الشكر لأنت أخي وكلّ اللّي ساعدونا وساهموا بإدخال الفرح لقلوب ولادنا وخاصّة المتطوعين.

برنامج الشوشو

عيد المحبة



هالسنّة مش مثل كلّ السنّوات يلّي قطعوا. هالسنّة عيد المحبة مميّز جدّاً بالسّيزوبيل. كلّ أطفال وشبيبة البرنامج التّربوي عم يحتفلوا بهالمناسبة بنهار واحد : الجمعة ١٢ شباط ٢٠١٦.

السّيزوبيل مضوّاية باللون الأحمر، وعمّ تعكس فرح ولادنا يلّي ما تردّداو إتو يعبّروا عن محبّتن لبعضن إن كان بكلمة أو بوردة أو بهديّة.

تخلّل هالنّهار جمعة غداء مميّزة، هيصة ورقص وأغاني.

انشالله المحبة ما بتفارقنا كلّ أيام السنّة لأن:

«إنت حبيّ، أنا بحبك، أنا بقدرك وإنّ مهمّ بنظري...»



البرنامج التربوي



ما هو الحب ؟

الحبّ ليس فقط بين شخصين أحبّا بعضهما وتزوّجا، بل إنّه محبّة بين كلّ التّاس، صداقة، أخوة واحترام... هو

كنز يسكن في كلّ القلوب إنّما علينا اكتشافه والتّرتّب به، لأنّه أجمل الجواهر وأثمنها.

جوي سليم - علماء البيعة



طريقتنا بالحب

ا = إنت حبيّ

ل = لما بشوفك بفرح

ح = حلوة الحياة معك

ب = بسمه حلوة منك

هيك عيدنا نهار المحبة

مع بعضنا...

برنامج الشوشو

عيد المحبة - تابع

نشاط جماعي بمناسبة عيد المحبة



بمناسبة «عيد المحبة» حيينا لأول مرة بحصة النشاط الجماعي بجمع فريقين مؤلف من ٨ أولاد بصف أصدقاء «Hou Hou le hibou».
طلبنا حضور سابين ونهلا لتشارك و نغزلن عن محبتنا لإلن.
بلشت حصّة النشاط الجماعي بالروتين اليومي (حضور، طقس اليوم... والأولاد قاعدين على الـBox ومحافظين على وضعية جلوس صحيحة ومعن المرثيات و المعالجين و عم يرددوا :

بثبت بثبت بثبت
بسط راسي بالنص بالنص بالنص
انطلب من كل ولد حسب قدراتو الجسدية والفكرية هدف معيّن لينفذه خلال الحصة.

كان مطلوب إنو يساعدوا «Fon Fon cœur-Mangeur balle»
يلاقي البالونات لوهم أحمر من بين عدّة ألوان ويحطّن جوا. إشتغلوا الأولاد بحماس، ملتزمين بأهدافن حتى يحصلوا بالنهاية على شكل وجه قلب عم يضحك.



برنامج التدخل المبكر

فالتين أحلى معكن

فرحنا كثير لّمّا صف «مساعدو البيئة» و «أصدقاء الطبيعة» إجو لعنا وفاجؤونا بمشغل الخياطة، حاملين قلب أحمر مليان محبة وتقدير بس لأنو فكرنا فيهن بعيد الميلاد. صحيح إنو هالقلب كرتون بس قيمتو كثير كبيرة بالمكتوب. جواتو، أحاسيس ومشاعر كثير حلوة خليتونا نحسّ فيا. انشالله كل سنة منعيدّ سوا بالحب والطمأنينة.



فيوليت سركيس - مشغل الخياطة

نحبكم



من شربل وعلاء ب١٤ شباط كلمات ليست كالكلمات... كلمات نابغة من القلب، من الفكر، من الروح، من العيش المشترك... كلمات حب وامتنان...

«الحب كقطرات الندى تروي نفوسنا لتنمو في قلوبنا نباتات الحنين. نحن البراعم التي تفتحت على أيديكم... من هنا، نقول شكراً لكل شخص منكم. نحبكم من صميم القلب.

الإمتنان ذاكرة القلب، فإذا قلنا للقلب أن ينسى! كيف ينسى من ساندته ومدّ له يد العون بنظرة حبّ وحنان. لو كان الحبّ كلمات تُكتب، لنفدت محابرتنا، ولكنّ الحبّ أرواح وُهبت فهل تكفيكم روحنا!

شكراً لتضحياتكم وإحتضانكم لنا، شكراً لكلّ من مدّ لنا يد العون من دون مقابل، وستبقى أرواحنا تشكركم لمدى الحياة، لأنكم أنتم صخرتنا التي نسد رؤوسنا عليها. ستبقى أسماءكم محفورة في قلوبنا.

لكلّ من مرّ صدفة أو عن قصد ليزرع إبتسامة في ذاكرة حياتنا، أنتم اللوحة التي رسمت بألوان الحياة.

نتوجّه بالشكر لأصدقائنا الذين ساندونا في أشدّ المحن، فرحوا لفرحنا وحزنوا لحزننا. نتمنى أن نبقى متّحدين كعائلة واحدة. في النهاية نقول لكم «نحبكم» ونتمنى لكم الإستمرار والعطاء مدى الحياة».

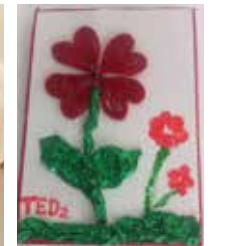
علاء عواضة وشربل صايغ

نحننا بدورنا منشكركن وتأثرنا بمبادرتكن...

ليلي زغيب - مركز المساعدة بالعمل

العيد أحلى سوا

القيمة الحقيقية للفرح هي بالمشاركة، كيف إذا كان هالشي مع شبيبة التوحيد. عيدنا سوا بعيد الميلاد، زرنا صفوفهن، شاركناهن بالإحتفال، الصلاة، والمشاعر الحلوة. وبعيد الحب ما نسيونا، حبوا يردلونا الزيارة ويفاجؤونا بهدية صغيرة من شغلن، تأثرنا كثير وانبسطننا بمبادرتن، عن جد، هيدا هوي فالتين الحقيقي، شكرا لإلكن لأنو عطيتونا هالاحساس بالصدق والمحبة بدون مقابل.



جومانة سلامه - مشغل الشوكولا

عيد المحبة – تابع

Un grand MERCI pour votre précieuse attention, pour ce merveilleux tableau que vous avez fait pour nous, c'est vraiment un symbole d'amitié et d'amour qui nous a comblé de joie. TED 2, vous avez embelli notre atelier par votre cadeau... Merci.



Helcy Nehmé - Atelier de décoration

شكر من القلب

٣ أسابيع، تركت إلتزاماتنا وكرّست وقتنا لتكون بيناتنا. بجرعة، بنشاط، بدقّة، بمعاونة ومحبّة وإبتسامة دائمة، كانت حاضرة لتراتفتنا وتتعرف أكثر على ولادنا وتسمعنا. هدفها كان المساعدة ووجودنا كان ملموس دائماً. اعتبرتنا من عيلتها وحضنت ولادنا بفرح ملحوظ. تركت بصمة مميّزة من بعد مغادرتنا لفريقنا على أمل العودة بوقت تاني. ما عم نحكي عن حدا غريب، «أنطوانيت أبي رزق» أشهر من أن تعرف بإنتمائها لعيلة السيزوبيل. أنطوانيت، كلّ فرد من أفراد الشوشو : معلّّات، مساعدتين، ولاد كبار وصغار، منشرك على عطائك ووجودك معنا بغياب المسؤولة عن وحدتنا «غادة كميّد».



برنامج الشوشو



عيدية من القلب
على طريقتنا، حبينا نعيد فريق عمل القسم اللوجستي بعيد المحبة ونشكر الجميع على كل جهودن كرمالنا.



برنامج التدخل المبكر

شكر واهتمام بالهدية


خلال فترة أعياد الميلاد ورأس السنة، كان فريق عمل مشغل التزيين هني ملاك الحارس لأولادنا وقدمولنا هدايا. حبينا نشكرن على طريقتنا بال-Valentin عن طريق تحضير لوحة بإشياء بسيطة. هالشي فرّح قسم الشوكولا والتزيين وانبسط الكل بالهدية. بإسم ولادنا منشكرن من كل قلبنا على محبتكم لأولادنا.



برنامج التوحد

Mots de

Durant 3 semaines, j'ai pris en charge une nouvelle équipe de travail à SESOBEL... Je connaissais très peu le personnel... J'entrais dans un nouveau monde: une problématique des plus difficiles... Par tâtonnement, j'ai pu frayer mon chemin...

Au début, l'équipe avait ses préjugés et ses méfiances... Aujourd'hui ma responsabilité a pris fin... Et je tiens à remercier chaque personne de l'équipe : Juliana, Randa, Tanya, Misha, Christine, Elie, Christelle, Walid, Zahwa, Tony, Saada, Walid, Hanane, Jad... et Ghada. Ainsi que tous les rééducateurs: orthophonistes, psychomotriciennes, ergothérapeutes, Kinés respiratoires, infirmières... Un grand  aussi à nos jeunes handicapés aide-éducateurs dans les classes pour leurs efforts, sérieux et humour....

وانشالله ما نسيت حدا
J'ai observé l'amour donné avec amour aux enfants, les baisers volés dans la difficulté, les soins prodigués avec beaucoup de professionnalisme et de tendresse, la patience, le dynamisme et la créativité de toute l'équipe éducative.... Mes mots resteront des mots s'ils ne sont pas accompagnés de gratitude et de reconnaissance... A bientôt chère équipe... Mes RESPECTS....



Antoinette Abi Rizk

لقاءاتنا مع الأهل

تُعتبر لقاءات الأهل محطة أساسية في إطار المتابعة الإجتماعية. لذلك يُنظّم القسم الإجتماعي بالتعاون مع أخصائيين، لقاءات للأهل يُعالج فيها مواضيع تردّ على حاجاتهم وتساؤلاتهم ضمن إطار يشجّع على التواصل و تبادل الآراء والخبرات.

تتمّ اللقاءات على عدّة حلقات شهرياً، نذكر منها لهذا الشهر:

* لقاء بعنوان «تكمّل الأدوار الأبوية - Rôles parentaux» الذي يتمّ بالتعاون مع إخصائيين بالوساطة العائلية بهدف تحسيس الأهل على أسس الحوار وكيفية معالجة النزاعات بين الشريكين أو حتى بين الأهل والأولاد بطريقة لا عنيفة .

* لقاء بعنوان «طرق إدارة الضغوط والآثار الناتجة عنها» الذي يتمّ بالتعاون مع أطباء من الجامعة الأميركية - AUB، وهذا التعاون سيستمرّ مع مجموعات أخرى من الأطباء شهرياً لمعالجة مواضيع صحيّة- إجتماعية متعدّدة.

كما سوف نطلعكم في الأشهر اللاحقة عن لقاءات أخرى ينظّمها القسم الإجتماعي بالتعاون مع أخصائيين في مجالات متعدّدة، تُساعد الأهل على إدارة أفضل للضغوطات.



قسم المتابعة الإجتماعية

آفاق جديدة

وضع السياحة بالبلد مثل ما نتعرفوا على تراجع مستمرّ وخصوصاً هالسنة حسب إحصاءات المواقع العالمية لحجز الفنادق.

أكيد نحنا بمشروعنا المتواضع 3Hearts Lodge رح نتأثر بالوضع والزوّار الأجانب رح يخفّوا... لكن نحنا ما منيأس ومنجرب بكل الطرق والأساليب الممكنة نجذب الزوار حتى اللبنايين ليحوا لعنا ونكبرّ مجال التدريب أكثر وأكثر لشبابنا اللي بيحبوا كثير هالمهنة واللي عم يبذلوا كل



جهودن ليطوّروا مهاراتهم.

من ضمن هالأساليب

تسجّلنا مجدداً على أحد

مواقع الحجوزات المهمة

بلبنان HOOJOOZAT.COM

اللي تابع لشركة نخال

السياحية لنبيّن أكثر

للناس ونزيد زوارنا.

فيكن تفوتوا تشوفونا على:

www.hoojoozat.com

نايلا تامر - مشغل الفندقية

خبرة حلوة

إطار التدريب العملي حول الدمج المطلوب مني بالماستر بالجامعة، كان عندي طلعة على سيزوبيل جزين لقصّي نهار إتعرف من خلاله على الأولاد اللي عندن صعوبات تعليمية وكيفية تعليمهم وطرق متابعة سيزوبيل التربوية والتأهيلية.



وحابّي خبر عن «إبراهيم» اللي بصف الروضة، كيف كانت الضحكة عا وجّو والفرحة بعيونو هوي وعم بسمّعلي قدام رفقواتو القصة يلي تعلّم بالصف وكيف بيعمل نسخ بخط حلو ومرتب.

بتمنى التقدّم الدائم لإبراهيم ولكل الاولاد اللي عم يواجهوا صعوبات وبجاجة لمن

يهتم فيّن ويساعدن على التطور. وأكيد ما رح إنسى فريق عمل سيزوبيل جزين، يلي ميّزوا نهار بلطفن، كرمن، محبّتن وإهتمامن. من قلبي بشكرن فردا فردا على استقبالكن الدافئ ومرافقتن إلي كل هالنهار. الله يقويكن.



راشيل حايك - مربية - برنامج التوحّد

قصة أول المشوار



لما تلاقي حالك زعلان أو ضايقة الديني فيك، مشي معي تا خبيرك انو زعلك هيدا بينتسى بس تقصّي وقت مع عيلة سيزوبيل... رغم كل المضاعب والعجز، قد ما كانت كبيرة أو زغيرة، بتشوف البسمة مرسومة على وج كل ولد وكل فرد من هالعيلة... بتحس حالك مبسوط، قلبك عم يرقص باحبة والإيمان لأتو بمجرد ما تتعرف على أفرادها رح تصير

إنسان تاني مليان إيجابية وتشوف إنو الديني بعدا بألف خير كل ما هالأولاد عم يضحكو وفي أمل بوجن...

بتشوف فريق عمل هدفو ورسالتو على مدى النهار كيف يوصل هالبسمة... كيف يدعمو ويقوي إلو ولعيلتو... وهون بتوقف عاجز وبتحس إنك مكبل لأول مرة و براسك ألف سؤال... مين العاجز، أنا أو هوي؟ مين الكامل أنا أو هوي؟ و الجواب ما بتلاقيه إلا بدفا عيلة سيزوبيل.

هيذا اللي حسيّتو بأول شهر من مشواري مع سيزوبيل على أمل يصير هالمشوار عمرو سنين...

مارينا كرم - مشغل سيزوبيل كفرحونا

زوّارنا والمتطوّعين

* ومش لأول مرة، حبّبت الـ **Antonine Sisters School** تعملنا زيارة حتى تعرّف طلاب جدد علينا. الشباب والصبايا كانوا كثير محمسين وجايين لعنا بكل إندفاع. أخذ لقاءنا وحوارنا طابع مثمر جداً ورجعوا الشباب على مدرستنا من زوادة غنيّة وعطيونا زوادة بعد أغنى. مش بس هيك، كمان ساعدوا شبيبتنا بمشغل الـ **Piccoly** وأكد زادت كمية الإنتاج. «إيد وحدة ما بتزق» وهيدي هبي رسالتنا. منقلن إنكم صرتوا من أهل هالبيت، ومنشكرن على مساعدتكن إلنا ونحنا ناظرين زيارتكن لعنا مرة ثانية أكيد.



شبيبة برنامج الإعاقة الجسدية

* مشهور بخفة دمك والكل بحب نفحاتك... الله يبارك أعمالك لأنّ نحاحك ما لغني تواضعك... زرتنا من زمان تتعرّف عالإنسان... كنت بالأول ملبّك مش عارف بتبكي أو بتضحك... بس مع الوقت تعرّفت عالشبيبة، واكتشفت أنو سيزوبيل مليانة حنان وقيمتة إلو هالإنسان... مش صدفة اليوم رجعت بس رح نعرف الأخبار مع الوقت... ومرة جديدة منقلك أهلا وسهلا نورت الدار «جوج خباز»...



ليلي زغيب - مركز المساعدة بالعمل

* هيدي أول زيارة لتلاميذ **East Wood College** صف الـ **seconded** كانوا كثير محمسين يتعرّفوا على السيزوبيل. من بعد ما عرفناهم على أهداف المؤسسة وبرامجها، حضرنا أسئلة بتضوّي على رسالتنا تا نتناقش فيا مع التلاميذ. كان نقاش غني جداً، كانوا التلاميذ متفاجئين من طريقة تعاطي شبيبتنا بالجوعات وقديش هتي متقبلين إعاقتن. وبالآخر جمعنا الأفكار وطلعنا بخلاصة إنو مهما كان إختلافنا هوي غني من خالو متكامل. زين زيارتن انضمامن لشبيبة الـ **CAT** تا يتعرّفوا علّين ويساعدوهن بمشغل الـ «بيكولي».



* من بعد نجاح النشاط يللي قامت في **لجنة المتطوعات** بسيزوبيل، ضمان مسرحية «**بنت الجبل**» للمخرج روميو لحود، حبّينا بالتعاون مع رئيسة لجنة المتطوعات السيدة **ندى بو رحال** نستضيف ممثّلين وأشخاص من فريق عمل هالمسرحية بمؤسستنا ونعرّفن على رسالتنا ومختلف نشاطاتنا. لبّوا دعوتنا بكل سرور وبغفويتن شاركوا ولادنا بجزء كبير من تحارن. الممثل **بديع ابو شقرا**، الفنانة والممثلة **ألين لحود**، السيدة **كارن بيطار**، مديرة مكتب المخرج روميو لحود والسيدة **أنطوانيت بوبز**، من الحضور في المسرح والداعمين لقضيتنا، منشكرن لزيارتكن ولحببتكن. كان لقاءكن مع ولادنا مؤثر... ولادنا تفاجأوا فيكن وكان اللقاء فيكن أحلى حدث بنهارن...



دايزي ضو - قسم الزوّار والمتطوّعين

زوّارنا والمتطوّعين - تابع

* السنة كمان إجو لعنا تلاميذ EB3 من مدرسة الـ **Saint Charles des Filles de la Charité - Ashrafiéh** وحلّوين ومن مختلف الطوائف، تعرّفوا علينا وقدمولنا لوحات فنيّة من الرقص والغنى والتمثيل أبهرت عيون كل الموجودين. وزيارتن تميّزت بتفاعل أساتذتهم ومشاركتهن بالنشاطات المختلفة. منشكركن على الوقت والمجهود اللي حطّيتوه بالتحضير لهاجمّة الحلوة. رسالتنا بتبلّش لفتة عن الآخر مع الزغار وبتقوى جذورها وتبيّن نتايجهما بس يصيروا كبار.



* ومنختم صفحتنا ومنرحب بطلاب جداد من كلية الطب في جامعة الـ **AUB** والـ **BAU** ومنقلن روحكن حلوة ونشاطكن حلوة ونحنا على الدوام مننظر مجيبتكن لعنا. من أبرز النشاطات اللي أثمرت من لقاءاتنا مع طلاب الـ **AUB** محاضرة للأهل حول موضوع صحّي اجتماعي تمّ بالتعاون مع قسم المتابعة الاجتماعيّة.



دايزي ضو - قسم الزوّار والمتطوّعين

* Une journée exceptionnelle par l'ambiance et le vrai amour portés par **les élèves des EB6 de AIS Ajaltoun** à nos enfants au SESOBEL.

Le Dr. Mickey, magicien connu au Liban, nous a ému petits et grands par ses tours de magie.

Fabuleuse, magnifique, familiale, distinguée sont les quelques mots qui peuvent décrire notre rencontre en matinée du Jeudi 18 Février.

Merci AIS de votre pensée et amour authentiques.

Merci aussi pour la trousse d'urgence médicale pour l'unité médicale du SESOBEL et le support que vous avez montré durant toutes ces années.



Notre montée vers la lumière

Nous poursuivons notre montée vers la lumière de la Résurrection par notre passage obligé dans le désert, ce temps de préparation tellement essentiel dans notre vie de Chrétien pour mieux comprendre l'importance du message radical du Seigneur.

Changeons nos cœurs, ouvrons-nous au message d'Amour infini du Seigneur et pardonnons comme il nous a enseigné de le faire, «non pas sept fois mais soixante-dix fois sept fois» pour que le monde qui nous entoure, puisse vivre et se régénérer de cet Amour, de cette Miséricorde et de la lumière de la Résurrection.

Que cette Résurrection soit vécue par chacun de nous comme un relèvement intérieur et une renaissance de notre esprit et transforme notre vie en une source vive ressourcée par le Seigneur.

Dans ce cadre, le mercredi 24 Février, nous avons fait une rencontre à 7h du soir dans la chapelle du Foyer Notre Dame, avec **P. Agapios Bou Saada**, Archamandrid et représentant du Président supérieur à Hayfa, qui nous a parlé du sens et de l'importance de cette période de carême.



فالصوم إذن هو وقفة تأملية، وقفة مع الذات، (مراجعة شريط الحياة) لغرض الفهم، والتوصل لبند كل ما هو سلبى، والتمسك بالإيجابى لتقويته.

إنه بمثابة فرز، غربلة الفكر والقلب والأعمال، ثورة داخلية لإلغاء كل الشوائب، بنية إبقاء ما يخدم الذات والإنسانية.

فهو يوجه أنظارنا نحو هدف إنسانيتنا، وهو الله، لكي نتمكن من الالتقاء به، وأن ندع روحه يعمل فينا، وثمر الروح هو: المحبة والفرح والسلام واللطف والوداعة.

هكذا يغدو الصوم، يقظة روحية، استعداداً روحياً، لتقبل كلمة الله والتأمل فيها وإعطاء الوقت الكافي للصلاة والقيام بأعمال توبة وخيرية، ليكون الصوم زمن توبة واهتداء وغفران، يرفع الإنسان نظره إلى الله ويمجده ويعترف به خالقاً ومصدر وجوده، ثم يعطف إلى الآخر الفقير المحتاج، فيصبح الصوم مشاركة وانفتاح على سر المسيح وعلى الآخرين.

الكنيسة الأولى عاشت هذه الشركة بمقاسمة الخيرات الروحية والمادية فيما بينهم. هكذا يدخل الإنسان في علاقة ديناميكية، يُجسد من خلالها الوصية العظمى:

«أحب إلهك من كل قلبك... ثم أحب قريبك كنفسك»

الأب أغابيوس بو سعدى

Ainsi une deuxième rencontre a eu lieu le 8 mars à 7h du soir au même endroit, avec **Père Chawki Karam**, Docteur dans différentes universités et accompagnateur 2ème année à séminaire Ghazir. Il a développé le sujet de la Miséricorde, justice et conscience et la mise en pratique dans notre vécu, ce qui a permis à une belle interaction.

Bonne période de renouvellement de notre foi.



Dolly Ghreichi - Ambiance de vie

ما في وقت

هل يا ترى تعيّر الوقت من أيام أجدادنا إلى أيامنا ؟
هل الشح وصل لعنا كمان بالوقت ؟ أم إتو نحنا عم نُصرف الوقت
بغير محلّو ؟

الوقت ما بينحسب بطولو أو بقصرو بل بنوعيّة صرفو. هتي ساعتين صرفناهن مع **الأب شوقي كرم**. الموضوع كان شرح عن رحمة الله وشريعته اللي سلّمنا ياهنا، ونظرة على داخلنا، مطرح ما يبقى الميزان ضميرنا.

حسب قرأني للشريعة، كنت شوقا قاسية وما فيها رحمة. بعد الشرح، تبدلت نظرتي إلهنا، وفهمت إتها خلطة من الرحمة، الحب، العدل، التربية، المقياس والقُدوة. كلّ هالصفات موجودة من بدء التكوين، لكن قراءتنا إلهنا كانت خطأ.

منشان هيك، ربنا رجع قديم حالو بشكل إبنو يسوع، إنسان متلنا، حتى يقرب منا أكثر، ويقلنا بكل لحظة «أنت إبنو الحبيب الذي به سُرت». المشاركة والمداخلة كانت رائعة، لدرجة ما حسينا بالوقت. ولا واحد منا استعجل على الفلّة بحجة إرتباطات أخرى.

سعدى بطرس

Nous annonçons La Semaine Sainte et quelle semaine !

Lundi Saint : Lundi 21 Mars :

Fête des mères.

Mercredi Saint : Mercredi de Jacob 23 Mars :

La procession et la messe pour la fête de l'Annonciation & l'anniversaire du SESOBEL.

Jeudi Saint : Jeudi 24 Mars :

la messe et le lavement des pieds, acte de service et de miséricorde.

Dolly Ghreichi - Ambiance de vie

إشارات العلاج اللغوي – Plateau Technique

مرحباً، اليوم رح نعرّفك على إشارات عيد الفصح وعيد الأم.

عيد الفصح



الأرنب: الإشارة إلى أذني الأرنب: مد الإبهام والوسطى، وثني باقي الأصابع. وضع اليدين على الرأس من الجهتين. تحريك الاصبعين الممدودين.

بيضة: جمع أطراف أصابع اليد أمام الصدر للإشارة إلى حمل البيضة.

الفصح قيامة المسيح: رفع اليدين نحو الأعلى وفصلهما تدريجياً عن بعضهما البعض.

عيد: وضع الكفين مجموعين أمام الفم. فتح الكفين تدريجياً لتصبح اليدين مفتوحتين فوق الفم مباشرة، على أن تبقى متصلتين من أطراف الأصابع. رسم ضحكة على الوجه بالتوازي.



سلة البيض: إقفال قبضة اليد ووضعها جانب الجسم. تحريك القبضة الأخرى للإشارة إلى إمساك السلة.

صوص: جمع اشارتين: دجاجة + صغير دجاجة: الإشارة إلى تحريك الأجنحة: ثني الذراعين ووضع الكفين تحت الإبطين؛ تحريكهما بطريقة متكررة صغير: وضع اليد أمام الصدر، الكفّ نحو الأسفل. إنزال اليد نحو الأسفل بإتجاه أسفل البطن.

الدجاجة: الإشارة إلى تحريك الأجنحة: ثني الذراعين ووضع الكفين تحت الإبطين؛ تحريكهما بطريقة متكررة.

تكسير البيض: ضرب القبضتين ببعضهما البعض.



قبلة: وضع الأصابع على الفم وإعطاء قبلة.

كثيراً: فتح الذراعين من كل جهة.

أحبك: وضع اليدين على القلب، يد فوق الأخرى، الكفّان نحو الداخل.

الأم: فتح اليد ووضعها بجانب الوجه، الكفّ نحو الخارج. مد الإبهام بالإتجاه الأفقي وتقريبته نحو الذقن.

عيد: وضع الكفين مجموعين أمام الفم. فتح الكفين تدريجياً لتصبح اليدين مفتوحتين فوق الفم مباشرة، على أن تبقى متصلتين من أطراف الأصابع. رسم ضحكة على الوجه بالتوازي.

Activité physique et bénéfices



L'activité physique c'est, tel que le définit l'Organisation mondiale de la santé (OMS), « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques, entraînant une dépense d'énergie supérieure à celle du repos ».

À noter qu'activité physique et activité sportive sont deux choses différentes. D'après l'OMS, l'activité sportive est un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé ».

La pratique régulière d'une activité physique paraît avoir des effets très positifs dans la prévention et sur l'évolution d'un certain nombre de maladies. Les études réalisées démontrent un effet de l'activité physique sur les maladies cardio-vasculaires, le diabète, la lutte contre l'ostéoporose et les atteintes du système ostéo-articulaire, ainsi que sur le risque d'apparition de certains cancers.

D'une façon plus générale, chez l'adulte normal, l'exercice diminue l'anxiété et l'instabilité émotionnelle, l'humeur et la résistance au stress des sujets en bonne condition physique étant améliorées par rapport à celle des sujets sédentaires.

Les bénéfices de la pratique de l'activité physique:

Les Bénéfices Physiques:

- Conditionnement de la fonction musculaire
- Prévention des maladies métaboliques.
- Prévenir la perte de masse musculaire due au vieillissement.
- Bon fonctionnement du cerveau.
- Diminution de la mortalité
- Protection contre les lésions cérébrales.
- Réduction de l'anxiété (pratique modérée du sport).
- Essentielle à la santé osseuse à chaque période de la vie:
 - Renforce les os en améliorant leur contenu minéral et leur architecture;
 - Freine la diminution de la résistance des os liée au vieillissement;
 - Améliore la posture et la mobilité ; développe et entretient l'équilibre, la souplesse ce qui réduit le risque de chute et, donc, de fracture.
 - Diminue le risque d'ostéoporose chez les femmes en ménopause.
- Prévient le déclin des fonctions immunitaires.
- Renforcement de l'unité neuro vasculaire.
- Prévient du vieillissement physiologique.

Les bénéfices Psychologiques:

- Equilibre santé mentale : prévention et diminution du niveau de dépression.
- Bienfaits sur les adolescents.
- Plusieurs études montrent que l'activité physique amé-

liore le bien-être psychologique, la gestion du stress et de l'activité mentale (comme la prise de décision, la prévision ou la mémoire à court terme), qu'elle réduit l'anxiété et favorise des rythmes de sommeil sains.

Des essais cliniques ont prouvé que l'exercice physique pouvait faire partie du traitement de la dépression.

Chez les personnes âgées, l'activité physique pourrait aider à réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Ajouter des années et de la qualité à la vie:

Il a été démontré qu'une activité physique régulière augmente notre espérance de vie (en réduisant les risques de maladies et troubles de santé) et en améliore la qualité (meilleures santé mentale, plus grandes souplesse et vitalité).

Conseils pratiques pour vous mettre en train :

1. **Choisissez un éventail d'activités physiques qui vous plaisent.** Essayez plusieurs activités jusqu'à ce que vous trouviez celles qui vous conviennent le mieux.
2. **Établissez une routine :** allez à la piscine ou au gymnase, inscrivez-vous à un cours de cardio vélo, fixez vous un horaire de course à pied et de séances d'exercice structurées. Ajoutez un volet social en invitant quelqu'un à se joindre à vous.
3. Pendant vos temps libres, **réduisez le temps que vous passez devant la télévision ou l'ordinateur.**
4. **Préférez les modes de transport actifs** pour vos déplacements. Chaque fois que c'est possible, laissez la voiture à la maison et optez pour la marche, le vélo ou la course.
5. Répartissez sur toute la semaine vos séances d'activité aérobie d'intensité modérée à élevée. Chaque séance d'activité physique **doit durer au moins dix minutes.**
6. **Joignez-vous à une équipe** – participez à des activités sportives et récréatives en groupe. Faites d'une pierre deux coups : soyez actif tout en vous faisant des amis.

==> Pour mettre nos conseils en pratique-nous suggérons de bien :

- 1- Fixer un objectif.
- 2- Faire un plan.
- 3- Choisir l'heure et le lieu.

Enfin, l'activité physique joue un rôle essentiel par rapport à votre santé, à votre bien-être et à votre qualité de vie. Améliorez votre santé en intégrant l'activité physique à un mode de vie sain. Donc :



« L'actif bien entraîné prend joyeusement l'escalier, heureux de faire travailler sa respiration et son cœur... En habituant son corps à des efforts réguliers, l'entraînement physique fait paraître faciles les efforts de la vie de tous les jours. »

(Pr. Brice LETAC)

Département de Physiothérapie
Plateau technique

«رأيتُ سماءً جديدةً
وأرضاً جديدةً،
لأنَّ السماء الأولى
والأرض الأولى
قد زالتا»

إفتح يا رب الفردوس
لنفس أختنا صابات، وأغفر لها،
وأدخلها ملكوتك.

إفتح لها باب الخلاص
بحبك اللامتناهي
ساعدتها أن تعبر إلى حياة النعمة
وليشرق عليها نورك الأزلي،

وليكن عبورها دخول في السلام
وفي الراحة الأبدية وفي النور.



صابات خويري

ولدت في عالم الأرض
في ١٩٥٢/٧/٢٩
ولدت في عالم الله
في ٢٠١٦/٣/٢

صابات، لقد أحبينك،

وستبقين في قلب عائلتنا،

عائلة سيزوبيل ستذكرك دائماً بصلاتها...

عيد ميلاد أفراد من عيلتنا

كريستين مغير ١٢ نيسان	الياس ابو زيد ١ نيسان
رضا السخن ١٤ نيسان	جورج تابت ٤ نيسان
ليليان زغيب ١٩ نيسان	تانيا جرجس ٥ نيسان
عايدة الحداد ١٩ نيسان	كرمل الخوري ٦ نيسان
غلاديس عون ٢٥ نيسان	مارلين القارح ٦ نيسان
الياس بو زيد ٢٥ نيسان	ريتا لحدود ٩ نيسان
جهاد جبرائيل ٢٨ نيسان	سيلفا شلفون ١٠ نيسان

هم في قلب الله، حيث الحب هناك يسكنون

أحر التعازي لكل من الزملاء :
* وليد الحداد لوفاة ابن عمه
* عايدة الحداد لوفاة ابن عمها

أخبار عيلتنا



مبروك للزملاء

مارسيل ورائيا الملاح

ولادة ابنهما كارل

الله يعيَّشه ويربي بدلالكن



مبروك خطبة زميلتنا

رولا عيسى

وعقبال الفرحة الكبيرة.

من خلال جيوفاني،

تحية لفريق عمل «همزة وصل» !



برنامج التوحد

فكرة لهديّة

لمناسبة عيد الأم، شو رأيكن تشوفوا أفكارنا، وتختاروا هدية بسيطة، يمكن صغيرة بالحجم، بس مهمة بنوعيتها وجودتها. ما تترددوا... ناظرينكن.



رضا السخن - مشغل البسكويت والتزيين

مأكولاتنا أطيّب مع منتوجاتنا

سابليه بالمرّي

المقادير: ¼ كوب دقيق، ١ كوب زبدة، ½ كوب سكر بودرة، ملعقة بايكنغ بودر، ¼ كوب ماء فاتر، ملعقتين كريم، مرّي الفريز أو المشمش.

طريقة التحضير:



١-أخلطي الزبدة المدوية بالسكر جيداً حتى تحصلين على خليط كريمي.

٢-أنخلي الدقيق واخلطيه وزيدي الفانيليا والبايكنغ.

٣-أضيفي خليط الدقيق بالتدرج على الزبدة والسكر

٤-أكملي العجن حتى تصبح جاهزة

٥- قطعي العجين حسب الرغبة بالقوالب التي ترغبين وضعها في الفرن على حرارة ١٨٠ درجة مدة ٢٠ دقيقة

٦-إنظري حتى يبرد السابليه ثم ضعي المرّي الكافي على كل قطعة لتلتصق بقطعة أخرى.



ميرنا فحمة - مشغل التزيين

فريق عمل همزة وصل

مندوبي البرامج: نايلا تامر، ليلي زغيب، رضا السخن، لودي أبي راشد، جويلا سلامة، دوللي غريشي، جوليانا عنيسي، جيسي خليل، ريتا عقيقي، رولا أشرم، سميرة رومانوس، زينة زلح، ميشيلا ضو، جيسيكا رحمة، أنطوانيت أبي رزق، رانيا أسمر.
قسم المراجعة والتحرير: كرم الخوري، مادونا سماحة.
تنفيذ: جورجيت أواقيان.