



SESOBEL

Fondé en 1976

# همزة وصل

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

Theme de l'année 2015-2016

كانون الثاني ٢٠١٦

نشرة إخبارية شهرية



## من أقوال إيفون شامي:

«إن حياة كل منا مهمة مهما كانت الإعاقة قاسية، مهمة لحدّ يدفعا أن نعيشها كما وأنها احتفال عيد، لأنّ الحب هو أقوى من كل شيء ولأنك أخي».

## «البابا يعطي للكنائس الكاثوليكية مفهوم جديد للصوم»

البابا فرنسيس عبر تويتر: نعيش في مجتمع يضع الله جانبا؛ وهذا يؤدي، يوماً بعد يوم، إلى تخدير القلب، أي إفقاده الإحساس والوعي.

البابا يعطي للكنائس الكاثوليكية مفهوم جديد للصوم:

- \* صم عن حكم وإدانة الآخرين واكتشف المسيح الموجود فيهم.
- \* صم عن قول كلمات جارحة ومحقرة واملأ فمك بكلمات تفيد وتشفي الآخرين.
- \* صم عن التذمّر واملأ حياتك من عرفان الجميل والشكر.
- \* صم عن الغضب واملأ نفسك بالصبر.
- \* صم عن التشاؤم وامتلي بالرجاء المسيحي.
- \* صم عن القلق المفرط وامتلي من الثقة بالله.
- \* صم عن التشكي واعط قدرًا وقيمة لعظام الحياة.
- \* صم عن الإستهياء من الآخرين واملأ قلبك بالتسامح.
- \* صم عن الحقد واملأ نفسك من طول الأناة على الآخرين.
- \* صم عن الإحباط والتراخي وكن ممثلًا من حماسة الإيمان. آمين.

أرجوا ان نقتدي نحن بهذه الوصايا أيضاً.

فاديا صافي

رئيس ومدير عام

## في هذا العدد

- الإفتتاحية ..... ص ١
- نشاطاتنا التربوية ..... ص ٢
- مشاورينا ..... ص ٣
- يلاً نتسوّق ..... ص ٤
- كعكة الملوك ..... ص ٤
- أخبار ولادنا وشبيبتنا ..... ص ٤
- أهلاً وسهلاً ..... ص ٥
- زوارنا بمشغل الفندقية ..... ص ٥
- لقاءاتنا مع الأهل ..... ص ٥
- سوا لمتجمع إنساني أفضل ..... ص ٦
- منحك فاديا ..... ص ٦
- فليكن صومنا، أعمالاً مباركة .. ص ٦
- زوارنا والمتطوعين ..... ص ٧
- إشارات العلاج اللغوي ..... ص ٨
- Article médical ..... ص ٩
- Témoignage ..... ص ٩
- نشاطاتنا بقسم التسويق ..... ص ١٠
- مأكولاتنا أطيب مع منتوجاتنا ... ص ١٠
- عيد ميلاد أفراد من عيلتنا ..... ص ١٠
- هم في قلب الله ..... ص ١٠
- أخبار عيلتنا ..... ص ١٠
- فريق عمل همزة وصل ..... ص ١٠

## نشاطاتنا التربوية

### عم نتعلم الإستقلالية

لوين رايحين؟ كيف رايحين؟ هالحصة التربوية لها أهمية كبيرة لولادنا. التوجه من اليمين للشمال وبالعكس ضروري إذا بدنا نوصل للإستقلالية والإعتماد على النفس بالأماكن الموجودين فيها. مع رندا «شمال، يمين - قف - يمين، شمال» إلو نكهة خاصة.



برنامج الدمج المدرسي - سيزوبيل حزين

### المطبخ الصحي

يتعلم أولادنا في حصة النشاط المطبخي عن أنواع الأكل الصحي. لذا كان من المقرر تحضير حساء خضار مكون من الجزر والبازيلا والكوسى... فأحضر الأولاد معهم من المنزل الخضار المطلوبة. خلال الحصة، تعرّف الأولاد على إسم، لون، ولمس الخضار. ثم بدأوا بتقطيعها بالسكين البلاستيك ووضعوها في الطنجرة على النار لمدة ٣٠ دقيقة مع مكعب من مرق الدجاج. ألف صحتين للأولاد لأنهم أحبوا كثيراً هذا الحساء.



برنامج التدخل المبكر

### عم نتعلم التركيز والكتابة

مادة المعلوماتية برنامج الدمج بلّشت عنا من سنتين، يستفيدوا منها كل ولادنا من العمر المبكر وصولاً للشباب والصبايا. أهداف البرنامج بتختلف من عمر لآخر، بس أهمها: التركيز، الإنباه، المنطق، الكتابة، القراءة.



المادة بينطروها ولادنا بكل جدية. فيكن تلاقونا على عنواننا:

معلوماتية ولادنا 😊



برنامج الدمج المدرسي - سيزوبيل حزين

### نشاط بالزيتون

دينا، درويش، نيكولا وشربل شاركوا بنشاط مشترك: كبس الزيتون يللي إلو مذاق خاص وهو مفتاح للشهية. بلّشوا من الأول: غسل ودق حبات الزيتون... وبعدها، ذوّقوهم لرفقتان والمعلمات، حتى أهلن، وشو كانت طيبة النتيجة!! إذا بدكن، صار فيهن يعلمون كمان...



برنامج التوحد

### عم نتعلم الفصول

فصل الشتاء، فصل مميز ببركة المي والتلج... ولحتى ولادنا يعيشوا حالة الطقس بكل جوانبه، وتتعرف أكثر على أهمية لبس القبعة والشال والقفازات عملنا من الكبايات البيضاء المستعملة رجل الثلج يللي إسترعى إنباه ولادنا وجربوا بحسب طاقاتهم الإهتمام فيه.



برنامج التوحد

### نشاط متنوع

ودينا كمان عم تھتم وتحضّر مع المريبة عن موضوع الموضة، من خلال التعرف على أنواع القماش، وصور الموضة والفساتين بالمجلات، وإشيا كتيرة بتهم الصبايا.



برنامج التوحد

مشوار ممتع...

نهار الأربعاء ٢٠١٦/١/١٣ كان مشوارنا على **Burger king** في زوق مصبح. اجتمعنا سوا وهدفنا كان الترفيه وتطبيق اللي عم نعلّموا بالتّشاط الحركي على الألعاب الخارجية.

بأحلى أهلا وسهلا استقبلنا وأطيب همبرغر أكلنا انبسطنا وتسلينا ولعبنا ولادنا تسلوا كثير وقصوا وقت مميّز مع بعض، وما فينا إلا ما نخص بالشكر المتطوعين يلي شاركونا نهارنا ويلي بحضور المميّز وهضامتن ساعدونا، وإهتمامن بولادنا كان كثير ملفت وتكيفوا بسرعة معن، وهتي **مريم مهنا، بريسلا بشاي وريتا غزال**. وكمان منشكر سائق الباص **طوني فهد** اللي رافقنا كل المشوار. ست البيت تباركم... وعقبال مشاورنا الباقية.



هوي إنسان، حسن المنظر والأخلاق، فنان، متواضع، مبتسم، إعلامي محترف، مثقف، مؤمن، قريب من الآخر... هيك وصفت الشبيبة الإعلامية **وسام بريدي**.

نهار ثلاثاء ١٩ كانون الثاني، تلقى فريق من الشبيبة دعوة على الغداء بمطعم «قرنفل - ضبية». طبعاً الشباب والصبايا وصلوا الصبح بكامل أناقة، حملوا معن كل السلامة والتحيات وإنطلقوا بفرح كبير عم يحملوا بلحظة اللقاء.

إستقبال مميّز من **وسام** وإخته **ماريان** ومن فريق العمل. حضور متواضع، إنتباه وإهتمام بالجميع، حسوا الشباب حالن بيتن. الإبتسامه ما فارقت وجو، تحدّثوا سوا بمواضيع كثيرة ومختلفة، مشاريعو الحالية والمستقبلية، نشاطاتو الفنية...

سفرة غنيّة ومميّزة كانت ناظرة الشبيبة، لقمة بيتية وطعمة طيبة، ختمها بمبروك لأنطونيو بعيد مار أنطونيو.

برناديت سألت وسام عن نظرتو للإعاقة بعد زيارتو للسيزويل: جاوبها بالمختصر: «الإعاقة بتكون بقلب يللي ما يعرف يحب». بكلّ الحب يللي عملتنا ياه بهالنهان منشرك من قلبنا وسام.



برنامج الشوشو\*

إستقلالية ولادنا فرّحت قلوبنا

مش أول مرّة منروح على **Living Color** ومثل كل مرّة ولادنا الزغار يكونوا مبسوطين. هالشي كان مبيّن عا وجوهن وتصرفاتن.

ويللي لفت إنتباهنا أكثر شي هوي إستقلالية الولاد باللعب، الأكل والتصرفات وهيدا الشي كثير فرّحننا نحنا كعملمات لأتو عم نشوف ولادنا عم يكبروا ويصيروا مستقلين ومندمجين بالجتمع أكثر وأكثر.



برنامج الإعاقة الفكرية



مركز المساعدة بالعمل

## أخبار ولادنا وشبيبتنا

مكتوب  
أفديس

### نهفات



\* خبرنا مع «أفديس - آفو» ما بتخلص... مرة تقرير طيبي حتى ما يعمل رياضة، مرة إمّو جايي تاخذو...  
هالمرة مكتوب بيقول إنو أكل السيزوبيل ما بيناسبو ولازم ياكل سندويش.  
بعد المشاورات والسؤالات، اكتشفنا إنو الغدا «شورية عدس» و«آفو»  
مش حابب ياكل شوربا. فأخذ المبادرة وكتب للمسؤولة عنو «ليلي  
زغيب» هالرسالة بيعلّمها بإنو غير راغب بالأكل.  
مركز المساعدة بالعمل

\* ما فينا نخبركن عن فرح ولادنا بعد رجعتن من فرصة عيد الميلاد:  
الشوق لبعضن كان مبيّن بعيونن، والولد القادر، يغمر رفيقو  
وتطول الغمرة. وبعد نهار بالشغل واللعب، وبعد الغداء، أكيد  
بتحلى القيلولة، ولو على الطاولة.  
وهيدا كان لسان حال جوزف وأنطوان : لو قيتي ضلّ نايم بس  
الأوتوكارات رح يفلّوا !



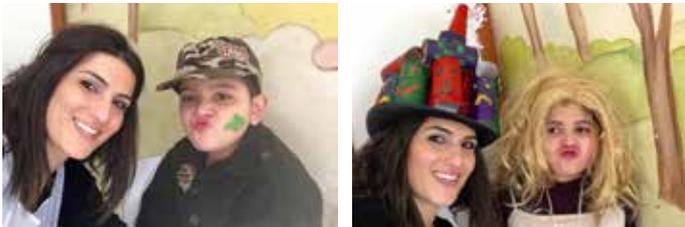
برنامج الشوشو\*



\* كريس صبي زغير بصف  
«أصدقاء الزرافة» بيحب كثير  
البسكويت. وبيوم، طلبت  
معلمتو إنو يطعميها. كانت  
ردة فعلو كثير مهزومة : حطّ  
الشوكولا وراء ظهره وعمل حالو  
ما فهم وصار يغني على صوت  
عالي «جدي عندو مزرعة».

برنامج التدخل المبكر

\* من الأولاد يلّي تأثروا بموجة الـ«Selfie» شربل سليمان يلّي ما  
يقبل بكل مناسبة إلا ما يتصور على طريقة الـSelfie مع الحركات.



برنامج التوحّد

## يلا نتسوّق

من بعد ما شاهدنا فيلم «Peppa Pig» كيف راحت مع خيّا  
جورج وأهلها على السوبرماركت، حيينا نحنا كمان نروح نتفرّج  
وتتعرف شو منلاقي. شفنا أنواع السمك الموجودة والدجاج  
والخبز... بس لما وصلنا على ستاند الشوكولا انرسمت البسمة على  
وجوهنا واخترنا ما طاب ولّد من : رقاقت الذرة، بسكويت...  
ودفعنا على الصندوق.

بس ما رح ننسى نقول شكراً لإمهاتن لالباس ومايك وجوليا  
وإدارة السوبرماركت يللي قدمتلنا تشكيلة من الحلوى  
والسكاكر يللي بحبوها الأولاد.



برنامج التدخل المبكر

## شو قصّة «غادة طنّوس» وكعكة الملوك؟

بعيد الغطاس، حملوا حالن صبايا وشباب فريق العمل ببرنامج  
الإعاقة الجسدّيّة وطلعوا لعند غادة طنّوس وبإيدن كعكة العيد  
«كعكة الملوك».

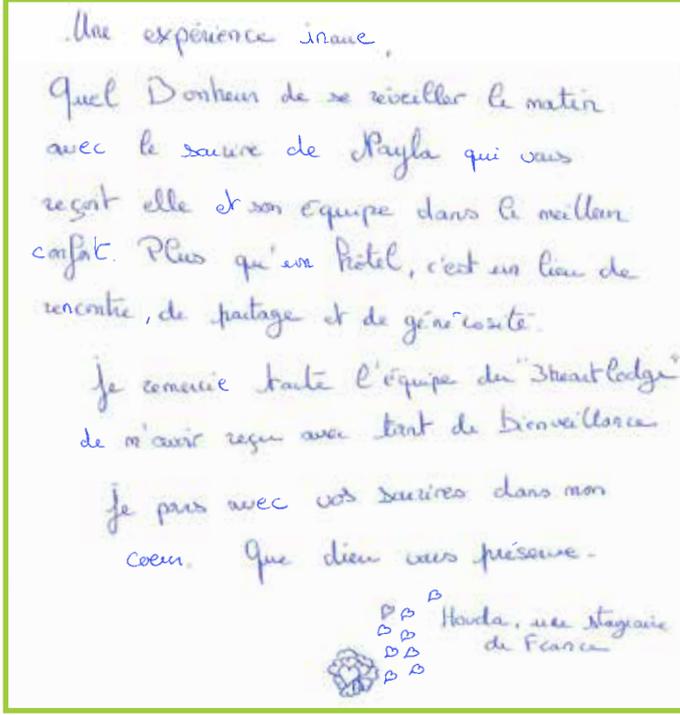
وهالكعكة إلهما قصّة من خلالا بيتوجوا اثنين «ملك ملكة».  
وزّعت غادة ع كلّ شخص قطعة سحريّة، وبقلب كل قطعة  
سكبت فايض من محبّتها، حنانها، طيبنا وتميّاتها لتكون سنة  
خير ومحبة وسلام للجميع. وهون بلّش كل واحد بعيونو يفتّش  
بالكعكة عالمك والمملكة، وصار الحظّ يفتّش ويدور حتى اختار  
اثنين حلوين وبيبلقن التاج «ماي وفاتن»... ألف مبروك...



برنامج الإعاقة الجسدّيّة

## زوارنا بمشغل الفندقية

**هدى شريف** فتاة تونسية-فرنسية أمضت إقامة مميزة لمدة شهرين بـ 3hearts lodge بهدف التدريب. هدى وصلت لعنا ضيفة ولكن فلتت من عنا فرد من أفراد عيلتنا. حبت كثير رسالة «المشروع الفندقية» وخدمة شبيبتنا التابعة من القلب نستنها غريبتها وبعدها عن أهلها. من كل فريق العمل بمشغل الفندقية منشكر هدى على ثقتك فينا وعلى شهادتك اللي كلها محبة.



نايلا تامر - مشغل الفندقية

## لقاءاتنا مع الأهل

ضمن إطار المرافقة الإجتماعية ينظم القسم الإجتماعي في السيزوبيل بالإضافة إلى قسم المرافقة العائلية، لقاءات للأهل لمناقشة مواضيع متعدّدة من حياتهم اليومية. وبالتعاون مع أطباء من الجامعة الأميركية - AUB، أُقيم خلال شهر كانون الثاني لقاءين :  
\* اللقاء الأول في ٨ كانون الثاني عالج موضوع «الغذاء والمشاكل الناتجة عن سوء تنظيمه ونوعيته».  
\* اللقاء الثاني في ٢١ كانون الثاني حول موضوع «الوقاية من الحوادث المنزلية والإسعافات الأولية».  
وهذا التعاون سيستمر مع مجموعات أخرى من الأطباء شهرياً لمعالجة مواضيع صحية متعدّدة.



قسم المتابعة الإجتماعية

## أهلا وسهلا

### بهيسة وفرحة استقبلنا، وع عيلتنا ضمينا



\* **ميشال دجيس** ولد جديد معنا، عمرو ١١ سنة بصف «حمّة الأرض». الضحكة اللي ما بتفارق وجّو بتعبّر كل مرّة عن فرحه بالرغم من الصعوبات. جاين، رافايل، إيلي، ستيفاني، وفيق والياس تأهلوا كثير برفيقن الجديد ومتحمسين حتى يدرسوا سوا...

برنامج الإعانة الجسدية

\* **مارينا كرم**، بنت مهضومة، رابطة وهادية. حبيننا نعرفكن عليها، انضمت لعيلة سيزوبيل كفرحونة وصارت جزء من برنامج الدمج المهني بالCAT.

باسم كل فرد من فريق عملنا منقلّك «أهلا وسهلا»، انشالله يكون وجودك معنا مثمر بالعبء، الفرح، المحبة والنجاح الدائم. شبيبتنا كل يوم عم بزيدوا وحلمنا كل يوم عم يكبر وعلى أمل نضل عم نعيش هالرسالة بكل أمانة، صدق، شفافية وفرح. رانيا الأسمر - مشغل سيزوبيل كفرحونا



### شمعة جديدة ضوّت بعيلتنا



منعرفكن على **ربيع سمعان** شاب جديد بقسم IT Department. أهلا وسهلا فيك بعيلة سيزوبيل... منتمالك التوفيق وتكون سنة خير عليك ملياني فرح وبسمة وتطور.

IT Department



## منحّبك فاديا

### ٤٠ سنة عطاء، ٤٠ سنة محبة يا أروع قصة حب وإيمان وإخلاص

مسيرتك فاديا بقلب العيلة تجذرت على قيم الإنسانية، قيم سيزوبيل، من إحترام وكرامة وعطاء وثقة وفرح... صلبة مثل شجرة الزيتون، وشمخت غصونها بالعالي، من ما جمعتي بشخصيتك من فضائل وصفات، ما رح نقدر نعددهم كلهم، بس منهم المحبة، الذكاء، العطف، التواضع، الحضور، المثابرة، المسؤولية، الشجاعة والقلب الكبير... فأنتجت ثمار قيمة.

ينعاد عليك سنين عديدة بالصحة والفرح والنجاح.



دوللي غريشي - Ambiance de Vie

## فليكن صومنا... أعمالاً مباركة

ببداية الصوم المبارك، رفغنا صلاتنا للرب، بقداس الإثنين ٨ شباط ٢٠١٦ ورتبة تبريك الرماد يلي حطيناه على رؤوسنا حتى يكون صومنا مقترن بأعمالنا، ونكون عم نسعى حتى نبحث عنه أكثر بمسيرتنا الروحانية، من خلال قراءة الإنجيل وتطبيقه بحياتنا والتيقظ لحاجة الناس اللي حولينا.



دوللي غريشي - Ambiance de Vie

## سوا لمجتمع إنساني أفضل

إطار المسؤولية المجتمعية وخلال الأسبوع اللي خصصته لتلاميذها تا يتعرفو على قضايا إنسانية موجودة بمجتمعنا ويوعوا على مسؤوليتن تجاه الإنسان، دعيتنا مدرسة Adma International School نأمر جمعة ١٥ كانون الثاني تا نشرح لتلاميذها عن سيزوبيل، برامج عملها، أهدافها ومواكبتها الشخص المصاب بإعاقة وعيلته تا يعيش بكرامة.

كانوا التلاميذ عم يصغوا بإهتمام ومتأثرين، وكانوا بأسئلتن عم برکزوا على دورن تجاه كل اللي سمعو. وكرمال هيك رح يتطوع قسم من معنا بمختلف البرامج.



منهتي مدرسة Adma International School على وعيها لأهمية إنو يري الجيل الجديد على ثقافة «إنو كلنا معنيين ببعض» وبتخليه يبي مجتمع إنساني أفضل.



\* إيماناً منّا بضرورة تطوير المجتمع، بتحرص سيزوبيل وضع كل خبرتها بخدمته وخاصة بخدمة شباب مستقبل الغد. بمالإطار زارنا طلاب من قسم العمل الإجتماعي بكلية الصحة العامة في الجامعة اللبنانية - صيدا.

بالبداية تعرف الطلاب على سيزوبيل : أهدافنا، برامجنا وطريقة عملنا الشاملة مع الولد وعيلته والمجتمع.

أما بالقسم الثاني شرحت السيدة جيزال كرم المسؤولة عن برنامج الإستقبال العائلي وبرنامج المتابعة الإجتماعية في المؤسسة أهداف عمل الأخصائيين في العمل الإجتماعي في السيزوبيل مع الأهل وكيفية مرافقتهم لكي يتقبلوا ولدهم المصاب وطرق مساندة جميع أفراد العائلة بمن فيهم الأخوة لكي يسترجعوا الإنسجام العائلي. كما وشددت السيدة كرم على أهمية دور الأخصائية في العمل الإجتماعي والأسس التي تمكّنها من تأدية دورها على أكمل وجه...



الباس طوق - قسم الزوّار والمتطوعين

## زوّارنا والمتطوّعين



\* مين مّا ما بيعرف «كاريزما» هالجوقة يللي دائماً بتحضر ريستال ميلادي تا تسبّح الرب وبتنقلنا بأنغامو على عالم ثاني وبذات الوقت بتدعم فيه رسالة سيزوبيل. حبّوا فريق «كاريزما» يزورنا ويتعرّفوا على رسالتنا وولادنا عن قرب. منشكرن على زيارتن وجهودن معنا وخاصة زميلاتنا «ميا بطيش وربىكا نجم» اللي هتي أعضاء بالجوقة.

\* كمان السنة زارونا تلاميذ مدرسة الوردية - جبيل. كانوا كثير محمّسين، تعرّفوا على كافة برامجنا وجاوبنا على أسئلتن. صار وقت الهيصة، لعبنا وغنّينا سوا وفاجؤونا التلاميذ بمواهبن الكثيرة وكان تفاعلن مع ولادنا كثير ملفت ومهضوم، حبّوا كمان يدعموا برامجنا بمبلغ جمعهو التلاميذ بحب كبير. نحنا أكيدين إنو هاللقاء يللي ظهرت أول ثمارو بالفرح اللي تترجم على الوجوه هويّ لخلق نظرة جديد عن الاختلاف وبناء مع بعضنا بجمع متكامل. ويبقى شكر من القلب لمدرسة الوردية - جبيل على زيارتن ودعمن ومحبتن الكبيرة. رح نترك صورة تعبر عن أجواء اللقاء.



\* عملنا مع المجتمع هو جزء أساسي من رسالة سيزوبيل ومن أحد أهم عناصر هالعمل استقبالننا للمدارس وتوعية جيل المستقبل. هالسبب زارونا طلاب مدرسة Antonine Sisters School. بأول اللقاء تعرّفوا الطلاب على سيزوبيل ورسالتها ومن بعدا تقسّموا لمجوعات مع شبيبتنا وعالجوا أسئلة كتّنا محضرينا. كان التفاعل حلو وصريح وختمناه بخلاصة غنيّة:

«كل إنسان عندو دور بالمجتمع شو ما كانت طاقتو»

من بعدا توجّهوا على مركز المساعدة بالعمل CAT، تا يتعرّفوا على الشبيبة ويساعدون بمشغل Picolis (توضيب المحارم وأدوات الطعام في أكياس نايلون للمطاعم).



منشكر مدرسة Antonine Sisters School وإدارة خصوصاً مدام «ديانا قويق» على تعاونن ووفائون لرسالتنا وأكيد إيدنا بإيدن منوصل لمجتمع أفضل.



\* موعدنا الثابت مع طلاب الطب بجامعة AUB كان هالشهر في ١٢ كانون الثاني ٢٠١٦. هاللقاء اللي هدفو إنو يتعرفوا الشباب والصبايا على رسالة سيزوبيل وبرامج عملها هويّ كمان مساحة تا يطرحوا كل تساؤلاتن ويحملوا رسالة فحواها إنو شو ما كانت الإعاقة ولا ممكن تمسّ بكيان الإنسان.

\* زارنا فريق من مؤسسة «آمال» من سوريا تا يشاركوا بدورة تدريب بالسيزوبيل. كان إلنا لقاء معن تا يتعرّفوا على سيزوبيل وأهدافنا وختمنا الزيارة بجولة بأرجاء المؤسسة. منشكر مؤسسة «آمال» على ثققتها بعملنا ومتمنى لأفرادها كل التوفيق.



## المتطوّعين



«بريسيليا بشاي» بنت مهضومة كثير ورايقة، دقت بابنا وحبّت تتطوّع معنا بحماس كبير بمرافقة ولادنا ومساعدة المعلمات ببرامج الإعاقة الفكرية. نحنا منرحب فيك بريسيليا ومنقلّك أهلا وسهلا فيكي بعليتنا. وجودك بفرح ولادنا. منشكرك على إلتزامك معنا.

الياس طوق - قسم الزوّار والمتطوّعين

## إشارات العلاج اللغوي – Plateau Technique

مرحباً،  
كمان بهيدا العدد من همزة وصل رح نعرفكن على إشارات «أفعال الحياة اليومية» بهدف حتّ كل الاشخاص يفهموا ويستعملوا نفس الإشارات للتواصل مع ولادنا.



**أستحم :**

وضع الكفين على الراس  
وتحريكهما للإشارة إلى تنظيف  
الشعر.



**أسرّح شعري :**

إقفال قبضة اليد للإشارة إلى  
إمسك فرشاة الشعر.  
تمرير القبضة على الشعر.



**أريد :**

إقفال القبضة ووضعها بطريقة صارمة  
على الطاولة.



**أغسل يدي :**

جمع اليدين وفركهما مع  
بعض.



**أفرش أسناني :**

إقفال قبضة اليد للإشارة إلى إمساك  
فرشاة الأسنان. تمرير القبضة على  
الأسنان من الجهتين.



**أغسل وجهي :**

وضع اليدين على الوجه وفرك الوجه



**أحبّ :**

شيك الكفّين ووضعهما  
على جهة القلب.



**أكتب :**

إقفال السبابة والإبهام  
وتحريكهما.



**أرمي :**

جمع الاصابع للإشارة إلى إمساك الغرض الذي نريد رميه.  
فتح الاصابع للإشارة إلى رميه.



### Habitudes Alimentaire Saines

La saison de fêtes est une saison où les familles sont réunies et jouissent ensemble, ceci bien-sûr autour de tables festives et riches en aliments gras. Bien que les repas festifs fassent partie de la convivialité et sont bons pour le moral, il est temps de laisser le sentiment de culpabilité de côté et débiter une nouvelle année en adoptant un mode de vie sain afin de commencer l'année en toute énergie et santé !

Oubliez de compter les calories ; les diètes sont adaptées à des individus spécifiques mais les habitudes alimentaires saines qui aident à détoxifier le corps sont valables à tout le monde et peuvent être appliquées par tous.

Voici les quelques habitudes faciles à adopter en début de cette année afin de détoxifier le corps et le rendre plus énergétique que jamais :

**1) Hydratez votre corps :** savez-vous que la plupart des gens croient qu'ils ont faim ou fatigués alors qu'en réalité ils sont déshydratés ou ont soif ? Oubliez le fait de boire 8 verres d'eau par jour car ceci est relatif au poids de la personne, son niveau d'activité... Commencez votre journée avec un grand verre d'eau. De même, ayez pour objectif de consommer des fruits, légumes, soupes, salades, thés ou autres aliments riches en eau pour maintenir votre corps hydraté même si vous ne buvez pas. Et si vous n'aimez pas l'eau, juste ajoutez un peu de jus de citron à votre eau pour améliorer son goût et ajouter de la vitamine C.

**2) Choisissez un petit-déjeuner à base de légumes :** en choisissant de commencer la journée par des aliments à base de légumes, vous choisissez d'ajouter plus de vitamines, minéraux et nutriments que votre corps peut convertir en énergie plus rapidement et vous maintient plus énergique durant la journée. Quelques exemples : céréales complètes, ou mélangées avec des graines de chia, amandes, noix de coco, fruits....

**3) Evitez les sucres raffinés, huiles et sel (en anglais «SOS»: sugar, oil, salt) :** ces trois aliments vous privent d'énergie, de santé et même perturbent vos objectifs de perte de poids. Les sucres mentionnés ici sont les sucres ajoutés (non ceux qu'on trouve naturellement dans les aliments tels que les fruits, légumes, légumineuses...). Ils peuvent altérer vos envies alimentaires, votre poids, votre glycémie... En ce qui concerne les huiles, essayer de consommer celles naturellement contenues dans les aliments comme les olives, l'avocat, la noix de coco...(bien sûr à consommer avec modération !) au lieu des huiles raffinées. Pour ce qui est du sodium, ce dernier est présent dans presque tous les aliments que vous consommez donc si vous n'en ajoutez pas, vous allez vous sentir mieux, plus légers et plus en équilibre.

**4) Nettoyez votre cuisine :** débarrassez-vous de surplus d'aliments qui vous tentent à chaque fois que vous voulez commencer votre nouvelle résolution : chocolat, gâteaux,

sucreries.... Offrez l'excès ! Une cuisine saine mène à une alimentation saine !

**5) Faites du shopping :** puisque votre cuisine est saine et vide de tout aliment non voulu, vous pouvez aller vous procurer des aliments énergisants et sains ! Remplissez votre frigo de fruits et légumes frais ou même légumes congelés pour des repas rapides. Empilez dans vos armoires des graines comme les lentilles, pois-chiche, quinoa ou autres de même que des amandes ou noix crues pour des snacks rapides.

**6) N'oubliez pas de bouger !** Bouger ne veut pas toujours dire faire du sport mais une marche de 30 min deux fois par semaines fera l'affaire.

Suivre ces conseils vous fera du bien non seulement pour nettoyer votre corps après les fêtes mais aussi pour prendre de bonnes habitudes alimentaires qui aideront votre corps à conserver un maximum d'énergie !

Rosy Makhoulouf  
Nutritionniste, diététicienne au SESOBEL  
Plateau Technique

### Témoignage

La première fois que je suis venue au SESOBEL, je me suis sentie comme faisant partie d'une grande famille. Une famille qui a écrit son histoire pas à pas pour faire de ce lieu un endroit de bien-être pour l'Enfant, de solidarité, d'amour et d'espoir. Mes journées en tant que stagiaire ont été rythmées



d'apprentissage, de rires, de larmes de joie et d'empathie. Les enfants m'ont accueilli avec leur sourire et m'ont transmis beaucoup d'amour et de tendresse.

Bien que se soit un stage d'une courte durée, ce séjour au SESOBEL m'a permis d'intégrer les valeurs de partage, de solidarité, et de respect pour la dignité humaine.

Travailler avec Gisèle fut un pur bonheur pour moi, plus que formatrice, c'est une amie. Ses conseils enrichissants et son accompagnement professionnel m'ont appris le sens du Travail Social. Je remercie toute l'équipe sociale pour m'avoir soutenue dans mon projet et pour leur professionnalisme.

Je tiens à remercier toute les personnes qui ont contribué à faire de ce séjour une expérience inoubliable et j'emporte leurs sourires pour toujours dans mon cœur.

Hoda El Cherif Khairallah  
Stagiaire au Service Social du SESOBEL  
Plateau technique

## نشاطاتنا بقسم التسويق

تعودنا نجتمع سوا بفترة الأعياد، وبمناسبة عيدي الشعنينة والفصح مندعيكن تزورونا بمعرضنا السنوي، حضوركم كثير مهم ودايماً بتأكدولنا إنو هالقضية بتخصكن وقلبنا بيكبر فيكن....

Le SESOBEL a le plaisir de vous inviter à son «Rendez-Vous de Pâques»  
Qui aura lieu au Club La Marina - Dbayeh.  
Le Mardi 15, le Mercredi 16 et le Jeudi 17 Mars 2016 de 10h30 à 17h00

Au programme: - Brunch à 12h00  
- Exposition Pâques (Arrangements, Chocolats, Maamouls, Bougies pour les Rameaux, Sac de plages, Serviettes...)  
- Jeux de cartes

PANDORA NAJAR HOLDAL

من ضمن نشاطن الإجتماعي وإيمانن بقضية ولادنا ومساندتن بمسيرة حياتن، ضمنت لجنة المتطوعات مسرحية «بنت الجبل» لروميو لحد.

قدم «إيلي طوق» كلمة شكر نابغة من القلب لكل الحاضرين وقال: «مرة سألني شخص كيف فيك تكون قوي وعندك هيك مشكلة جاوبتو : اكتشفت إنني محبوب وإنو في ناس بتآمن فيني وهالناس هني إنتووو...»



## عيد ميلاد أفراد من عيلتنا

١٧ آذار	جوسلين إفرام	١ آذار	شيرين شلنك
١٨ آذار	اليزابت دكاش	٢ آذار	جوزيف حداد
١٨ آذار	بولا قطار	٢ آذار	أوديت زوين
١٩ آذار	يوسف عساف	٥ آذار	كريستين سلامه
٢٠ آذار	رانيا عز الدين	٦ آذار	يولاند شبلي
٢٥ آذار	مي رزق الله الهبر	٧ آذار	اليانا خوري
٢٥ آذار	كيتي ابي حنا	٧ آذار	جوزيف المير
٢٥ آذار	رولا نجم	١٠ آذار	نور افاكيان
٢٦ آذار	لارا تيان	١٠ آذار	جيسي خليل عقيقي
٢٧ آذار	نحلا سعد معوض	١٢ آذار	ميرنا فحمة
٢٩ آذار	رولى عيسى	١٢ آذار	كارول السخن
٣١ آذار	رانيا ابي نخول	١٣ آذار	فيوليت كاورك
٣١ آذار	رندا خوري	١٧ آذار	كلودين مسعود الخازن



سميرة رومانوس - قسم التسويق

## مأكولاتنا أطيب مع منتوجاتنا

### دجاج بالزيتون المشرح

**المقادير:** ١ فروج، ٣٠٠ غ فطر، ١٠٠ غ زيتون أخضر مشرح، ٤ بصل، ١/٢ كيلو بطاطا صغيرة مسلوقة قليلاً، ٢ حص ثوم، كمون، بهار أسود، كوب عصير حامض، زيت ذرة.

**توابل السلطة:** يقلى الدجاج ويوضع جانباً، ثم البصل والفطر بنفس الزيت. نزيد بعدها الدجاج، الزيتون الأخضر، البهارات، البطاطا، الحامض وكوب من الماء ونتركها على نار هادئة حتى النضج. تقدم مع سلطة خضراء.



فيوليت سركيس - قسم الإنتاج

## هم في قلب الله، حيث الحب هناك يسكنون

أحر التعازي لكل من الزملاء :

\* فالييري زوين لوفاة ابن عمها  
\* نحلا سعد لوفاة عمها  
\* جهاد جبرائيل لوفاة عمه وزوجة عمه \* يولاند شبلي لوفاة ابن خالتهما

## أخبار عيلتنا



مبروك للزميل  
**جوزف رسام**  
ولادة ابنته **بيرولا ماريانا**  
الله يعيِّشها وتربي بدلالكن

## فريق عمل همزة وصل

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