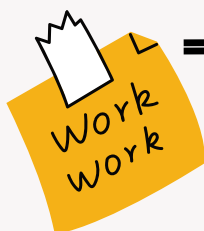




# La Gazette

## DE L'HU FEMMES ET FAMILLES

### Témoignage de Sekouba, accompagné vers l'emploi



Sekouba est accompagné et hébergé à l'HU Femmes et Familles avec sa femme et leurs trois enfants. Il a récemment obtenu un titre de séjour lui permettant de travailler. Très motivé à l'idée de s'insérer rapidement dans le monde professionnel, il a sollicité sa référente afin d'être accompagné dans ses démarches.

Il a ainsi été mis en relation avec Nora, de COACH EMPLOI (La Sauvegarde du Nord). Ensemble, et en partenariat avec France Travail, ils ont permis à Sekouba d'intégrer une formation d'Agent Logistique Qualifié.

Sekouba a commencé cette formation le 18 mai. Il exprime aujourd'hui toute sa reconnaissance :

« Je suis très content d'avoir commencé cette formation d'Agent Logistique Qualifié. Je voulais suivre une formation courte, car je souhaite commencer à travailler le plus rapidement possible pour pouvoir subvenir aux besoins de ma famille. J'ai eu beaucoup de rendez-vous avec Nora de Coach Emploi et mon conseiller France Travail. Obtenir ce diplôme en logistique me permettra de travailler et, je l'espère, d'accéder rapidement à un logement social. »

Sekouba

### Le Banquet solidaire 2026

Organisé tous les ans par l'association Flonflons-Wazemmes l'accordéon, cet événement réunit personnes en situation d'isolement et/ou de précarité pour une soirée festive et gourmande.



Cette année, Gladys et Aude ont accompagné 10 femmes hébergées par l'HU Femmes et Familles

Au programme, un délicieux repas constitué de nems végétariens, d'une carbonade et d'un crumble de fraises aux amandes. Deux chanteurs et une accordéoniste ont animé la soirée qui s'est terminée par une boum où tout le monde a dansé.

Pendant toute la soirée s'est tenu un bingo dont l'une des manches a été remportée par Henriette. Chaleureusement applaudie, elle a gagné une casquette et un massage. Le numéro 72, dernier qui lui manquait pour compléter sa grille, lui a porté chance.



# Les proverbes de Solange



Solange est hébergée au sein de l’HU Femmes et Familles. Originnaire du Burundi, elle a accepté de partager avec nous plusieurs proverbes de son pays d’origine, que nous avons traduits ensemble en français.

## Premier proverbe en Suali:

“Maji ya mbali haimalizi kiwi”

Solange traduit cela par : “ Je peux voir l’eau mais elle ne peut pas m’hydrater car elle est trop loin”

Ce proverbe évoque l’idée qu’une aide inaccessible ne peut répondre à un besoin réel.



## Deuxième proverbe en Suali:

“Nyumba yenye haulali ama hautajua mahali pana vuja”

Solange traduit cela par : “Quelqu’un qui veut aider mais qui est trop loin arrive souvent lorsque les problèmes sont déjà réglés.”

Ce proverbe souligne qu’il est difficile de comprendre ou d’aider véritablement lorsque l’on se trouve loin des personnes concernées.

## Proverbe en Kirundi:

“Akiri kumuhama kazi vira ihise”

Solange traduit cela par : “Tu ne peux pas connaître les problèmes de ma maison. Moi seule sais où se trouvent les fuites. »

Ce proverbe rappelle que seules les personnes vivant une situation de l’intérieur en connaissent réellement les difficultés.

Solange a beaucoup apprécié ce travail d’écriture: “Cela m’a fait beaucoup de bien d’écrire dans ma langue natale car je ne le fais presque jamais. Cela m’a rappelé des souvenirs de mon enfance.”

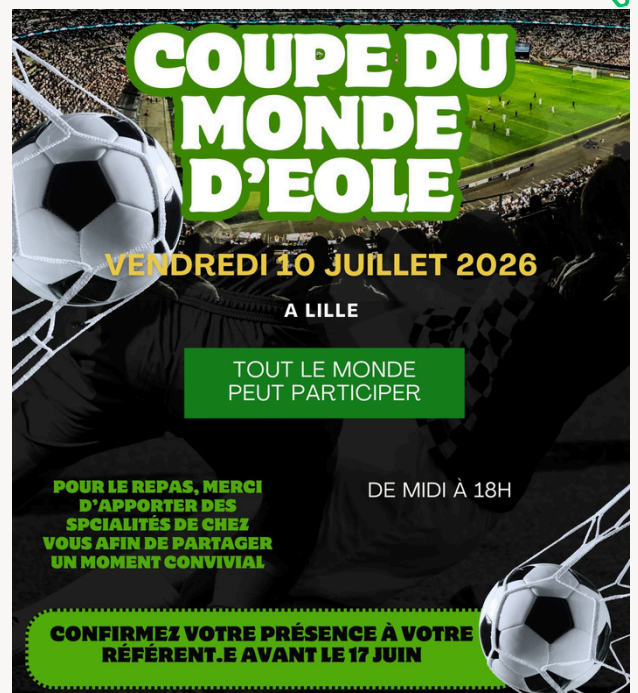
Solange

# Une visite technique toute en élégance



Katia, cheffe de service, Handala, responsable du service de maintenance et Pierre-Alain ont sorti leurs plus beaux atours pour une visite technique. La raison ? Les punaises de lit... Ces petits insectes très envahissants provoquent piqûres et démangeaisons. L’intervention de professionnels est donc nécessaire pour s’en débarrasser. Pour les éviter, ne récupérez pas meubles et literie dans la rue ou dans certaines brocantes. Pour le linge, lavez le à 60°. En effet, la chaleur tue les punaises de lit.

## Participez à notre tournoi de football : “la Coupe du monde d’Eole” !



## A noter dans vos agendas !



Ateliers “mon corps, mon gynéco” le 19 juin de 10h à 12h ou le 26 juin de 13h30 à 15h30 à l’accueil de jour d’Eole - Inscriptions auprès de Aude

# Coup de chaud sur la France !

Une vague de chaleur s'est déployée ces derniers jours sur la France. Cet épisode inédit de canicule a placé plusieurs départements en vigilance orange. Pour éviter de trop souffrir de ces températures, adoptez les bons réflexes !



## N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

### Protégez-vous



RESTEZ AU FRAIS



BUVEZ DE L'EAU

EN CAS DE MALAISE,  
APPELEZ LE 15

Pour plus d'informations :  
0 800 06 66 66 (appel gratuit)  
meteo.fr • #canicule



## La recette du mois

### Les gâteaux de Torno par Soumia

#### Ingrédients :

- 2 oeufs
- 1 verre de sucre
- 1 verre de l'huile
- 150 g de farine
- 1 petite cuillère de vanille
- 1 petite cuillère de miel
- un sachet de levure chimique

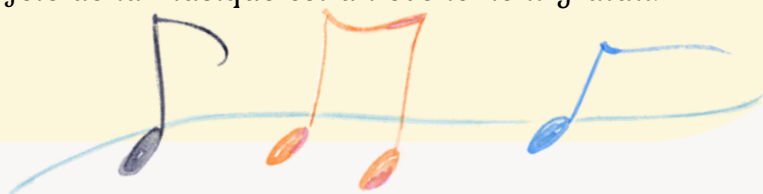
1. Préchauffer le four à 180°.
2. Mélanger le sucre avec les oeufs puis ajouter l'huile et mélanger encore..
3. Ajouter la vanille, le miel et la levure et mélanger
4. Ajouter la farine pour former une pâte molle
5. Étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie à une épaisseur de 5 mm, couper avec des emporte-pièce et les transférer sur un plateau allant au four.
6. Badigeonner la surface de vos gâteaux avec le jaune d'oeuf

TEMPS DE  
CUISSON  
30 MIN

Enjoy

## Le "bon plan" du mois

Tous les ans, le 21 juin, a lieu la fête de la musique. Des groupes de musique amateurs ou professionnels vont se produire dans les bars, les salles de spectacle ou les rues. N'hésitez pas à vous promener et à découvrir les musicien.ne.s qui vous feront danser jusqu'au bout de la nuit. La fête de la musique est un événement gratuit.



MERCI SEKOUBA, SOLANGE  
ET SOUMIA POUR LEUR  
PARTICIPATION À LA  
GAZETTE !

Si vous voulez participer à la Gazette, rapprochez-vous de Gladys (06 07 70 56 62) ou Aude (06 31 44 41 17)