

LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC MAI 2022

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

L'Ostal est dans une démarche écoresponsable. En, effet ! Nous avons mis en place un certain nombre d'action en ce sens.

- ✓ Le tri du verre, le tri des cartons et des encombrants, ces ateliers sont proposés par notre bénévole Muriel qui vient les week-ends. Mr Merle André qui aime beaucoup s'occuper du ramassage des poubelles est le résident attiré. Nous lui avons donné un chariot et une tenue entièrement dédiée pour cette tâche.
- ✓ L'absence de produits phytosanitaires dans nos espaces verts.
- ✓ Dans les espaces communs, nous avons fait installer des dalles LED pour un meilleur éclairage et un souci d'économie d'énergie.
- ✓ L'acquisition de deux voitures électriques, un véhicule adapté pour transporter les personnes en fauteuil.
- ✓ La création de zones de Bzzz.
- ✓ L'arrêt de l'utilisation de gobelets en plastique.
- ✓ L'absence de chlore dans notre fontaine.
- ✓ Le recyclage du papier.
- ✓ L'installation d'un hôtel à insectes,
- ✓ Des nichoirs, des mangeoires et l'abri à chauve-souris...

Nos projets : L'étude de l'installation de panneaux photovoltaïques, la réduction des déchets alimentaires, l'installation de composteurs, l'utilisation de tasses lavables pour le café pour réduire davantage le recours aux gobelets en carton, l'étude de la récupération des eaux de pluie pour l'arrosage du jardin, l'arrêt des mégots jetés par terre...

Atelier : Construction d'un piège à frelons asiatiques



NID À CHAUVE SOURIS



POUBELLES DE TRI



LAMPE LED

LA FONTAINE ET SES POISSONS



Et avec le printemps !! Les tortues sont sorties de leur hibernation, nous avons également trouvé deux crapauds qui semblent appréciés l'enclos à tortue et leurs compagnies.

Darwin se fait dorloter et caresser par Mr Vinot. Nous avons aussi l'occasion d'apercevoir des écureuils de temps en temps, et si nous tendons l'oreille le gazouillis des oiseaux est un enchantement.



LE PRINTEMPS DE L'AMITIÉ !!

Le Printemps est de retour les cœurs ne s'y trompent pas, il est bien là.

Saison de toutes les résurrections : la lumière des jours, les paysages qui sortent de leurs sommeils pour accueillir la douce caresse des aubes, gorgées de promesses ensoleillées, les fleurs oubliées qui, tendrement, silencieusement, reviennent avec leurs riches palettes, parées de mille nuances, le retour des petits compagnons, refluant de leurs mystérieuses cachettes qui, soudain, rampent, bruissent, fredonnent, bourdonnent, volent, musiciens consciencieux de la grande symphonie qui s'annonce, les cœurs qui s'éveillent à la beauté et pourquoi pas à celle des Amitiés revivifiées



Mais, l'amitié qu'est-ce que c'est ?

L'Amitié, est un état d'Amour



En voici le chemin

D'abord, connais-toi assume en pure honnête, ce que tu penses être, ta nature « unique ».

Sois toi-même, en sachant que tu es, sans cesse en devenir

Ton ami(e) l'est aussi.

Assume la rencontre.

La vie nous projette sur un océan d'altérités aux multiples visages, qu'il nous faut affronter pour tenter d'atteindre des horizons toujours fuyants. Chaque rencontre est un paysage nouveau à découvrir, où deux visages s'engagent sur un chemin à partager. Chacun devient un peu ce que l'on a à échanger. Echanger en vérité, c'est offrir à l'autre, dans une irréductible confiance, ce que l'on porte de plus intime, de plus précieux, de plus obscur.

Dans nos échanges nos mots paraissent petits et pauvres, mais ils sont porteurs d'une puissance inouïe de consolation ou de désolation. Ayons de la retenue, dans nos paroles il y a toujours un mot de trop. ?' Plus que les mots nous cherchons des actes qui « disent » avec toute la gravité de leurs " silences : l'oubli de soi, le choix d'une écoute bienveillante, une soif de comprendre. Voir ce que l'on ne voit pas, entendre ce que l'on n'entend pas, déchirer le voile de nos certitudes, affronter le doute, s'effacer devant le mystère, nous laisser envahir par l'inouï n'être plus rien d'autre qu'une présence espérée, spirituellement, mystiquement.

Alors, finalement, l'Etat d'esprit de l'Amitié c'est quoi ? Être authentiquement dans l'amitié c'est être capable de dire, dans l'instant, qui n'est déjà plus l'instant, « Je n'adhère pas à tes pensées, tes paroles et tes actes, mais vient dans mes bras ».

Bernard BOULLET Texte tiré de « Les quarts d'heures philosophiques de Bernard »

Merci à Mr BOULLET Bernard un bénéficiaire du SSIAD pour ce joli texte.

Nous souhaitons la bienvenue à :

Mme LAUZIER Claudine de l'Accueil de Jour



_ Comment tu trouves ici ? Demande Mr Segonne.

Oui, je suis bien.

_ Tu aimes venir ici ? Reprend Christelle.

Oui, je me régale, j'aime les repas, c'est bon, et je suis contente de pousser le chariot ou l'on met le repas. Je voulais venir ici car je connais Roch le travailleur de la cuisine. C'est comme ça que j'ai eu envie de venir voir ici.

_ D'où tu viens ? Questionne Mme Lacage G.

J'étais à la cité St Martin au Près d'Arène avec mes parents, ma sœur et mon frère.

Vous êtes où maintenant ? Interroge, Christelle.

Je suis au foyer Beaurevoir depuis 3 ans.

_ Vous y êtes bien au foyer Beaurevoir ? Reprend Mr Segonne.

Oui j'y suis bien, hier j'ai fait le pain et j'ai lavé mon linge.

_ Quel métier tu aurais aimé faire ? Demande Mme Pech.

J'aime faire des tableaux et colorier des dessins pour faire des cadeaux.

_ Tu as quel âge ? Questionne Mme Lacage G.

Je suis née le 1^{er} Mars 1962, j'ai 60 ans.

_ Quels jours viens-tu à l'accueil de jour ? Interroge Mr Fontaine.

Je viens le lundi, le mercredi, le jeudi et le vendredi à l'accueil de jour.

_ Tu aimes faire autre chose encore ? Demande, Christelle.

J'aime faire des gâteaux aux yaourts, je fais de la confiture de fraises et de marrons.

_ Tu nous prépareras un gâteau pour qu'on le goûte ? Rebondit, Christelle.

Je ne sais pas, il faudra demander à Karine si elle est d'accord mais oui un gâteau aux yaourts, je sais le faire.

_ Tu sais qui c'est qui m'a appris à faire ça ? M'interroge Claudine.

Ben, non ? Répond, Christelle.

_ Ma sœur Hélène, dit Claudine.

Avec la participation de Claudine, Mr Segonne, Mr Fontaine, Mme Lacage G, Mme Pech et Mme Jeanjean.

Mme Imperato Nicole, une résidente de l'Ehpad



_ Est-ce-que tu es bien ici ? Demande Mr Segonne.

Oui.

Vous êtes marié et vous avez des enfants ? Interroge Mme Lacage G.

_ Je suis mariée, j'ai 3 enfants et 4 petits-enfants.

Vous êtes de Montpellier ? Reprend Mme Lacage G.

Non, je suis née à Nancy dans le Grand Est

_ Quel métier avez-vous exercé ? Questionne Mme Pech.

J'ai travaillé dans un service administratif, j'étais secrétaire.

_ Vous avez travaillé sur Nancy ? Demande Christelle.

Oui

Vous avez quel âge ? Dit Mme Lacage G.

J'ai 70 ans, je suis née le 18 février 1952.

Qu'est-ce que vous aimez faire dans la vie ? Interroge Mme Pech.

_ J'aime dormir.

Ah ! Ce n'est pas commun, et bien moi aussi j'aime dormir, bienvenue au club de ceux qui aiment trainer au lit, s'exclame Christelle en souriant.

_ Vous avez dit que vous êtes née et avez travaillé sur Nancy, alors pourquoi êtes-vous sur Montpellier ? Questionne, Christelle.

On est descendu avec mon mari pour la retraite.

_ Ah ! Pour le soleil ? S'exclame à nouveau, Christelle.

Oui, c'est ça.

_ La région de Nancy est-elle jolie ? Demande Mr Fontaine.

Oui, mais il fait meilleur au soleil.

La spécialité de Nancy c'est la tarte aux myrtilles ? Demande confirmation Mr Fontaine.

Oui et les tartes aux mirabelles.

_ Quel est la spécialité culinaire salé de la région ? Demande Christelle.

La charcuterie et la quiche Lorraine.

Avec la participation de Mr Fontaine, Mme Lacage G, Mme Pech, Mr Segonne et Mme Jeanjean.

Interview de Barry Mamadou Cellou
Qui fait un stage découverte pendant 15 jours



_ Tu t'appelles comment ? Demande Mr Segonne
Barry !

_ Comment tu trouves ici, l'ensemble te plait ? Reprend Mr Segonne.
Oui, ça me plait ici beaucoup.

_ Est-ce que ça te pose un problème si en Europe il y pas beaucoup de personne de couleur ? Interroge Mr Jouvenel.

Mais si je rencontre des personnes de couleur, il y en a quand même, mais ça ne me dérange pas.

Moi j'avais un ami qui était Africain, on s'entendait bien, dit Mr Guibbaud.

Alors le plus important c'est le cœur et c'est l'humain, la couleur ce n'est pas important.
S'exclame Mr Fontaine.

_ Que comptez-vous faire comme métier ? Questionne Mr Guibbaud.

Je veux devenir infirmier, c'est mon objectif.

Je vous le souhaite de tout cœur, dit en souriant Mr Guibbaud.

_ D'où viens-tu ? Demande Christelle
De Montpellier.

_ Tu es né où ? Reprend Christelle

Je suis né en Guinée en Afrique

_ Pourquoi tu es en stage ici ? Interroge Christelle.

Pour le moment je ne peux pas entamer mes études d'infirmier alors je suis ici en observation pour voir comment cela se passe en maison de retraite.

_ Comment tu trouves les gens ici ? Questionne Mr Guibbaud.

Très sympa, je suis bien ici.

Je lui souhaite une bonne réussite dans sa vie et dans son métier, dit Mr Guibbaud.

_ Avant de faire infirmier vas-tu faire une autre formation ? Demande Christelle.

Oui, en septembre je vais rentrer en formation pendant 3 ans pour passer un Bac Professionnel de Service à la personne.

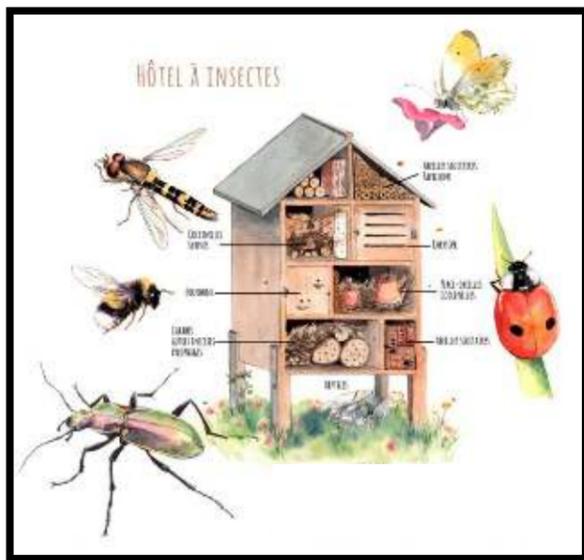
_ Qu'est-ce-que c'est qui t'a beaucoup plu ici ? Mr Maubon.

C'est la gentillesse des gens, cela me donne envie de prolonger mon stage.

_ Est-ce-que ce stage t'apporte des réponses pour ta future formation et est-ce-que c'est comme ça que tu imaginais les maisons de retraite, interroge Christelle.

Non, je n'imaginais pas qu'il y avait autant d'activités, cela me donne envie vraiment de continuer dans cette voie.

Avec la participation de Mr Segonne, Mr Maubon, Mr Vinot, Mr Fontaine, Mr Jouvenel, Mme Martinez, Mme Acien, Mr Vinot, Mme Pech et Mr Guibbaud.



« PAROLES DE NOS ANCIENS »

Nos actions pour l'écologie au sein de l'EHPAD



Avez-vous remarqué les actions qui sont mises en place pour préserver l'environnement ? Christelle

_ Les panneaux solaires sur le toit, dit Mr Fontaine.

_ Les ampoules led ont été placées pour économiser l'électricité, mais les lumières brûlent toutes la nuit parfois et ça ce n'est pas de l'économie Lacage G.

_ Les poubelles où nous mettons le carton et le verre, dit Mr Fontaine.

_ Il y a différentes poubelles, pour faire le tri des déchets, Mme Pech.

_ Il y a du compost où on met les épluchures de fruits et légumes pour faire du terreau, dit Mr Fontaine.

_ La voiture électrique, Mme Pech.

_ Oui, c'est la Zoé et un Partner qui permet de transporter des personnes en fauteuil qui est hybride, elle fait donc les deux, l'essence et l'électricité.

Allez ! Un autre exemple qui boit le café le matin ? Christelle.

_ Mr Segonne et Mme Lionnet lèvent la main.

Oui, je vous écoute qu'avez-vous remarqué ? Christelle.

_ Ah ! Oui, il n'y a plus de gobelets en carton mais des tasses à café lavables, dit Mme Lionnet.

Effectivement, nous avons banni l'utilisation des gobelets en plastique et en parallèle nous avons aussi mis en place la même chose pour le personnel afin de réduire les déchets. Christelle

Entre temps, Christelle a invité les résidents à se balader dans l'établissement pour observer les choses mise en place pour l'écologie.

Alors après ce petit tour qu'avons-nous constaté ? Christelle.

_ L'habitat pour les chauves-souris, pour manger les insectes surtout les moustiques, répond Mme Lionnet.

_ Tu nous as montré la maison à insectes et nous avons parlé des insectes, raconte Mr Segonne.

_ Oui, nous avons parlé de la biodiversité, que certains insectes mangent d'autres insectes dans le jardin afin d'éviter d'utiliser des insecticides, explique Mme Lacage G.

_ Nous avons aussi une fontaine avec de l'eau sans chlore avec des poissons, s'exprime Mr Fontaine.

Les mangeoires et les nichoirs à oiseaux pour favoriser leur reproduction à notre niveau disent Mme Lionnet et Mme Lacage G.

_ Et les masques que faisons-nous pour ça ? S'interroge Mme Lionnet.

Nous avons une poubelle jaune à l'entrée de l'établissement et aussi des bacs pour le recyclage pour permettre leurs recyclages, Christelle.



Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mme Pech, Mme Acien, Mme Capela, Mr Pellet, Mr Maubon et Mr Thouzellier, Mmes Lacage G et M-C, Mme Parvillers, Mme Gatounes, Mr Toselli B et Mme Mounal

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« La quiche Lorraine »

Proposée par Mme Imperato Nicole

Ingrédients

- 1 pâte brisée maison (ou toute prête mais pur beurre)
- 200 g de lardons (fumés ou non) en petits dés
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Pendant ce temps, garnissez un moule avec la pâte à tarte puis piquez-la à l'aide d'une fourchette de part en part.

Dans une poêle faites dorer les lardons. J'aime quand ils sont bien grillés. Egouttez le gras de cuisson.

Mélangez dans un saladier les œufs, la crème, le lait. Puis, ajoutez le poivre, une pincée de muscade. Et enfin, rajoutez les lardons. Mélangez puis versez sur la pâte.

Cuisez 45 à 50 minutes au four thermostat 6 (180°C).

Servez avec une petite salade verte, un régal !



Astuce et Remède d'autrefois



Produit naturel contre les pucerons

Diluer 5 cuillères à soupe de savon noir dans un litre d'eau tiède. Laisser refroidir, puis pulvériser la préparation sur les feuilles et les tiges de votre rosier, plants de tomate ou toute autre plante atteinte par l'invasion des pucerons et autres insectes ou larves.

PHOTOS DU MOIS D'AVRIL



