

LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC DÉCEMBRE 2022

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

Voici notre campagne de communication pour financer l'aménagement de notre salle de bal ! SI SI ! Vous avez bien lu. Ce projet est validé par le Conseil de Vie Sociale (CVS) depuis plusieurs mois mais nous n'arrivons pas à obtenir les financements. Alors on se lance ! Et on récolte nous même les sous !

Voici nos premières affiches : des résidents magnifiques, des professionnels superbes, et des slogans un peu décalés... Notre Directeur est allé remettre nos affiches au Ministre : Jean-Christophe Combe.

Et il a sillonné Paris pour lancer cette campagne ! Alors, pour que ce soit un succès, nous avons 3 possibilités :

- Un like ! Et/ou - Un partage Et/ou - Un don : c'est par ici : <https://www.adages.net/ostaldulac/fais-ton-don/>

Merci à vous et on croise les doigts.





« LES QUARTS D'HEURES PHILOSOPHIQUES DE BERNARD » L'ÉMERVEILLEMENT UN ART DE VIVRE ÉTERNELLEMENT



L'émerveillement se révèle par la nature, vierge de l'action « industrielle » des mains et de l'esprit de l'homme. Les extravagances de Dubaï ne remplaceront jamais la magie du Grand Canyon. L'émerveillement est une dynamique qui n'a pas de finalité. Elle conduit à l'éternité de surprises en surprises, toujours nouvelles dans leurs étrangetés.

S'émerveiller c'est vivre un instant où quelque chose d'immense, d'incompréhensible, de fascinant s'impose comme évident mais, reste un mystère lumineux qui voile une réalité insoupçonnée, à portée de main mais à des années lumières de notre conscience.

C'est un état existentiel, dont instantanément on devient le tissu. Un état qui donne à goûter à l'éternité. Un état sans dimension, sans limite, sans horizon, où tout est infini. Un état qui se vit sans besoin d'être raconté, tant les mots n'existent plus ou mieux n'existent pas encore et même n'existeront sans doute jamais.

C'est une aventure solitaire impossible à partager. Un monde parallèle à tout autre, qui soudain nous désire et nous happe. Nous n'avons plus rien à faire qu'à nous laisser porter vers un « *Je ne sais où* ». Un « d'espace-temps » gravide d'un bonheur sans raison, un bonheur à l'état pur.

L'émerveillement se manifeste là où le silence est une Fête assourdissante.

Une petite scène magnifique et bouleversante, glanée au détour d'une lecture, pourrait illustrer « L'état d'émerveillement ».

C'est l'histoire d'un enfant qui, en quelques mots, dit l'essentiel et nous ramène à notre profonde réalité que nous n'aurions jamais dû perdre.

Un enfant regarde, fasciné, un sculpteur qui, patiemment fait surgir d'un énorme bloc de pierre, la statue d'un cheval. Ce sculpteur est son voisin et chaque jour il vient le voir sans rien dire. Un jour, sortant de ce long silence, l'enfant s'adresse au sculpteur et lui dit « *Comment as-tu su qu'il y avait un cheval dans ce bloc de pierre ?* ». Tout est dit ! On ne fabrique pas de l'émerveillement, il nous est donné gratuitement pour peu que l'on veuille bien le chercher, se laisser envahir, l'êtreindre et le goûter. En toute chose chercher la beauté.

Chaque soir nous devrions nous poser la question « Aujourd'hui qu'est ce qui m'a émerveillé ? », pour éviter que demain je ne le sois déjà plus.

Bernard Boulet (Bénéficiaire du SSIAD) ;

Interview de Paul Troin, Agent de Service Intérieur



_ Quel âge avez-vous ? Demande Mme Lacage G.

J'ai 24 ans.

_ Ça te plait ici ? Interroge Mme Daulet.

Oui beaucoup.

_ Est-ce-que tu as fait des études ? Interroge Mme Martinez C.

J'ai fait un Bac Professionnel dans la vente de produits de jardin. Par la suite je suis allé à la Faculté de philosophie mais j'ai arrêté car cela ne m'a pas plu.

_ Tu vis avec ta maman ? Demande Mme Lacage G.

Non.

_ Ta maman, c'est Karine qui s'occupe de l'Accueil de Jour ? Questionne Mme Daulet Maryse.

Oui ! C'est ça.

_ Avez-vous fait du sport ? Demande Mme Lionnet.

Quand j'étais petit j'ai pratiqué le foot et l'escrime. Maintenant j'aime faire du vélo.

_ Tu as le permis ? Interroge Mme Daulet Maryse.

Je sais conduire mais je n'ai pas le permis.

_ Quels sont tes loisirs ? Demande Christelle.

J'aime beaucoup cuisiner, me balader dans la nature et aussi lire.

_ Tu voyages ? S'exclame Mme Martinez C.

J'ai été au Danemark pendant 2 ans.

_ Tu es marié ? Questionne Mme Acien.

Non, j'ai le temps pour ça.

_ Avez-vous des connaissances ici ? Interroge Mme Pech.

Ben oui, ma mère forcément.

_ Et tu as des amis ? Demande Mme Martinez C.

Oui, bien sûr !

_ Tu es fils unique ? Reprend Mme Daulet.

Non, j'ai un frère.

_ Quel est ton plat préféré ? Questionne Mme Martinez C.

J'aime beaucoup de chose mais j'ai du mal avec le poisson.

_ Avez-vous déjà exercé un métier avant d'être ici ? Interroge Mme Pech.

Oui, j'étais ASI dans un Ehpad en 2019 et 2020 et après suis parti au Danemark, j'étais garçon au pair dans une famille là-bas.

_ Où habitais-tu avant ? Termine Mme Martinez C.

Dans la Drôme.

Interview réalisée avec Mme Cardin pour Mr Cardin, Mme Martinez C, Mme Lacage G et Mme Daulet Maryse.

Présentation de Mr Cardin Pierre Interview avec sa femme Mme Cardin



_ Quand est-il venu ? Demande Mme Martinez C.

Au mois de septembre, répond Mme Cardin.

_ Où avez-vous habité ? Renchérit, Mme Martinez C.

On a habité à Paris au début dans le 6^{ème} arrondissement et ensuite on s'est marié puis lorsque que nous avons eu notre fille nous sommes allés habiter dans le 15^{ème} arrondissement. Et par la suite à Montpellier, notre fils est né à Montpellier, nous explique Mme Cardin.

_ Quand vous êtes-vous marié ? Interroge Mme Martinez C.

En 1964

_ Quel a été le métier de votre mari ? Demande Mme Lacage G.

A u début, il était professeur de dessin et ensuite il a fait les Beaux-Arts à Paris puis il a été architecte.

_ Votre fille travaille ? Questionne Mme Daulet Maryse.

Oui ! Ma fille est avocate et mon fils architecte comme son père.

_ Et vous ! Vous avez travaillé ? Reprend Christelle.

Oui, au début à Paris, dans un bureau de promotion d'une fibre textile Franco-Hollandaise.

_ Vous avez des petits-enfants ? Renchérit Mme Daulet Maryse.

Oui, nous avons 3 petits-enfants.

_ Comment ils s'appellent ? Demande Mme Martinez C.

Alors, Marie a 25 ans, Juliette qui est au collège en 6^{ème} a 11 ans et Alexandre qui a 8 ans est en CM1.

Interview réalisée avec Mme Cardin pour Mr Cardin, Mme Martinez C, Mme Lacage G et Mme Daulet Maryse et Christelle.

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

Les associations caritatives

Que pensez-vous des associations caritatives, Resto du Cœur etc.... ? Interroge Christelle

- _ C'est très bien, dit Mme Lionnet.
- _ Pour les personnes en difficulté, c'est bien oui, reprend Mme Lacage G.
- _ Oui, il faut féliciter les gens qui s'en occupent, se sont des bénévoles, renchérit Mme Lionnet.
- _ Oui, en principe, peut-être qu'il y a des salariés, s'interroge Mme Lacage G.
- _ Sur des grosses associations, je pense aussi, dit Christelle.

Pouvez-vous me citer des associations caritatives ? Christelle

- _ Les restos du cœur, ils offrent des repas. Et quand on va faire les courses dans les supermarchés, vous avez des gens qui récupèrent de la nourriture et autres, explique Mme Lionnet.
- _ Moi, je connais Emmaüs, ils récupèrent des meubles, des vêtements, de la vaisselle, on trouve de tout à Emmaüs. J'y suis allée et j'ai acheté des choses, c'est bien, on peut dire que c'est un peu comme une brocante à ciel ouvert, raconte Mme Lacage G.
- _ Les associations font leur travail, elles soutiennent les malades et elles aident les personnes qui sont dans le besoin, dit Mme Gatounes.
- _ Oui, c'est bien, dit Mme Sénigallia.
- _ Et le Samu Social ! Moi, j'ai entendu parler du Samu Social, ils font des maraudes la nuit pour s'occuper des sans abri, s'exclame Mr Fontaine.
- _ Oui, ces associations sont à but non lucratif, reprend Mme Gatounes.
- _ Oui, je pense aussi, mais savez-vous ce que veut le terme à but non lucratif, interroge Christelle.
- _ Oui, on ne doit pas faire rentrer de l'argent, dit Mme Gatounes.
- _ Oui et non, à ma connaissance, une association à but non lucratif a le droit de faire rentrer de l'argent car la plupart des associations sportives par exemple sont à but non lucratif, pourtant elles encaissent de l'argent pour les inscriptions. Il me semble qu'elles n'ont pas le droit d'en tirer des bénéfices, l'argent qui est rentré doit être utilisé sur l'année en cours, explique Christelle.
- _ Oui, peut-être je ne sais pas. Au Crès par exemple, il me semble que le secours populaire marche très bien, dit Mme Lacage G.
- _ Le secours Catholique, ils font venir des jeunes pour les aider. Ils aident les familles pour les vacances, la précarité mais aussi ils aident la population en Ukraine, raconte Mr Maubon.
- _ L'Unicef, c'est pour les enfants dans le tiers monde, dit Mr Fontaine.
- _ Médecin sans Frontière aussi, ce sont des médecins qui partent dans le monde pour s'occuper des gens qui ont besoin de soins et qui financièrement n'ont pas les moyens, explique Mr Fontaine.

Pourrions-nous les aider à notre niveau et de quelle manière ? Demande Christelle.

- _ La banque alimentaire, c'est déjà bien, dit Mme Lacage G.
- _ Oui, vous avez raison, nous avons aidé à récolter des denrées alimentaires vendredi 25 et samedi 26 novembre, répond Christelle.

Avec la participation de Mme Lionnet, Mme Gatounes, Mme Sénigallia, Mr Maubon, Mme Lacage G, Mme Jeanjean et Mr Fontaine.

RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE

« Bûche de Noël »

Proposée par Mme Lacage G



Ingrédients

Génoise :

5 Œufs

5 Cuillères à soupe de sucre

5 Cuillères à soupe de farine

1 Paquet de levure

Crème chocolat :

6 Œufs

250g de chocolat noir

150g de beurre

1 petit pot de crème fraîche (25cl)

1 mignonette de sucre glace

1 mignonette de cointreau

Fond pour la bûche :

2 Œufs

125g de poudre d'amande

30g de beurre fondu

150g de sucre en poudre

Quelques gouttes ou poudre de parfums au choix, fleur d'oranger, cannelle, amande amère etc....

PRÉPARATION

La génoise :

1. Mettre le four à chauffer à 180°C ou thermostat 6 et sortir le beurre pour la crème au chocolat et le fond de bûche pour le laisser ramollir.
2. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
3. Mélanger les jaunes au sucre, puis rajouter la farine, la levure.
4. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.
5. Sur la plaque du four mettre du papier sulfurisé puis versez-y le mélange.
6. Enfourner pendant 15 minutes.
7. Humidifier un torchon puis retourner votre génoise dessus et rouler la pâte dans ce torchon.

La crème au chocolat :

1. Dans un saladier, séparer les jaunes des blancs.
2. Faire fondre le chocolat noir avec un peu d'eau.
3. Monter un blanc en neige.
4. Puis mélanger les 6 jaunes d'œufs, les 150g de beurre ramolli, le petit pot de crème fraîche, la mignonette de sucre glace, la mignonette de cointreau, le chocolat fondu et en dernier rajouter les blancs en neige.

Fond pour la bûche :

1. Mélanger les 2 œufs.
2. Puis rajouter le beurre fondu, la poudre d'amande, le sucre en poudre et le parfum au choix.

Dérouler la génoise et y étaler la crème au chocolat puis la rouler à nouveau. Dans un plat rectangulaire, étaler le fond et placer la génoise par-dessus. Décorer au choix, chocolat en poudre, sucre glace, sujets en pâte à sucre.





Astuces et Remèdes



Les bienfaits de la Camomille

« 5 raisons d'en boire régulièrement »

1- Amélioration du sommeil

La camomille contient de l'apigénine, un antioxydant qui a un effet sur le cerveau permettant de lutter contre l'insomnie et de favoriser le sommeil.

Dans une étude, des femmes participantes ont bu de la tisane de camomille pendant 2 semaines suite à leur accouchement, alors que d'autres n'en buvaient pas : le groupe qui consommait de la camomille dormait mieux et avaient moins de symptômes de dépression postpartum que les femmes qui ne buvaient pas de tisane.

De même, une autre étude a trouvé que sur une période de 28 jours, les personnes qui prenaient 270 mg d'extrait de camomille deux fois par jour se réveillaient moins souvent au cours de la nuit et prenaient 15 minutes en moins pour s'endormir que les participants qui ne prenaient pas d'extrait.

2- Favorise la digestion

Certaines études semblent suggérer que la camomille est favorable à une bonne digestion. En effet, elle semblerait pouvoir protéger contre la diarrhée grâce à ses propriétés anti-inflammatoires.

Une autre étude a suggéré que la camomille pourrait être efficace dans la prévention des ulcères d'estomac puisqu'il est possible qu'elle réduise l'acidité dans l'estomac et inhibe la croissance de bactéries qui contribuent au développement d'ulcères.

3- Prévention de certains cancers

Les antioxydants qui se trouvent dans la tisane de camomille sont liés à une réduction du risque de certains cancers. En effet, la camomille contient de l'apigénine : plusieurs études suggèrent que l'apigénine lutte contre certains cancers, notamment ceux du sein, du système digestif, de la peau, de la prostate et de l'utérus.

De même, une étude effectuée avec 537 participants a trouvé que les personnes qui buvaient de la tisane de camomille entre 2 et 6 fois par semaine avaient moins de risque de développer un cancer de la thyroïde que les participants qui n'en buvaient pas.

4- Contrôle du taux de glucose dans le sang

Les qualités anti-inflammatoires de la camomille peuvent prévenir la détérioration des cellules du pancréas, ce qui arrive quand le taux de sucre dans le sang est élevé de manière chronique. La santé pancréatique est très importante puisqu'il s'agit de l'organe responsable de la production d'insuline, l'hormone qui enlève le sucre du sang.

Lors d'une étude avec des participants diabétiques, ceux qui ont consommé de la tisane de camomille avec leurs repas pendant 8 semaines ont fait baisser leur taux de glucose dans le sang de manière significative par rapport à ceux qui buvaient de l'eau.

5- Amélioration de la santé cardiaque

La camomille contient des flavones, un type d'antioxydant. Les flavones ont le potentiel de faire baisser la tension artérielle et le taux de cholestérol, deux facteurs importants qui engendrent des maladies cardiaques. Une étude a suggéré que la consommation de tisane de camomille améliore le cholestérol total chez les diabétiques, ainsi que les niveaux de triglycéride et de « mauvais » cholestérol LDL.

D'autres avantages :

Les bienfaits suivants sont plus anecdotiques et nécessitent plus d'évidence scientifique pour être confirmés :

- **Favorable au système immunitaire** : la tisane de camomille est souvent utilisée dans la prévention et la lutte contre le rhume et pour calmer les maux de gorge.

- **Soulage la dépression et l'anxiété** : il existe des évidences qui suggèrent que la camomille peut calmer les symptômes de l'anxiété et de la dépression, mais surtout lorsqu'elle est utilisée en aromathérapie.

- **Bonne pour la peau** : l'utilisation de camomille peut aider à réduire les inflammations de la peau.

- **Effet des shampoings à la camomille sur les cheveux** : La fleur de la camomille sauvage contient une molécule, l'apigénine. De couleur plutôt jaune, elle rend le cheveu plus brillant... à condition qu'il soit blond. « Elle se dépose sur l'écaille des cheveux, sans pour autant y pénétrer ». L'effet d'un shampoing à la camomille n'est donc pas une coloration, simplement un effet d'optique qui fait luire le cheveu. Les cheveux blonds, en effet, ont tendance à être

assez transparents. Rappelons que la couleur des cheveux dépend des quantités relatives de deux types de pigments, l'eumélanine et la pheomélanine.

Pour préparer une **tisane aux fleurs de camomille**, suivez ces quelques étapes :

1. Mettez une cuillère à soupe de fleurs séchées en vrac dans une boule à thé.
2. Avec une bouilloire, faites chauffer 225 ml d'eau jusqu'à ébullition, puis coupez le feu.
3. Versez l'eau chaude dans une tasse ou un autre récipient.
4. Placez la boule à thé de camomille et faites infuser 5 minutes.
5. Dégustez nature ou bien ajoutez du miel, du sucre, du lait, des fruits ou du citron. Le miel joindra notamment à l'infusion ses propriétés antimicrobiennes, antibactériennes et antifongiques.



PHOTOS DU MOIS DE NOVEMBRE







PROGRAMME DES ANIMATIONS DE FIN D'ANNÉE

Samedi 3 Décembre : Vente d'objets pour le Téléthon à l'EHPAD à 14h30 pour le personnel et les résidents.



Dimanche 4 Décembre : Sortie au village de Noël départ 10h30.

Samedi 10 Décembre : Spectacle de Gospel à 15h à l'EHPAD



Samedi 17 Décembre : Campagne de Dons pour l'EHPAD, RDV dans la Galerie Marchande du Grand Carrefour au Crès « Thé Dansant » de 14h à 15h30.



Samedi 24 Décembre : Réveillon de Noël, repas festif traditionnel, ambiance Karaoqué et des surprises pendant le repas suivi d'un film de Noël.



Dimanche 25 Décembre : Repas traditionnel Irlandais et ses crackers Irlandais ambiance danses et chants suivis du Passage de la Mère Noël et son fameux accent Irlandais. À 14h30 La traditionnel LOTO de Noël ouvert aux familles.



Samedi 31 Décembre : Soirée de la St Sylvestre sous le thème des Stars de la chanson, ambiance Karaoqué !



Dimanche 1^{er} Janvier : Repas gargantuesque, on trinque et on danse pour le Nouvel An pendant le repas.



Joyeuses Fêtes

Voici les menus des fêtes de fin d'année

Menu du Réveillon de Noël

Velouté de petit pois, mascarpone et chips de jambon

Magret de canard au miel

Gratin Dauphinois

Fromage

Bûche de Noël

Menu de Noël

Salade gourmande
(Salade verte, jambon cru, poire, roquefort et noix)

Terrine irlandaise au saumon

Chapon farci à l'Irlandaise
Et sa poêlée de panais, de champignons et de marrons

Fromage

Irish Coffee gourmand
(Plum pudding, chou au Baileys, Verrine de cheesecake)

Menu du Réveillon du Jour de l'An

Plateau de fruits de mer

Sauté de cerf au vin rouge

Spätzle

(Spécialité Alsacienne à base de pomme de terre)

Fromage

Poire fondante

partage, joie et sérénité pour les fêtes de fin d'année

Menu du Jour de l'An

Médailon de Foie Gras

Bouchée de colin et St Jacques

Cuisses de canette aux cèpes
Et ses grenailles aux herbes

Fromage

Omelette Norvégienne