

# LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC JANVIER 2023

Les résidents de l'Ostal du Lac vous souhaitent une belle année 2023



Le bonheur de votre vie dépend  
de la qualité de vos pensées.  
Marc Aurelius

L'amour n'a pas d'âge et ne  
connaît pas de frontière.

Ne t'attache pas au physique,  
dans 50 ans, il changera.  
Attache-toi au coeur, lui  
restera toujours le même.

La paix est la seule bataille  
qui vaille la peine d'être  
menée.  
Albert Camus

« Une journée  
sans rire est  
une journée perdue. »  
Charlie Chaplin

« Je ne perds jamais.  
soit je gagne,  
soit j'apprends. »  
NELSON MANDELA

La santé est la meilleure  
fortune que l'on puisse  
posséder.  
Amor Abbasi

**Une nouvelle année à découvrir,  
Aller plus loin,  
Regarder autrement,  
Rêver d'ailleurs,  
Écrire de nouvelles histoires,  
Changer d'avis,  
Souffler un instant,  
Goûter aux plaisirs simples,  
Savourer chaque instant.**



# JANVIER

Une Nouvelle Année pour tout imaginer, même le meilleur !

Pour Janvier 2023 « la météo du bonheur » annonce des pluies de vœux, de fortes pluies même, d'énormes bourrasques, peut être un tsunami.

Surtout ne sortez pas vos parapluies j'allais dire vos « paravœux », laissons-nous inonder.

La « **météo du bonheur** » est à l'image de la « météo climatique ». La météo du climat est perçue différemment selon les catégories de personnes : les « climato-septiques », les « climatodogmatiques », les « climato-politiques », les « climato-interrogatifs » les « climatobienveillants ». Il y en a sans doute bien d'autres !

Si l'on en revient à la saison des vœux on retrouve des catégories tout à fait similaires. C'est curieux ! Raison de plus pour aller voir.

« **Les climato-septiques** » qui ne croient pas que, quelles que soient les intentions, cette saison la changera la face du monde, vont nous arroser de vœux éculés. Du « tout fait » depuis des siècles, du banal à en mourir : bonne année, bonne santé, point barre ! Ouf, on en parle plus.

« **Les climato-dogmatiques** », qui croient aveuglement à d'indiscutables concepts plus qu'en la réalité, vont, sans nuances, nous professer des VŒUX pieux pour, qu'enfin, nous soyons convertis que demain « le climat va nous tomber sur la tête » et nous détruire. Des vœux pour que « la fin du monde » soit la cause la plus importante à défendre et que « la fin du mois », que l'on ne peut plus boucler, est incomparablement insignifiante ! Les plus aisés étant les plus à l'aise pour envoyer leurs bons vœux du haut de leur « hors sol », leur ciel à eux !

« **Les climato-politiques** », qui pensent d'abord à mettre leurs places à l'abri des intempéries, vont nous noyer dans un torrent de vœux les plus insensés. Des vœux auxquels ils ne croient pas, pour prophétiquement nous annoncer que l'année à venir va, sous leur conduite, effacer tous les désespoirs, toutes les angoisses, toutes les misères et que, tous, nous aurons « une place au soleil » !

Ils nous débiteront leur catalogue avec l'arrière-pensée que les meilleurs vœux, qu'ils formulent, n'engagent que ceux qui y croiront. Alors pourquoi se gêner !

« **Les climato-interrogatifs** » qui sont en quelque sorte les agnostiques du changement à venir vont peiner à situer leurs vœux. Pour eux, il est souhaitable, avant de souhaiter, de s'informer, d'analyser, peser... En un mot, de naviguer, sans fin, du doute à la certitude. Ainsi le mois de janvier passe son chemin. De vœux, point !

A l'année prochaine ! Ceux qui nous estiment n'ont qu'à souhaiter les premiers.

« **Les climato-bienveillants** » vont travailler leurs souhaits avec patience et empathie, refusant les formules toutes faites, pour les personnaliser au regard de chacune et de chacun de ceux qui leurs sont chers. Ils veilleront à imaginer pour eux le meilleur climat possible, celui qui accompagnera leur vie tout au long de l'année qui va se déployer, comme leur cœur.

Choisissons de rejoindre ces derniers pour qu'il y ait enfin du « nouveau sous le soleil » et surtout le meilleur !  
L'impensable et simple Bonheur.

Bernard Boulet (bénéficiaire du SSIAD)

## QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

La Campagne de dons qu'en pensez-vous, que pensez-vous de vos affiches ?

\_ C'est une idée qui est sorti de la tête de Mr Ségault, il a des idées un peu farfelues mais si ça marche, c'est bien, explique Mme Lacage G.

\_ Je suis satisfait, je suis en photo avec la cuisinière, dit Mr Garnier.

\_ Moi, je ne me plais pas beaucoup sur la photo, reprend Mme Lacage G.

\_ Ah ! Moi je vous trouve très bien, répond Christelle.

\_ Oui moi aussi, dit Cécile une Aide-soignante.

\_ Et vous Mr Pellet comment trouvez-vous votre affiche ? Interroge Christelle.

\_ Bravo ! Ah ! Oui ! Mon affiche est belle avec Cécile, répond Mr Pellet.

\_ Et vous Mme Gatounes, votre affiche dans les bras Mr Ségault, vous l'a trouvé comment ? Questionne Christelle.

\_ Oui, elle est bien, elle me plait, dit Mme Gatounes.

\_ Moi aussi ! J'aime bien mon affiche ! Ouais ça va, elle me plait bien, s'exclame Mr Fontaine.

Comment se sont passées vos fêtes de Noël ?

\_ On a bien mangé, on a dansé, il y avait une jolie décoration très bien faite, dit Mme Lionnet.

\_ J'ai apprécié le velouté en entrée du menu du 24 décembre qui était très bon, le magret était un peu trop cuit pour moi. Le 25 décembre, c'était un Noël Irlandais. Mary a proposé au personnel de faire une danse Irlandaise, qui était très bien. Puis nous avons eu des crackers, ce sont des gros pétards, nous devons tirer dessus pour les faire éclater, ça a mis de l'ambiance, la décoration des tables était très recherchée, raconte Mme Lacage G.

\_ Pour le repas du Noël Irlandais nous avons eu du bœuf en sauce, j'ai eu du mal à le manger, il était un peu trop cuit, Mr Garnier.

\_ J'ai passé Noël chez mon père, il avait acheté des plats préparés, c'était bon, dit Mr Vinot.

\_ J'ai été déçu, pour le repas et pour la fête, j'ai davantage apprécié le jour de l'An que Noël, explique Mme Tomas.

\_ Il y a eu le loto le 25 décembre, les lots étaient très bien mais il n'y avait pas beaucoup de famille, reprend Mme Lacage G.

\_ Je n'ai pas trop aimé le repas du 24 mais celui du 25 oui sauf le plat de résistance, dit Mme Pech.

\_ Sur la table il y avait des branches de sapin en décoration c'était joli, dit Mme Jeanjean.

Comment se sont passées vos fêtes de fin d'année ?

\_ Le 31 et le 1<sup>er</sup> il y avait une bonne ambiance, nous avons dansé entre plats, c'était des surprises, la 1<sup>ère</sup> surprise, Mr Ségault a appelé Fatou et lui a remis un chèque de l'Adjoint du Maire pour le financement de la salle de thé, dit Mme Lacage G.

\_ C'était très bien, j'ai aimé les huitres et les gambas, dit Mr Vinot.

\_ Pour le repas nous avons eu la canette qui voulait se sauver, plaisante Mr Garnier.

\_ Oui d'ailleurs il y avait des cèpes de prévus au menu mais nous avons eu des champignons de Paris, peut-être un problème de livraison, explique Mme Lacage G.

\_ J'ai bien aimé les repas du 31 et du 1<sup>er</sup>, c'était très bon, reprend Mme Pech.

- \_ C'était très bien, le personnel était au top, c'est vrai il faut le dire, s'exclame Mme Tomas.
- \_ Oui pour le 31 le personnel invitait les résidents à danser. La 1<sup>ère</sup> danse était sur Tata Yoyo, puis les filles allaient se changer et proposaient une autre danse, rebondit Mme Lacage G.
- \_ Les décorations étaient superbes, le 31 il y avait des tables différenciées par des noms de chanteurs/ses, dit Mme Pech.
- \_ Les nappes noires du 31 m'ont surprises mais au final comme il y avait beaucoup de décoration brillante, ça allait bien, dit Mme Lionnet.
- \_ Les décorations du 1<sup>er</sup> janvier étaient toutes aussi jolies, les nappes étaient blanches avec des chemins de table mauve parsemés d'étoiles argentées, dit Mme Lacage G.
- \_ Les repas étaient trop longs pour moi, les plats arrivaient tout doucement mais j'ai aimé les repas quand même. Le personnel dansait très bien dit Mr Maubon.
- \_ Oui, j'ai aimé, dit Mme Imparato.

Avec la participation de Mme Lacage G, Mme Lionnet, Mme Imparato, Mme Jeanjean, Mme Tomas, Mr Maubon, Mr Garnier et Mr Vinot.

## Nous souhaitons la bienvenue à

### Mme Dallenc Maryse

"Maryse Dalenc est née en Algérie, à Sidi-Bel-Abbes le 21/03/1957. Elle a une soeur et un frère. C'est à l'âge de 5 ans que sa famille et elle, sont venues s'installer en métropole, à Saint-Etienne où son père travaillait comme gardien de la paix. Toute la famille a ensuite déménagé à Montpellier quand elle avait 19 ans. Maryse Dalenc a vécu dans différents établissements spécialisés, notamment les Muriers et les Ecureuils, où elle travaillait dans le conditionnement des aliments. Après de nombreuses années, à sa retraite, Maryse Dalenc est alors allée vivre dans l'EHPAD de Grabels, puis à Agde pour être plus proche de sa grande soeur. Ayant bénéficié de l'accueil de jour à l'Ostal du Lac, elle a alors souhaité venir y vivre pour de bon et est arrivée dans l'établissement en décembre 2022. Maryse Dalenc est très méticuleuse et appliquée dans les missions qui lui sont confiées, que ce soit le pliage de linge, la gestion de document, les activités manuelles..."



## Interview de Charlandie Sèverine

### la Secrétaire d'Accueil

\_ Depuis quand es-tu là ? Questionne Mme Daulet.

Depuis le 29 Juin 2011.

\_ Avant de venir ici où tu étais ? Reprend Mme Martinez C.

Je travaillais sur l'autoroute, dans une station essence.

\_ Tu remplissais les voitures d'essence ? Rebondit Mme Martinez C.

Non, j'étais caissière.

\_ Tu as appris ce métier à l'école ? Demande Mme Martinez C.

Non

\_ Tu parles plusieurs langues ? Questionne à nouveau Mme Martinez C.

Non, seulement le français.

\_ Tu es marié ? Interroge Mme Martinez C.

Oui, depuis 12 ans mais cela fait 25 ans que je suis avec mon mari.

\_ Et votre mari, il travaille toujours dans un magasin de jardinage ? Demande Mme Lacage G.

Oui, toujours.

\_ Qu'est-ce que tu aimes faire ? Questionne Mme Martinez C.

J'aime être ici avec vous, j'aime discuter.

\_ Tu aimerais faire un autre métier ? Interroge Mme Pech.

Non, mon métier de secrétaire d'accueil me plait.

\_ Ton nom de jeune fille c'est Rubio, et maintenant que tu es mariée, quel est ton nom ? Demande Mr Fontaine.

Je m'appelle Sèverine Charlandie maintenant.

\_ Je te trouve très dévouée dans ton travail, il faut que l'on te garde, reprend Mr Fontaine.

\_ Vous avez des enfants ? Questionne Mme Jeanjean.

Oui, j'ai un garçon.

\_ Quel âge a-t-il ? Reprend Mme Jeanjean.

Il a 8 ans, il s'appelle Melvin.

\_ Ou il va à l'école ? Dit Mme Martinez C.

A l'école de St Just.

\_ C'est une école Privée ? Demande Mme Martinez C.

Non, publique.

\_ Margaux l'Agent de Service d'Intérieur, c'est ta nièce ? Interroge Mme Daulet.

Oui, c'est ma nièce.

\_ Tu aimes les voyages ? Questionne Mme Martinez C.

Oui beaucoup, je suis allée à Londres, au Portugal, aux Baléares, en Italie et en France forcément. Je suis allée dans l'Ardèche, à Lyon aussi car mon mari est originaire de là-bas et à Paris plusieurs fois.

Participation de Mme Martinez, Mme Jeanjean, Mme Lacage G, Mme Pech, Mr Fontaine, Mme Daulet, Christelle et Sèverine.





CE QU'IL FAUT RETENIR !

## HOMMAGE RENDU A MR SEGONNE

### Vie quotidienne

- Eclairage intérieur : Les bonnes pratiques sont d'allumer les lumières le jour (bon éclairage = moins de risques de chutes) lumières moins fortes le soir (meilleur repérage temporel)
- Lorsque le linge d'un résident est perdu, il est remboursé par l'établissement. Attention à bien marquer le linge.
- Il est possible de personnaliser les couleurs ou tapisseries de sa chambre.
- 4ème décès lié à la Covid et nouveau cluster. Il faut rester vigilant au bon respect des mesures sanitaires

### Animations

- Spectacle de Gospels, Calendrier de l'Avent et décorations offerts par les enfants du Crès, Participation à la collecte pour la banque Alimentaire, Participation au Téléthon, Projection autour des oiseaux.
- Réveillon de Noël traditionnel et Noël Irlandais. Réveillon du 31 et jour de l'an Festif en chansons.

### Travaux

- Sols souples : 2eme partie des travaux entamée en décembre.
- Inauguration de l'atelier de Jean-Claude : ce sera le 12 Janvier 2023

### Nature et prix des services

- L'inflation impacte les couts énergétiques : cela aura une répercussion sur le prix de journée de 2023

### Animation de la vie socio-culturelle

- Campagne d'appel aux dons auprès des entreprises et particuliers du Crès pour la création d'une salle des fêtes : En très bonne voie ! Happening au grand Carrefour du Crès le 17 Décembre 2022

### Questions diverses

- Mr Segault souhaite pouvoir allouer un budget aux membres du C.V.S afin qu'ils puissent s'en servir aux bénéfices des résidents.

**PROCHAIN C.V.S. LE JEUDI 12 JANVIER 2023 A 14H30**



## « PAROLES DE NOS ANCIENS »

### Le Bonheur

Le bonheur représente quoi pour vous ?

\_ Ne manquer de rien, avoir tout ce que l'on désire, Mme Lionnet.

\_ La santé, les enfants qui sont en bonne santé, le mari qui vous aime, tout ça contribue au bonheur, Mme Lacage G.

\_ Le bonheur, c'est beaucoup de chose à la fois, Mme Tomas.

\_ Le bonheur, c'est être heureux, c'est d'aimer, j'aime tout le monde. Et pour vous, c'est quoi le bonheur ? Mme Sénagallia.

\_ Pour moi, le bonheur, c'est au quotidien, c'est se satisfaire de pas grand-chose, de petites attentions qui nous font du bien. Mais aussi, c'est de savoir mes enfants heureux, de partager un bon repas de famille autour d'une bonne bouteille, que tout le monde s'entende bien, tout simplement. Le bonheur pour moi c'est aussi, se lever le matin et apprécier d'aller travailler car j'ai besoin d'avoir un métier qui me plait.

Christelle

Qu'est-ce-qui vous rend heureux ?

\_ Un bon repas, quelquefois, Mme Lionnet

\_ Une bonne animation, un spectacle, un karaoké ou un quizz par exemple, Mme Lacage G.

\_ Un bon film, Mme Lionnet.

\_ Moi, c'est les peluches que j'aime, Mme Lacage M-C.

\_ Oui, c'est vrai que les peluches la rendent heureuse, elle leur parle, elle s'en occupe, renchérit Mme Lacage G sa maman.

\_ Il y a beaucoup de chose, on voudrait que la famille soit parfaite et qu'il y est une amélioration actuellement dans la vie, Mme Tomas.

\_ Un beau voyage cela peut rendre heureux, dit Mme Lionnet.

\_ Que le monde soit en harmonie, Mr Coutrot.

\_ Le beau temps, les enfants et la chaleur humaine, dit Ruth.

\_ La tranquillité, mes enfants et trouver un travail, Foudia

\_ La santé et le sourire, ça ne mange pas de pain, pour bien démarrer la journée. La réussite des enfants, le partage, travailler à l'Ehpad, c'est important d'être bien au travail, et un peu plus d'argent pour se faire davantage de plaisir, et la paix dans le monde, Fatima.

\_ Mon bonheur, c'est de faire des pâtisseries pour ma famille et mes collègues. Partager de bons moments autour d'un bon repas et d'un bon vin, j'aime la bonne cuisine. Mon bonheur c'est aussi de découvrir de nouveaux lieux magnifiques.

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

« Tarte au citron meringuée »

Proposée par Mme Ginibre



### Ingrédients

Pâte sablée :

- ✓ 250 g de farine
- ✓ 125 g de beurre
- ✓ 70 g de sucre
- ✓ 2 Jaunes d'œufs
- ✓ 5 cl d'eau
- ✓ 1 pincée de sel

Crème au citron :

- ✓ 2 Citrons non traités
- ✓ 180 g de sucre
- ✓ 2 Œufs
- ✓ 2 Jaunes d'œufs
- ✓ 20 cl de crème fraîche

Meringue :

- ✓ 4 Blancs d'œufs
- ✓ 150 g de sucre glace

### Préparation

1. Préparer la pâte : préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6. Blanchir les jaunes et le sucre avec un peu d'eau (réserver les blancs). Mélanger aux doigts la farine et le beurre coupé en petits morceaux pour obtenir une consistance sableuse. Verser au milieu de ce sable le mélange liquide. Former une boule avec les paumes et fraiser 1 ou 2 fois. Étaler la pâte directement sur du papier sulfurisé et garnir le plat à tarte avec la pâte piquée avec une fourchette. Mettre du papier sulfurisé et recouvrir de haricots secs. Laisser cuire 10 minutes (la pâte ne doit pas colorer ou très peu).

2. Réaliser la crème : dans un saladier, mélanger 2 œufs entiers et 2 jaunes (mettre les blancs de côté) la crème fraîche et le sucre. Ensuite, ajouter le jus des 2 citrons ainsi que leur zeste râpé très finement. Sortir la pâte du four, enlever les haricots et mettre le mélange. Enfourner pendant 30 minutes.

3. Pendant ce temps, préparer la meringue : utiliser les 4 blancs d'œufs, ajouter une pincée de sel et battre en neige. Quand ils sont fermes, ajouter doucement le sucre glace en continuant de battre.

Pour finir

Lorsque la tarte est cuite, répartir la meringue sur la crème au citron puis faire cuire encore 10 minutes afin que la meringue soit légèrement dorée. Laisser la tarte dans le four éteint pendant 40 minutes pour une meringue croquante.

## Astuce et Remède d'autrefois



### Une crème pour les mains à la vanille

Cette recette de baume pour les mains et le corps à la vanille est à retrouver sur le site de Black Confetti.

**Vidéo du jour :**

- 100g de beurre de Karité
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix de coco
- 5cl d'huile d'amande douce
- 1 gousse de vanille



Fendre la gousse en deux et raclez-là pour en prélever les graines. Ajoutez-les à l'huile d'amande douce et laissez infuser 1h environ. Ne chauffez pas votre huile car l'amande douce ne résiste pas à la chaleur contrairement à d'autres huiles.

Ajoutez dans un bol le beurre de Karité et de l'huile de noix de coco et faites fondre au bain marie jusqu'à ce que le mélange soit liquide. Une fois tiède, ajoutez l'huile d'amande. Remuez énergiquement pendant deux minutes. Placez votre bol au réfrigérateur. Lorsque celui-ci commence à s'épaissir sortez-le du frigo et remuez-le pour le rendre lisse et crémeux.

Vous pouvez ensuite le mettre dans un bocal en verre hermétique.



# PHOTOS DU MOIS DE DÉCEMBRE









