

A vinyl record is partially visible at the top, with a red ribbon tied around its edge. Below it, a cassette tape is shown. The background is a light yellow color.

**LA GAZETTE DE  
L'OSTAL DU LAC  
MAI 2024**

A stylized vinyl record graphic with a black outer ring, a pink middle ring, and a yellow center containing a black treble clef. The text 'L'Ostal du Lac' is written in blue along the top curve of the black ring, and 'Fête ses 15 ans!' is written in pink along the bottom curve.

**L'Ostal du Lac**

**Fête ses 15 ans!**

**NOTRE INCONTOURNABLE**

**ÉVÈNEMENT**

**ANNUEL EST PASSÉ !**

**Entre les**

**gouttes**

**heureusement**

**pour,**

*Ce retour dans  
les années 60's*

*C'était ce mercredi 15 mai  
2024*

*Les festivités ont débuté à 11h30.*

*Au programme :*

- *La réclame du directeur*
- *Apéritif Yéyé*
- *Repas Mashed Potatoes*
- *Concert des « Do Ré Minettes »*
- *Espace photos Madison*
- *Aire de jeux Rock'n'Roll*

## Interview de Melissa Stagiaire Socio-esthéticienne



**\_ Où habites-tu ? Interroge Mme Martinez C.**

J'habite à Villeneuve les Maguelone en bord de mer.

**\_ Tu habites depuis combien de temps à Villeneuve les Maguelone ? Demande Mme Martinez C.**

Depuis longtemps, cela fait 10 ans. Avant j'habitais à Aigues Mortes.

**\_ Tu habites avec tes parents ? Mme Martinez Christine.**

Non, je vis avec mon mari et mes deux garçons. Je suis mariée.

**\_ Quel âge ont vos enfants ? Demande Mme Lacage G.**

Mon fils aîné à 10 ans il s'appelle Lissandro et Lysio mon second à 7 ans.

**\_ Tu vas à l'école ? Mme Martinez C.**

J'y vais 2 jours/semaine. J'apprends la socio-esthétique. La socio esthétique c'est pratiquer des soins de confort sur un public fragilisé.

**\_ As-tu des frères et des sœurs ? Renchérit Mme Daulet.**

J'ai un frère plus grand que moi.

**\_ Est-ce que tu fais du sport ? Questionne Christelle.**

Pas du tout, mais il faudrait !

**\_ Pourquoi as-tu voulu faire ton stage ici ? Interroge Mme Lionnet.**

Pour vous rencontrer et partager de bons moments. Je n'avais jamais travaillé en maison de retraite et l'approche avec les personnes âgées m'intéressait. Je vous découvre au fur et à mesure de mon stage ici, vous êtes tous très attachants. Mais ce que je retiens essentiellement de ce stage c'est la place des animateurs ici, l'importance que vous avez auprès d'eux dans les ateliers, vous apportez un quotidien, de la vie, une vie sociale tout au long de leur journée.

**\_ Les études seront finies quand ? Demande Mme Lacage G.**

Je passe mon examen fin juin. J'étais déjà esthéticienne, la socio-esthétique c'est une spécialisation, car je souhaitais apporter des soins à des personnes fragilisées et leurs donner accès à du bien-être intérieur.

**\_ Vous aimez voyager ? Questionne Mr Garnier.**

Oui, cette année je pars en Andalousie au mois d'avril et je vais en Corse cet été.

**\_ Tu aimes faire la cuisine ? Demande Mme Martinez C.**

J'adore faire la cuisine, et j'ai toujours aimé cuisiner.

**\_ Et tu aimes danser ? S'exclame Mme Daulet.**

Oui, j'adore faire la fête.

**\_ Tu as des copains et des copines ? Reprend Mme Martinez C.**

Les amies, c'est la vie.

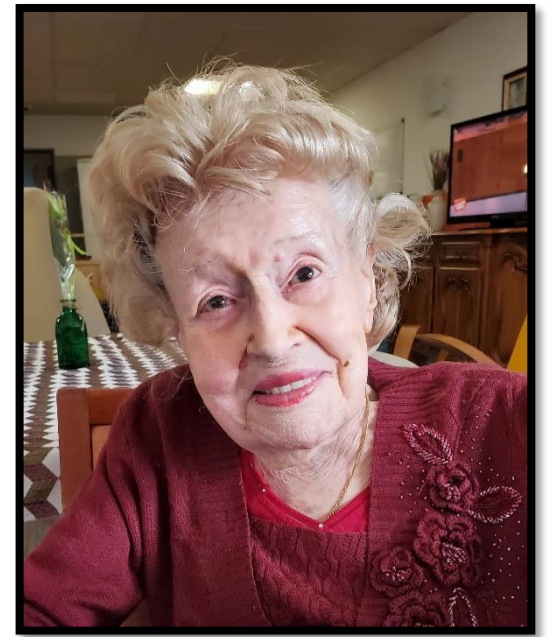
**\_ Tu as quel âge ? Termine Mr Pellet.**

\_ J'ai eu 39 ans il y a 5 jours le 17 avril, mon prénom Mélissa vient de la chanson de Julien Clerc car ma mère est fan de ce chanteur.

Avec la participation de Mme Lacage, Jeanjean, Mme Grzesiak et Mr Pellet, Mesdames Martinez, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mme Groux, Mr Serge Reynes, Mme Lionnet, Mme Senégallia, Martine Rauzier,



## Interview de Mme Infernosi Simonne



### **\_ Où êtes-vous né ? Interroge Mme Daulet**

Je suis née à Ligny en Barrois près de Bar le Duc.

### **\_ Vous êtes descendu dans le sud ? Reprend Mme Daulet.**

Cela fait 3 ans que je suis dans le sud et avant j'étais à Paris.

### **\_ Il y a longtemps que vous êtes veuve ? Demande Mme Lacage.**

Il avait 53 ans quand il est décédé, j'avais un mari, il était merveilleux, une perle.

### **\_ Vous avez des enfants ? Questionne Mme Lionnet.**

Oui, j'ai deux filles, une qui est décédée et l'autre qui s'est occupée de moi pour venir ici. J'ai deux petites-filles aussi, Charlène, elle est ingénieur en robotique et Fanny qui est ingénieur en chimie.

### **\_ Vous avez travaillé ? Demande Mme Jeanjean.**

Oui, je travaillais à la station de Métro le Pont Neuf, il y avait un magasin le San Maritain au-dessus de la station.

### **\_ Est-ce que vous aimez faire quelques choses en particulier ? dit Mme Groux.**

J'aime chanter et faire du vélo. Mon docteur m'a dit un jour, avec le vélo que vous faites, vous ne risquez pas d'avoir un problème au cœur. J'aime rendre des services, j'ai le souvenir d'avoir gardé un bébé qui avait huit jours, je rendais beaucoup de service.

### **\_ Vous aimez manger et cuisiner ? Interroge Mme Maugard.**

Oui, j'aimais faire la cuisine, les desserts la mousse au chocolat par exemple, je mange de tout, je ne suis pas difficile.

### **\_ Avant de venir ici, vous étiez dans une résidence pour sénior ? Demande Mme Lacage G.**

Oui, c'est ça ! À Montpellier.

### **\_ Vous mangiez dans votre chambre ? Demande Mme Lacage**

Non, je mangeais dans ma chambre si je le voulais sinon dans le restaurant avec les autres.

### **\_ Je crois que vous aimez jouer au scrabble ? Reprend Mme Lacage G.**

\_Oui, j'ai même appris à jouer à une copine.

Avec la participation de Mme Lacage, Jeanjean, Mme Grzesiak et Mr Pellet, Mesdames Martinez, Mme Gatounes, Mr Garnier, Mme Groux, Mr Serge Reynes, Mme Lionnet, Mme Senégallia, Martine Rauzier,

## « PAROLES DE NOS ANCIENS »

### **Le thème de la fête est « Les années 1960 » quels souvenirs avez-vous des années 60 ?**

\_ Moi, j'allais à l'école en 1960, j'avais un tablier, j'écrivais avec un stylo à plumes et il y avait un encrier sur le bureau, Maryse.

\_ Je travaillais à la mairie de Montagnan en Algérie j'étais comptable, on ne portait pas de pantalon encore nous les femmes. Moi, la machine à laver vous savez ce que c'était ? Mme Mathieu.

\_ Non ! Mais dites-moi ! Répond Christelle

\_ Et ben, c'était une petite machine qui était entre 50 et 60 cm, on y mettait le linge puis on tournait le linge à la main, il n'y avait pas l'électricité, Mme Mathieu.

\_ Si ! Il y avait l'électricité, je me rappelle quand même de cette machine à laver car j'avais la même, répond Mme Lionnet. Il commençait à y avoir les pantalons, j'ai une photo où je suis en pantalon.

\_ J'avais 30 ans et je ne me rappelle plus les vêtements que je portais, j'avais 5 enfants, je n'avais pas de télé, je n'avais pas de machine à laver, je crois que ça existait mais je n'en avais pas.

\_ J'avais 21 ans, j'avais rencontré mon futur mari et nous n'avions pas encore d'enfants, Mme Jeanjean.

\_ Je suis né en 1959, j'avais 1 an, Mr Pellet.

## Comment mange-t-on aujourd'hui ...

### Est-ce qu'on mange mieux aujourd'hui ?

La réponse est unanime : « Non »

\_ Avant c'était moins trafiqué, c'était plus naturel. On respectait le rythme des saisons, on ne mangeait pas de fraise en hiver.

Aujourd'hui, les fraises arrivent d'Espagne et on peut en manger presque toute l'année si on veut. Les tomates sont cultivées hors sol dans des serres chauffées, argumente Mme Groux.

\_ La qualité des aliments a diminué, les fruits et les légumes sont traités avec des pesticides, dit Mme Lionnet.

\_ C'était je crois plus sain avant que maintenant, on ne cherchait pas à rajouter du cumin ou autres épices, par exemple les morceaux de racines comme le gingembre, moi je ne connaissais pas, Lacage G.

\_ Moi, je l'achetais confit chez un marchand pour la gourmandise, Mme Grzesiak.

\_ J'ai essayé d'en faire pousser en jardinière cela pousse très bien, cela fait des tiges avec des feuilles au-dessus, Mme Lacage G.

\_ C'est plus copieux maintenant je trouve, Mme Lionnet.

\_ Je trouve qu'il n'y a pas de différences, Mr Pellet, Mme Martinez C.

### Et l'arrivée des supermarchés, alors dans les modes de consommation ?

\_ Je crois que c'est Edouard Leclerc le précurseur, dit Mme Lacage G.

\_ On allait à Carrefour, ça nous arrangeait car c'était concentré au même endroit au détriment des petits commerçants. Mais nous allions aussi au marché, le samedi pour remplir le frigo pour la semaine, explique Mme Lionnet.

\_ Avec six enfants à la maison, j'allais acheter ce dont j'avais besoin selon où nous nous trouvions. J'ai beaucoup vadrouillé. Mais il est vrai que certains commerçants en ont pâti de ça, dit Mme Lacage G.

\_ Ma mère tenait une boutique de parapluie, puis un jour un client est arrivé et dans la discussion justement il racontait à ma mère que bientôt il y aurait un magasin où nous pourrions acheter de tout y compris des parapluies, raconte Mme Grzesiak.

\_ J'ai vécu en Afrique, au Sénégal, à Dakar, nous mangions beaucoup de poisson et pas beaucoup de légumes. Les légumes en Afrique sont différents de ceux que l'on trouve ici, le Gombo, le manioc, l'igname et l'aubergine Africaine, énumère Mme Groux.

L'aubergine Africaine



Le Gombo



Manioc



L'igname



### Avec l'arrivée des supermarchés et toutes les normes Européennes, les agriculteurs ont de plus en plus de difficulté, il y a eu des contestations dernièrement car ils n'arrivent plus à vivre de leur métier, qu'en pensez-vous ?

\_ Ils ont raison de défendre leurs droits, dit Mme Lionnet.

\_ Oui, ils n'ont pas d'argent, reprend Mme Daulet.

\_ Moi, je n'ai pas suivi l'actualité. Les agriculteurs travaillent beaucoup et doivent se plier à des normes, à des réglementations imposées par l'Europe. Ils voient des gens qui prennent des vacances et eux ne peuvent pas en prendre, explique Mme Grzesiak.

\_ J'ai vécu en milieu rural, et les agriculteurs ont toujours travaillé 7 jours/7. Ils ne pouvaient pas partir, à cause de leurs bêtes dont ils doivent s'occuper en permanence, rajoute Mme Lacage G.

\_ La vie change, entre eux ils peuvent s'entraider, clôture Mme Lionnet.

Participation de Mme Lionnet, Mme Lacage, Mme Grzesiak, Mme Daulet Maryse, Mr Panos, Mme Groux, Didier Maubon, Mme Jeanjean et Mme Martinez C.

## Les réseaux sociaux

### Que pensez-vous des réseaux sociaux et internet ? Christelle

- \_ Moi, cela ne me dérange pas dit Mme Ould.
- \_ C'est bien oui, Mme Pech.
- \_ Mes enfants regardent les publications de l'Ostal du Lac de temps en temps, ils voient ce que je fais dans la semaine, Mr Garnier.
- \_ Moi, j'en suis contente, tous les jours je regarde les réseaux sociaux sur ma tablette. Je lis Midi-Libre et je m'informe sur l'actualité, Mme Lacage G.
- \_ Ça ne m'intéresse pas du tout, dit Mme Lionnet.
- \_ Oui ça m'intéresse, j'ai un ordinateur et je regarde un peu, dit Mr Pellet.
- \_ Moi, mon réseau, c'est le téléphone de ma chambre, dit Mme Capela.
- \_ Moi, je le faisais à la maison, j'avais un ordinateur, je suivais mes comptes mais mon mari le faisait plus que moi, Mme Maugard.

### Avez-vous accès à internet ici ? Christelle

- \_ Non, répondent les résidents.
- \_ Moi, j'ai ma tablette personnelle mais il n'y a pas un ordinateur à la médiathèque pour nous ? Interroge Mme Lacage G.
- \_ Non, répond Mme Pech.
- \_ Oui, ton ordinateur, répond Mme Martinez.
- \_ Alors, mon ordinateur est celui de l'animation, il n'est pas à votre disposition. Par contre, il y a un ordinateur effectivement à la médiathèque qui est à votre disposition. Il vous suffit de demander à Karine qui l'a mis en place pour que vous puissiez vous initier et apprendre à vous servir d'un ordinateur, répond Christelle.
- \_ Moi, je n'en ai pas vu, pourtant j'y vais souvent à la médiathèque, dit Mme Lacage M-C.
- \_ Moi, j'aimerais bien apprendre à me servir de l'ordinateur, dit Mme Ould.
- \_ Moi aussi ! S'exclame Mme Lionnet en levant la main.
- \_ Oui moi aussi, j'aimerais apprendre mais c'est écrit petit sur l'ordinateur, dit Mme Capela.
- \_ J'ai besoin de tout apprendre avec l'ordinateur, Mr Pellet.
- \_ Moi, je voudrais apprendre à écrire une lettre sur l'ordinateur, Mme Ould.

### Vous savez que nous avons un compte Facebook ou nous publions toutes les semaines les photos des animations, qu'en pensez-vous ?

- \_ Oui, j'ai une tablette et je regarde notre publication Facebook chaque semaine, mais les résidents n'ont pas accès à internet s'ils n'ont pas d'ordinateur, dit Mme Lacage G.
- \_ Si, vous pouvez avoir accès à internet, il y a un ordinateur à votre disposition, réponds Christelle.
- \_ Oui, mais je ne sais pas m'en servir, réponds Mme Ould.
- \_ La médiathèque est aussi faite pour vous aider à vous servir d'un ordinateur, n'hésitez pas à le demander, répond Christelle.

Avec la participation de Mme Jeanjean, Mme Lionnet, Mmes Lacage G et M-C, Mme Groux, Mme Garcia, Mr Pellet et Mr Garnier.

## RUBRIQUE LA RECETTE DE GRAND-MÈRE



### « Les Artichauts à la Barigoule »

Recette proposée par Mme Manin

#### Ingrédients pour 4 personnes

- ✓ 8 jeunes artichauts violets
- ✓ 100 g de lard fumé
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 carotte
- ✓ 2 tomates
- ✓ le jus de 1 citron
- ✓ 10 cl de vin blanc sec
- ✓ 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Quelques brins de persil plat
- ✓ sel et poivre

#### Préparation

1. Préparez les artichauts : avec des ciseaux ou un bon couteau, coupez les feuilles dures de la base et le tiers des feuilles pointues. Détaillez les cœurs obtenus en deux dans la longueur. Citronnez-les pour éviter qu'ils ne noircissent.
2. Pelez les oignons et la carotte. Emincez-les finement. Lavez et essuyez les tomates, coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez la chair en petits morceaux. Détaillez le lard fumé en dés.
3. Versez l'huile dans une sauteuse, ajoutez la carotte, les oignons et le lard. Placez les artichauts par-dessus en les serrant les uns contre les autres. Assaisonnez de sel et de poivre. Ajoutez les dés de tomates.
4. Laissez sur feu doux 5 min. Arrosez avec le vin blanc et autant d'eau, couvrez et laissez mijoter doucement au moins 1 h. Servez chaud ou froid, parsemé de persil ciselé.

### « Tiramisu aux fraises »

Proposée par Mme Capela



#### Ingrédients pour 6 personnes

- ✓ 4 oeufs
- ✓ 250 g de mascarpone
- ✓ 50 g de sucre
- ✓ 20 à 30 biscuits à la cuillère
- ✓ 4 cuillerées de rhum
- ✓ 800 g de fraises

#### Préparation

1. Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent.
2. Ajouter le mascarpone à la préparation et mélanger jusqu'à ce que cela soit homogène.
3. Battre les blancs en neige ferme et les incorporer au mélange.
4. Mixer 100 g de fraises pour faire un coulis, ajouter le rhum et un peu d'eau si la préparation est épaisse.
5. Faire tremper rapidement les biscuits dans le coulis de fraise, et les disposer sur le plat, verser un tiers de la crème dessus, puis des morceaux de fraises (lavées et équeutées), puis à nouveau des biscuits trempés, terminer par de la crème.
6. Mettre au frais au moins 2 heures.

## LE PETIT COIN DU MIDI

Comment dit-on en occitan : Tu m'as trompé quand je t'ai vu ? Tu m'as couilloné quand je t'ai vu !?

Voici les autres mots du même dérivé

Couillon : Employé amicalement pour dire à quelqu'un qu'il est trop brave et que certaines personnes profitent de sa gentillesse.

Couillonade : C'est une blague, une farce, un amusement qui porte à rire.

Couillonas : Dérivé de couillon, un(e) couillonas(asse), un peu idiot.





### ASTUCES DE GRAND-MÈRE POUR AMÉLIORER SA MÉMOIRE

#### 1. CONSOMMEZ LES BONS ALIMENTS

- **L'eau** : c'est la base de la vie et la garante de notre bonne santé. Consommer environ 2 litres d'eau par jour permet à notre corps de fonctionner à son maximum et à nos organes d'être bien irrigués.
- **Les légumineuses et les céréales complètes** : ce sont des aliments dont nos cellules nerveuses ont besoin, en raison de leur teneur en sucres complexes. Le riz, les pâtes, le pain de préférence complets et la semoule, les lentilles ou les pois chiches sont d'excellents alliés pour conserver une bonne mémoire.
- **Les oléagineux** : ces fruits sont riches en magnésium, qui, lorsqu'il n'est pas présent en quantité suffisante va provoquer du stress, une grande fatigue, des trous de mémoire, etc. Les amandes sont très intéressantes et vous pouvez en consommer environ 20 grammes au petit déjeuner ou au goûter.
- **Les poissons gras** : ce sont des aliments riches en oméga 3, qui appartient aux acides gras essentiels dont notre corps a besoin. Grâce à ces lipides, la membrane des neurones devient plus fluide et les informations et leur mémorisation en sont naturellement boostées.
- **Les aliments riches en fer** : c'est un nutriment nécessaire à l'oxygénation de notre cerveau et il participe à l'amélioration de l'oxygène par l'intermédiaire des globules rouges. Le fer est présent dans les viandes rouges, les abats et le boudin noir, qui est l'aliment qui en contient le plus.

#### 2. FAITES APPEL À LA PHYTOTHÉRAPIE

- **Le ginkgo biloba** : c'est une plante qui a le pouvoir d'améliorer la circulation sanguine et il est bénéfique pour la mémoire et les fonctions intellectuelles en général. Il est aussi utilisé dans l'accompagnement des malades d'Alzheimer. Attention, car il est incompatible avec certains médicaments, notamment les anticoagulants.
- **Le ginseng** : c'est l'ami de tous en cas de fatigue intellectuelle ou physique, en réalité, c'est sa racine que nous consommons sous forme de poudre, d'infusion ou de gélules. Il est possible de faire régulièrement des cures, sauf en cas de grossesse ou de troubles hormonaux.
- **La rhodiola** : cette plante est connue pour améliorer l'activité cérébrale et stimuler les neurones. Elle doit être consommée le matin, sinon vous risquez de ne pas arriver à trouver le sommeil. Elle se consomme sous la forme de gélules ou d'infusion et doit faire l'objet de toute votre attention en cas de prise médicamenteuse, en raison de possibles interactions.
- **La sauge officinale** : c'est une plante réputée pour son action sur la concentration et la mémorisation. Elle se présente sous forme de feuilles séchées que vous pouvez consommer en tisane. Comme beaucoup d'autres plantes, elle est déconseillée aux femmes enceintes et ne peut être associée à tous les traitements médicaux.

#### 3. UTILISEZ LES HUILES ESSENTIELLES

Certaines huiles sont particulièrement intéressantes pour donner un coup de pep's à notre mémoire.

- **Le citron jaune** : il améliore le fonctionnement de nos cellules grises et nos fonctions cognitives.
- **Le romarin** : il est bénéfique pour la concentration, la mémoire et il a la capacité d'augmenter notre vigilance.
- **Le bigaradier** : il agit directement sur nos fonctions cognitives, il nous aide à combattre le stress et à équilibrer nos émotions.
- **Le basilic** : il agit comme un bon anti-stress et aide à avoir les idées claires, en améliorant les capacités de concentration.
- **La menthe poivrée** : elle est tonique et c'est un excellent stimulant nerveux qui agit directement sur le bon fonctionnement du cerveau.
- **Le cyprès** : il facilite la circulation sanguine dans le cerveau et il diminue les pertes de mémoire, tout en accentuant la concentration.



# PHOTOS DU MOIS D'AVRIL

