LA GAZETTE DE L'OSTAL DU LAC JANVIER 2022

Les résidents vous souhaitent leurs vœux pour cette nouvelle année

Dire « oui » au bonheur
Et dire « non » à la mauvaise humeur,
Dire « peut être » à l'avenir,
Et dire « je ne vous oublie pas » aux souvenirs,
Dire « adieu » au stress,
Et dire « pourquoi pas » à la paresse,
Dire « j'ai compris » aux erreurs,
Et dire « plus jamais » aux jugements de valeur,
Dire « pardon » à la peine,
Et dire « bye bye » à la haine,
Dire « heureusement que tu es là » à l'humour,
Et dire « pour toujours » à l'amour,
Dire « reste là » à l'envie,
Pour au final dire « je t'aime » à la vie.
Belle année 2022 !

Vœux du Directeur Mr Ségault

Chères résidentes, chers résidents,

Je n'ai pas de mots pour décrire cette année étrange que nous venons de traverser. 2021 aurait sans doute inspiré les poètes mélancoliques…

Tournons-nous vers cette nouvelle année qui s'annonce plus sereine bien que son mois de janvier gronde et nous contraigne encore. Face à l'épidémie, je sais que nos efforts collectifs paient. Nous savons extraire de la joie de notre quotidien. Nous ressentons de la convivialité et le cœur de notre lieu de vie ne cesse de battre au rythme des rencontres, des activités et du temps partagé ensemble. L'établissement reste ouvert aux familles et aux proches et les professionnels veillent sur notre équilibre. Nous sommes maintenant impatients. Nous sommes prêts. Nous comptons bien rouvrir avec enthousiasme les portes de l'Ostal, bientôt, dès que possible.

Chères résidentes, Chers résidents, nous avons reçu tout au long de cette année les dissonances de cette étrange situation sanitaire. Nous avons assisté à l'arrogance du virus et nous y avons confronté notre force d'agir et de vivre. Nous sommes faits d'espoir et les mois qui viennent vont nous démontrer que nous avons raison d'espérer. Je vous souhaite une belle année 2022, sereine et heureuse.

QUOI DE NEUF À L'OSTAL DU LAC ?

Le mois de décembre a été riche en activité qui ont beaucoup plu aux résidents. Tout d'abord nous avons eu un concert Live d'une violoncelliste : Mme Irina BRITSCH, formée au conservatoire. Ensuite les Enfants du Centre de Loisirs du Crès sont venus nous rendre visite, pour nous offrir un Calendrier de l'Avent Géant fait Main ! Et puis l'établissement a revêtu ses habits de lumières et ses décorations de Noël avec la participation des résidents et du personnel !

Nous avons fait de la pâtisserie, des ateliers créatifs pour les décorations des tables pour les fêtes, joué au loto et accueilli les enfants du centre de loisir qui sont venus décorer notre sapin de noël offert par la Ville du Crès. Nous avons pu découvrir le marché de Noël du Crès, pour la première année nos résidents étaient invités en VIP ! Nous avons eu le spectacle de fin d'année rythmé par la chorale de Gospel de CLAPIERS.
Mais encore, nous avons accueilli notre nouvelle animatrice Daphné qui remplace Fatou!

Pour les fêtes de Noël, tout à commencer avec un feu d'artifice magique dont le final a impressionné nos résidents ! Les résidents ainsi que le personnel ont chanté, dansés puis surtout biens mangés ! Et après une petite sieste pour certains, les résidents ont participé au traditionnel LOTO de Noël, il y avait de jolis lots à gagner.

Pour la St Sylvestre, les résidents avaient choisi le thème "Prestige" ! Ils ont dansé sur des valses pour le Bal d'ouverture pour finir en beauté par une queuleuleu.
Et pour terminer, le 1er Janvier les résidents ont pu apprécier les décorations du thème « Champêtre » qu'ils avaient choisis et de nombreuses surprises ont égayé cette belle journée.

Nous souhaitons la bienvenue à

Mr Delplanque Jean-Claude

Interviewé par nos résidents,

_ Pourquoi êtes-vous à l'Ehpad ? Interroge Mr Guibbaud.
Je l'ai décidé moi-même.
_Et d'où venez-vous ? Reprend Mme Lacage.
J'habitais à Vic-la-Gardiole.
_ Avez-vous été bien accueilli ici ? Demande Mr Guibbaud.
Oui, très bien.
_ Quel était votre métier ? Questionne Mr Pellet.
J'étais technicien de tissage de robe.
_ Quels sont vos loisirs ? Demande Christelle.
Sur mes temps libres j'aime jouer à la belote.
_ Ah ! C'est très bien il nous manque un quatrième joueur, nous reprenons les parties de belote à partir de janvier, lui répond Christelle.
Comme loisir j'aime aussi le dressage des chiens, j'étais inscris dans un club je m'occupais de tout l'administratif de l'association, les maîtres venaient dressés leurs chiens.
_ Avez-vous des enfants ? L'interroge Christelle.
Oui, j'ai deux filles.
_ Vous êtes content d'être ici ? Demande Mr Segonne.
Oui.
_ Quel est votre dessert préféré ? Dit Mr Fontaine.
Le Tom Pouce.
_ Je ne connais pas ce gâteau ? Qui connait ce gâteau ? Interroge Christelle.
Aucun résident ne connait ce gâteau non plus.
_ Pouvez-vous nous expliquer ce qu'il y a dans ce gâteau Mr Delplanque ? Questionne Daphné.
C'est un peu comme les mille-feuilles, ça vient de Belgique ou de France.

_ Après avoir fait une petite recherche Daphné nous explique que c'est un gâteau cousin du mille-feuille, ce gâteau est une spécialité de Belgique et Pays-Bas.

Avec la participation de Mr Guibbaud, Mme Lacage G, Mr Pellet, Mr Segonne, Mr Fontaine, Daphné et Christelle.

Interview de Daphné, La nouvelle animatrice

_Tu travaillais où avant de venir ici ? Demande Nazia.
À Coste Rousse, je travaillais en tant qu'AMP, puis j'ai été obligé d'arrêter car j'ai eu de gros problème de poignets et on m'a proposé un poste administratif.
_Est-ce que cela a été difficile de vous adapter ici ? L'interroge Mr Segonne.
Non, car je retrouve ici un peu de mon ancien métier, faire des animations. Je préfère l'animation plutôt que l'administratif.
_Tu es contente d'être ici ? Reprend Mme Acien.
Oui, je suis ravie.
_ Quel est ton diplôme ? Questionne Mme Lacage G.
Je suis AMP, Aide Médico Psychologique, je suis là pour 6 mois sur le remplacement de Fatou.
_Où habitez-vous ? Demande Mme Jeanjean.
J'habite à Jacou, ce n'est pas loin du tout.
_A quel âge avez-vous décider de faire ce métier ? L'interroge Mr Guibbaud.
A 23 ans.
_Et avant ? Rebondit Mr Delplanque.
Je me suis cherchée, j'ai fait des études en LLCE (Littérature Langue et Civilisation Espagnole) puis je me suis ensuite dirigée vers un BTS Assistance de Manager pour ensuite me réorienter sur un diplôme d'AMP.
_Et tu as quel âge ? S'exclame Mr Fontaine.
J'ai 32 ans.
_Vous avez des enfants ? Demande Mme Lacage G.
Non, j'ai deux chats, ce sont des gros matous, ce sont mes bébés.
_ Et des chiens ? S'exclame Mr Fourrique.
Non, je n'ai pas de chien.
_ Nous, on a Darwin ici, reprend Mr Fourrique.
_ As-tu une passion, un loisir ? L'interroge, Christelle.
Je fais du cosplay, je choisis un personnage de science-fiction ou de dessin animé puis je fabrique mon costume et je les porte pour des occasions.
_ Oui, bien sûr, répondent les résidents.
_ Votre ambition pour ce nouveau poste ? Questionne Mr Segonne.
J'ai été bien accueilli je vous remercie mais je n'ai pas vraiment d'ambition, je suis contente de pouvoir à nouveau faire des animations.

Avec la participation de Mr Fontaine, Mme Jeanjean, Mme Lacage G, Mme Acien, Mr Fourrique, Mr Segonne et Mr Guibbaud, Nazia, Dahpné et Christelle.

« PAROLES DE NOS ANCIENS »

La fête de l'Epiphanie

Après les fêtes de fin d'année arrive l'Epiphanie mais à quel moment exactement et que représente cette fête ? Questionne Christelle.

_ Le 6 janvier, répondent les résidants.
_ C'est la fête des rois, c'est une fête catholique, on achète une belle galette des rois et celui qui tombe sur la fève doit en racheter une, explique Mme Bordes.

_ Oui, c'est les rois mages, reprend Mr De Haro.
_ Oui, ils sont trois mais je ne me rappelle plus comment ils s'appellent, dit Mme Bordes.
_ Melchior, Balthazar et …… le dernier ne me reviens pas, énumère Mme Lacage G.
_ Et Gaspard, reprend Mme Jeanjean.
Et ils viennent d'où ces rois mages ? Interroge, Christelle.
_ De Galilée, répond spontanément Mme Bordes.
_ D'après mes recherches, ils arrivent de l'Orient en suivant l'Etoile du Berger, répond Christelle.
_ C'est une tradition après les fêtes, dit Mme Lacage G.
Quels sont les gâteaux traditionnels de cette fête, demande Christelle.
_ Le Royaume et la frangipane ou la galette, s'exclame Mme Capela.
_ A Paris nous mangeons la galette mais il n'y a pas de pâte d'amande à l'intérieur, dit Mme Jeanjean.
_ Ah ! Bon ! S'étonne Christelle.

_ Nous en Bretagne, on mange les deux, reprend Mr Fontaine.
Que préférez-vous le royaume ou la frangipane ? Questionne Christelle.
Sur les 16 résidants présents les votes sont partagés entre les deux choix.
_ Qui faisait la frangipane maison ? Interroge Christelle.
_ Oui moi, la frangipane avec une pâte feuilletée maison, dit Mme Lacage G.
_ Moi aussi, je fais la frangipane maison mais j'achète la pâte feuilletée, la votre doit être bien meilleure que la mienne, je m'incline, répond Christelle.

L'Épiphanie**,** marque cette nuit où les Rois mages, venus depuis l'Orient guidés par une étoile, ont apporté des présents jusque dans la crèche de Bethléem où se trouvait l'enfant Jésus. Fixée le 6 janvier, où le premier dimanche de janvier suivant le jour de l'an, cette date est parfois propice à l'échange de cadeaux pour rappeler ceux de Gaspard, Melchior et Balthazar**.**

Il existe en France deux sortes de gâteau des rois. Dans le nord de la France, c'est un gâteau en forme de galette feuilletée très souvent fourrée à la frangipane. La galette ronde, plate et de couleur dorée représente le soleil. La galette des rois est une tradition typiquement française. D'où vient cette tradition de l'Épiphanie ? Ce ne sont pas les mages qui ont apporté la galette. Cette tradition remonte à la fête pré chrétienne du 6 janvier. La galette symbolise le retour de la lumière après les longues nuits d'hiver.
Au sud, en Provence et dans le sud ouest, c'est un gâteau ou une brioche en forme de couronne qui évoque la couronne des rois. En Provence, elle est fourrée aux fruits confits. En Espagne et au Portugal, il y a un gâteau des rois analogue au gâteau du midi.

En France, depuis le Moyen Âge, une drôle de coutume a été instaurée : un gâteau contenant une fève est partagé ce jour-là et celui qui trouve la fève est appelé le Roi. L'enfant le plus jeune se place sous la table et désigne les invités qui reçoivent ainsi leur part de gâteau.
Allez, *"C'est pour qui ?"*

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

« Brioche des rois aux fruits confits »

Proposée par Christelle

Ingrédients

- ✓ 400g de farine
- ✓ 50g de sucre
- ✓ 50g de beurre coupé en morceaux
- ✓ 25g de levure fraiche de boulanger
- ✓ 100ml de lait
- ✓ 20ml de fleur d'oranger
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 cuillère à café de sel
- ✓ 150g de fruits confits coupés en morceaux
- ✓ Des fruits entiers pour la décoration
- ✓ 1 paquet de sucre casson (en grain)
- ✓ Du nappage blond à gâteaux
- ✓ 1 fève ou une pièce (couronne)

Préparez la pâte à brioche :

1. Faites tiédir le lait et émiettez la levure fraiche dedans.
2. Ajoutez 10 g de sucre dedans, mélangez et laissez reposer 10 minutes.
3. Mettez la farine dans le bol d'un mixeur équipé d'un crochet.
4. Versez le mélange lait / levure, la fleur d'oranger et le reste de sucre (40 g) dessus puis pétrissez à vitesse moyenne.
5. Ajoutez ensuite les oeufs et le sel.
6. Pétrissez de nouveau la pâte puis ajoutez le beurre.
7. Pétrissez encore la pâte puis ajoutez les fruits confits.
8. Pétrissez puis laissez la pâte, dans le bol du robot, reposer sous un torchon propre.
9. Elle doit doubler de volume (il faut compter environ 2h30).
10. Une fois levée, elle est assez collante.
11. Sortez-la du bol du robot et déposez-la sur un plan de travail légèrement fariné.
12. « Dégazez-la » en la pétrissant avec vos mains, ajoutez une fève dans la pâte et formez de nouveau une boule.
13. Faites un trou au milieu de la pâte.
14. Agrandissez-le en insérant une main puis les deux et faites tourner entre vos mains la pâte pour l'étirer.
15. Le trou doit suffisamment grand (une quinzaine de centimètres de large).
16. Déposez cette "roue" de pâte sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé et laissez de nouveau lever à température ambiante en recouvrant d'un torchon.
17. La pâte doit encore doubler de volume (comptez environ une heure).

Cuisson et montage :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Enfournez la brioche pour environ 20 à 25 minutes (20 dans mon four).
3. Quand la brioche est cuite, sortez-la du four et laissez-la refroidir.
4. Préparez le nappage blond selon les instructions de l'emballage puis recouvrez la surface de la brioche avec à l'aide d'un pinceau.
5. Déposez les grains de sucre dessus puis disposez les morceaux de fruits confits harmonieusement sur le dessus.

Astuce et Remède d'autrefois

L'infusion de thym

Ingrédients :

- ✓ 2 à 3 g de thym séchés
- ✓ 200ml d'eau
- ✓ Facultatif : Miel et citron

Faites bouillir, ajoutez le thym et laissez infuser, puis du miel ou du citron selon le goût.

Recette de l'Aïgo Boulido

Proposée par Christelle

Cette soupe d'après les fêtes a des vertus digestives

- ✓ 6 Gousses d'ail
- ✓ 1 Cuillère café de sel
- ✓ 1 Brin de thym frais
- ✓ 1 Feuille de laurier
- ✓ 1 Jaune d'œuf
- ✓ 4 Tranches de pain rassis
- ✓ Huile d'olive
- ✓ Sel et poivre

PRÉPARATION

. 1.Peler les gousses d'ail et les écraser grossièrement. Verser 1 litre d'eau dans une casserole, ajouter les gousses d'ail et le sel. Laisser bouillir 10 minutes environ.

. 2.Ajouter les feuilles de sauge, le thym et le laurier. Retirer du feu, couvrir et laisser infuser pendant quelques minutes. Avec une écumoire, retirer le thym, le laurier et la sauge.

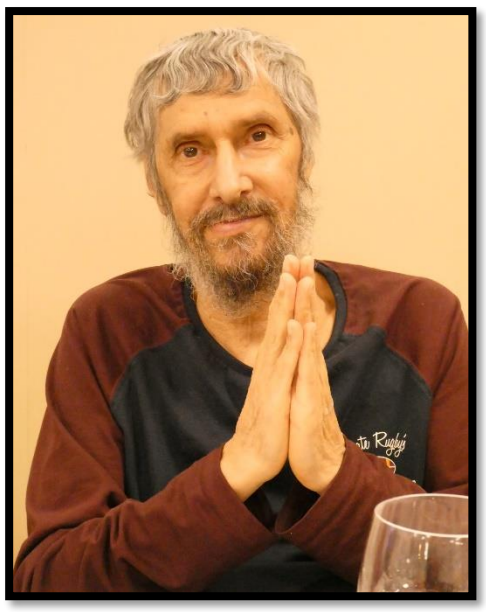
. 3.Verser le jaune d'œuf dans une soupière bien chaude et verser le bouillon dessus en fouettant vivement.

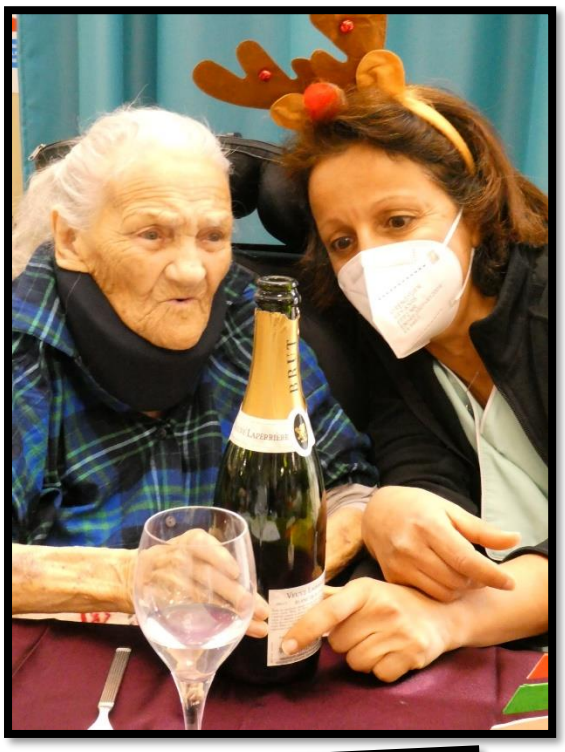
. 4.Mettre les tranches de pain dans des assiettes creuses et les arroser d'un filet d'huile d'olive.

. 5.Verser aussitôt le bouillon dessus et donner 1 tour de moulin à poivre. Déguster aussitôt.

« Chaque famille a sa propre recette d'aïgo boulido; cette soupe se sert traditionnellement le 25 décembre au soir après les agapes de Noël. Aïgo boulido signifie "eau bouillie", on peut varier les aromates en gardant ail, sauge et thym. »

PHOTOS DU MOIS DE DÉCEMBRE





Cascade illuminée
Sapin merveilleux
Hôtel l'Etoile de neige
Passage du Père-Noël

Menu

50