



Infos vie sociale ...

GRILLADES AU MAILHOL

Le nouveau barbecue tourne à plein régime au Mailhol.

Les résidents peuvent profiter des grillades proposées par nos cuisiniers.

Félix, notre nouveau cuisinier en action !

Bienvenue à Félix !



Pensez-y !!!!

Des résidentes sont toujours dans la confection et la broderie de tabliers de cuisine.

Vous pouvez passer commande pour des cadeaux !

Se renseigner auprès d'Analie



L'agenda du mois

Messe

Tous les Mardis à 10h30

Culte Protestant : pas de culte durant les mois de Juillet et Aout

Anniversaires du mois – 15h00

Changement : Mercredi 31 Juillet
Mercredi 28 Aout

VISITE DU JARDIN PAR LE JURY DU CONCOURS DES JARDINS 2019

Réseau du Parc Naturel Régional du
Haut Languedoc



Petites balades en Sidobre...

Juste à côté de chez nous, à quelques kilomètres... de beaux endroits nous attendent !

Les rochers du Sidobre et ses magnifiques sentiers, des aménagements d'espaces naturels, des musées racontant l'Histoire de notre région ... !!!

En matinée, une fois par semaine et lorsque les conditions climatiques sont réunies, des résidents accompagnés de Nathalie partent à balade... le mini bus est bien pratique et indispensable pour nous transporter !

Promenades en Sidobre Juillet 2019

VISITE DU MUSEE ET DU VIEUX CHANTIER LA PEYRO CLABADO





Le Zoom du mois...

RAPPEL



Le soleil et la chaleur sont bien installés

1. Porter un chapeau pour les sorties
2. Porter des vêtements légers
3. Éviter les sorties aux heures les plus chaudes
4. Éviter les efforts physiques
5. Se rafraîchir : brumisateur, ventilateurs...
6. Boire régulièrement de l'eau
7. Fermer les volets la journée pour garder la fraîcheur
8. Ouvrir les volets au moment les plus frais de la journée (le soir)
9. Manger des plats froids, des fruits et des légumes
10. Et surtout **SIGNALER RAPIDEMENT** en cas de signes d'alerte : maux de tête, nausées, fatigue inhabituelle, crampes, vertiges.

10 conseils



CHANTIER LOISIRS DES JEUNES

Construction d'un banc en granit



Une belle construction pour cette seconde édition du chantier loisirs jeunes au Mailhol !!!! Merci et félicitations à tous ces jeunes, à Jean Luc, Etienne, Sabrina et toutes les personnes qui nous apportent leur soutien pour la réalisation de ce chantier.

Les résidents vont profiter de l'ombre du grand arbre en s'installant sur ce magnifique banc en granit.



**RENCONTRE AVEC LES JEUNES DU CHANTIER LOISIRS
« COPAINS EN ACTION » et des bénévoles de
l'Association FESTIRIDE**

au champ de bosses - LACROUZETTE



PROCHAINES « BALADES EN SIDOBRE »

JEUDI 01 AOUT à BURLATS

- Pique-Nique au Bord de l'eau à BURLATS
- Visite du « pavillon d'Adélaïde » et promenade dans le vieux village
- Visite de l'exposition « Casimir FERRER » à la mairie de BURLATS

En prévision...

- Arrêt à l'Office du tourisme « Sidobre Vals & Plateaux » avec visite de l'exposition « Paysages du Tarn » de Germinal GAYOLA
- Brassac : Visite du musée « La galerie des paniers »
- Pique -nique au Parc de la Marquise à BRASSAC

Petits instants de vie au mailhol...

DEGUSTATION DE « PA » RADIS DU JARDIN



Epluchage de légumes



Petit temps de repos



Préparation de sachets de lavande



Les résidents cuisinent pour le personnel... Un grand MERCI



La « SALADE OEUFS MIMOSA » revisitée par Madame VILLEUNEUVE »

Il vous faut un œuf par personne et des sardines à l'huile d'olive Portugaise, « ce sont les meilleures, pas celles du Maroc, elles ne sont pas bonnes ».

Faire cuire les œufs dans l'eau bouillante pendant 15 minutes, car « 10 minutes ce n'est pas assez ». Puis, « Couper les œufs bouillis en deux ».

Ecaler les œufs et passer les jaunes d'œufs à la moulinette, « pour faire le Mimosa ». Puis, écraser les blancs d'œufs à la fourchette.

Au centre d'une assiette, disposer les sardines, « bien alignées ».

Parsemer le « Mimosa » tout autour des sardines ».

Disposer le blanc écrasé autour de la préparation.

A la fin rajouter un peu de « persil ciselé fin tout autour », de la mayonnaise et un peu de vinaigre.

Cette recette revisitée de Mme VILLEUNEUVE lui a été transmise par une tante...

La cuisine est une mémoire partagée de génération en génération