



Infos vie sociale ...

Les sorties du Mailhol

Toutes les semaines, des résidents partent en promenade sur les routes accompagnés par nos agents et des bénévoles.

Un programme de sorties qui se veut à la fois dépaysant mais aussi sensoriel afin que tous puissent prendre du plaisir.

C'est l'occasion pour nos résidents de s'aventurer sur les sentiers proches de Lacrouzette (le Sidobre en particulier), profiter des petits marchés de nos villages (Marchés de Réalmont, de Lautrec, de Brassac...), s'inviter pour des dégustations de produits locaux grâce à l'implication de commerçants (dégustation de fromages à Réalmont, de charcuterie à Brassac) mais aussi découvrir les talents et la culture de notre territoire (Maison du Sidobre, potier de Vabre, vannerie à Brassac...).



A
Lautrec,
Octobre
2019



L'agenda du mois

Messe

Tous les Mardis à 10h30

Mardi 12 Novembre

Culte Protestant – 15h00

Mercredi 16 Octobre

Anniversaires du Mois avec chants

Vendredi 25 Octobre

Répétition de la Chorale

«L'Echo de l'Etoile d'Argent du Sidobre »

Lundi 28 Octobre

« Le Ciné de Laurent »

Fernandel

« Le Printemps, l'Automne et l'Amour »

Jeudi 31 Octobre

Animation musicale « partagée »

avec **Stephane LASSERRE**

A 15h00 avec goûter offert

Jeudi 21 Novembre

Spectacle d'Oc « partagé » avec

ZINGA ZANGA, chants occitans et accordéon,

A 15h00 avec goûter offert



MARIAGE DE « GOÛTS ET DE SAVEURS »

Dans le cadre de la semaine du Goût, du 07 au 11 Octobre, il a été proposé par Laurent, Gaëtan et les cuisiniers de découvrir et re-découvrir certains saveurs ... des saveurs d'antan, des saveurs particulières avec notamment la réalisation d'un gâteau à base de courgettes et de chocolat !!!

Belle initiative ... savoureuse !

Des courgettes...



Du chocolat...



On pâte...



On savoure...



On partage la recette :

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Faire fondre le chocolat puis y ajouter les courgettes.

Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger les œufs et le miel.

Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure.

Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.

Il vous faudra :

200 g de chocolat

180 g de courgette
cuites et mixées

3 œufs

60 g de miel

100 g de farine

1 sachet de levure





Chaque année, la semaine du goût propose à travers la France la découverte de mets et saveurs. L'occasion de proposer à nos résidents des ateliers culinaires & pâtisseries pour réveiller les papilles, le goût et les sens.

Au Mailhol, la Semaine du Goût 2019 a été placée sous le signe de la gourmandise pour tous nos résidents.

Lundi : Dégustation de MESTURET, spécialité locale à base de citrouille !

Mercredi : Petits sablés citron... un petit goût de Bretagne !

Jeudi : Gâteau chocolat et courgettes de notre jardin !

Vendredi : Gâteau à la Brousse, version languedocienne et Crouzétole avec du fromage blanc !



La semaine du 7 au 13 octobre 2019, c'était aussi la **semaine nationale** des retraités et des personnes âgées !

**SEMAINE
NATIONALE
DES RETRAITÉS
ET PERSONNES
ÂGÉES**

« Ces 7 jours annuels constituent un moment privilégié pour informer et sensibiliser l'opinion sur la contribution des retraités à la vie économique, sociale et culturelle, sur les préoccupations et difficultés rencontrées par les personnes âgées, sur les réalisations et projets des associations. Cet événement est l'occasion pour les acteurs qui travaillent régulièrement auprès des aînés, d'organiser tout au long de la semaine des animations qui permettent de créer des liens, en invitant aussi le grand public à prendre conscience de la place et du rôle social que jouent les « Aînés » dans notre société. » <https://semaine-bleue.org>

La semaine bleue 2019 au Mailhol s'est voulue proche des préoccupations de notre environnement avec pour la thématique nationale :

« Pour une société respectueuse de la planète : agissons ensemble ».

Il a été proposé aux résidents de confectionner du papier à partir de vieux journaux. Une belle façon de recycler et créer de belles choses...





REMISE DES PRIX DU CONCOURS DES JARDINS 2019

RESEAU DES JARDINIERS DU
PARC REGIONAL DU HAUT LANGUEDOC

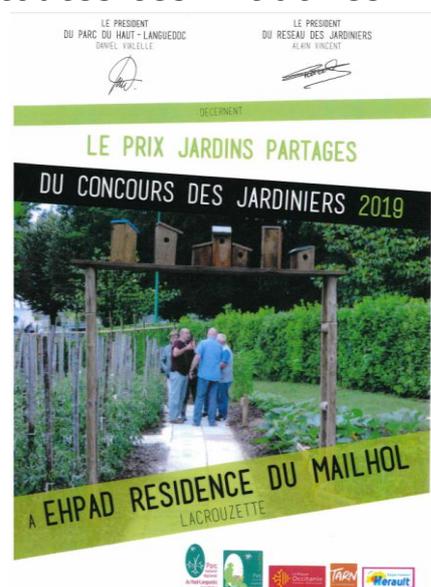


Notre EHPAD a participé au concours 2019 des Jardins dans la catégorie des jardins des « Associations & Etablissements d'hébergement ».

Ce Samedi 05 Octobre, à Labastide Rouairoux, le Président du Parc Régional du Haut Languedoc en présence des élus du territoire a remis les prix aux différents participants : écoles, centres de loisirs, jardins partagés & solidaires, EHPADs, en remerciant et félicitant toutes ces initiatives.

Notre établissement a été récompensé pour son jardin et ses aménagements. Nous avons reçu du petit outillage, un bel ouvrage sur les jardins de nos régions, du terreau et autres présents qui nous serviront pour continuer nos aménagements extérieurs.

Bravo à toutes les personnes et surtout les résidents qui s'investissent dans le jardin du Mailhol !



CULTE PROTESTANT

Comme promis, des nouvelles pour les dates du Culte Protestant.

Prochaine date : **le MARDI 12 NOVEMBRE 2019 à 15h00**

La vaccination contre la grippe a débuté dans l'EHPAD...

Ne pas oublier les gestes de prévention !



La « poule au pot » version Mailhol- épisode 1

Nous vous avons informé le mois dernier de la cuisson de la poule au pot, à l'extérieur, au feu de bois et dans l'oule. Comme promis, nous allons vous faire partager cette belle expérience vécue par les résidents et le personnel.

L'idée de départ était de préparer un plat traditionnel, un plat local en utilisant cet équipement de cuisine utilisé antan dans nos cheminées : la poule au pot dans la « Oule ». La simple évocation de ces souvenirs liés à la préparation de ce plat est sujet à conversation « *Maman la préparait le dimanche* », « *Moi, je la faisais avec ma mère et ma grand-mère. Mon père jouait aux boules et venait manger quand c'était prêt* »

Il nous fallait la Oule !  car « *c'est dans les vieux pots que l'on fait les meilleures confitures* » !!! Nous avons pu récupérer un oule ayant appartenu à l'une de nos résidentes.

Il nous fallait un trépied pour assurer la cuisson. Le fils de l'une de nos résidentes nous fabriqua le trépied.

Il nous fallait un feu, Henri, notre agent d'entretien, s'attela à la tâche et nous fit le feu !



Il nous fallait des ingrédients pour préparer notre plat ! Une sortie a été organisée au marché de Réalmont afin de compléter les ingrédients non disponibles en cuisine et au jardin dont l'essentiel : les poules !

Mais « *pas de pot* », pas de poules au marché sans réservation... ce qui ne nous empêcha pas de profiter de l'ambiance du marché, de ses étals et d'y faire des rencontres.

Notre cuisinier ne manquant pas ressources, il s'occupa de nous trouver des poules. Quant aux résidents, ils récoltèrent tous les légumes nécessaires dans notre potager qui furent préparés avec le cuisinier le lendemain.

Ecrit : Avec la participation des résidents sous l'œil averti de Laurent

**Le jour « J » : préparation et cuisson de nos « poules au Pot »
Episode 2. A suivre...**

Important

LINGE ET VETEMENTS PERSONNELS DES RESIDENTS

Nous vous rappelons que tous les vêtements et linge personnel des résidents doivent être identifiés au nom du résident à l'aide d'étiquette de marquage cousu afin de permettre une identification par nos équipes lors de l'entretien et le rangement du linge.



Beaucoup de linge est non identifié et attend en lingerie d'être restitué à son propriétaire : vêtements, mouchoirs...

Merci de vous rapprocher de Myriam, lingère, afin de venir voir si certaines pièces ne vous appartiennent pas.

LA PREVENTION DES RISQUES LIES A L'ACTIVITE PHYSIQUE (PRAP)

Tous nos personnels vont être formés à la prévention des risques liés à l'activité physique.

L'activité physique reste l'une des principales causes d'accidents du travail (entorses, luxations, déchirures musculaires) et de maladies professionnelles. Notre secteur d'activité est particulièrement concerné (port de charges lourdes, aide à la personne...).

La formation action PRAP a pour objectif de diminuer les risques d'accidents de travail et de maladies professionnelles liées aux activités physiques mais aussi de participer à l'amélioration des conditions du travail.

Connaître les risques sur la santé liés à son activité professionnelle et participer à la maîtrise de ces risques,

Adopter les gestes et techniques appropriés et d'économie d'effort, incluant la manutention de personnes à mobilité réduite ;

Déterminer et proposer des améliorations pour aménager son poste de travail

Autant d'actions pour améliorer nos conditions de travail !

