



Infos vie sociale ...

Jeudi 21 Novembre

Nos résidents ont pu apprécier l'intervention du duo **ZINGA ZINGA**, venu partager leur passion pour la langue Occitane. Des chants, des histoires et des discussions venant raviver les souvenirs d'une langue régionale, la langue Occitane de nos montagnes !

SORTIES

Des sorties hebdomadaires sont proposées aux résidents leur permettant ainsi de partager, à l'extérieur de l'EHPAD, un moment avec le personnel et les bénévoles accompagnants : le marché de Réalmont, le marché couvert de Castres, les rendez-vous chez les commerçants avec dégustation (fromages et/ou charcuterie), découvertes de nos artistes locaux (poterie de Vabre, vannerie...)



L'agenda du mois

Messe

Tous les Mardis à 10h30

Culte Protestant – 15h00

Mardi 10 Décembre

Vendredi 29 Novembre

Répétition et chants avec la Chorale des Aînés « Etoile d'Argent »

Jeudi 05 Décembre

Spectacle partagé à 15h00

Chants avec **Isabelle et Jean Pierre**

Mercredi 11 Décembre et

Jeudi 12 Décembre

Sortie au Marché de Noël de Castres

Mercredi 18 Décembre :

GOUTER DE NOEL

Avec **Anabela**

**Visites du Marché
de Noël de
CASTRES
programmées les
11 et 12
Décembre**





**INSCRIPTION POUR LES REPAS
DES FETES**

2019

Comme chaque année, les repas de Noël et du 1^{er} de l'an seront l'occasion de déguster des Menus de fête concoctés par nos cuisiniers.

Les familles, les proches ont la possibilité de venir partager le repas avec leur parent (dans la limite des places disponibles).

Le repas est servi à 12h30 précises.

**INSCRIPTIONS AVANT LE DIMANCHE 08
DECEMBRE**

Auprès du service : Accueil/Secrétariat
05 63 70 42 30

Le prix du repas est fixé à 18 €/personne.

En attendant NOËL !

Les fêtes de fin d'année sont toujours l'occasion de partager des moments de convivialité pour nos résidentes et résidents : préparer des décorations, des gâteaux, recevoir les proches...

De nombreuses activités et animations vous seront proposées pour cette période de fêtes pour la rendre douce et agréable.

Dès à présent vous pouvez noter dans vos agendas la date du :

GOUTER DE NOËL

Avec **Anabela**

Mercredi 18 Décembre 2019



MENU DE NOËL

Mercredi 25 Décembre 2019



Apéritif

Kir au cassis
Ricard

Salade Terre & Mer

Ballotin de Caille aux légumes anciens
Poêlée de Cèpes & Marrons

Pommes Forestine

Plateau de fromages du marché
Bûche glacée crème brûlée

Café

Vin moelleux
Vin rouge
Vin mousseux

Réservation
avant le 08
Décembre



La « poule au pot » suite...

Nous vous avons informé le mois dernier de la préparation de la « poule au pot », les achats et ingrédients lors de la sortie au marché, l'évocation de ce plat bien de « chez nous », les souvenirs de chacun autour de cette traditionnelle recette.

La suite de l'atelier culinaire destiné à nos résidents. La belle expérience de la cuisson de la « poule au pot » :

Le jour de la préparation

Nous avons bien tous les ingrédients, poules et légumes et la main experte de Félix, notre cuisinier... tout était donc prêt pour se lancer dans la cuisson.



Certains résidents, dès 7h00 du matin été présents au côté de Félix pour préparer, à l'extérieur, le feu nécessaire à la cuisson. Peu à peu les curieux se sont approchés pour profiter de ce moment de détente et de plaisir collectif, autour de la Oule, mais aussi du feu qui a joué son rôle de rassembleur... Les jeux de bois traditionnels installés pour l'occasion sur la terrasse, ont permis aux uns et aux autres de profiter de cette belle matinée, entre jeux, surveillance de la cuisson laissant l'image et l'odeur raviver les souvenirs de nos résidents et discussions partagées. Tant de témoignages et similitudes dans toutes ces histoires individuelles, un intérêt certain pour l'importance donnée à ces pratiques locales culinaires... une transmission d'une culture commune de nos résidents, pour nous, le personnel.

Voici quelques uns de ces témoignages :

« A partir de mes 12 ans, pour le jour du cochon, j'allais la veille chercher 2 grosses poules au poulailier. Maman tuait les poules et je faisais bouillir l'eau pour les déplumer avant de les passer au gaz pour les flamber. Nous mangions la Sanquette. Il fallait les ouvrir pour les vider (le foie, le fiel, nettoyer les gésiers). Je lavais la poule puis l'égouttais dans un plat.

Pour la farce, du pain dur, un peu de lait, des œufs et le foie de la poule haché menu ou du jambon. Je mélangeais le tout avec le hachis acheté chez le boucher de la Louvière avec de l'ail et du persil bien haché également. Avec le reste de la farce et quelques feuilles de chou du jardin un peu ébouillantées on enveloppait le farci et nous ficelions le tout. Je farcissais la poule avec le mélange, puis la cousais de haut en bas. Je préparais ensuite les navets, les carottes, la blette, le céleri, le persil et je mettais un oignon devant le feu pour qu'il soit cramé avec quelques clous de girofle pour le bouillon.

Le jour du cochon, debout 6h00 du matin ! Nous mettions la grosse marmite pour ébouillanter le cochon et faisons un grand feu. Devant le feu, nous mettions l'Oule.

Quand l'eau bouillait nous y mettions les poules et la préparation. On y ajoutait des Kub et une demi pastille de chausson pour colorer le bouillon.



Nous faisons cuire le tout pendant 2h00 avec le sel et le poivre pendant que la famille du voisin, parfois même le facteur, préparait le cochon. Ensuite, nous mangions tous ensemble la poule au pot, les choux farcis, le frésinat, le fromage et les gâteaux ».

Le temps de la dégustation

Nous avons savouré le plat avec un groupe de résidents. Tout le monde s'est régalé, cette méthode de cuisson offrant un goût de fumé à cette recette inimitable.

Les résidents ont pu apprécier en participant activement à l'élaboration du plat mais aussi de pouvoir retrouver des goûts et émotions d'antan.

Ce fût une réussite pour toutes les papilles mais aussi une belle réussite pour nos résidents qui nous ont transmis à travers cette expérience, un peu de leur Histoire !

Prochains rendez vous culinaire : La potée Auvergnate !



La répétition mensuelle avec le groupe des chanteurs du club des aînés, « Etoile d'argent du Sidobre »

Octobre 2019



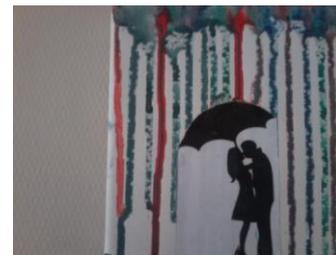


L'ANIMATION

Faire que le temps libre du résident ne soit pas un temps vide Mais un temps de vie.



**Atelier Art,
Peinture et
créativité**



Inspiré de **Marc ALLANTE**, jeune artiste peintre connu pour ses « pluies de couleurs », Laurent a proposé à un groupe de résidents de laisser parler leur créativité en s'appuyant sur le thème de la « Pluie ».

Si la maîtrise des proportions, du dynamisme, de la composition et du choix des couleurs nécessite de longues années de pratique et un œil expert, chacun peut s'essayer à la technique de Marc Allante. C'est ce qu'on fait les résidents, un exercice ludique, apprécié par tous, durant lequel, guidés par Gaétan et Laurent, ils ont pu interpréter leur propre tableau, lui donnant un titre évoquant le motif choisi.



Novembre 2019

Sortie à Vabre

« La poterie Vabraise »

Avec Emile et son talent de potière !



Nous souhaitons réduire l'isolement social des résidents du fait de l'éloignement géographique de leurs proches.

Pour les fêtes de fin d'année et après, la résidence le Mailhol proposera des connexions via l'application WhatsApp entre les résidents et leurs familles.

Ainsi les familles et leurs aînés pourront échanger sous forme de vidéos, photos et discussions. Nous recherchons des familles souhaitant participer aux tests de mise en place

Merci de nous contacter...