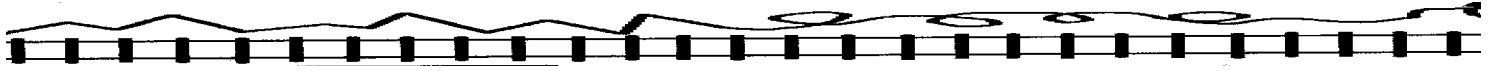
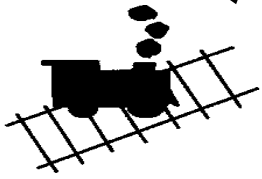


LA VIDÉRAILLE

Le journal qui est tout vert, à tous

N°109 - 2018 - tirage 80 exemplaires

N°109



« Savoir, c'est pouvoir » Paul Williams

EDITO...

Le vent a des ailes, l'homme à toujours volé, le papier se remplit d'encre, le stylo produit ses écrits.

La pile alcaline est durable c'est un petit détail qui fait partie de l'ensemble du développement durable.

Journée développement durable

Une journée qui avait pour but de rassembler patients, familles et professionnels autour d'un thème commun : le développement durable.

A la cafétéria, un panier de légumes et fruits du CTA est présenté à l'ensemble des

participants de cette journée. Ce panier représente le travail des patients et des soignants du CTA.

Par ailleurs, l'atelier de musicothérapie mis en place, expose les instruments fabriqués par les patients grâce à la récupération de divers objets.

La mise en place de ses activités n'est il pas le reflet même d'un développement durable ?

Axelle, étudiante infirmière

Qu'est ce que le développement durable?

Développement :

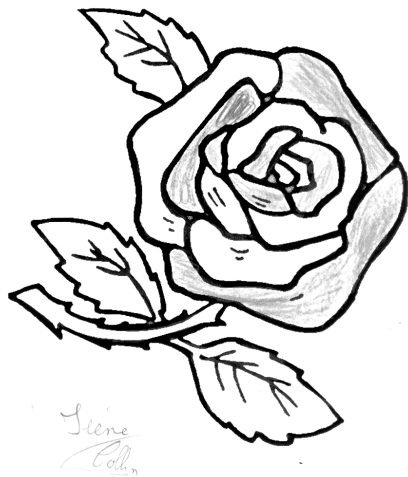
Ensemble des différents stades par lesquels passe un organisme, un être vivant pour atteindre sa maturité, sa croissance.

Durable :

Qui dure longtemps, stable qui prend en compte l'avenir de la planète.

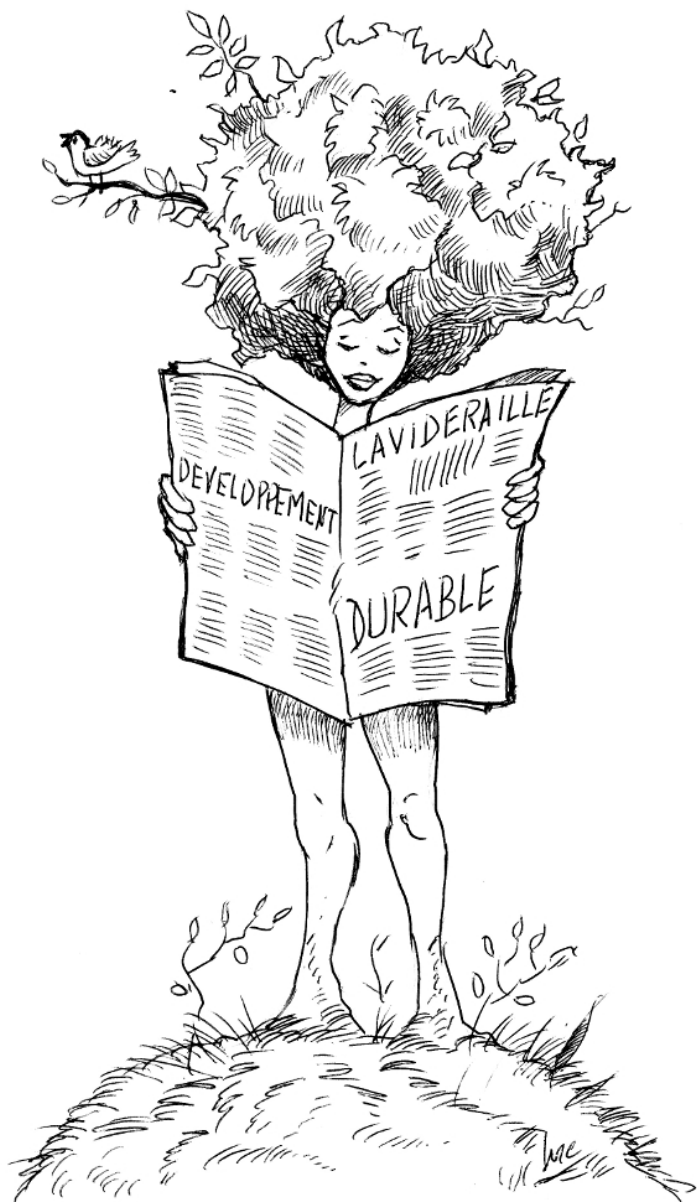
Développement durable :

Mode de développement économique, veillant au respect de l'environnement pour une utilisation raisonnée des ressources naturelles .



Siene
Coll.





La journée du développement durable

Jeudi 20 septembre à Pontorson, il y a eu un regroupement à l'hôpital pour présenter certaines activités : la Vidéaille, la musicothérapie et le CTA.

Le groupe musique a fait une première prestation à côté des cuisines à 12H00 puis deux autres prestations à 15H30 et 16H.

Ils ont présenté trois chansons et ont montré des instruments de musique qu'ils ont fabriqué.

A la cafétéria, Luc, Stéphan, Hélène et Yves ont présenté quelques exemplaires du journal Lavidéaille. On a également vu des légumes et des fruits du CTA et de la tisane.

Emilie

Que s'est-il passé?

Jeudi 20.09.2018 avait lieu au CH de l'Est-tran la journée du développement durable.

Tenant le stand de la Vidéaille, je n'ai pas pu faire le tour des différentes animations.

Cependant, j'ai eu le plaisir de rencontrer quelques visiteuses venues s'arrêter sur le stand, curieuses de découvrir ce journal qu'ils ne connaissent pas. Elles ont pu repartir avec quelques exemplaires sous le bras, notamment le dernier numéro paru en avant première pour l'événement.

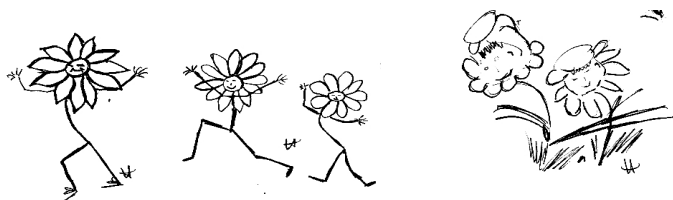
D'autres personnes, au contraire fidèles lectrices ont manifesté le regret de ne pas toujours pouvoir mettre la main sur ce journal, trop vite épuisé.

Il nous a été possible de parler de notre journal à un correspondant de la « Gazette » qui couvrait l'événement. Il a été très à l'écoute, a posé des questions et a montré un vif intérêt pour ce que nous lui rapportons : historique de Lavidéaille, contenu, qui en sont les auteurs, le but de ce journal et nos projets. J'achèterai la Gazette, mercredi prochain pour me rendre compte de ce que ce journaliste mettra en évidence dans son hypothétique article au sortir de cette journée.

C'est pour nous une occasion de montrer aux personnes étrangères à l'hôpital, un aspect de la vie qui s'y déroule, qu'elles ne connaissent pas forcément.

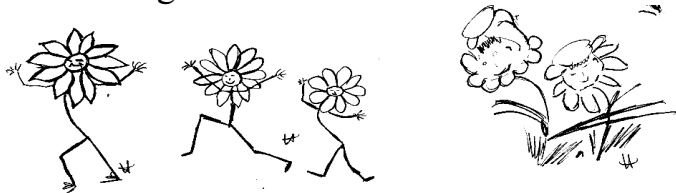
D'après les échos que je peux entendre en ville, le patient de l'hôpital est mal perçu. Il serait bon, à mon avis de faire découvrir aux gens cet univers méconnu et qui fait peur pour aller contre les préjugés, les phobies, le mépris qui peut résister chez certains habitants de la cité.

Stéphan



Tarte au potiron

1. Prendre 1 gros morceau de potiron, l'éplucher, le rincer et couper en morceaux.
2. Ensuite mettre à cuire dans un faitout, recouvrir d'eau, ajouter 4 feuilles de laurier, un peu de thym. Puis mettre en cuisson 45 min à gros bouillon.
3. Mettre à égoutter dans une passoire. Pendant ce temps faire revenir des lardons (150g) dans une poêle.
4. Disposer 1 pâte à tarte dans un moule à tarte.
5. Ecraser les morceaux de potirons dans un saladier.
6. Y ajouter du sel, du poivre, 1 noix de beurre ou un peu de crème fraîche et les lardons rissolés. Disposer sur la pâte.
7. Recouvrir généreusement de gruyère râpé.
8. Mettre au four 45 min (th.6)
9. A déguster avec une bonne salade fraîche



Je trouve que notre groupe a bien chanté, le temps est resté avec nous malgré le vent. On ne peut pas faire toujours ce que l'on veut, mais on fait ce que l'on peut.

Il faut garder les perles aux couleurs du bonheur, ne soyez pas négatif, prenez les choses du bon côté.

Sachez que rien n'est impossible, il suffit de le vouloir pour le savoir. J'espère qu'il y aura de nouvelles chansons pour l'avenir.

Il serait souhaitable que les branchements d'un endroit à un autres et les réglages des amplis et des enceintes sont fait à l'avance. Ce qui ferait gagner du temps avant la représentation.

Paul Williams

C'était comment?

Un stand était réservé pour un groupe d'assurances. Au premier abord, une question pouvait se poser : pourquoi des assurances sur une journée développement durable ?

En réponse à notre curiosité, on découvrait sur ce site un espace dédié au sommeil et particulièrement à la somnolence au volant.

Après m'être équipée de nombreux accessoires permettant d'obtenir un état proche de la somnolence ay volant, j'ai réalisé le parcours semé de multiples petites difficultés. Sous cet équipement, j'ai alors pris des allures d'équilibristes, faisant le constat qu'il n'est pas prudent ni évident de conduire lorsque la fatigue s'installe.

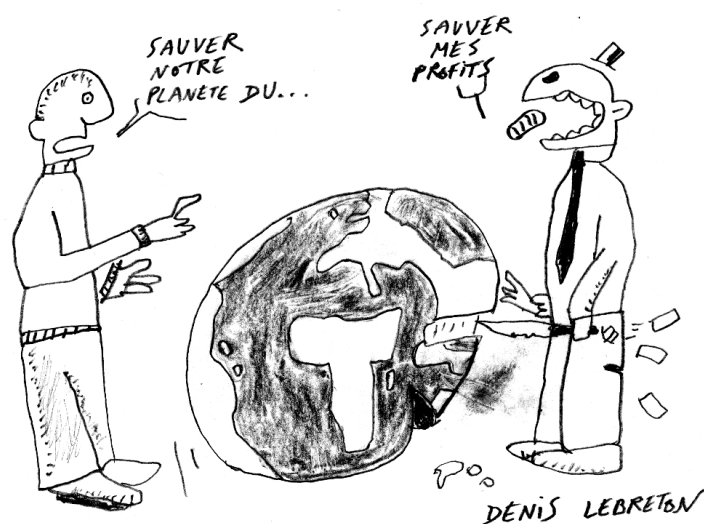
La vigilance diminuant le risque d'accident grandit d'où l'importance de faire des pauses régulières sur les longs parcours, de ne pas conduire si on est fatigué, si on a pris des médicaments, de l'alcool...

Hélène

Je suis très heureuse d'avoir assisté au spectacle de musique.

J'ai trouvé que c'était très bien et j'ai été contente de voir ma fille Emilie se produire dans ces concerts avec ses amies de la musique.

Mme Bourserie



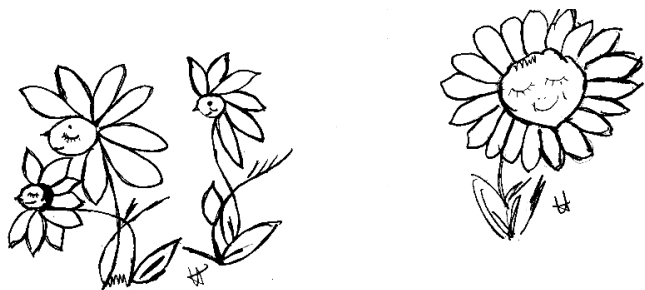
J'étais à l'hôpital de jour de St Hilaire

J'ai passé la journée avec les autres patients. On a fait une pomme en papier mâché pour le développement durable. On a pris un pot avec les patients sans alcool.

C'était bien, on a profité du temps avec le personnel hospitalier. J'ai rencontré Luc qui a présenté Lavidérraille, il y avait du vent.

Les patients étaient de sortie. Il y avait des instruments de musiques fabriqués par les patients de l'activité de Monique et Hervé. J'ai goûté le raisin et les tomates cerise du Centre thérapeutique agricole (CTA) et c'était très bon.

Sylvain



Soupe de légumes du CTA

-Prendre 4 ou 5 pommes de terre

-2 poireaux

-3 carottes

1. Eplucher les légumes,

2. Les couper en morceaux,

3. Les rincer,

4. Mettre à cuire dans un faitout en recouvrant d'eau. Laisser cuire à gros bouillons pendant 30 min,

5. Ajouter sel, poivre,

6. En fin de cuisson, mixer,

7. Dans l'assiette, à votre convenance ajouter une noix de beurre ou de crème fraîche ou un peu de fromage râpé.

Du vent dans les voiles !

Cette journée du 20 septembre qui était très venteuse, a été organisée par le groupe Développement durable du Centre Hospitalier. Le personnel faisait participer les patients.

Nous avons eu la visite de l'hôpital de jour de Saint-Hilaire pour nous écouter chanter, ensuite ils sont allés vers la cafétéria.

Un discours du directeur à commencer la journée, nous avons rencontré Valérie Boisbras et Valérie Munoz.

Les chanteurs avaient de la voix, ils ont chanté trois fois au cours de la journée.

Le fil conducteur de cette journée était le sommeil avec différents ateliers ou décors sur le sommeil. Le groupe avait l'air très content de cette journée.

Laurence

Considérations

Le développement durable c'est aussi l'affaire des cuniculculteurs mais attention aux os de lapins très pointus.

Le développement durable est quittable se laisse quand on en a assez.

Il faut rémunérer équitablement les petits producteurs de café, fève de cacao, canne à sucre, betterave...qu'ils puissent vivre dignement avec leurs familles. Les petits producteurs de clous aussi, de girofle bien sûr.

Bertrand

LAVIDERAILLE

Le journal qui sort des entrailles

Comité de rédaction Atelier Courants d'Air/Contact 2271
(Atelier journal le Mardi matin à partir de 10 h)

Rédacteur en chef : A.C.A.

Les textes et visuels qui sont confiés à la rédaction en vue de parution dans ce journal peuvent être signés, ou pas, par leurs auteurs.

Ils demeurent la propriété intellectuelle de ceux-ci.

Imprimé par le service de reprographie
du C.H. de l'Estran

Ne pas jeter sur la voie publique