

## LES INFOS

• page 2

### SOUVENIRS

La musique

• page 5

Les champignons

• page 6

### MON TRAVAIL ICI

## Chef de cuisine



Chaque mois un professionnel répond à nos questions.

• page 3

### TOUT SAVOIR (ou presque) SUR Le cèpe



• page 9

### L'ARTISTE DU MOIS

## Mireille Mathieu



Les paroles d'une de ses plus célèbres chansons :  
*Mille colombes*

• page 10

# Le Petit Volp

LE JOURNAL DE LA RESIDENCE DE LA VALLEE DU VOLP

SEPT / OCT 2019

N° 19

## Mon métier : chauffeur-livreur

Un métier passionnant

• page 4

### SORTIE

## Le thé dansant

Des résidents sont allés  
à Montardit  
au thé dansant.

*Le récit de la sortie...*



• page 7

### LA VIE ICI

## Les pique-niques

Un résident nous raconte  
les pique-niques  
du mardi



• page 8

## elle est partie

Nous avons une pensée émue pour Madame **Liliane CEYRAT**, décédée le 25 juillet 2019.

Nous présentons nos plus sincères condoléances à sa famille et ses proches.

## il vient d'arriver

Nous souhaitons la bienvenue à Monsieur **Charles PUJOL**, de Castelnau-Durban, nouveau résident qui vient d'arriver parmi nous le 8 août 2019. Ce monsieur souhaitait ardemment intégrer notre établissement.

## remerciements

Nous remercions chaleureusement Messieurs Despierre, Trastet, Camasses, Sentenac et Jean-Marc, le cuisinier pour avoir écrit un article dans ce journal. Les hommes sont à l'honneur dans ce numéro. Nous les félicitons.

Si comme eux, vous avez envie de raconter un souvenir, votre métier ou de parler de ce que nous vivons ici, n'hésitez pas à en parler à l'animatrice.

Si comme eux, vous avez envie de participer à la réalisation du journal, n'hésitez pas à venir nous voir le jour de l'activité journal. Nous serons heureux de vous accueillir.

Chacun donne son avis pour enrichir le Petit Volp.

# LES 30 ANS DE LA RÉSIDENCE SAMEDI 21 SEPTEMBRE 2019

11 H 00

## LA SURPRISE DES RÉSIDENTS

*Dans la salle de restaurant*

12 h 00

## APERITIF CONCERT

suivi d'un

## REPAS BASQUE

**Le reste du programme est gardé secret.**

***De nombreuses surprises vous attendent toute la journée.***

## cuisinier

*La rédaction du Petit Volp a décidé de donner la parole aux professionnels de l'établissement. Ils vous accompagnent dans votre vie quotidienne, mais connaissez-vous vraiment leurs métiers ? Jean-Marc, le chef cuisinier a accepté de répondre à nos questions.*

**LPV : Pouvez-vous expliquer en quoi consiste votre métier ?**

J'élabore en collaboration avec la diététicienne les menus en tenant compte des goûts et souhaits des résidents. Je prépare avec mon équipe les repas et les goûters servis aux résidents. Tous nos plats sont cuisinés sur place en suivant les règles d'hygiène qui sont imposées. La cuisine de l'ehpad prépare aussi les repas pour l'école, le portage à domicile et la mini-crèche. Cela représente à peu près 200 repas à faire par jour.

**LPV : Quelles sont les qualités demandées pour exercer votre métier ?**

Comme tout bon cuisinier, il faut être organisé, faire preuve d'adaptation, respecter les règles d'hygiène, être inventif et créatif.

**LPV : Que vous apporte votre métier ?**

Cela fait quarante ans que je fais ce métier dans différents endroits dans le privé. Il y a trois ans que je travaille au sein de cet établissement. Un sourire, un regard qui brille de toutes ces personnes âgées, un merci, une poignée de main, tout ça fait mon bonheur. Leur faire plaisir, est ma motivation, quand on sait combien les moments de repas sont importants pour eux.

**LPV : Quand intervenez-vous dans la résidence ?**

Je travaille toute la semaine en roulement avec mon équipe. Nous sommes trois à travailler en cuisine. Il y a Haddou et Ingrid sans qui je ne serai rien. Chaque jour, on essaye de faire quelque chose de joyeux tout en étant sérieux, en mettant la qualité en avant pour le plaisir de tous.



*Jean-Marc, Haddou et Ingrid, l'équipe de cuisine au grand complet pour vous servir.*

## chauffeur livreur

J'ai fait ce métier, à Toulouse, pendant neuf ans, j'avais vingt cinq ans environ. Je travaillais à la société Dusselier.

C'était une entreprise grossiste en batteries de véhicules pour les camions et les voitures.



Je préparais les batteries pour les livrer aux transporteurs qui les distribuait dans tous les départements de la région, chez les garagistes.

Je commençais le travail à huit heures le matin et terminais le soir à dix neuf heures. Je travaillais toute la semaine et le samedi matin.

Il fallait faire attention pour les commandes. Si on se trompait de bons, cela n'allait plus.

Avant de livrer, je devais vérifier les batteries en commande. Si elles étaient mal chargées, il fallait que je les recharge.

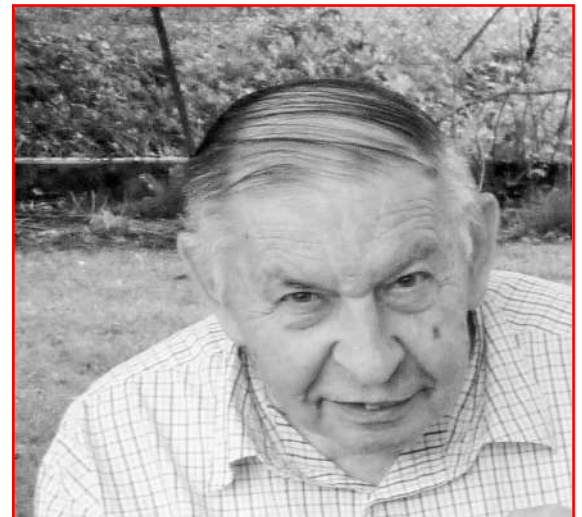
Ce métier me plaisait beaucoup car je sortais tout le temps. Je voyais du monde. Je faisais la livraison le matin et l'après-mi-

di. Tous les jours, je faisais le même circuit. L'entreprise était rue Riquet et je devais aller à la gare routière. On livrait une



quinzaine de batteries par jour, à peu près.

J'avais une estafette pour faire mes livraisons. On n'en voit plus de ces véhicules. Nous étions deux à travailler ensemble, on s'entendait bien.



A cette époque j'habitais à Toulouse, à la Barrière de Paris. Je l'ai toujours la maison. Cette vie me plaisait.

Jean-Louis DESPIERRE



## la musique

Je suis un ancien musicien. J'ai connu beaucoup d'artistes. Je faisais du trombone à coulisse et du trombone à piston. J'ai appris la musique, je devais avoir une huitaine d'années. J'ai choisi le trombone car c'est un instrument qui m'a toujours plu, depuis toujours. Nous étions cinq musiciens dans le village. Nous faisons partie de la Société Philharmonique. Il y avait des



Trombone à coulisse

musiciens de Mirepoix, de Laroque d'Olmes et de Lavelanet, puis nous cinq de Saint-Gaudéric.

Notre répertoire était varié. Il y



Trombone à piston

avait de tout. Quand nous étions en concert dans les villes du département, nous jouions de la musique classique. Lors des bals de fête du village on jouait des chansons populaires pour

faire danser les gens. Nous étions entre 10 et 12 musiciens dans la formation. On s'est pro-



duit partout dans le département, dans la France aussi et même jusqu'en Angleterre. J'ai fait ça pendant une dizaine d'années. J'aimais ça. La musique m'a permis de voyager et de rencontrer des gens.

Maintenant, c'est fini tout ça. C'est trop dur de souffler dans un trombone. J'ai toujours mon instrument chez moi. Je l'ai toujours gardé. Je l'avais acheté à un ancien musicien de Lavelanet. C'est bien loin tout ça.

Emmanuel TRASTET



## les champignons

### Dans les bois ou dans les champs

*J'allais ramasser des champignons dans les prés ou dans les bois. Je ramassais des cèpes. Les cèpes poussent dans les bois. Les cèpes, ça se fait cuire à la poêle avec du sel, du poivre et surtout une persillade.*

### J'y connais rien

*Moi, je connais rien dans les champignons. J'en connais aucun. J'habitais en ville, il n'y a pas de forêt. On les achetait en boîte. Ma mère les cuisinait et on se régala.*

### En famille

*J'allais avec mes frères et sœurs. Nous partions avec un panier et un couteau. On coupe le champignon au ras du sol. On ramassait des cèpes, des petits bolets et aussi des girolles. Avec ça on peut faire de bonnes omelettes.*

### Avec mon père et ma mère

*Quand j'étais petite, j'allais ramasser des champignons avec mon père et ma mère. J'étais plus contente de ramasser les champignons que de les manger. On ramassait des paniers pleins. Maman les faisait cuire quand on rentrait.*

### C'est pas moi, c'est mon mari

*C'est mon mari qui les ramassait, pas moi. Je n'y touchais pas. Je ne connais pas les champignons, j'avais peur de m'empoisonner. Je n'avais pas l'habitude de m'en occuper. Mon mari les faisait cuire.*



## le thé dansant

Chaque mois, nous allons au thé dansant à Montardit. C'est pas loin. Nous prenons le véhicule pour aller à la salle des fêtes. C'est un bal. Il y a des danseurs qui savent danser. C'est pas des manchots. L'orchestre est impeccable. C'est la musique qu'il me faut. J'aime beaucoup l'accordéon. Je ne m'en lasse pas.

Je connais les musiciens. Le saxophoniste est un voisin de Saint-Michel. L'accordéoniste est de Gensac. Ils jouent bien, ils n'arrêtent pas. Le saxophoniste a près de 80 ans, on le dirait pas. Avant il avait un orchestre avec des danseuses. On le prenait pour la fête à Saint-Michel.

Je trouve l'ambiance des ces thés dansants très bonne. Je



n'étais pas un danseur des plus éclairés. Ce que j'aimais, c'était la java. J'ai gagné des concours de java, à l'époque.

Il y a vraiment des bons danseurs. C'est agréable de regarder les danseurs, autant que d'écouter la musique. C'est un ensemble. Ça rappelle le temps jadis. J'espère y retourner au mois de septembre, si je peux.

Pierre CAMASSES





# les pique-niques

Tous les mardis de l'été, on fait des pique-niques dans le parc. On est six personnes, à peu près, à chaque fois. Je trouve que c'est une bonne initiative, quand il fait bon, comme ça, c'est un peu une sortie.

L'ambiance est sympathique. On discute ensemble, on est à l'ombre. Il n'y a pas de problème.

C'est un pique-nique, le repas n'est pas le même que d'habitude mais c'est très bien quand-même.

J'aimerais bien y retourner une autre fois car c'est très agréable. Toutes les semaines se sont des gens différents qui vont manger dehors. Il ne faut pas que soit toujours les mêmes.

Étienne SENTENAC



la vie ici



# le cèpe

## carte d'identité

Le cèpe, à l'instar de tous les champignons sauvages, est consommé depuis des siècles. Sa saveur est tellement exceptionnelle qu'il est très attendu et convoité, dès le début de l'automne, sur les étals. Ces petits « bouchons », gorgés de vitamines et de protéines, pauvres en calories, sont délicieux cuisinés simplement, ou intégrés à des recettes plus élaborées, voire à des plats de fête.

## en bref

Un cèpe pèse de quelques grammes à 3 kg. C'est un champignon sylvestre couvert d'un chapeau brun. Sa saveur caractéristique de noisette fait du cèpe l'un des champignons les plus prisés par les consommateurs.

## comment ça pousse ?

Le cèpe est un champignon sylvestre. Par conséquent, il pousse dans des terrains propices à son développement : bois et forêts ; mais on le trouve aussi plus rarement dans les prés ou dans les champs.

Certaines conditions climatiques doivent également être réunies pour que le cèpe puisse s'épanouir. Ainsi, le cèpe se récolte 10 jours après une période chaude interrompue par une forte averse ou une chute de grêle, généralement vers la fin de l'été/début de l'automne.



## trouver le bon champignon

Le cèpe est un champignon très délicat, qui s'abîme facilement. La couleur du chapeau doit arborer un beau brun uniforme et ne pas comporter de petits trous (qui signifieraient que de petits vers se sont faufiletés dedans). Le pied doit être bien attaché au chapeau et bien renflé. Optez pour des cèpes de moyenne et de petite taille, ils sont bien plus goûteux, tendres et parfumés.

## bien le cuisiner

Le cèpe se consomme exclusivement cuit. Ses arômes de noisette font merveille, par petites touches ou en accompagnement, dans toutes vos recettes salées. Voici quelques suggestions pour cuisiner les cèpes :

- avec des volailles ou des gibiers, sous forme de sauce ou en accompagnement avec quelques pommes de terre sautées à l'ail.
- en velouté crémeux, mixés avec de la crème et un bouillon de volaille bien relevé.
- dans des plats mijotés, les cèpes viennent relever et parfumer la sauce en fin de cuisson.
- délicieusement savoureuse, laissez-vous tenter par une omelette aux cèpes.
- dans un plat de pâtes auquel on ajoute tout simplement crème et copeaux de parmesan frais.

# mireille mathieu



*Née le 22 juillet 1946 à Avignon, dans le Vaucluse, est une chanteuse française de variétés. Issue d'un milieu modeste, Mireille Mathieu commence sa carrière en 1965 et connaît son premier grand succès en 1966 avec Mon credo. Se façonnant un répertoire regroupant environ 1 200 chansons, interprétées en de nombreuses langues, elle devient une grande figure de la chanson française et une star à l'échelle internationale. Parmi les chansons les plus connues de son répertoire figurent La Dernière Valse, La Paloma adieu, Paris en colère, Pardonne-moi ce caprice d'enfant, Bravo tu as gagné, Acropolis Adieu, Mille colombes, Santa Maria de la Mer ou encore Une femme amoureuse.*

## Un des ses plus grands succès :

### Milles colombes

L'hiver est là sur les toits du village  
Le ciel est blanc, et j'entends  
La chorale des enfants  
Dans la vieille église, sur un orgue

Aux couleurs du temps

Que la paix soit sur le monde  
Pour les cent mille ans qui viennent  
Donnez-nous mille colombes  
A tous les soleils levants

Donnez-nous mille colombes  
Et des millions d'hirondelles  
Faites un jour que tous les hommes  
Redeviennent des enfants

Demain c'est nous, et demain plus de guerre  
Demain partout, les canons  
Dormiront sous les fleurs

Un monde joli est un monde  
Où l'on vit sans peur

Que la paix soit sur le monde  
Pour les cent mille ans qui viennent

Donnez-nous mille colombes  
A tous les soleils levants  
Donnez-nous mille colombes  
Et des millions d'hirondelles  
Faites un jour que tous les hommes  
Redeviennent des enfants



# les anniversaires

*Nous avons fêté les anniversaires des résidents nés en juillet et août. Comme à chaque fois, un gâteau de leur choix leur est offert au repas de midi.*



**Mme PEREZ**  
née le 1<sup>er</sup> juillet



**Mme SARNIGUET**  
née le 9 juillet



**Mr CAMASSES**  
né le 15 août



**Mme BELAIDENE**  
née le 7 juillet



**Mme COUZINET**  
née le 28 juillet



**Mr DUBRAY**  
né le 18 août



**Mme GAJAN**  
née le 9 juillet



**Mme COREDO**  
née le 30 juillet



**Mme MADRIERES**  
née le 23 août



**Mme MARCEL**  
née le 5 août



**Mr MERTES**  
né le 27 août



# le coloriage

---

