La Santé dans le parcours d'insertion



Le Plan Départemental d'Insertion (2016-2021) définit la politique départemental d'accompagnement sociale et professionnelle. L'objectif de cette politique d'insertion est de favoriser l'accès ou le retour à l'emploi. L'action des Maraichers de la Coudraie s'inscrit pleinement dans cette orientation à travers l'accompagnement des salariés en parcours d'insertion par toute l'équipe, mais également par la richesse de notre travail partenarial.

Après avoir connu une période dans sa vie où l'emploi fait défaut ou que l'accès a une 1ère expérience professionnelle parait difficile, le parcours d'entrée ou de retour à l'emploi s'inscrit dans la durée, avec une étape préalable de questionnement sur sa situation face à l'emploi, amenant à une réflexion sur les domaines périphériques tels que la mobilité, le logement, l'organisation familiale et la santé. Ce nouveau plan départemental établit «l'accès aux soins et à la santé » comme un de ses enjeux pour les années à venir.

Dans un parcours professionnel, la santé, au sens large, mérite une grande attention. La santé est bien au-delà du soin des maux physiques, c'est l'attention que chacun porte à son corps, la relation que nous avons avec nous-même, la confiance en soi et en ses capacités...

La SANTE est un enjeu collectif et personnel.

La transition est toute faite en ce début d'année, pour vous souhaiter à toutes et tous, une excellente santé pour 2017 et toutes les années à venir.

Valérie Andro Chargée d'insertion











Feuille de Chou n°180

-La petite gazette réalisée par les Jardinières et Jardiniers en parcours insertion-



Les Maraîchers de la Condraie

Semaine n° 1 Du 02/01 au 08/01/2017

271 route de Guengati - 29000 QOTMPER - Tel : 02 98 95 09 67 <u>maratchersdelacoudrate-quimper@orange.fr</u>

WWW.panterbiolacoudrate.org

Meilleurs Vœux 2017

Chères adhérentes, chers adhérents

Le Conseil d'administration, la Directrice, l'ensemble des salarié(e)s et moi-même souhaitent que cette nouvelle année vous apporte

Des sourires pour ne pas se prendre le chou,

Des arcs en ciel pour colorer les idées noires

De la confiance pour supprimer la fin des haricots,

Du réconfort pour ne pas se prendre pour une courge,

De la générosité pour ramener sa fraise,

Et du courage pour continuer à avancer

Je profite aussi de l'occasion pour souhaiter aux Maraîchers de la Coudraie, à travers ses salarié(e)s et ses adhérents une année 2017 fertile en légumes, riche en adhésion, bénéfique en gestion, valorisante pour l'insertion et rassurante pour toutes et tous·

Et comme le dit Albert Einstein:

« Apprendre d'hier, vivre pour aujourd'hui, espérer pour demain »

Bonne année 2017

Le Président, Henri DRÉAN

Le panier de la semaine

Légumes	Variété	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Betteraves cuites		kg	5.00 €	0.500kg	2.50 €	0.500 kg	2.50 €
Carottes	Terre	kg	2.20 €	1 kg	2.20 €	1 kg	2.20 €
Chou	Frisé	Pièce	2.00 €	1	2.00€	1	2.00 €
Navets		kg	3.00 €	0.500kg	1.50 €	0.500 kg	1.50 €
Mizuna		kg	10.00€	0.130kg	1.30 €	0.130 kg	1.30 €
Epinard		kg	4.80 €			0.400 kg	1.90 €
Radis noir		kg	3.00 €			0.500kg	1.50 €
Céleri rave		kg	3.00 €			0.700 kg	2.10 €
Total					9.50 €		15 €

Echos des jardiniers

Jeudi 22 décembre 2016, afin de fêter comme il se doit cette dernière semaine (travaillée) de l'année 2016, toute l'équipe a pu profiter d'un bon repas puis d'une balade dans les bois. Un bon moment de partage et d'échanges...

Tous les salariés ont reçu de l'association un petit cadeau de Noël : une paire de chaussons de laine, tricotés par les résidentes de la maison de retraite Thérèse Rondeau à Kernisy. Colorés, chauds, pleins d'Histoire....

Zoom sur le jardin

Plantations: Mesclun, navets et salades

Semis: Fèves

Travaux : Installation de la barrière fabriquée par Jean-Marc

Le légame de la semaine et sa recette



Chou, pommes de terre, carottes

4 pers Préparation : 35 mn Cuisson : 20 mn

- 1 chou frisé
 6 carottes
 2 oignons
 1 cc graine coriandre
 1 cube de bouillon
 5 pommes de terre
 5 baies de genièvre
 1 pincée de 4 épices
 1 cube de bouillon
 10cl vin blanc
 Huile d'olive
 - 1- Nettoyer le chou en ôtant les grosses feuilles du dessus. Le faire blanchir pendant 5/6 min.
 - 2- Bien l'égoutter en le pressant.
 - 3- Pendant qu'il s'égoutte faire revenir dans une cocotte en fonte les oignons et les lardons sans faire trop dorer.
 - 4- Ajouter le chou, les carottes, les pommes de terre.
 - 5- Emiettez le cube de bouillon, ajouter un bon verre de vin blanc sec, mettre les graines de coriandre, les baies de genièvre, les 4 épices, sel et poivre.
 - 6- Laisser cuire à feu pas trop fort pendant environ 20 min.
 - 7- Surveillez le niveau de liquide et rajouter si besoin est du vin blanc et/ou de l'eau.

Remarque:

Facile et délicieux en plat d'hiver et un bon moyen de manger plein de légumes. Si vous voulez alléger la recette supprimer les lardons, mais cela enlève du goût bien sûr... A servir avec un rôti de porc, ou des côtes.