

Témoignages de salariés

Bonjour,

Je m'appelle Yoann, j'étais maçon et ressentant mon dos faiblir j'ai décidé de revenir vers mon premier métier, ouvrier paysagiste. Pôle Emploi m'a de ce fait proposé de me diriger vers un chantier d'insertion.

J'ai commencé un contrat d'une durée de six mois aux Maraîchers de la Coudraie le 1^{er} avril 2018 et je m'y plais.

J'ai été très bien accueilli par l'équipe encadrante ainsi que par les salariés. Je découvre avec plaisir le maraîchage, cela me permet de me remettre en forme, travailler la terre et penser à mon orientation professionnelle. A la Coudraie, il y a une très bonne entente entre tout le monde. Le travail est varié (culture, plantation, vente, etc...) et des activités sont proposées dans le but de nous permettre de travailler sur nous-même et de préparer notre projet à venir (yoga, cours du code de la route).

Yoann

L'activité Yoga

Depuis un mois, Florence Gandais, dispense des séances de Yoga aux salariés en parcours. Ancienne encadrante dans un chantier d'insertion Jardin de Cocagne, elle souhaitait faire découvrir aux « jardiniers » cette activité de détente. Yoann et Jérémy nous donnent leurs impressions :

« Chaque mardi, Florence, une femme très sympathique, nous propose une séance à hauteur de 2€ pour une durée de 45 minutes, de 12h15 à 13h00.

L'ensemble des salariés a souhaité participer à cette activité de bien-être. Le groupe a donc été divisé en deux, afin qu'à chaque séance il n'y ait pas plus de 8 personnes.

La séance se déroule dans le calme et dans l'attention. Afin d'être à l'écoute de nos sensations et de notre corps, les exercices se concentrent sur la maîtrise de soi par le contrôle de la respiration.

Le yoga peut se pratiquer en position assise, debout ou allongée, en coordination avec les mouvements et le souffle.

Nous constatons après les séances les bénéfices de la pratique du yoga. Nous ressentons réellement un mieux-être général, tant sur le plan physique que mental.

Tel est l'objectif du yoga qui, avant d'être une pratique physique, est une véritable philosophie. Pratiquer le yoga, c'est donc cultiver à la fois son corps et son "moi" intérieur. »

Jérémy et Yoann

Feuille de Chou n°242

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°16
Du 16/04 au
22/04/2018

271 route de Guengat - 29000 QUIMPER - Tel : 02 98 95 09 67 maraichersdelacoudraie-quimper@orange.fr

www.panierbiolacoudraie.org

Renouvellement des Administrateurs : c'est l'occasion de vous présenter

Notre assemblée générale qui se tiendra le **26 Avril prochain** sera l'occasion pour les Administrateurs de présenter le bilan de l'année écoulée, de rendre compte aux adhérents et de proposer les orientations de la structure.

C'est aussi le moment de renouveler le Conseil d'Administration dont les statuts précisent : « le CA est composé au minimum de 4 personnes et au maximum de 15. Les Administrateurs sont élus pour 2 ans renouvelable. »

L'ensemble du Conseil d'administration composé de 9 actuellement sera à renouveler en 2018, sauf une Administratrice élue en 2017.

C'est l'occasion !

Vous avez adhéré à l'association pour les légumes bio, la production locale et votre sensibilisation au Chantier d'insertion et nous vous en remercions.

Mais pour que la structure puisse continuer à fonctionner, il lui faut un Conseil d'administration suffisamment représentatif pour proposer, animer, décider et pérenniser ensemble le Chantier d'insertion des Maraîchers de la Coudraie.

Vous avez votre mot à dire et vous pouvez le faire en faisant partie du Conseil d'administration.

Le Conseil d'Administration se réunit 4 fois l'an pour des réunions de 2H00 environ, de 18H00 à 20H00.

Pour celles et ceux qui sont volontaires, des Commissions ouvertes sont organisées selon les besoins (Production Commercialisation, Animations pédagogiques et Budget).

Nous prendrons en compte les candidatures jusqu'au Lundi **23 Avril à 16H00 (voir coupon joint)**.

Solidairement vôtre...

Le Président Henri DRÉAN



Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Bette		Botte	2.20 €	1 b.	2.20 €	1 b.	2.20 €
Salade		Pièce	1.20 €	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Navet		Botte	2.80 €	1 b.	2.80 €	1 b.	2.80 €
Oignon vert		Botte	2.80 €	1 b.	2.80 €	1 b.	2.80 €
Coriandre		Petite botte	0.50 €	1 b.	0.50 €	1 b.	0.50 €
Radis long		Botte	1,80 €			1 b.	1.80 €
Mache		Kg	12.00€			0.100 kg	1.20 €
Confiture de fraises		Pot	2.50 €			1 pot	2.50 €
Total					9.50 €		15.00€

Echos des jardiniers

Dans le cadre de la formation continue, l'association a permis à 8 salariés de réaliser la formation SST (Sauveteur Secouriste du Travail), les jeudis 29 mars et 12 avril, dispensée par une formatrice de la MSA.

klervi est en stage depuis la semaine dernière dans un magasin de vente de jouets.

Les séances de codes reprennent cette semaine avec Agir ABCD.

Zoom sur le jardin

Plantation : tomates, haricots, courgettes, oignons

Repiquage : basilic, persil

Bouture : patate douce

Divers : préparation des sols en plein champs.

Le légume de la semaine et sa recette



Poêlée de navets & d'oignons verts

Personnes : 4

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 700 g de pommes de terre grenailles
- 1 botte de navet
- 100 g de beurre
- sel, poivre
- 1 grosse cuillère à soupe de miel
- 2 bottes oignon vert
- 1 botte de carotte fane
- 3 cuillère à soupe de l'huile
- eau

- Retirez les fanes des carottes et des navets, lavez-les sans les éplucher.
- Coupez en tronçons la tige des oignons nouveaux et conservez entière la partie blanche.
- Dans une sauteuse ou une poêle, faites fondre 50 g de beurre à feu moyen-vif. Déposez les navets, les carottes et les oignons, faites les revenir 5 min.
- Ajoutez environ 20 cl d'eau, salez, poivrez et faites cuire entre 20 à 25 mn. L'eau doit être presque absorbée et les légumes cuits mais encore fermes.
- Ajoutez le miel et faites cuire encore 5 à 10 mn. Réservez.
- Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec l'huile. Lavez les pommes de terre grenailles et faites les revenir 5 mn, salez, poivrez. Posez un couvercle et faites cuire 25 mn environ en remuant de temps en temps.
- ajoutez ensuite le reste des légumes et faites réchauffer 5 mn.

* Contrairement à la photo, nous n'avons pas souhaité ajouter d'haricots verts. C'est encore un peu tôt dans la saison...