

Témoignages de salariés

Formation de Sauveteurs Secouristes du Travail

Dans le monde du travail, des accidents peuvent se produire et nous ne sommes pas toujours habilités à intervenir de façon adéquate. C'est pourquoi pour prévenir les dangers une personne est chargée par l'entreprise de dispenser les premiers gestes de secours en l'occurrence un sauveteur secouriste du travail (SST). Ainsi 7 d'entre nous ont participé à une formation de 12 heures dispensée par une personne de la MSA.

Dans un premier temps, nous avons eu un cours théorique sur le rôle du SST avec vidéos à l'appui et échanges entre la formatrice et nous pour saisir l'importance du protocole d'intervention.

Pour savoir comment agir et mémoriser la démarche à suivre nous avons participé à des mises en situation d'accident au travail. Le plan d'intervention à effectuer dans un laps de temps de trois minutes se déroule en quatre étapes.

La première par exemple, protéger puis examiner ensuite alerter et enfin secourir. Pendant les exercices nous nous servions de mannequins, de défibrillateurs et d'objet en plastique pour simuler l'accident, plus le matériel du SST (gants, portable, compresses, couverture de survie). Nous avons simulé les gestes indispensables en cas de saignements abondants, d'étouffement, de brûlures, de perte de connaissance et d'arrêt cardiaque et bien sûr l'appel au 15. Lors de cette formation l'accent a été mis sur la pratique (la meilleure façon d'apprendre!).

A l'issue de la session, nous avons tous obtenu notre certificat SST. Dorénavant lorsque que nous serons confrontés à un réel danger, nous ne resterons pas les bras ballants et nous saurons comment nous y prendre même si ce n'est pas évident.

Cette formation nécessite un renouvellement des compétences tous les 2ans.

Hugo et Erwan



Feuille de Chou n°244

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



Les Maraîchers
de la Coudraie
CHANTIER D'INSERTION

Semaine n°18
Du 30/04 au
06/05/2018

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

www.panierbiolacoudraie.org

INFORMATIONS IMPORTANTES

Préparation et livraison des paniers de légumes : Modifications

Pas de paniers de la semaine 19, soit du mardi 08 mai et du vendredi 11 mai 2018

- Aucune préparation de paniers n'est prévue.
- Vente directe seulement le vendredi 11 mai.



Merci de votre compréhension

Ketty – Animatrice réseau



Les Maraichers de la Coudraie seront présents au « Marché de fleur d'été » de Quimper qui aura lieu le dimanche 13 mai 2018. Pas de vente de légumes mais des personnes souriantes pourront répondre à vos questions et vous donner l'envie de découvrir ou redécouvrir notre association: adhésion, paniers de légumes bio, animations pédagogiques... Alors on vous attend ! 🌻

Le panier de la semaine

Légumes	Variété ou provenance	Unité	Prix	PETIT PANIER		GRAND PANIER	
				Quantité	Prix	Quantité	Prix
Carotte nouvelle		Botte	2.40 €	1 b.	2.40 €	1 b.	2.40 €
PDT nouvelles		Botte	5.50 €	0.570 kg	3.13 €	0.570 kg	3.13 €
Oignon vert		Botte	2.80 €	1 b.	2.80 €	1 b.	2.80 €
Salade		Pièce	1.20€	1 p.	1.20 €	1 p.	1.20 €
Navet		Kg	3.20 €			0.320 kg	1.00 €
Mesclun		Kg	13.00€			0.155 kg	2.10 €
Chou rave		Pièce	1.20 €			2 p.	2.40 €
Total					9.53 €		15.03€

Echos des jardiniers

L'assemblée générale a eu lieu jeudi dernier à 18h00 à la MPT du Moulin vert.

Début de contrat de travail pour 4 nouveaux salariés. Bienvenue à Hekmat, Marie Sophie, Nathalie et Guillaume.

Ketty a participé à un stage de 4 jours « aux Apprentis Nature » à Séné (56). L'objet de celui-ci était la mise en œuvre d'activités pédagogiques « artistiques » autour du jardin.

Zoom sur le jardin

Plantation : pommes de terre, fèves, petits pois, concombres

Semis : courges

Divers : tuteurage des tomates, montage de la serre pédagogique

Le légume de la semaine et sa recette



Légumes nouveaux sucrés-salés

Personne : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 1 botte de carotte nouvelles
- 1 botte de navets nouveaux
- Persil haché
- 1 Fleurs d'anis étoilé
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Poivre
- Pommes de terre nouvelles
- Oignon nouveau avec fanes
- 3 cuillères à soupe de miel
- 2 clous de girofle
- Beurre frais
- Sel

- Epluchez ou grattez les petits légumes.
- Coupez les carottes en tronçons puis en bâtonnets, coupez les navets en 2 selon grosseur, laissez les pommes de terres entières ou coupez-les en 2 ou 4 selon grosseur, épluchez les oignons en laissant une partie de la tige.
- Dans une sauteuse, faites faire fondre doucement le miel. Quand il est mousseux, ajoutez-y les légumes, remuez pour bien enrober le tout.
- Parallèlement, préparez un bouillon de volaille avec 25 cl d'eau chaude et la tablette. Quand le mélange est prêt, versez jusqu'à hauteur sur les petits légumes, salez légèrement, poivrez, ajoutez l'anis étoilé et les clous de girofle.
- Couvrez et faites cuire à feu moyen en surveillant le bouillon qui doit réduire pour ne faire qu'un fond de jus.
- Au bout de 20 min environ, vos petits légumes doivent cuits mais encore fermes. Ajoutez alors du beurre frais en dés, du persil haché, remuez délicatement et servez en retirant la girofle et l'anis étoilé.