

Vendredi 29 janvier 2016

Semaine 4



La Feuille de Chou

Edito

Chères Adhérentes, Chers Adhérents,



Pour que cela ne nous arrive pas !

Le stress peut empoisonner comme être la clé d'un formidable moteur. Pour s'en servir, il est important d'en connaître le mécanisme. Cela commence par une **source**, un stimulus. L'individu est alors dans l'obligation de s'adapter à cette nouvelle information, de s'organiser pour pouvoir la traiter sans engendrer un état négatif.

S'en suit la **réaction** : notre cerveau reçoit l'information et une réaction immédiate se met en place (augmentation du rythme cardiaque, montée d'adrénaline, malaise...)

Nous adoptons une **attitude** pour nous adapter. Et, tant que faire se peut, tentons de trouver l'attitude qui consiste à faire du stress un bon stress. C'est celui qui permet de stimuler la motivation, de mieux juger les différents paramètres d'une situation pour mieux s'y préparer.

Oui, mais comment faire ? Car nous réagissons tous différemment à une information selon notre personnalité, le moment ...

Si l'objet est de positiver, de chercher à progresser, il est nécessaire de regarder comment on agit.

Il m'est arrivé de transmettre une information à mes collègues en pensant voici une donnée à traiter. L'enfer étant pavé de bonnes intentions, je cherche uniquement à diffuser un message. Néanmoins, les conséquences ne sont pas toujours maîtrisées. Le stress peut apparaître. Il peut être dévastateur. Pour éviter cet état négatif et veiller au bien être d'une équipe, il est alors utile de faire son mea culpa.

Lorsque je demande à mes collègues d'embaucher des salariés et qu'ils font leur maximum pour rechercher des candidats et les intégrer au mieux, il me faut veiller à entendre que le moment n'est pas toujours favorable. J'entends.

A chacun de nous de réfléchir : nos paroles, notre ton, nos comportements non verbaux peuvent avoir un impact négatif alors que l'idée initiale était positive. Protégeons-nous de ce stress négatif, protégeons ceux qui nous entourent en adoptant une communication adaptée.

Cela est valable pour chacun d'entre nous, dans la vie de tous les jours tout autant que dans le Jardin.

Remettre les salariés dans une dynamique, dans une norme attendue par les entreprises, ne devrait pas impliquer la notion de stress mais plutôt une volonté pour comprendre des fonctionnements. La remédiation et la remédiation cognitive (rééducation) doivent permettre ensuite de faire acquérir les gestes, les attitudes et les postures attendus en entreprise sans être dans un état de stress.



Véronique, Coordinatrice

Bonne semaine à tous.

Votre panier

Pour un panier

1 kg Pommes de terre

0.5 kg Radis noirs

0.8 kg Choux cabus

1 kg Carottes

0.1kg Mâches

Selon dépôt (à tour de rôle):

1 chou fleur

La Recette de la semaine

Chou campagnard

(Pour 4 personnes)

Prépa : 20 mns - Cuisson : 15 mns

Ingrédients :

- 1 gros chou vert
- 2 barquettes de lardons
- un filet de crème

Préparation :

Mettez de l'eau à chauffer dans une cocotte minute ou une grande casserole. Saler l'eau avec du gros sel.

Pendant que l'eau chauffe, coupez le chou, en lamelles grossières. Quand l'eau bout, faites blanchir le chou pendant 5 mns. Egouttez-le chou et passez-le à l'eau froide.

Faites revenir les lardons dans une poêle

Quand ils sont bien dorés, ajoutez le chou et laissez-le dorer à feu vif.

Le chou doit garder une bonne tenue et ne pas devenir mou.

Avant de servir, ajoutez un filet de crème et poivrez selon votre goût.



Prévisions légumes semaine prochaine

Betteraves rouges
Panais



Coin de la Chargée d'Insertion

Des mouvements de personnel chez les jardiniers cette dernière quinzaine. Patrick, Hadjer et Arnold sont partis vers d'autres horizons professionnels. Patrick, après avoir effectué 2 périodes de stage chez des maraichers, souhaitait se former pour se professionnaliser dans ce secteur d'activité et acquérir la technicité nécessaire à un ouvrier agricole. Il a été ainsi retenu pour suivre une formation professionnalisante de 4 mois en maraichage et horticulture avec le CFPPA de la Motte Servolex. Nous lui souhaitons bonne route dans cette voie professionnelle. Joanna, quant à elle n'a pas souhaité poursuivre après la période d'essai.

Par ailleurs, lundi prochain nous accueillerons Vasilica, Ahmad et Marc pour un CDD d'insertion de 4 mois à raison de 26 heures par semaine. Bienvenue à tous les 3. L'équipe est désormais constituée de 25 jardiniers en CDD d'insertion (9 femmes, 16 hommes), la moyenne d'âge étant de 41 ans.

Floriane Chargée d'insertion

Vente de DVD au profit d'une école au Niger et de Terre Solidaire

L'association **Un souffle pour un Sourire** organise son 5ème Dépôt vente de DVD au profit d'une école au Niger.

A cette occasion, l'association se propose de vendre des DVD au profit de Terre Solidaire.

La bourse aura lieu **les 19 et 20 mars** à la salle des Fêtes de Barby.

Si vous avez des DVD à donner à l'association pour qu'elle puisse les vendre, n'hésitez pas à les faire passer au secrétariat de Terre Solidaire, qui organise une collecte et se fera une joie de les transmettre à l'association **Un souffle pour un Sourire**.

Merci



Bonne ambiance pour les jardiniers en salle de paniers ce matin

Yves en train de changer la bâche au sol en serre de production.

