

FEVRIER 2023

« *Seuls, nous pouvons faire si peu ; ensemble, nous pouvons faire beaucoup.* » - Helen Keller



L'astuce ménage du mois

La poussière

La poussière est un calvaire : aussitôt nettoyée, aussitôt elle réapparaît ! Cela peut devenir inquiétant pour les personnes souffrant **d'asthme, d'allergies ou de problèmes respiratoires**. En effet, la poussière contient aussi des acariens. Sachez qu'un **gramme de poussière peut en renfermer jusqu'à 10 000**. Il est pourtant possible de vous débarrasser de ce fléau. Il suffit d'adopter des habitudes pour faciliter votre ménage. Par exemple, laissez tomber **les plumeaux et les lingettes à usage unique** ! Optez plutôt pour **la microfibre et les chiffons humides**. De plus, pensez à aérer vos pièces seulement 10 minutes en laissant bien vos placards fermés pour éviter que la poussière ne s'envole partout dans la pièce. Rangez vos objets, aspirez votre sol et changez vos draps le plus souvent possible pour éviter d'accumuler de la saleté. Pour nettoyer en profondeur : **secouez vos tapis et vos couvertures à l'extérieur**. Nous connaissons tous les chaussettes orphelines, ne les jetez pas elles vous serviront pour dépoussiérer vos meubles !

La recette du mois

LES BUGNES

Mélanger dans le robot ménager la farine, la pincée de sel, la levure, le sucre et le sucre vanillé.

Ajouter l'oeuf, le beurre fondu... et pour finir, le zeste de citron et le 1/2 verre de lait.

Travailler la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule. La pâte doit être élastique : si elle est trop molle rajouter un peu de farine ; si elle est trop dure rajouter un peu de lait.

Laisser reposer la pâte 1/2 heure.

Abaisser la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Détailler en bandes de 10 cm sur 4 cm et pratiquer une incision sur 5 cm au centre.

Plonger les bugnes dans la friture, les retourner 1 fois et les égoutter sur du papier absorbant.

Saupoudrer de sucre glace et servir chaud.



Le/les formations du mois

Ce mois-ci nous avons beaucoup utilisé l'auto laveuse et le karcher pour faire revenir le sol des vestiaires. Cela nous plaît beaucoup !

Nous avons été évalué sur le lavage des mains, le détourage et la godille.

Nous avons vu comment organiser notre chariot de travail.

Nous sommes intervenus sur une structure de l'association pour entretenir une chambre double.



Le portrait du mois

Bonjour je m'appelle Marie-Line j'aurai 60 ans au moins de juillet, j'habite seule à Martigues et je m'occupe de mon appartement toute seule. Je fais mes courses, mon ménage, je vais chez le coiffeur...Je travaille à l'ESAT des Etangs depuis le 15 octobre 1984 soit 39 ans ! J'ai commencé j'étais en service en salle puis à l'entretien des locaux. « Cela fait beaucoup je trouve mais je suis bien avec mon équipe, moi j'aime pas les disputes. » J'aime le travail que je fais, je m'applique, j'écoute et je progresse encore. J'aime bien aussi aller à l'extérieur. Pour le moment je ne veux pas penser à la retraite j'ai le temps !!

Et pour finir nous vous proposons une devinette (à gagner un verre de l'amitié !) :



L'eau de Javel tire son nom de :

- 1) D'un ancien village parisien
- 2) De la source où elle coule
- 3) De monsieur Javel son inventeur

(Une fois qu'avec ton équipe vous avez trouvé dit à ton moniteur de nous envoyer la réponse par mail !)

A toi de jouer !!!!

