

EDITORIAL

Que d'évènements au cours de ces derniers mois !

Les périodes de confinement ont été une occasion unique pour beaucoup de résidents de découvrir notre résidence et tout ce qui s'y cache !

Une occasion aussi pour de nombreuses initiatives prises par des résidents propriétaires ou locataires, pour donner encore plus de vie à nos espaces verts : sentier, compost, nichoirs, entretien du bois, etc. Continuons ainsi, pour une longue période qui restera encore à inventer.

Un grand merci à tous ceux qui se sont investis, à tous ceux qui sont venus aider, nettoyer, scier, etc. Les animations reprennent dehors, dedans, profitons et partageons. Joyeux Noël et bonnes fêtes à tous !

MT

Numéro 8

Décembre 2020

PROJET COMPOST : FINALISATION DU PROJET ET MISE EN ROUTE (MFM-GR-AJ)

L'équipe compost se compose de 3 référentes : Marie-Françoise Maury (Bâtiment A), Anne Jennes (Bâtiment B), Gisele Reynaud (Bâtiment C).

Nous vous en parlions dans La Pomme-Info n° 7 : après la validation du dossier par la Métropole, les référents ont participé à une formation pour être autonomes le moment venu. Le « bac à compost » (en fait, 3 bacs*) a été installé le 22 octobre (9 mois après la demande à la Métropole ! Le temps d'une grossesse puis la naissance d'un beau bébé qui ne demande qu'à grandir !).

* Pourquoi 3 bacs :

- **1 bac de matière sèche** : comme son nom l'indique, il contient la matière sèche (broyat de branches et feuilles mortes) ; ces éléments sont indispensables car riches en carbone.
- **1 bac de remplissage** : contient les biodéchets.
- **1 bac de maturation** : une fois plein, le bac de remplissage est vidé dans le bac de maturation. On obtient un compost mûr en 6 à 12 mois.



À chaque permanence, le référent doit s'assurer que les déchets versés dans le bac sont bien compostables, veiller à ajuster les apports en matière sèche, brasser le compost avec la fourche, contrôler régulièrement l'humidité, compléter la fiche de suivi du site : date, noms des personnes ayant fait un apport de déchets, brassage... et noter les observations. Ce document est réglementaire. Il sert à bien comprendre le cycle de compostage et à transmettre facilement les informations lors d'un changement de référent.

L'inauguration a eu lieu le 29 octobre en présence de Clément Piveteau, jardinier en chef chez Pistyles, prestataire de la Métropole et des personnes qui s'étaient inscrites pour la demande du bac à compost.

Il leur a expliqué les grandes étapes du processus, l'accompagnement Pistyles et le contexte du projet, ainsi que le rôle du référent (une personne par bâtiment). Il a répondu également aux diverses questions posées par les participants et a confirmé qu'il nous accompagnerait pour le retournement du compost en début d'année 2021 (janvier ou février).

Monsieur Clément Piveteau nous a indiqué que, dès 2025, nos biodéchets seraient interdits de poubelle et que **nous étions des pionniers**.

Depuis début Novembre, les permanences sont ouvertes :

- lundi : 11h30 - 12h00
- mercredi : 15h00 - 15h30
- samedi : 11h30 - 12h00

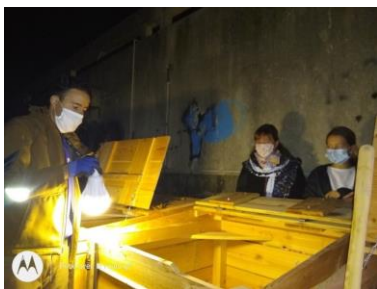


Elles ont du succès et la liste des foyers intéressés s'allonge : de 17 foyers inscrits au moment du dépôt du dossier, nous en sommes maintenant à 30.

Il y aura très certainement une liste d'attente car nous ne pourrions pas accepter plus de 40 foyers : la capacité du bac étant pour 35. Il faudra attendre l'installation d'un 2^{ème} bac dans la Résidence.

Si vous êtes intéressés, veuillez nous le faire savoir (nous envoyer votre adresse mail à : contact@asl-lapomme.fr).

Nous vous enverrons par mail 2 documents qui donnent les bons gestes à faire : « Prêts à composter ? » et « Les bonnes pratiques du compostage ».



Aile gauche
Bas du Bâtiment C



Aile droite
Bas du Bâtiment C



L'accès au site n'étant pas très facile, un copropriétaire a créé, de chaque côté du bâtiment C, un escalier. Merci à Denis Mulatier pour son implication dans ce projet.

Dans un article paru cette année, L'UNPI écrit : « le compostage réduit les déchets et fait pousser les initiatives citoyennes ». C'est ce que l'équipe « compost » a souhaité.

Le compostage, c'est bon pour l'environnement, bon pour le cadre de vie, bon pour le lien social. C'est **ce que nous constatons à chaque** permanence.



LIEU DE VIE (MFM)

Dès la fin du confinement en mai dernier, nous avons commencé l'aménagement de l'espace principal : mise en place d'étagères, tables et chaises afin de rendre la pièce « accueillante ».

Nous avons vite récupéré des livres - après le tri que certains d'entre nous ont effectué pendant le confinement et les étagères se sont vite remplies. Nous avons alors créé la « boîte à Livres ».

Pendant les heures de permanence, les lecteurs de tout âge viennent choisir des livres. Ce loisir semble avoir du succès ! N'hésitez pas à apporter des livres que vous avez aimé lire mais que vous ne voulez pas garder. Faites-en profiter les autres !

Une fois ce service installé, nous avons ouvert les « ateliers » :

- Atelier de méditation, mené par Anne Théry, hypnothérapeute, d'une durée de 45 mn. Cet atelier a commencé en juillet et a tout de suite eu du succès. En moyenne, 7 à 10 personnes par séance.

Je vous fais part de ce que nous dit Anne de la méditation :

"La méditation calme le mental et le flot de pensées pour laisser place à l'écoute du silence intérieur. C'est un état de conscience modifiée qui consiste à être dans le moment présent sans jugement, sans pensée. La respiration est une de ses composantes essentielles. Cet exercice de l'esprit demande de la patience et de la concentration. A force d'entraînement, apparaissent de nombreux bienfaits : calme mental, gestion des émotions, gestion du stress, concentration, confiance, joie, détachement, bienveillance, humilité, meilleure connaissance de soi, meilleure qualité du sommeil, réduction de la sensation de la douleur... et bien d'autres.»

- 2 ateliers de travaux pratiques pour apprendre à confectionner nos propres produits d'entretien (do it yourself, DIY) que Marie-Françoise Maury a conduits en octobre et novembre : liquide vaisselle, lessive, dégraissant multifonctions. Produits d'origine naturelle, version écolo ! Savon noir, bicarbonate de soude, eau, vinaigre blanc auxquels nous ajoutons une ou plusieurs huiles essentielles pour leurs propriétés. Par exemple, l'arbre à thé avec ses propriétés purifiantes, le citron et ses propriétés antifongiques et antiseptiques. Cet atelier sera reconduit ultérieurement et régulièrement (début 2021) avec la fabrication de produits nouveaux.

- Dès la fin du confinement, vous pourrez notamment apprendre à fabriquer des bracelets en cuir, sous le pilotage d'Agnes. Si vous souhaitez voir ses créations pour avoir une idée avant de vous inscrire à l'atelier, vous pouvez consulter sa « boutique » sur le site : <https://etsy.com/Shop/AgnesCreat>

L'inscription aux ateliers : vous vous inscrivez sur le document que nous affichons à la porte de la loge où nous indiquons la date, l'heure, le coût éventuel pour couvrir les frais de fourniture du matériel.

Nous procédons ainsi en attendant d'avoir un grand nombre de résidents inscrits sur le site « ma résidence.fr » au 16B rue de Boyer où ils trouveront, alors, toutes les informations que l'ASL leur donnera. Nous vous rappelons que le « lieu de vie » est ouvert du lundi au vendredi de 17h00 à 19h00, et le samedi de 10h00 à 12h00.

En bordure de l'espace Lieu de Vie, un jardin des aromates, à disposition des résidents, a vu le jour. Certaines personnes ont eu le plaisir de se servir. Nous envisageons de l'agrandir pour avoir un choix plus important de plantes. Bien évidemment, nous souhaitons que cet espace vive, soit interactif. Nous acceptons toutes les bonnes idées pour de nouvelles activités (déjà des projets allant de la couture à l'initiation à la musique sont proposés).





SENTIER BOUCLE PARTICIPATIF (DM)

Sentier issu de réflexions de résidents lors du 1^{er} confinement. Sous l'égide de M.T, une conception de R.S., une vingtaine de résidents ont participé à son élaboration avec une aide matérielle très appréciée (planches, piquets...). De même les soutiens logistiques sous la forme de « buffets » ont été très appréciés. Ils ont permis de retrouver des forces après des efforts physiques soutenus et de partager ainsi d'agréables moments de convivialité.

En quelques chiffres :

- 300 m de longueur
- 25 m de dénivelé (+/-)
- 50 marches (réparties sur 3 secteurs)
- 10 min (de marche tranquille pour faire le tour)
- 3 week-ends de chantier
- 2 panneaux (pour la signalétique)
- Difficulté : Facile, peut être fait avec les enfants
- 3 cairns

Vous pouvez lors de vos pérégrinations, découvrir 3 des 6 nichoirs actuellement posés dans les arbres au sein de la résidence. Vous trouverez en chemin 2 bancs pour vous reposer, des mains courantes pour vous aider, si besoin, à gravir notre petite colline.

Vous longerez également le compost installé récemment au pied du bâtiment C. Un jeune sportif de la résidence a parcouru dernièrement les 300 m du parcours en 1 min 29 sec. Mesdames, Messieurs : A vos baskets !

En projet (mars 2021) : un hôtel à insectes sur la zone du bas.



NICHOIRS ()

Au cours du mois d'Octobre, 6 nichoirs La Hulotte ont été fixés sur des arbres. Cherchez-les mais ne les dérangez pas. Ces nichoirs fabriqués par La Hulotte en mélèze imputrescible ont été montés avec une ouverture de 32 mm spécifiques pour accueillir la Mésange charbonnière, ... mais aussi Mésanges bleues, noires, huppées, nonnettes, Moineaux friquets et domestiques...

C'est un chalet pour l'hiver, un nid au printemps Le plus tôt possible. Installé avant l'hiver, les oiseaux auront tout le temps de le repérer, de le visiter, et surtout, détail important, de dormir dedans durant les nuits glaciales et pluvieuses. Une étude a montré que les oiseaux qui ont la chance de dormir en hiver dans des nichoirs survivent en plus grand nombre que les autres. Et qu'ils élèvent plus de poussins.

A vos appareils photos dès la fin Janvier !



LEGISLATION ()

Arrêté du 4 septembre 2020 relatif à l'information préalable devant être délivrée aux acquéreurs de végétaux susceptibles de porter atteinte à la santé humaine impose aux distributeurs et vendeurs de végétaux une information préalablement à l'acte d'achat sur les risques pour la santé, associés à certains végétaux. Figurent en annexes les listes des espèces végétales concernées et les informations à mentionner sur les documents d'accompagnement des végétaux :

- Liste des espèces pouvant être toxiques en cas d'ingestion.
- Liste des espèces pouvant entraîner une allergie respiratoire par le pollen
- Liste des espèces pouvant entraîner des réactions cutanéomuqueuses
- Liste des espèces pouvant entraîner une réaction cutanée anormale en cas de contact avec la peau et d'exposition au soleil (phytophotodermatose)

Cet arrêté est disponible sur :

<https://www.legifrance.gouv.fr/jorf/id/JORFTEXT000042325453>

« Des talents à La Pomme »

Interview de : Xavier LOIZEIL copropriétaire depuis 10 ans à la résidence La Pomme



Originaire de la région nantaise, Xavier Loizeil a effectué ses études dans un lycée hôtelier. Puis, il est parti faire un tour du monde pendant 9 ans afin de se spécialiser en hôtellerie et restauration internationale haut de gamme.

De retour à Paris au Plaza Athénée et Georges V, il a ainsi pu mettre en pratique tout son savoir-faire.

Il rejoint l'Institut Paul Bocuse château du Vivier à Écully en septembre 2010 en tant que maître d'hôtel formateur, au sein du Pôle « Art de la table ».

En 1986, créé par Paul Bocuse et son ami Gérard Pélisson, d'une simple école hôtelière, l'Institut Paul Bocuse est devenu avec ses 1 000 élèves, venant de 34 nationalités différentes, la plus prestigieuse et reconnue école hôtelière au monde, devançant ainsi celle de Lausanne.

Fort de son parcours professionnel, il enseigne le service en salle dans un des 7 restaurants de l'Institut. Apprendre aux élèves à s'organiser, à communiquer, à anticiper afin d'obtenir un service rapide, efficace et de qualité correspond aux volets les plus intéressants de sa mission. Les 10 maîtres d'hôtel et 32 chefs font la force de l'Institut Bocuse avec pour spécificité, la mise en situation professionnelle via les travaux pratiques, agrémentés de cours théoriques, permettant ainsi d'obtenir une licence 3 en arts culinaires ou un Master en management hôtellerie internationale.

Et comme disait notre regretté et cher Monsieur Paul : « je vous souhaite à tous un bon appétit et une large soif ».

Chacun peut apprécier ce travail en déjeunant ou dînant dans un des restaurants d'application de l'Institut Bocuse :

- Restaurant gastronomique SAISONS tél **04-78-43-33-5** Château du Vivier 8 chemin du Trouillat 69130 ECULLY
- Restaurant semi gastronomique EXPERIENCE Site internet : <https://www.experience-restaurant.fr/>
- Restaurant Brasserie Institut place Bellecour tél 04-28-31-70-84

A tous ceux qui pourraient alimenter notre rubrique dans les prochains numéros, merci de vous signaler auprès de : contact@asl-lapomme.fr

INFORMATIONS

Devant l'intérêt croissant manifesté par nos enfants et nos ados, nous envisageons la création d'une commissions « jeunes » au sein de notre ASL. Toutes les bonnes volontés seront les bienvenues et nous leurs proposons de contacter contact@asl-lapomme.fr

Pour toute question concernant La Pomme info, vous pouvez joindre : contact@asl-lapomme.fr

Légende :

AJ : Anne Jennès
MFM : Marie Françoise Maury
DM : Denis Mulatier
GR : Gisèle Reynaud
MT : Michel Thibaudon

