

## EDITORIAL

Trois mois d'été viennent de se passer depuis notre lettre d'information N°11. Une période où beaucoup de résidents ont pu profiter un moment ou l'autre de l'environnement de notre résidence.

Un grand bravo et un grand merci à tous ceux qui ont donné beaucoup de leurs temps pour assurer l'entretien de nos espaces, que ce soit les placettes (avec leurs bancs), les plates-bandes et massifs plantés, la piscine, le compost, les sentiers et voies de communications. L'absence de notre employé de la résidence a impliqué beaucoup de bénévolat.

La petite tornade de mi-août a eu raison de certains arbres dont une branche maitresse d'un vieux chêne situé à droite du bâtiment C. Après une sécurisation faite par nos membres, son élimination doit être faite et on espère sauver ce chêne qui devait être en place bien avant la construction de la Pomme.



Grâce à la sagacité de certains, un nid de frelons asiatiques a pu être détecté puis éliminé en respectant les règles environnementales.

Bonne rentrée à tous.  
(MT)

Numéro 12

Septembre 2021

## COMPOST (AJ, EB, DA, GR, MFM)

**Le 25 juin, nous avons officiellement récolté le compost. Le maître composteur, Clément Piveteau, était présent. Il a fait le bilan de cette campagne de compostage :**

Etat du compost : compost bien équilibré.  
Utilisation du compost récolté : distribution du compost aux habitants présents parmi les personnes inscrites sur la liste des foyers compostant, ainsi qu'épandage sur les rosiers de la résidence.

Rappel : comprendre et estimer le degré de maturation. Pour savoir si votre compost est mûr, il faut observer le temps de maturation (le compost est normalement mûr après 9 mois). La texture du compost doit être fine et grumeleuse. L'odeur du compost : bonne odeur de terre de forêt. La couleur doit être noire et uniforme.



Utilisation du compost : presque exclusivement en surface pour qu'il continue de respirer.

Plusieurs possibilités pour l'utiliser : l'épandre au pied des arbres, des haies, dans les massifs fleuris, ...

Conseils pour les jardinières : les refaire avec du compost bien mûr en mélangeant 70% de terre, 20% de com-post et 10% de sable.



Conseils pour la suite : agrandir le groupe de référents / Communiquer les informations compost auprès de tous les habitants / Organiser des événements réguliers autour du compost / Participer au réseau de référents de la Métropole de Lyon.

**Un 4<sup>ème</sup> retournement a été fait mi-août.** Le compost était beau. Nous avons fait le test du poing : il n'était pas liquide.



Pour le mois de septembre, voici le planning des 3 permanences hebdomadaires :

- . Lundi de 19 h 00 à 19 h 30.
- . Mercredi de 19 h 00 à 19 h 30.
- . Samedi de 11 h 30 à 12 h 00.

A ce jour, 57 foyers sont inscrits sur la liste « compost » (dont 2 à la fin du mois d'août). Si vous souhaitez déposer vos déchets, vous pouvez venir à l'une des permanences et nous vous remettons un bioseau. Il n'y a pas de limitation au nombre d'inscrits.

Comme l'a conseillé le maître composteur, nous souhaiterions passer de 5 référents à 9. Ainsi, chacun ferait une permanence de 30 mn toutes les 3 semaines. Si vous êtes intéressé(e), vous pouvez nous le faire savoir lorsque vous venez à l'une des permanences. Tout dernièrement, deux personnes se sont proposées et vont commencer ce mois-ci à tenir une permanence. L'équipe « compost » les en remercie et leur souhaite la bienvenue.



Bancs avant



Bancs après



## LES DERNIERS AMENAGEMENTS

Des poubelles ont été installées aux deux entrées de la piscine ainsi qu'au niveau de la placette vers le C (détruite malheureusement lors de la chute de la branche d'arbre).

Les bancs (10 au total), répartis dans la résidence, ont été nettoyés. Le mauvais temps a empêché la remise en état. Seuls, les 2 bancs situés entre A et B ont été peints et les assises ont été changées. Nous attendons d'avoir un temps ensoleillé pour continuer la peinture.

## LIEU DE VIE

Le Lieu de Vie est ouvert du lundi au vendredi de 18h à 19h.

### Les ateliers (AT – GC – FB – MFM)

#### *Méditation (AT)*

Anne Théry, thérapeute, continue son atelier « méditation » une fois par mois. Le premier rendez-vous est fixé le **lundi 13 septembre à 19 h 00**. Chaque séance dure 45 mn. Ce temps de méditation vous permet de vous poser, de respirer consciemment, de calmer le mental et le flot des pensées. Il apporte de nombreux bienfaits quand il est pratiqué régulièrement.

#### **Nouveaux ateliers :**

#### *Contes pour les enfants (GC)*

Geneviève Collomb propose un atelier « contes » pour les enfants de 2 à 3 ans, le **samedi 18 septembre à 10 h 00**.

10 enfants par atelier. Durée : 25 mn.

Cet atelier aura lieu une fois toutes les 3 semaines.

**Pour les enfants : nous prévoyons des ateliers de décoration de Noël au moment des vacances de Toussaint puis les mercredis du mois de décembre.**

#### *Cours de cuisine - Cuisine saine et gourmande (FB)*

Frank Bourreau propose dès septembre des cours de cuisine. Le premier cours « Cuisine zéro déchet » aura lieu au Lieu de Vie **samedi 25 septembre à 10 h 00**.

6 personnes par atelier. Cet atelier aura lieu une fois par mois.

#### *Fabrication de produits ménagers (MFM)*

Cet atelier se tiendra **samedi 2 octobre**. 3 produits seront fabriqués :

1. nettoyant multi-usages
2. pierre à récurer
3. pastilles pour lave-vaisselle.

6 personnes. Durée : 2 heures.

**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 (fabrication de produits d'entretien pour la fourniture des ingrédients). Nous acceptons toutes les bonnes idées que vous pourriez avoir pour de nouvelles activités.

**Pour info** : Vous avez des herbes aromatiques à votre disposition le long de la loge, dans des jardinières en bois (thym, fenouil, aneth, basilic rouge, persil, sauge, oseille). Profitez-en ☺ !



## NID DE FRELONS ASIATIQUES A LA POMME (MT)



Frelon asiatique



Nid de Frelons Asiatiques à 25 m



### Histoire :

Depuis sa fenêtre du 11ème étage du bâtiment C, C.C. a repéré dans les arbres qui donnent sur la plateforme entre le bâtiment C et le lieu de vie, un nid d'insectes qui pouvait être un nid de frelons asiatiques.

Avec ses jumelles, il a pu observer les insectes entrants, sortants et qui ressemblaient aux frelons.

Comme le nid était situé en haut de l'arbre (celui qui a eu une branche cassée par la tempête), soit environ à 25 mètres de hauteur, pas sûr que quelque chose pouvait être réalisé. Mais, dans le doute, un signalement est fait au GDS 69 ([gds69@gds.asso.fr](mailto:gds69@gds.asso.fr)).

Le lendemain, 19 Août, le GDS a envoyé un spécialiste qui a procédé à la destruction du nid grâce à l'injection d'une poudre spéciale sous pression :

- Préparation du produit
  - Intervention :
    - Cannes télescopiques: hauteur 25 m
    - Canne d'injection de 1m relié par un tuyau au récipient sous pression
    - Repérage, installation des cannes, injection, démontage : 1 h 00
- Une canne + une canne + une canne!

Çà y est! Je l'ai ! Une équipe de choc ☺ !

**Grand merci à tous les bénévoles qui ont pris en charge le nettoyage, l'entretien de la piscine durant ces mois d'été.**

### FONCTIONNEMENT EMPLOYE DE JOUR

Monsieur LAMA étant en arrêt maladie, il est remplacé à temps partiel depuis le 01 septembre 2021 par Mathieu BERNARD que beaucoup d'entre vous connaissent puisqu'il a contribué dans les travaux de la résidence aussi bien pour l'aménagement du Compost que pour les aménagements extérieurs.

Outre l'entretien de la piscine et des abords de nos bâtiments, Mathieu BERNARD assurera une permanence à l'accueil de la résidence :

- **du lundi au vendredi, de 18h à 19h.**

Vous pouvez également le contacter par :

- téléphone au 04 72 48 74 95 ou au 06 42 97 44 19
- mail : [gardien.asl.lapomme@orange.fr](mailto:gardien.asl.lapomme@orange.fr) ou [contact@asl-lapomme.fr](mailto:contact@asl-lapomme.fr)

N'hésitez pas à le rencontrer pour vos éventuels problèmes d'accès, d'emménagements etc.

Ainsi que l'accès aux étagères à livres du lieu de vie.

Si vous avez perdu un objet ou si vous trouvez un objet, n'hésitez pas à aller à la loge pour le déposer ou voir si l'objet perdu a été déposé à la loge. D'ailleurs, nous avons trouvé plusieurs objets à la piscine, n'hésitez pas à venir les récupérer pendant les permanences de la loge.

**Nous souhaitons à toutes et à tous une bonne rentrée.**

Pour toute question concernant La Pomme info, vous pouvez joindre : [contact@asl-lapomme.fr](mailto:contact@asl-lapomme.fr)

### Légende :

DA : Danièle Allamandy

EB :

FB :

CC : Christian Clair

GC : Geneviève Collomb

AJ : Anne Jennès

MFM : Marie-Françoise Maury

DM : Denis Mulatier

GR : Gisèle Reynaud

AT : Anne Théry

MT : Michel Thibaudon

**Franck BOURREAU copropriétaire à la résidence La Pomme, passionné de cuisine saine et gourmande (voir interview sur « La Pomme Info n°11) partage ce mois-ci, la recette de Pesto de fanes de radis.**



### **Pesto de fanes de radis**

Les fanes de radis finissent bien souvent à la poubelle alors qu'elles renferment de multiples vertus pour notre santé. Donc voilà une recette « zéro déchet », ça vous tente ! Pour la petite histoire, ce week-end, j'ai fait des pâtes fraîches maison et je ne voulais pas les manger avec la traditionnelle sauce tomate maison. Comme je suis allé au marché et que je suis revenu avec une belle botte de radis de producteur, je me suis dit que j'allais faire un pesto avec les fanes et je vais vous rassurer tout de suite, c'était un régal avec un grand R.

Les fanes de radis renferment un véritable concentré de micronutriments, comme :

- vitamine B9 (acide folique) / vitamine C 5 (si elles sont consommées crues) / calcium / fer / magnésium / potassium

Difficulté : facile / Coût = 0,45 €/personne

Recette pour 8 personnes

#### **Les ingrédients :**

60 g de fanes de radis  
45 g de parmesan  
45 g de pignons de pin  
1 gousse d'ail  
5 cl d'huile d'olive  
Sel de mer  
Poivre du moulin



#### **Les ustensiles :**

1 blender / 1 balance / 1 couteau d'office / 1 verre mesureur / 1 cul de poule

#### **La recette :**

Lavez-vous les mains, préparez les ingrédients.

Lavez les feuilles, retirez les tiges et réservez.

Épluchez l'ail, coupez-le en 4 et dégermez-le.

Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée. Ajoutez de l'huile si nécessaire pour avoir une texture lisse.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin est.

Et c'est prêt.

Les fanes de radis peuvent être utilisées pour la réalisation de veloutés et de potage, de galettes de pommes de terre, dans une omelette mais aussi pour réaliser des flans et elles s'invitent dans les recettes de muffins ou de cakes.

#### **Astuce :**

Si vous n'avez pas de pignons de pin (produit qui coûte cher : 80 €/kg), vous pouvez utiliser des pistaches non grillées et non salées, des amandes ou d'autres fruits à coque sauf les noix qui vont apporter de l'amertume.

#sain #gourmand #santé #vitalité #vegetarian #vegetarianfood #faitmaison #mangerbon #cuisinemaison #mangergsainement #cuisinegourmande #mangersainementetsefaireplaisir #cuisinersainement #pesto #fanederadis #pignondepin #parmesan

---

## Conseils Livres pris au Lieu de Vie (DM)

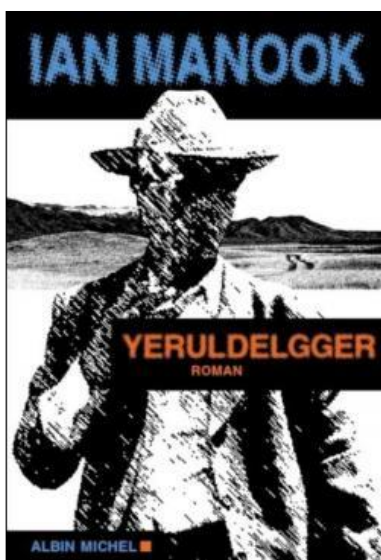
---



« Le Vieux qui ne voulait pas fêter son anniversaire » est un régal d'humour noir, un road-movie déjanté et sympathique.

C'est l'histoire d'un « jeune centenaire » qui passe sa vie à s'évader. Expert en explosions en tout genre, amateur d'eau de vie et de bonnes bouffes, il copine avec les plus grands de ce monde (dictateurs ou autres joyeux lurons politiques de tous bords et de tous continents). Apolitique, ce personnage au passé improbable, vagabonde de pays en pays pour participer de manière nonchalante à un tas d'aventures assez loufoques, de gré ou de force.

Jonas JONASSON a une imagination et un humour tellement débordants qu'on passe de surprises en surprises. Histoire invraisemblable certes mais une lecture totalement inattendue et jubilatoire qui vous (re)donne le sourire !



« Yeruldelgger » est un roman ethnologique avec une intrigue complexe et passionnante qui nous dépayse en nous plongeant dans des lieux très exotiques où s'affrontent tradition et modernité.

Un polar bien sûr avec, en toile de fond : argent sale, magouilles, trafics en tout genre, crimes et violence, mais qui en profite aussi pour glisser quelques réflexions sur la Mongolie, sur ses rapports avec l'Occident, ses richesses, son exploitation...

Son personnage principal, le commissaire Yeruldelgger qui donne son titre au roman, est un homme fort, imprégné des traditions de son pays, qu'il veut protéger. Un homme qui ne renonce jamais, malgré ses propres blessures, ses démons.

Ian MANOOK réussit à créer et imposer un univers inédit, original, Virtuose des grands espaces, il nous plonge avec délectation dans une terre inconnue : la Mongolie !