

Décembre 2022 n°33

Le journal de votre
ADMR
l'impegnu di l'aiutu casanu
Haute-Corse

trà oghje è dumane



SCONTRU

Rencontre Santé Nutrition

«Mangez, bougez c'est facile!»

PARLEMU DI

Les assistantes techniques locales

RICETTA

Bûche à la châtaigne

Une journée dédiée aux échanges et conseils de professionnels pour préserver la santé des salariés !

Le mot du Directeur Général de la Mutuelle de la Corse, Bernard Ottaviani

« En tant que mutuelle, nous nous devons d'accompagner nos entreprises adhérentes au-delà de la simple couverture santé et prévoyance. Nous nous engageons à leurs côtés pour améliorer la santé de leurs employés et, par ricochet, la performance de leur entreprise. Avec les responsables de l'ADMR, nous avons travaillé à partir des besoins spécifiques à leur secteur d'activité, et avons convenu ensemble d'anticiper de manière la plus élargie possible les risques professionnels. Nous leur avons donc proposé des interventions permettant à chacun de trouver son propre équilibre en matière d'alimentation et d'activité physique. L'objectif est d'enclencher pour les salariés concernés, une démarche de long terme afin de préserver leur capital santé. Car un salarié qui sait comment rester en bonne santé et qui emploie les bons outils pour aller dans ce sens, est un salarié présent et efficace dans son travail ».

L'alimentation et l'activité physique constituent les deux piliers d'une vie saine et équilibrée pour préserver sa santé physique et psychique.

Le 21 octobre, La Mutuelle de la Corse proposait, dans les locaux de la Fédération de l'ADMR de Haute Corse, une journée de prévention santé aux bénéfices de ses salariés à travers l'action « Mangez bougez c'est facile ! » porté par le service prévention de la Mutualité Française de Corse.

Une journée d'échanges et de conseils à travers un parcours santé avec des diététiciennes, éducatrices sportives et des professionnels de la prévention, pour faire le point sur ses habitudes alimentaires et sa pratique physique, s'informer, être conseillé, et trouver des solutions adaptées à sa santé et son mode de vie.

Une journée riche qui a ravi à l'unanimité les salariés qui en sont repartis avec de précieux conseils.

Cette action de prévention n'a pas vocation à rester isolée. Dans la mesure où l'ADMR est présente dans toutes les microrégions de Haute-Corse, la Mutuelle de la Corse est prête à la déployer, à la demande, au sein de ses différentes antennes. Ainsi, il a déjà été convenu qu'en 2023 « Mangez Bougez c'est facile ! » poserait son assiette et ses baskets en Balagne, puis dans le secteur de la Plaine Orientale.



Arrive Bientôt... un nouveau logiciel de planification

Le numérique constitue un levier majeur pour accompagner la transformation du médico-social. Le numérique peut faciliter les échanges, soutenir les organisations et accroître la performance de nos établissements. Il permet de faciliter et d'appuyer le quotidien des personnes accompagnées et des professionnels, et plus largement notre système de santé.

Gérontopôle

L'ADMR Haute-Corse fait partie du groupe de travail de préfiguration du Gérontopôle en Corse. Il est composé de la Collectivité, de l'ARS et de toutes les composantes de la silver économie, et de la communication.

Lors d'une réunion de travail, nous avons pu définir les thématiques prioritaires, l'écosystème et le calendrier pour un lancement début 2023. Une belle dynamique de co-design pour un Gérontopôle adapté au contexte pour une meilleure qualité de vie de nos seniors.

En réunissant les organismes et entreprises de Corse, agissant pour la qualité de vie des personnes âgées, le Gérontopôle aide à l'émergence et à la réalisation publique ou privée. Il anticipe et accompagne les changements de société, induit par le vieillissement de la population.



Le Dispositif Parrainage

Chaque salarié nouvel entrant bénéficie d'un accueil, d'un accompagnement et d'un soutien personnalisé par un salarié expérimenté.

Notre objectif étant que 100% des salariés recrutés aient bénéficié d'une mesure de parrainage.

Ce système est notamment utilisé car il profite à toutes les parties concernées. Le nouveau salarié parrainé développe rapidement un sentiment d'appartenance à la structure, apprécie et croit en ses missions lui permettant de s'investir et de se projeter sur le long terme.



Didier (à gauche) salarié de l'association ADMR Pays de l'Ostriconi, est le parrain de Sébastien (à droite) nouveau salarié.

La maladie de Huntington

L'ADMR a participé à Bastia, le 7 octobre dernier, à un colloque organisé par la filière Brain Team sur l'accompagnement des maladies rares neuro-évolutives : la maladie de Huntington.

Un métier aux valeurs humaines fortes

Nous vous présentons nos assistantes techniques locales de la Haute-Corse !



Lors d'une formation en octobre dernier nous avons pu réunir toutes ces professionnelles ADMR.

Elles jouent un rôle pivot entre les intervenants à domicile et les bénéficiaires. Elles assurent, le cas échéant, la mise en œuvre et le suivi du plan d'aide en mobilisant les ressources humaines nécessaires.

Ce professionnel assure des activités administratives nécessaires au bon fonctionnement d'une association.

C'est d'abord le premier maillon de l'association, en assurant l'accueil téléphonique et physique au sein de la Maison des Services.



Merci Mesdames pour votre professionnalisme car il faut savoir écouter, être patient afin de trouver les solutions et surtout avoir de l'intérêt pour l'autre.



e nutizie

RAPPEL Les gestes barrières

L'épidémie de Covid n'est pas terminée et d'autres virus tels que la grippe vont bientôt arriver. C'est le moment d'appliquer les gestes barrières pour ne pas tomber malade cet hiver...

Voici les recommandations officielles.



MARIAGES

Stéphanie SABIANI AMEN, s'est mariée le 27/08/2022, ADMR NIOLU

Sophie Michelle TIRAN, s'est mariée le 20/08/2022, ADMR NIOLU

NAISSANCES

Lia, née le 24/05/2022,
fille de MARTINI Elodie, ADMR U RUSTINU

Martin, né le 06/07/2022,
fils de CHOURRIER Justine, ADMR U RUSTINU

L'ADMR Haute-Corse adresse ses sincères félicitations aux familles et aux nouveaux mariés

BÛCHE À LA CHÂTAIGNE

ricetta

Ingrédients

Pour la génoise :

4 Œufs
125 g Sucre
75 g Farine T45
50 g Farine de châtaigne
1/2 c. à café Levure

Pour la crème :

500 g Brousse
15 cl Crème liquide entière
bien froide
150 g Sucre
6 Marrons au sirop

Pour décorer :

Cacao en poudre
Petites meringues

Préparation

Commencez cette recette de bûche à la châtaigne en préparant la génoise. Préchauffez le four à 150 °C. Tamisez ensemble la farine, la farine de châtaigne et la levure. Séparez les blancs d'œufs des jaunes, et fouettez les jaunes avec 100 g de sucre au batteur électrique jusqu'à blanchiment. Incorporez le mélange de farines.

Montez les blancs en neige ferme en y incorporant 25 g de sucre au moment où ils commencent à mousser. Mélangez un quart des blancs et la préparation jaunes-sucre puis incorporez délicatement le reste des blancs à l'aide d'une Maryse.

Étalez la préparation sur la plaque du four couverte de papier sulfurisé et enfournez pour une dizaine de minutes.

Sortez la génoise du four. Couvrez-la d'un torchon humide, retournez-la sur le plan de travail, puis retirez délicatement le papier. Roulez-la sur elle-même avec le torchon. Réservez et laissez refroidir.

La garniture. Montez la crème liquide bien froide en une chantilly ferme en ajoutant petit à petit le sucre à la fin.

Versez la brousse dans un saladier et incorporez-y délicatement la crème.

Quand la génoise est froide, déroulez-la délicatement et nappez-la de crème en réservant 1/3 de celle-ci pour la finition.

Égouttez les marrons, émiettez-les et répartissez-les sur la crème.

Roulez délicatement le biscuit en le serrant. Posez un film alimentaire sur le plan de travail et enrroulez la bûche en serrant bien. Placez-la au réfrigérateur au moins 2 h.

Retirez le film alimentaire, coupez proprement les deux extrémités de la bûche, posez-la sur son plat de service. À l'aide d'une spatule, étalez le reste de crème. Décorez avec un voile de cacao et des petites meringues.

Hiver en Corse, la station de ski d'Asco

Vous souhaitez profiter de la neige pour skier ou tout simplement passer des moments agréables en famille, découvrez la station de ski d'Asco, située en Haute-Corse.

Ouverte pour la première fois en 1960, la station de ski d'Asco a subi plusieurs rebondissements durant son histoire. Endeillée en 1969 par une avalanche, Asco a ensuite été détruite par une tempête en 1993. Ce n'est qu'en 2015, après plusieurs années d'efforts et d'investissements de la part des différents acteurs du terrain que la station de ski d'Asco a rouvert ses pistes.

Située à 1 450 mètres d'altitude sur les pentes du Monte Cinto, elle possède aujourd'hui des équipements derniers cris qui desservent quatre pistes de ski au total.

Comme les deux autres stations de ski insulaires (Ghisoni et le plateau d'Ese), la station de ski d'Asco est une station familiale où les amateurs de glisse et de sensations fortes viennent en famille ou entre amis, le temps d'une journée ou d'un week-end.

trà oghje è dumane



Si vous êtes disponible et que vous souhaitez donner de votre temps, n'hésitez pas à nous contacter et à devenir bénévole à l'ADMR Haute-Corse.

Si vous souhaitez participer à notre prochain numéro, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions.

Fédération ADMR Haute-Corse
Service communication
Lieu-dit Micoria
Route de la Canonica
20290 LUCCIANA

N° AZUR 0 810 810 380

www.admr2b.org



LES ASSOCIATIONS
ADMR HAUTE-CORSE

