



# NEWSLETTER

Cette **18<sup>ème</sup>** newsletter met à l'honneur **Nathalie SAAVEDRA** intervenante à domicile sur le secteur de Tarbes. Cette publication vous partage également idées recettes, photos des derniers évènements ainsi que la nouvelle action **CDIET**.

N'hésitez pas à consulter notre site internet [www.es-hapydom-b2i.com](http://www.es-hapydom-b2i.com) ainsi que Facebook <https://www.facebook.com/HAPYDOOM>.

Si un sujet vous tient à cœur, prenez contact avec Nathalie FONTAN ([n.fontan@hapydom.com](mailto:n.fontan@hapydom.com))



## Portrait :

« Je suis Nathalie, j'ai 51 ans. Dans ma jeunesse, j'ai travaillé en tant que coiffeuse diplômée pendant 9 ans, dans les Pyrénées-Atlantiques et les Hautes-Pyrénées. Puis, je me suis installée définitivement dans les Hautes-Pyrénées pour travailler dans le milieu de l'aide à domicile. J'ai travaillé 10 ans dans une structure d'aide à domicile, puis 10 ans en CESU.

En août 2022, alors qu'il était difficile de trouver du travail, j'ai mis à jour mon CV et rendu visible mon profil Pôle Emploi auprès des recruteurs. L'association HAPYDOM m'a alors contactée pour un éventuel rendez-vous. En octobre 2022, j'ai passé des tests de compétences que j'ai réussis, et en novembre j'ai été embauchée en CDI en tant qu'aide à domicile.

J'ai alors eu une lueur d'espoir, car cela avait été compliqué pendant de longues années. Mais HAPYDOM a réussi à me « relever » suite à des soucis personnels et professionnels. Ils m'ont redonné confiance en moi, m'ont encouragée, soutenue et valorisée, et ils ont eu confiance en ma réussite. J'ai pu participer à de nombreuses formations qui ont été enrichissantes pour moi. J'ai même obtenu mon SST, alors qu'auparavant, je n'aurais jamais osé le faire dans mes anciens emplois.

J'ai aussi rencontré des collègues formidables qui sont devenues des amies. Elles ont su m'encourager lors des formations où je me dévalorisais rapidement. Elles ont trouvé les mots justes pour me donner la force de surmonter mes peurs. Je tenais sincèrement à les remercier. Je travaille également avec des familles adorables, gentilles et respectueuses. J'aime vraiment travailler auprès des personnes âgées, c'est un métier qui me convient. C'est vraiment agréable de travailler chez HAPYDOM. Je pars travailler avec plaisir. L'équipe administrative est vraiment gentille, adorable et surtout compréhensive envers moi. Je tenais sincèrement à les remercier pour tout. Merci à vous tous.



En ce qui concerne mes activités, j'aime m'occuper de ma famille, être dans le calme, à la campagne, me promener, découvrir de nouveaux endroits ».



**7** professionnelles ont suivi la formation **Tutorat « Accueillir, intégrer, transmettre »**, pour pouvoir accompagner tout futur salarié et favoriser une meilleure intégration.



Réunion mensuelle intervenantes



Octobre 2024

Dans le cadre du projet nutrition pour la prévention de la perte d'autonomie, HAPYDOM & CDIET sont partenaires pour vous proposer un suivi nutritionnel gratuit, pris en charge par le Conseil Départemental.



## Pour rester chez soi, autonome

Vous rencontrez des problèmes de santé comme une perte de poids, une perte d'appétit, des chutes à répétitions ? Ces signes de fragilité peuvent se soigner avec de bonnes habitudes alimentaires.

Avec votre service à domicile, vous bénéficiez d'un suivi nutritionnel pour vous garantir une alimentation adaptée à vos goûts et vos besoins.

C'est la mission des équipes de diététiciennes CDIET, professionnelles du soin qualifiées pour vous accompagner.

Cette action est gratuite, financée par votre département.



## Gratin potiron et quinoa

Un gratin facile à préparer à base de quinoa, une céréale fine riche en éléments nutritifs : protéines, fer et manganèse. Cet antioxydant régule le taux de cholestérol et le diabète.

### Ingrédients pour 3 personnes

1 potiron (environ 175 g) - 1 petit oignon - 125 g de quinoa cuit - 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive - 1/2 cuillère à café de cumin en poudre - 2 œufs - 25 cl de lait (1 verre) - Sel, poivre

### Préparation

1. Préchauffer le four à 210°.
2. Éplucher la courge et couper la chair en petits dés.
3. Dans une poêle chaude, faire revenir les oignons avec l'huile d'olive, ajouter les dés de courge et laisser cuire 20 minutes environ.
4. Lorsque la courge est cuite, ajouter le quinoa dans la poêle et laisser cuire quelques minutes à feu doux.
5. Dans un bol, mélanger les œufs, le lait, le cumin, le sel et le poivre.
6. Dans un plat à gratin, mettre le mélange quinoa/courge et recouvrir du mélange œufs/lait.
7. Enfourner 30 à 45 minutes à 210°.



## Frittata Santé

Une omelette aux légumes, enrichie en oméga-3, contre les maladies du cœur.

### Ingrédients pour 2 personnes

1/2 oignon moyen, émincé - 4 gousses d'ail moyennes, hachées - 450 g de viande hachée de dinde ou d'agneau - 1 + 2 cuillères à soupe de bouillon de poulet - 3 verres de chou frisé (sans les tiges), rincé et finement haché - 5 œufs enrichis en oméga-3 - Sel, poivre.

### Préparation

1. Émincez l'oignon et hachez l'ail ; laissez reposer 5 minutes pour profiter de toutes leurs vertus nutritionnelles.
2. Préchauffez le gril, à four doux.
3. Réchauffez une cuillère à soupe de bouillon dans une poêle antiadhésive d'environ 23 à 26 cm de diamètre. Faites revenir les oignons à feu moyen, 3 min, en mélangeant régulièrement.
4. Ajoutez l'ail et la viande hachée, et faites cuire 3 min à feu moyen, en séparant les morceaux.
5. Ajoutez le chou frisé et les deux cuillères à soupe de bouillon restantes. Salez, poivrez et mélangez.
6. Battez les œufs, ajoutez une pincée de sel et du poivre, puis versez uniformément sur la mixture. Cuisez à feu doux, 2 min, sans mélanger.
7. Placez la poêle sous le gril au milieu du four, à environ 18 cm de la source de chaleur, pour que le plat ait le temps de cuire sans brûler. La *Frittata* est prête lorsque les œufs sont fermes, au bout de 2 à 3 min.



Octobre 2024