# Des nouvelles fraîches et moins fraîches

# Journal écrit par les résidents du foyer de vie de Cuxac-Cabardès

# Janvier - juin 2022

#### Sommaire:

- Un goûter offert par le dentiste
- Les repas de fêtes
- Vacances de Noël
- Les vœux
- La galette des rois
- Marché de Noël
- Sortie individuelle
- Les lanternes magiques à Blagnac
- Sortie à Montolieu
- Carnaval
- Exposition « le monde des gitans »
- Prix des carburants
- Jeux olympiques
- Séjours à Comus
- Pompon, le chat du foyer
- Exposition aux Martys
- Le printemps
- L'escalade
- Journée Sportive
- Réunion d'information aux votes
- La cité de Carcassonne
- Kenji
- Toute la musique que j'aime
- Unesco
- Maison de la nature
- Groupe de parole
- Dimanche de Pâques
- La fin des travaux et l'inauguration
- Monsieur Maubisson
- Fête de l'été
- Fête de l'été 2022

# Un goûter offert par le dentiste

Le 15 Décembre 2021, le dentiste nous a offert une bonne bûche de noël (qui était au chocolat).

Nous avons, avant de goûter, regardé les diaporamas de la fête de l'été et des séjours.

A 16h, nous avons goûté les bûches de Noël. Les bûches étaient très bonnes et appétissantes. Nous avons passé un agréable moment. Nous avons remercié le dentiste pour ce fameux goûter. Nous lui avons souhaité de bonnes fêtes de fin d'année.



## Les repas de fêtes au foyer

Nous avons la chance de manger du pâté de chevreuil, de la lotte sauce crevettes, des pommes duchesse, de la caille farcie, du fromage, un mystère glacé, du tartare de saumon, une poêlée de pommes, un filet de veau, du cantal et un tiramisu à la framboise. Les repas étaient bons et copieux.

Nous avons attendu le décompte de minuit et nous avons dansé pour digérer.





#### Vacances de Noël 2021

Les vacances ont commencé le 16 décembre 2021. Certains résidents sont partis chez eux, d'autres résidents sont restés au foyer et nous nous sommes bien amusés. Il y a eu beaucoup d'animations et de loisirs, nous avons eu de la chance !!! Nous sommes allés manger au restaurant, au menu il y avait une salade composée, hamburger frites et pour finir crème brulée ou iles flottantes. Nous avons pu profiter de la magie de Noël à Carcassonne et de deux sorties au bowling. Au foyer, il y a eu un chanteur, un magicien et un karaoké. Le chanteur du dernier jour René Cecco a travaillé avec Didier Barbelivien et lui a écrit la chanson « le bateau ».



#### Les vœux

Le Maire de Cuxac Cabardès et le directeur sont venus nous souhaiter leurs meilleurs vœux pour 2022. Ils ont fait un discours, puis ils ont répondu à nos questions. Gilles a demandé au Maire s'il pouvait y avoir un parc avec des lanternes, comme à Blagnac, il a répondu que ce n'était pas possible. Hafsa l'a interrogé sur les marchés et les vide greniers, qui auraient normalement lieu au printemps. Pascal a parlé de l'équitation à la Goutarende.

## Marché de Noël

Des objets réalisés par les résidents ont été exposés et vendus au marché de Noël de Cuxac-Cabardès. Hafsa a acheté un chouchou et un bracelet fait artisanalement. Trois d'entre nous se sont fait maquiller.



#### La galette des rois

La galette des rois tire son origine des Saturnales durant lesquelles les romains désignaient un esclave comme roi d'un jour. Les romains utilisaient la fève d'un gâteau pour tirer au sort. Pour assurer la distribution au hasard des parts, il était de coutume que le plus jeune se place sous la table et nomme celui qui aurait la part. Le partage de la galette est également associé à l'Epiphanie, fête chrétienne qui célèbre la visite des rois mages à l'enfant Jésus célébrée, selon les pays, le 6 janvier ou le premier dimanche de janvier.

La galette des rois est désormais une tradition qui a dépassé les frontières religieuses et qui est l'occasion de se retrouver en famille ou entre amis.

Jeudi 20 janvier 2022, le pharmacien de Cuxac-Cabardès, nous a offert la galette des rois. Nous avons dansé. Christophe et Delphine ont eu la fève.

#### Sortie individuelle

De temps en temps, nous partons seul ou à deux résidents avec notre éducateur référent à Carcassonne.

Nous faisons les magasins pour acheter des vêtements, pour choisir nos cadeaux de Noël ou d'anniversaire. Nous pouvons aussi acheter des meubles si nous en avons besoin.

Parfois, nous allons avec l'éducateur manger au restaurant et après nous retournons au foyer. Ces sorties sont préparées avec nos représentants légaux (tuteurs ou curateurs) pour savoir combien nous pouvons dépenser.

# Hausse du prix des carburants

Depuis la guerre en Ukraine, le prix du carburant a dépassé les 2 euros. Beaucoup de gens se ruent au Pas de la Case ou en Andorre. Le carburant y est moins cher qu'en France.



# Les lanternes magiques à Blagnac

Le mardi 18 janvier, nous sommes allés déambuler au milieu des lanternes chinoises. Cette exposition a été réalisée par des artistes chinois, à partir de soie et de structure en fer.

C'était merveilleux : la Chine était mise à l'honneur à travers la vie de village et l'horoscope. Il y avait un panda énorme. Une partie était consacrée aux dinosaures et une autre à l'aviation. Il y avait des restaurants asiatiques.

Il y avait du monde. Il faisait froid et Sylvie, l'éducatrice, a perdu son bonnet.

C'était une très belle soirée. Nous avons mangé au Mac Do avant d'y aller.

# Exposition « le monde des gitans »

Au mois de février, nous sommes allés voir une exposition sur la communauté gitane de Carcassonne.

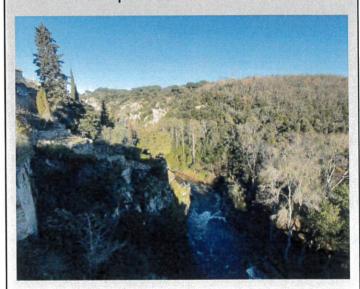
Cette exposition nous a intéressé parce qu'elle raconte comment les gitans de la ville ont investi leur nouveau quartier « la cité de l'Espérance », avec une histoire bien particulière.

Le maire de la cité de l'Espérance à Berriac est le seul maire gitan de France.

Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez écouter l'émission de Matika Estami sur France culture.

#### Sortie à Montolieu

Jeudi 13 Janvier 2022, à la sortie du mardi, on est allés voir un marchand de livre et de CD, il y avait des grands disques et aussi des romans. On s'est promenés dans Montolieu. On a gouté avec une vue imprenable sur les ravins.



## Carnaval

Le mercredi 9 Mars 2022, le carnaval a été organisé au foyer La Roque.

Depuis quelques semaines, les ateliers AM et AD préparaient des décorations. La veille, un groupe a confectionné des crêpes. Le matin, le « comité des fêtes » est allé décorer la salle. Un autre foyer de vie a été invité. En effet, 7 résidents et 2 éducateurs du foyer de la Planésie de Castres sont venus. Certains se sont déguisés, nous avons dansé. Nous avons dégusté les crêpes avec du café, du coca ou du jus de pomme.

#### Séjours à Comus

Nous sommes partis du lundi 28 février au jeudi 3 mars. Nous avons fait des raquettes au col de la Chioula, et des randonnées. Nous avons été hébergés à Comus. Les nouveaux gérants sont très sympas. Nous avons fait des piques niques tous les midis et nous avons mangé au gîte le soir.



Fin mars, un autre groupe est parti 4 jours à Comus pour faire du ski de piste à Ax-Les-Thermes. Ils ont aussi visité la caserne des pompiers.



## Jeux olympiques

Les jeux olympiques d'hiver se sont déroulés à Pékin du 4 février au 20 février 2022. Les jeux paralympiques se sont déroulés du 4 au 13 Mars.

Nous avons regardé plusieurs disciplines : le géant, le combiné, le ski de fond, le patinage artistique, le bobsleigh à 2 ou à 4, le ski acrobatique, le biathlon, le patinage artistique, le curling...





Pompon le chat du foyer

#### Le printemps

Le 17 mars, nous avons parlé du printemps qui va bientôt arriver, les fleurs vont fleurir. Les beaux jours vont arriver, on pourra boire sur la terrasse et manger. Les tenues plus légères seront de sortie avec le beau temps. Nous entendons à nouveau les oiseaux gazouiller.

Le printemps est la première des 4 saisons, il s'étend du 21 mars au 21 juin. Le 21 mars est aussi le jour de l'équinoxe de printemps, c'est le moment où la durée du jour est égale à celle de la nuit. Le solstice d'été a lieu le 21 juin et marque le début de l'été. Cela correspond moment de l'année ou le soleil monte au plus haut dans le ciel et maximale. éclaire une durée C'est le jour le plus long.

Le 2 Avril, la neige est tombée sur la montagne noire.



## **Exposition aux Martys**

Du 1er au 8 Mai, les résidents de l'atelier Activité Manuelle ont exposés leurs créations aux Martys. Ils ont gagné des toiles et des cahiers de dessin.

Nous avons aussi exposé à Raissac sur Lampy



# Avril 2022 : Sortie Escalade



# Journée Sportive

Mardi 03 mai, nous nous sommes rendus au gymnase de la Bertrande de Cuxac-Cabardès pour une journée sportive.

Le matin, un groupe est allé installer la salle. Il y avait un parcours de motricité, du basket, un atelier d'adresse où on lançait des balles dans un seau, un mini ping-pong, du badminton, du vélo et le jeu du parachute. Nous avons pu essayer tous les ateliers librement après s'être échauffés. Nous avons même dansé. En fin de matinée, nous avons pris un petit apéritif avant de pique-niquer dehors. Ensuite, le groupe du matin est rentré au foyer pour laisser la place au groupe de l'après-midi.

Le 2ème groupe a découvert les ateliers. Certains ont fait du foot. Tous ont bien participé et rigolé. Après tout ce sport, nous avons mangé un goûter amélioré bien mérité.

A la fin de la journée, il a fallu ranger tout le matériel. C'était une bonne journée où nous nous sommes tous régalés. Il est juste dommage de ne pas avoir pu accueillir les autres foyers comme prévu, à cause de la Covid. C'est une super journée à renouveler.





# Réunion d'information aux votes

Une réunion d'information a été organisée pour les résidents qui souhaitent voter. Des panneaux ont été réalisés pour comprendre à quoi sert le Président de la République et quels sont les candidats à cette élection. Nous avons recommencé pour les élections législatives.

#### La Cité de Carcassonne

La Cité médiévale de Carcassonne est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1997. Elle est une perfection de remparts et de tours. Plusieurs films ont été tournés à la cité : le Corniaud avec Bourvil et Louis de Funès, les visiteurs avec Jean Reno et Christian Clavier, Robin des bois avec Kévin Costner et Morgan Freeman... Nous aimons aller nous promener dans la Cité, il y a des magasins de souvenirs du moyen âge, des restaurants... Tous les ans, le festival de Carcassonne est organisé au théâtre Jean Deschamps à la Cité. Bruno est allé voir Marc Lavoine. Ethel a aimé les concerts de Patrick Bruel, William Sheller, Jean Jacques Goldman et Patrick Fiori. Dominique a vu Julien Clerc, Stephan Eicher, Marie Paule Belle, Nicolas Peyrac et Charles Trenet.

# Toute la musique que j'aime

On entend beaucoup de musique dans les couloirs du Foyer de Vie, nous allons parler des morceaux et des artistes que nous préférons...

Bruno aime la variété française, les chants corses, I Muvrini, et les musiques celtiques.

Chantal écoute Jean Jacques Goldman. Jean Germain préfère Johnny ou les Restos du Cœur. Dominique écoute de tout. Julien, c'est plutôt les années 80, Fréderic François, André Rieu, le duo Hélène Ségara et Andréa Bocceli « Vivo per le », notre Dame de Paris, et de la musique indienne avec la flûte de pan. Christophe S écoute Nostalgie. Ethel aime Kenji Girac, Claudio Capéo, le Roi Soleil, Starmania, Patrick Fiori, Dalida, elle écoute aussi beaucoup une cassette enregistrée par sa mère avec un orgue de barbarie



En Mars, un petit groupe est allé au concert de Kenji à Narbonne

# Les monuments de l'UNESCO

Créé en 1945, l'Organisation des Nations Unies pour l'Education la Science et la Culture (UNESCO) encourage la protection, la mise en valeur, et la transmission aux générations futures de biens culturels et naturels d'une valeur exceptionnelle. La liste du patrimoine mondial rassemble à ce jour 1092 biens.

## Maison de la nature

La fédération de chasse de l'Aude a accueilli le groupe reportage, composé de sept résidents et une éducatrice, pour visiter la maison de la nature. Dans ses locaux de Badens, la fédération des chasseurs a consacré une pièce à une exposition d'animaux naturalisés. Au total, ce sont 700 animaux qui sont couchés sur les registres. Certaines pièces datent du début du XXème siècle. Dans ce véritable muséum d'histoire naturelle, nous avons noté que l'ensemble des espèces composant la faune audoise sont représentés :

Le grand gibier : sanglier, chevreuil, cerf, daim, mouflon, isard, mais aussi : renard, blaireau, belette, fouine, lièvre, lapin, perdrix, caille, grive, passereaux, et faisan. Les gibiers d'eau : canards, oies. Les échassiers : le héron, le flamant rose, la cigogne, la grue, les bécasses... Des espèces rares : ours brun des Pyrénées, loup, puma (panthère du continent nord-américain). Quelques spécimens appartenant à la grande chasse africaine font partie du lot comme le bubale, cette antilope à la taille équine. Bref, un vrai ravissement pour les yeux, à condition de faire abstraction du fait que toutes ces bestioles dorment pour toujours... Nous sommes allés visiter de la zone humide de l'Estagnol à La Redorte.



# Groupe de parole « vie amoureuse et sexuelle ».

Des groupes de parole non mixtes ont été organisés fin 2021, une fois par mois avec la psychologue et une intervenante du CeGidd (Centre Gratuit D'Information et de Diagnostic) du centre Hospitalier de Carcassonne.

Nous avons pu échanger avec les résidents à l'aide d'outils pédagogiques sur les questions de la vie affective et sexuelle.

Deux groupes non mixtes pour commencer afin que la parole circule librement : Puis, après trois séances, nous avons réuni ensemble les filles et les garçons.

Voici leurs retours suite au bilan des séances effectuées avec eux : « Sabine nous a expliqué la relation de couple avec un schéma »





- « Ces séances nous apportent des connaissances. On peut discuter, s'écouter dans le respect. On rigole aussi beaucoup. »
- « C'est instructif, cela nous apprend sur la vie amoureuse. »
- « En groupe non mixte, nous avons beaucoup parlé de la sexualité. Ensuite, tous ensemble, nous avons parlé de la relation de couple. Ça a permis de mieux comprendre l'autre et découvrir de nouvelles choses. »

## Dimanche de Pâques : la chasse aux œufs

4 gros œufs avec un numéro étaient cachés dans les extérieurs du foyer. Ils permettaient de faire un code et d'ouvrir le coffre contenant les œufs en chocolat.





#### Inauguration des travaux et Ségur de la santé

Le 19 Mai le Foyer de Vie a inauguré la fin des travaux de mise aux normes et rénovation des locaux. La Présidente du département Héléne Sandragné, la Présidente d'Habitat Audois Marie Christine Bourrel et le Président de notre conseil d'administration Paul Griffe, entre autres étaient présents à cet événement. Onze mois de travaux pour veiller à la sécurité et au bien être des Résidents ainsi que des salariés qui les accompagnent au quotidien.

#### Les 13 Oubliés du Ségur sont en colère

Le décret n°2022-738 du 28 Avril 2022 a prévu de verser une prime de revalorisation conséquente à certaines catégories de personnels dans le cadre du Ségur de la santé. 13 Salariés de notre établissement ne sont pas éligibles à cette augmentation ce qui n'est pas acceptable puisque l'ensemble de leur collègue en EHPAD qui ont le même statut Hospitalier sont tous éligibles. Tous les élus présents ont pu manifester leur soutien à cette revendication.

Contrat pluriannuel d'objectif et de moyen (CPOM) Nous sommes à la veille de signer un CPOM avec le département qui engagera la feuille de route de notre activité pour les cinq prochaines années. Elargir la palette « de services » pour mieux répondre au projet personnalisé des usagers. « Ce n'est plus l'institution qui définit un projet auquel l'usager doit correspondre. C'est la personne en situation de handicap qui doit pouvoir composer son parcours en fonction de son besoin et de l'évolution de celui-ci, à partir d'une offre de prestations modulaires offertes par des établissements ou services qui doivent veiller à coordonner leurs interventions » (Rapport PIVETEAU 2022). Le Foyer de Vie public personnalisé ainsi que son personnel, régit par la fonction publique Hospitalière, est le seul d'Occitanie. Il offre le bon cadre juridique aux élus pour porter des innovations et des expérimentations. Dans le cadre du CPOM, le Conseil d'Administration du Foyer de Vie, propose une gamme de services modulables et diversifiés.

#### Cette offre de service répond à la demande :

- Des politiques médico-sociales qui évoluent.
- Du schéma Départemental des solidarités 2021-2025
- De la MDPH
- Des IME (amendement CRETON compris)
  Des ESAT, des mandataires judiciaires, des services de psychiatrie adulte
- Des aidants familiaux

#### Les services proposés :

- Une prise en charge complète avec hébergement modulable.
- Un Service d'Accueil de Jour de 12 places (S.A.J) sur la base d'un accompagnement modulable et séquentiel.
  - → Un suivi socio-éducatif de chaque usager et un accompagnement des aidants familiaux.
    - → Une astreinte de 24H/24H pour les usagers et leurs aidants.
- Un Service d'Accueil Familial Spécialisé (S.A.F.S). Les accueillants familiaux sont formés et salariés du Foyer de Vie.
- Redéploiement de 10 places d'hébergement à destination des Résidents les plus fragiles et/ou vieillissants avant et après 60 ans.
- 2 places en appartement au village pour des usagers en semi-autonomie.
- 1 studio d'accueil au sein du Foyer de Vie pour des séjours d'immersion et d'évaluation (à la demande des partenaires institutionnels).

Luc MAUBISSON

# <u>Départ de Monsieur</u> <u>Maubisson</u>

Le Directeur du foyer de vie va bientôt partir à la retraite. Ca faisait un moment qu'il travaillait au fover. Il est arrivé en mars 2000 au foyer jusqu'en décembre 2006. Puis Monsieur Maubisson est allé travailler dans un autre établissement avant de revenir en octobre 2017. C'était un très bon Directeur. Il sera officiellement à la retraite en mai 2023. Nous lui souhaitons tous une bonne retraite et de beaux voyages.

# Fête de l'été sur le Maghreb

Le dimanche 26 juin la fête de l'été sera sur le thème du Moyen-Orient. Il y aura le chant, la danse et autres festivités orientales. Le repas sera aussi sur le thème de l'Orient. Il y aura du monde ça sera sympa.

Le spectacle sera aussi au rendez vous.

Bonne fête de l'été à tous !

#### La fin des travaux

Après de longs mois avec le bruit des marteaux. perceuses et marteaupiqueurs, nous avons enfin retrouvé la tranquillité au foyer. D'abord il y a eu toutes les salles de bains, puis les aménagements extérieurs, la rénovation de la chambre d'accueil et l'espace Snoezelen, l'ouverture et le sol du patio et le changement des fenêtres. Le jeudi 12 mai 2022, nous avons fait un repas et une après-midi festive pour fêter la fin des travaux. Nous avons mangé sous les canisses avec tous les résidents, les éducateurs, les dames de service, la CSE, le directeur et les lingères. Au menu, nous avons dégusté une salade composée à l'avocat et crevettes. ensuite grillades (merguez et poulet) avec des frites, du fromage et en dessert une délicieuse tartelette à la fraise! L'après-midi, un groupe nous a présenté le spectacle qu'il réalisait avec Nicolas Boudes pour la fête de l'été. Nous avons aussi pu faire des tours de calèches, 4 par 4. C'était une excellente journée. Vivement la prochaine!

