

LE MAG

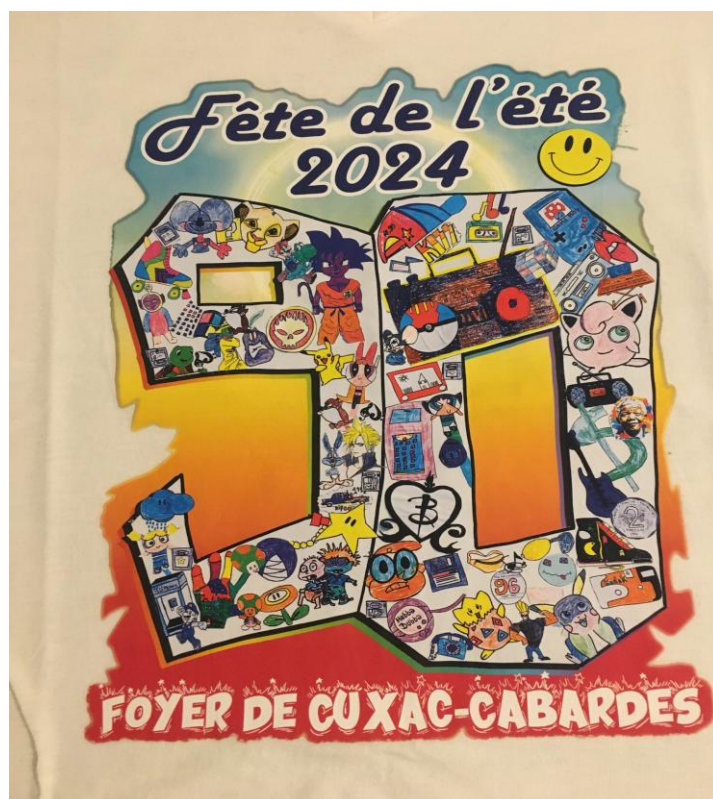
Elaboré par les personnes accompagnées

Au foyer de vie de Cuxac Cabardès

Juin à Décembre 2024 Numéro 57

Fête de l'été 2024

Nous avons reçu nos familles. On a profité d'un beau spectacle. Le thème était les années 90. Puis d'un apéritif accompagné d'un bon repas. Nous avons exposé un diaporama, en AM des objets et en élevage des plantes. Nous avons dansé, goûté et à la fin, il y avait une loterie. Nous portions tous le même tee-shirt, dessiné par les résidents.



Les Grottes de Limousis



En juillet, Nous avons visité les grottes de Limousis.

Il y a eu un guide pour faire la visite, à l'intérieur il faisait 14 °c.

Nous avons pique-niqué à Roquefère. Ensuite on s'est promenés, au bord du Rieutort et dans le village médiéval.

Visite à Toulouse



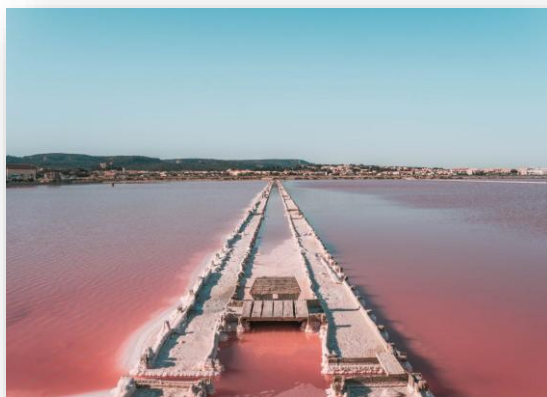
Nous sommes allés à Toulouse, on s'est garés au parking de Ramonville et on a pris deux fois le métro. Nous avons visité le musée des abattoirs et on est allés voir la maison de Babayaga.

Exposition EHPAD de la Montagne Noire

Nous sommes allés à pied chez nos voisins voir une exposition : Hommage à nos aînés avec la collaboration du collège Antoine Courrière. Au travers de photos, objets, articles...à l'intérieur comme à l'extérieur.



Les différents Séjours



En septembre, nous sommes partis en séjour à **Gruissan**.

Au bord de la mer, nous avons fait une balade jusqu'à Narbonne plage. Il n'y avait pas un chat.

Nous sommes allés voir des animaux et nous sommes passés à une dégustation de vin. Nous sommes allés voir le domaine de Pierre Richard.



Nous avons été en séjour **aux Angles** dans les Pyrénées Orientales.

Nous avons fait du vélo rail à Axat.

On est allés au four solaire d'Odeillo.

On s'est promenés dans la citadelle de Mont – Louis, classée patrimoine mondial de l'UNESCO.



Nous sommes partis à **Valrance** dans un gîte.

Nous avons visité les caves de Roquefort et le château de Coupiac.

Journée Karting



Le Marché de Brousses



Nous sommes allés au marché de Brousses quelques mardis soir. Nous avons parlé aux commerçants de leurs produits et d'où ils venaient.

Nous avons profité de la musique et nous avons dansé.

Nous pique-niquons et nous faisons quelques emplettes.

Nous avons pu aider au service et à la vente. Nous avons fait passer le chapeau pour les musiciens.

L'Automne

L'automne est une saison où il fait un peu froid, il peut y avoir du brouillard.

Les feuilles jaunissent, les feuilles tombent, les raisins et les pommes sont prêts à être cueillis. Les températures baissent, au foyer nous allumons le chauffage. En activité manuelle, nous faisons les décorations pour la fête d'Halloween et la fête des châtaignes. Nous avons fait des masques sur des assiettes en carton, de la décoration de table en attendant la fête.

La Fête des Châtaignes

Mercredi 6 Novembre, nous avons invité le foyer de Pennautier et Saissac pour une après-midi sur le thème des châtaignes. Rémi et un résident ont fait cuire les châtaignes au feu avec la poêle à trous. Nous avons dansé et nous nous sommes amusés. Nous avons bien goûté : gâteaux, boissons et châtaignes à gogo.



Les Jeux Olympiques

Cette année 2024 ont eu lieu à Paris les jeux olympiques et paralympiques.

Différents pays ont été représentés (206 pays), chaque athlète a été accueilli au village olympique afin de se préparer pour les épreuves.

Au foyer nous avons eu la chance d'être invités par la MDPH pour être aux premières loges pour accompagner une des porteuses de flamme olympique à Carcassonne.

Pendant les JO, la France a obtenu 64 médailles et 75 médailles pour les paralympiques. Les supporters français, cet été, ont vibré au rythme des exploits accomplis. Rendez-vous en 2028 pour les jeux à Los Angeles.



Visite aux anciens résidents

Nous avons pique-niqué au bord de la Berre. Nous sommes allés à la maison de retraite de Durban, rendre visite à trois anciens résidents du foyer de vie : Cathy R, Jean C., et Thierry M.. Nous avons eu beaucoup de plaisir à les revoir. La maison de retraite est agréable. Ils y sont bien.

Nous sommes allés visiter également nos anciens résidents à l'EHPAD de Trébes : Marie France B, Jacques S, et Michèle C.



Acte Citoyen



Le 30 juin, nous sommes allés voter pour les élections législatives. Il s'agissait du 1^{er} tour, car les élections sont organisées en deux tours.

Le 2^{ème} tour s'est déroulé le 7 juillet 2024.

On a rencontré plein de personnes de Cuxac-Cabardès.

On a vu avec l'éducateur que le terme « **Législative** » voulait dire « **Loi** ». Donc les députés que nous avons élus votent les lois.

Musée archéologique de Bram

Nous sommes allés voir les vestiges romains, vases, amphores, des armes. Nous avons découvert à quoi ressemblaient les urnes d'avant. Nous avons pu, grâce à une carte, savoir où ont été enterrées les différentes personnes de l'époque.

L'Hiver arrive...

Il pleut de plus en plus et le froid nous congèle, le vent souffle, les feuilles sont toutes tombées. La nuit, les guirlandes lumineuses nous rappellent que Noël approche. Nous sommes allés à Carcassonne, les chalets et la patinoire ont rejoint la place Carnot et la grande roue a été mise à André Chénier. Bientôt la crèche va reprendre sa place, nous avons créé au foyer un calendrier de l'avent avec des phrases et des citations, faciles à retenir et à comprendre, il est disponible au forum pour tous les résidents !



Exposition : La Chapelle Domicaine

Nous sommes allés voir une exposition à la chapelle des Dominicaines, il y avait l'artiste qui exposait ses tableaux. Ses peintures aux formes celtiques nous ont fait voyager à travers de jolis paysages. L'artiste nous a expliqué qu'elle peignait selon le temps et ses humeurs et que chaque œuvre pouvait lui prendre entre 1 et 3 mois. Et nous espérons retourner sur ce lieu prochainement.

Le Self-Service et Pate à tartiner

Chaque week-end maintenant au foyer de vie de Cuxac Cabardès, au petit déjeuner, les résidents se servent en Self-service. Ça nous plaît beaucoup de nous servir tout seul. C'est une bonne idée et nous aimerions aussi pouvoir le faire la semaine. Nous allons avoir bientôt un nouveau choix, en plus du miel ou de la confiture, la pâte à tartiner arrive dans nos petits déjeuners.





Les carrés en élevage

Nous avons commandé les planches, on les a découpées et montées pour faire des carrés pour le jardin. Ça sert à délimiter les légumes entre eux. C'est mieux parce qu'on a moins à travailler la terre et il y a moins de mauvaises herbes. Nous avons un nouveau filet pour les moutons, pour les sortir de leur parc et les faire manger autour du foyer.

Départ Claude C

Notre ami Claude C est parti à la maison de retraite les Romarins de Pennautier. Nous regretterons sa joie de vivre, mais nous sommes allés le voir pour son anniversaire le 12 décembre, et nous avons pu constater qu'il était bien installé et entouré.

Le Coq : Charly

Nous avons un joli coq tout beau tout blanc à la crête rouge, nous pensons que d'avoir un joli coq aidera nos poules à faire de beaux œufs. Et peut-être qu'un jour nous aurons des petits poussins.



Le renard du foyer

Nous avons vu un renard au foyer, il n'est pas farouche, et se laisse approcher. Nous ne savons pas si ce qui l'intéresse le plus c'est nos poules ou les croquettes. Pour le moment il boit l'eau du chat et mange ses croquettes. « Attention Pompon, le renard rôde, protège tes croquettes ! »



Nos endroits préférés

Nous adorons aller au marché de Noël, celui de Castres, celui de Mazamet, Carcassonne et Barcarès.

Et nous participons à celui de Cuxac Cabardès en vendant des objets et de la verveine citronnée.

Nous aimons aller au Païchairou nous balader au bord de l'eau.

Aller regarder les péniches passer au bord du canal du midi.

Nous aimons aussi aller à Carrefour faire nos achats et boire un coup à la cafeteria et manger une viennoiserie.

L'été, ça nous arrive d'aller faire de bonnes affaires au vide grenier.



vendredi 6 décembre 2024 :rencontre sportive à la M.D.P.H

Nous sommes allés à l'hôtel du département où un animateur nous a expliqué différents parcours de santé :

- Exercice d'équilibre,
- Frisbee,
- Golf,
- Parcours de cible,
- Parcours d'orientations.

