

LE FPH MAG

L'ACTUALITE DU FOYER PIERRE HENRI

N° 25
JANVIER
A MARS 2023

DOSSIER SPECIAL LES FETES DE NOEL

CULTURE, SPORT ET RENCONTRES

CARNAVAL D'ALBI, MUSEE DE TOULOUSE, MARIONNETTES,
CIRQUE DE TOULOUSE, BALADE A CARGASONNE, A FOIX...

DES DEPARTS ET UN RETOUR

"LE RECUEIL DE SLAMS DE NILS"

GRATUIT
123456789012

SOMMAIRE

GROS PLAN : LA SOIRÉE DE NOEL AU FOYER P3

DOSSIER SPECIAL VACANCES DE NOEL P5

TRANSFERT DE NOEL A PORT VENDRES

TRANSFERT DU NOUVEL AN A SAINT LARRY

REPAS DU NOUVEL AN AU FOYER

DES DÉPARTS ET DES ARRIVÉES P8

**CULTURE, SPORT
ET RENCONTRES P 9**

LES VOEUX DU MAIRE, SPETACLE DE MARIONNETTES, CIRQUE DE TOULOUSE, CARNAVAL D'ALBI, MUSEE DES ABATTOIRS, MUSEUM DE TOULOUSE, DRESSAGE CANIN, URBAN SOCCER, ROLLER HOCKEY, PETANQUE, BALADE A GRISSAN, CARCASSONNE, CORDES, FOIX...

NILS ECRIT UN RECUEIL DE SLAMS, UN EXTRAIT P32

REPAS DE NOEL AU FOYER

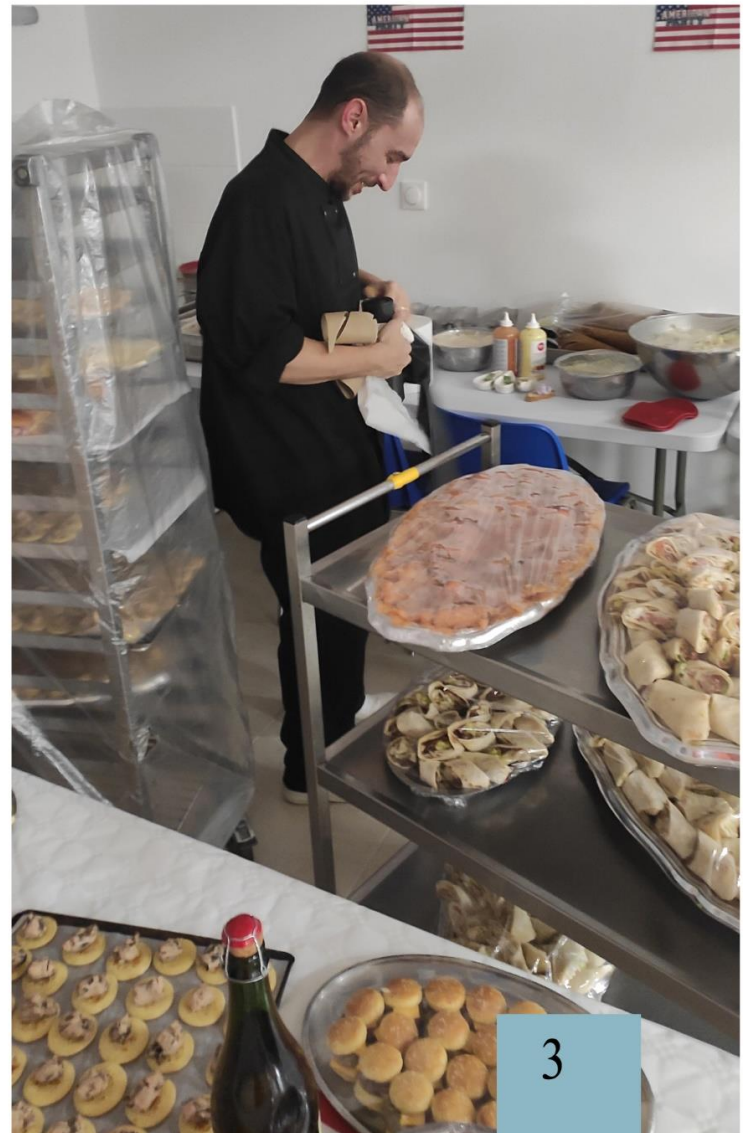


Le jeudi 22 décembre, nous avons fait notre première soirée de Noël à la salle polyvalente du foyer. Le thème de la soirée était New York et les Etats-Unis. A cause du covid, cela faisait 3 ans que nous n'avions pu l'organiser le soir avec tout le monde. Mais cette année nous avons pu avoir une belle fête.

La salle fût très bien décorée ce qui n'est pas chose aisée tant cette salle est immense. Il y avait des drapeaux, des nappes colorées, des fanions et même une grande statue de la liberté qui trônée sur l'assemblée.

Toutefois, la grandeur de cette salle fût très appréciable car nous avons pu avoir un bel espace pour nous restaurer et un autre

pour pouvoir danser. Le repas fût préparé par les cuisiniers du foyer, Mickaël, Karim et Patrice nous ont régalez. Ils ont préparé un buffet géant avec du froid et du chaud, des toasts, du foie gras, des mini burgers, des salades diverses et variées, des légumes, du poisson, un véritable festin que tout le monde a grandement apprécié.





La soirée s'est très bien déroulée, Nils, Anaïs, Morgane, Célia, Marcy, Noémie, Elfie et Guillaume nous ont présentés deux danses très bien chorégraphiées par Fatima et Nadège. Ce fût une bien belle surprise car ils avaient bien gardé le secret. Puis, par la suite un duo composé par deux

jeunes musiciens aveyronnais (guitare, basse, accordéon, percussions, chant) a animé la soirée en reprenant un large répertoire de chansons françaises et internationales. Ils ont véritablement mis le feu au dance floor et tout le monde s'est beaucoup amusé.

Voici quelques témoignages des résidents. Karole, nous dit « c'était ma première fête de Noël au foyer, c'était bien, j'ai aimé la musique. » Pour Audrey « j'ai apprécié l'ambiance générale, le buffet était très bon et le concert super bien. » Joséphine rajoute « j'ai aimé être

déguisée en cowboy, c'était très drôle. » Anaïs affirme « j'ai adoré le thème c'est moi qui l'ait choisi. J'ai aussi aimé faire le spectacle surprise avec les copains. » Une grande réussite pour cette soirée dans la salle polyvalente qui laisse entrevoir de belles soirées à venir.



TRANSFERT DE NOEL



Pour les fêtes de fin d'année, Alexandre, Angèle, Jessica, Nils, Patrice, Sébastien Ledoux, Eliane et Pheng sont partis faire un "Séjour de Noël" à l'IME « La Mauresque » de Port-Vendres dans les Pyrénées-Orientales (le 66). Ils sont partis du Vendredi 23 Décembre au Lundi 26 Décembre 2022, encadrés par Stéphanie et Jean-Marc. Voici ce qu'ils nous rapportent :

« Du vendredi 23 au lundi 26 décembre 2022, nous avons passé Noël à Port-Vendres accompagné par Stéphanie et Jean-Marc. Ce fût un Noël presque estival tellement il faisait chaud. Nous avons déambulé à Port-Vendres, ainsi qu'à Collioure, une superbe ville avec de magnifiques panoramas sur la mer. Nous avons de plus la chance d'être logés en bord de mer. Nous avons passé le réveillon dans un restaurant à Collioure. Le repas et la soirée ce sont bien déroulés. Ce fût une petite escapade au grand air qui nous a fait beaucoup de bien. »



REPAS DU NOUVEL AN AU FPH

Cette année, Anaïs, Jessica, Alexandre, Marie-Paule, Sébastien Ledoux, Sébastien Labarthe, Rémi et Angèle sont restés au foyer pour préparer et fêter le passage au nouvel an.



Nadège et Florence ont encadré ce petit groupe. Ils nous racontent ce moment.

« Après avoir fait les achats pour le repas, nous avons préparé le repas en cuisine. Puis avec Florence nous nous sommes occupées de la décoration du salon en réalisant des peintures faites par nos soins.

Nous avons ensuite réalisé l'installation

de la salle, la pose des peintures décoratives et nous avons préparé la musique. La soirée s'est bien déroulée dans une très bonne ambiance avec un bon repas de fêtes, ponctuée par de la musique, certains ont même dansé. Tout le monde a grandement apprécié ce moment. »



TRANSFERT DU NOUVEL AN



Pheng, Eliane, Nils, Anaïs, Jean Liarte, Patrice, Francis et Christophe Simon sont partis en transfert à Saint-Lary-Soulan dans les Hautes-Pyrénées du vendredi 30 décembre 2022 au dimanche 1^{er} janvier 2023. Béatrice et Fatima encadraient le groupe.

Eliane et Nils font un résumé de ce séjour au grand air. « Nous sommes partis pour le transfert du jour de l'an à Saint-Lary où nous avons passé un agréable séjour au centre l'Eterlou. Nous avons visité le village et à la fin de la balade nous avons pris une boisson dans un petit café en terrasse. Le lendemain on s'est préparé pour faire la fête du nouvel an. Nous avons pris le repas au centre, il était préparé par des cuisiniers, on s'est régalé avec le foie gras, le saumon, le magret et ses pommes dauphines et enfin avec la buche en dessert. Puis après le repas

nous avons partagé la piste de danse avec d'autres vacancier, il y avait beaucoup d'ambiance, on a dansé jusqu'à 2 heure du matin. Le lendemain nous avons préparé les valises, puis après un brunch, nous avons fait une promenade au marché du village. Chacun a pu acheter un souvenir et les éducateurs ont acheté du fromage et un gâteau à la broche pour le foyer. Malgré un séjour très court nous avons pu pleinement profiter de ces 3 jours en altitude et nous sommes revenus au foyer avec des souvenirs plein la tête. »



DES DEPARTS... ET DES ARRIVEES



De nouveaux départs et des arrivées se succèdent au foyer Pierre Henri, ainsi va la vie, faite de mouvements et d'expérimentations multiples. Nous saluons donc le départ de Martine, de Valérie, d'Alexis et de Nadège et nous leurs souhaitons le meilleur à venir. Nous saluons aussi l'arrivée ou le retour pour être plus exact de Félix au poste de coordinateur d'internat. Félix vient donc remplacer Valérie à ce poste. S'il convient de saluer tout le monde nous avons, avec les résidents, écrit un petit texte pour Martine qui a elle-même écrit de très nombreuses pages du foyer depuis son ouverture, nul doute que personne ne nous en tiendra rigueur.



Martine comment résumer 30 ans de bons et loyaux services au foyer Pierre Henri. 30 années passées à te plier en quatre pour les résidents de l'établissement mais aussi pour tes collègues. Martine si nous devons faire une seule analogie culinaire nous penserions tout de suite à la générosité. Mais on pourrait aussi dire c'est malin, c'est gourmand. Encore que ce serait oublier un peu vite ta gentillesse, ton humour, ton altruisme, ta bonne volonté, ta bienveillance, ton écoute... En fin de compte, Martine si nous reprenons l'analogie culinaire et au vue de tous ces ingrédients exposés plus haut tu serais sans nul doute un plat complexe et raffiné servi par un chef étoilé. Alors nous te souhaitons maintenant de croquer ta « nouvelle vie » à pleine dents. Merci encore pour tout ce que tu nous as donné, nous ne t'oublierons pas.

LES VOEUX DU MAIRE



Comme tous les ans, le maire de Baziège, monsieur Jean-François Roussel est venu au foyer Pierre Henri en début d'année pour présenter ses vœux aux résidents de l'établissement.

Accompagné de deux membres du conseil municipal, ce lundi 23 janvier 2023, il est venu certes présenter ses vœux de bonheurs et de santé à tout le monde mais il a aussi fait un discours sur l'évolution positive de notre établissement, sur la capacité de travailler ensemble (lors du festival BD par exemple) et sur la bonne intégration des résidents à la vie de la cité. Notamment à travers la présence et la participation des résidents sur des activités associatives extérieures comme le dessin, le ping-pong, le zumba, le judo, le théâtre, la gym volontaire ou encore le Qi gong. Les résidents étaient présents en nombre et comme chaque année ils ont eu droit à un petit cadeau de la part de la mairie. Cette année ils ont pu avoir un verre à l'effigie de la cité baziégeoise. Cela fait toujours plaisir.



TRANSFERT A FONT ROMEU



Du 26 au 29 janvier 2023, Sébastien Kleine, Elodie, Bayron, Marcy, Katrina, Guillaume et Christopher ont eu la chance de pouvoir participer à un transfert APPN (activité physique de pleine nature) organisé par le comité régional du sport adapté à Font Romeu. Aurélie et Pierre-Louis accompagnaient le petit groupe.

Au programme de ce séjour sportif, raquette en forêt, Ski de fond et apprentissage du ski alpin pour les plus courageux. Il y a eu aussi un Challenge Sportif en équipe pour tous les foyers présents sur le séjour. Ils se sont mesurés sur des activités comme la bouée sur neige, la construction d'igloo et la chasse au trésor. En fin de séjour tous ces sportifs ont pu profiter d'une matinée Balnéo bien méritée, avec piscine chauffée, luminothérapie, jets massant, sonna et hammam. Détente et sérénité étaient les maîtres mots. Quant aux soirées, elles étaient aussi animées que les journées avec des booms, des karaokés ou encore des quizz musicaux. Un super séjour aux dires des résidents qui souhaitent déjà y retourner l'an prochain.



LE LOTO DU FOYER EST DE RETOUR



Après 3 ans d'absence, le vendredi 10 mars 2023 marque le retour du loto organisé par le foyer Pierre Henri sous la grande Halle de Baziège. Le succès fût tel que la salle était comble.

Le covid a eu raison du loto du foyer Pierre Henri pour un petit laps de temps seulement, car les salariés et les résidents de l'établissement se sont mobilisés pour organiser de nouveau et dans les meilleures conditions cet évènement attendus par les résidents, les familles et les salariés de l'établissement. Par ailleurs de nombreux baziègeois étaient présents et ils louent à chaque fois l'attractivité que suscite ce loto. Une organisation bien rodée maintenant et beaucoup de très beaux lots à gagner font du loto du foyer un évènement à ne pas manquer. Monsieur Alric le président de l'association « Beau Soleil » a d'ailleurs salué et remercié l'ensemble des résidents et des professionnels qui ont participé à ce succès. Il faut aussi remercier les membres du conseil d'administration et les familles qui se sont aussi mobilisés pour garantir cette belle réussite collective.



SPECTACLE DE MARIONNETTES



Le 09 Février 2023, les résidents du foyer ont pu profiter d'un petit spectacle de marionnette organisé par Marie-Paule Touraille, Stéphane Garrigues, Audrey Potier, Guillaume Bouffil et Anaïs Demontront, en travail avec Marie-Angèle, stagiaire Monitrice-Educatrice.

Pour ce faire, les résidents ont passé 4 séances à réaliser leur marionnette, les façonnant selon leurs envies, issues de leur imaginaire. S'en est suivi 3 séances dans le but d'expérimenter le jeu et pour préparer le spectacle. Dans ces séances, les résidents ont pu proposer des scénettes dans lesquelles leurs marionnettes (La Sorcière, Robert, Caramel, Jackie et Amanda) jouaient des histoires tirées de moments

d'improvisation. Cet atelier a eu pour objectif le travail des émotions au travers du jeu de la marionnette. Les résidents ont su se saisir de ce projet et prendre plaisir à la fois sur le temps créatif et de jeu. Ils ont tous été heureux du travail réalisé et de pouvoir présenter ce spectacle qui a rencontré un grand succès. Une belle initiative de Marie-Angèle, stagiaire au foyer Pierre Henri, qui mériterait certainement d'être poursuivie.



DEMONSTRATION D'AGILITY



Le vendredi 27 janvier 2023, les résidents ont eu la chance de pouvoir assister au Foyer Pierre Henri à un spectacle canin d'agility et plus précisément d'obé rythmée.

L'agility est une discipline canine qui consiste à amener son chien à franchir différents obstacles sur un parcours chronométré. Et l'obé rythmée est une chorégraphie réalisée par le chien et son maître sur une musique. Le duo réalise alors plusieurs mouvements qui doivent être fluides. La chorégraphie réalisée en musique, devra intégrer plusieurs mouvements obligatoires comme des sauts, des slaloms, des assis, des couchés ou encore des roulés.

Chloé, une amie de Valérie est venue avec Nidgi un berger tervueren faire une démonstration de cette discipline. Elle a montré aux résidents comment travailler l'obéissance du chien en rythme sur une musique. Nidgi et Chloé ont fait cette belle démonstration sur des musiques de Starmania et de Grease. Les résidents très nombreux dans la salle polyvalente ont beaucoup aimé le spectacle qui leur a été offert ce jour-là.



LA FERME DE L'AGAPEI A MONS

Le jeudi 23 février 2023, dans le cadre de la méditation animale, Elsa, Elfi, Joséphine, Bruno, Jean Dos Santos, Sophie, Rémi et Alexandre sont partis visiter la ferme de L'AGAPEI de Mons, accompagnés par Christian. Ils nous parlent de cette visite.

« En fin de matinée Laurence et Sylvia nous accueillait. Après le pique-nique consommé dans la salle qui nous était dédiée, le « minou » de la maison s'invitait sur nos genoux. Bientôt Laurence et Sylvia nous ouvraient le « portillon du bonheur ». Nous donnions alors Trognons et salades aux chèvres folâtres, les placides lamas, eux, s'excitaient à la vue du grain broyé que leurs proposaient nos résidents. Ils côtoyaient et caressaient lapins, cochons nains et brebis. Puis avec un accompagnement adéquat les ânes impressionnants de prime abord furent vite apprivoisés par nos résidents. La visite s'achevait sous un ciel maussade mais avec du soleil dans les cœurs. »



VISITE DES CRECHES A DEYME



Le 7 janvier 2023, Angèle, François, Guillaume, Nicolas, Marcy, Emilie, Anaïs, Claire, Elfi, Sébastien Labarthe, Jérémy et Jean-Christophe sont sortis à Deyme pour visiter la crèche et le village dans l'église locale. Célia et Marie-Pierre qui accompagnées le groupe nous parlent de cette sortie :

« Nous avons reçu un très bon accueil et avons pu profiter d'une visite commentée. L'église tout comme l'exposition était très belle. Nous avons aussi eu la chance de pouvoir assister à une répétition d'un concert d'orgues. Le mariage du lieu et de l'instrument ont créé quelque chose de magique dans l'air. Cela a beaucoup plu aux résidents et nous sommes invités l'an prochain pour découvrir une nouvelle crèche. »



FESTIVAL DU CIRQUE DE TOULOUSE



Célia et Laetitia ont accompagné Jérémy, Sébastien Labarthe, Benjamin, Emilie, Nils, Célia et Christophe Simon au « festival des artistes de cirque de Toulouse » le 25 février dernier.

Célia Mur et Sébastien Labarthe nous raconte cette sortie : « Célia l'éducatrice et Laetitia nous ont accompagné au cirque de la Cépière, nous nous sommes installés tous ensemble dans les gradins pour bien profiter du spectacle. Le spectacle a commencé à 14h30 et s'est terminé à 16h30. Nous avons pu voir des clowns, un trapéziste, un pianiste qui accompagnait une danseuse sur une corde, des jongleurs et encore bien d'autres choses. Il y avait beaucoup de monde et tous les numéros présentés étaient intéressants. Nous avons tous adorés cette sortie au cirque. »



CARNAVAL D'ALBI



Le dimanche 26 février 2023, direction Albi et son carnaval pour Anaïs, Nicolas, Joséphine, Eliane, Dimitri et Alex. Stéphanie et Jean-Marc accompagnaient ce petit groupe sous une belle journée hivernale.

En résumé, un beau soleil, de la musique, des confettis et plusieurs dizaines de milliers de spectateurs présents tout au long du parcours pour voir défiler les chars en carton-pâte. Tous les ingrédients étaient réunis pour que ce défilé du Carnaval d'Albi soit un franc succès. Côté musique, les spectateurs ont pu apprécier les bandas tout au long du défilé. Et malgré les températures hivernales, des danseuses brésiliennes et polynésiennes n'ont pas craint le froid avec leurs tenues légères et ont assuré le spectacle, sous le regard parfois surpris des spectateurs. Tous les résidents sont revenus enchantés par cette journée très animée et riche en couleurs.



CONCERT STAR 80

Le samedi 18 mars, fût le jour tant attendu du concert « Stars 80 » que bon nombre de résidents de l'établissement attendaient avec impatience.

Christophe Denys, Claire, Christophe Simon, Bruno, Angèle, Sébastien Ledoux et Jean ont donc pu être aux premières places pour admirer leurs chanteurs et chanteuses préférés. Stéphanie et Célia accompagnaient la petite troupe d'admirateurs. Soutenus par leurs musiciens, les artistes présents ont rendu hommage aux tubes légendaires de figures emblématiques des

années 80. Ils ont pu retrouver sur scène notamment Patrick Hernandez, Jean-Pierre Mader, Emile et Images, Sabrina, Phil Barney, Début de soirée, Zouk Machine et tant d'autres. «La salle était déjà très ambiancée dès notre arrivée, nous avons tous chanté, dansé, c'était vraiment super, à refaire ! » Voici comment les résidents ont résumé leurs soirées.



PROMENADE A LA RAMEE

Le dimanche 15 Janvier, Sébastien Kleine, Cathy, Sébastien Labarthe, Stéphane Héraut, Patrice et Christopher sont partis pour le lac de la ramée.

Située sur la commune de Tournefeuille, sur une ancienne exploitation arboricole, la base de loisirs de La Ramée offre 243 hectares dédiés à la détente, aux loisirs et aux sports. C'est un superbe terrain de jeux et de détente. Malheureusement, à mi-parcours, alors

que tout se passait bien, la pluie s'est invitée à la promenade. Toutefois rien de bien grave. Personne n'a râlé puisque tout le monde se mouillait. Tout le monde s'est même plutôt amusé de cette péripétie et garde un bon souvenir de cette journée.



MUSEUM DE TOULOUSE



Le dimanche 5 mars, sortie au Museum d'histoire naturelle de Toulouse pour Célia, Elfi, Stéphane Héraut, Sophie, Jean Liarte, Francis et Elsa, ils étaient encadrés par Gaëlle.



Sur un espace de 3 000 m², le Muséum expose son extraordinaire collection de plus de deux millions de pièces dans des espaces modernes et interactifs, des laboratoires scientifiques et un jardin botanique. Le parcours muséographique présente, étape par étape, l'avancée de nos connaissances autour de 5 thématiques : la planète Terre, les êtres vivants, la notion de temps, l'homme et le futur.

Gaëlle nous relate la visite : « Beaucoup de monde sur place car c'était la foire au grand rond. Les résidents ont quand même pu profiter de l'exposition sur les momies, avec l'explication des différents types de momifications, naturelles ou artificielles, au travers des âges. Ils ont pu voir d'authentiques momies d'Hommes, d'enfants ou d'animaux et beaucoup de questions sur la mort et les rites associés ont été soulevés. Entre étonnement, émerveillement et questionnement les résidents ont bien apprécié cette sortie toulousaine. »



SORTIE AU MUSEE DES ABATTOIRS



Le 11 février 2023, Dimitri, Alex, Patrice, Stéphane Garrigues, Célia, Nils, Sébastien Labarthe et Benjamin sont allés visiter l'exposition de Niki de Saint Phalle au musée des Abattoirs de Toulouse. Ils étaient accompagnés par Samantha et Jérôme.

Pour la première fois, cette exposition se consacrait aux années 1980 et 1990 de Niki de Saint Phalle (1930-2002) et rassemblait près de deux cents œuvres ainsi que des photographies et des archives. Cette exposition a rencontré un grand succès et les résidents ont beaucoup aimé l'univers coloré de l'artiste. Puis après la visite ils ont pris une collation avant d'effectuer une balade au bord de la Garonne. Les résidents ont tous apprécié cette journée.



PROMENADE A GRUISSAN

Stéphane, Elsa, Sophie, Alex, Christine, Sébastien Ledoux et Francis ont passé la journée à Gruissan ce dimanche 8 janvier 2023. Ils nous parlent de cette journée en bord de mer :

« Nous sommes partis le matin et à notre arrivée à Gruissan vers midi nous avons mangés à la pizzeria. Nous avons pris un repas chaud dans une salle avec vu sur le port et les bateaux, le lieu était vraiment super. Ensuite, direction la plage, pour une petite balade sur le sable. Quelques timides rayons de soleil nous ont agrémenté cette belle promenade. Vers 16h nous avons mangé la galette, puis nous avons attaqué la dernière boucle en passant par le centre-ville de Gruissan. Nous avons bien profité de cette agréable sortie en bord de mer et cet air vivifiant nous a fait beaucoup de bien. »



BALADE A CARCASSONNE



Le 5 février dernier, Sébastien Ledoux, Sébastien Labarthe, Jean, Noémie, Guillaume, Alexandre, Anne-Marie, Christine, Emilie et Christopher sont allés visiter la cité de Carcassonne.

Cette cité médiévale fortifiée, dont les origines remontent à la période gallo-romaine, doit sa renommée à sa double enceinte, atteignant près de 3 km de longueur et comportant 52 tours, qui domine la vallée de l'Aude. La Cité comprend également un château et la basilique Saint-Nazaire. Jean-Marc et Stéphanie qui encadraient la sortie nous relatent : « Sortie à Carcassonne ce dimanche 5 février.

Nous avons piqué dans les parcs à l'entrée de la cité puis nous nous sommes promenés. Dans l'après-midi, nous sommes allés prendre une boisson chaude pour nous réchauffer, puis nous avons continué la ballade. Bien entendu nous avons fait les boutiques et chaque résident a pu trouver son bonheur. Sur le retour nous nous sommes arrêtés à Castelnaudary pour aller visiter la base nautique.



VISITE DE FOIX

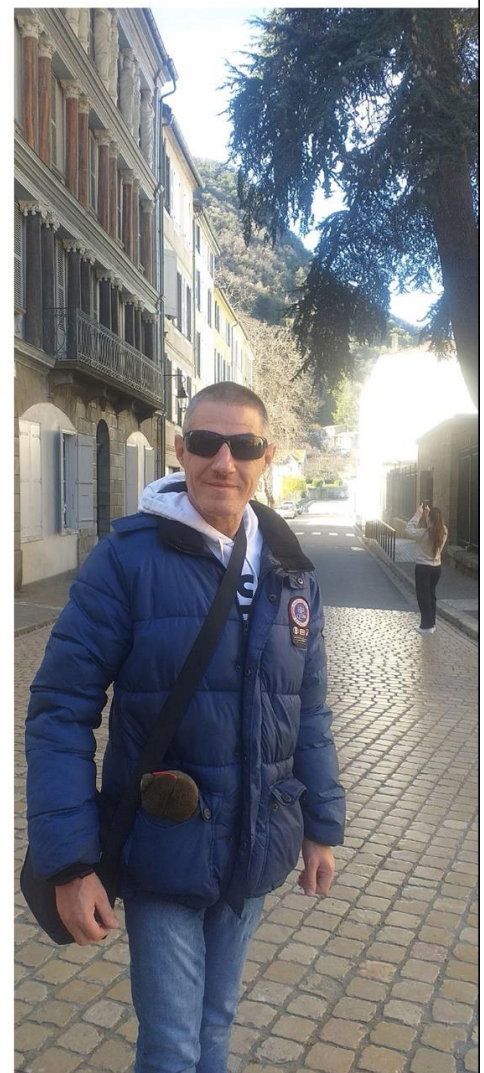
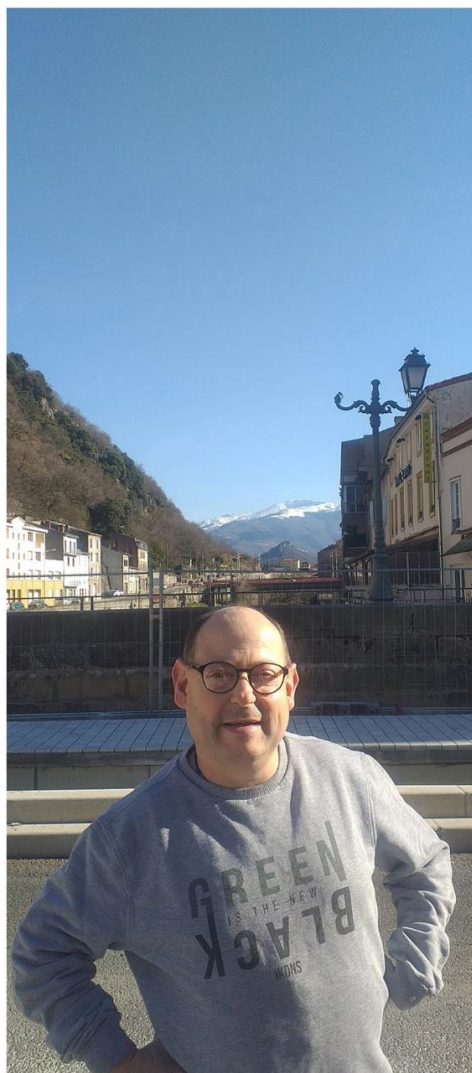
Le dimanche 19 février, Aurélie et Florence ont accompagné un groupe de résidents du foyer pour visiter le célèbre château de Foix. Ainsi, Jean Liarte, Jean Mickaël, Jean-Christophe, Elsa, Sophie, Joffrey et Alexandre ont pu découvrir ce monument de l'histoire de France.

Le château de Foix est un château fort du 12ème siècle, dont l'origine semble remonter au 10ème siècle, il fut remanié à plusieurs reprises et restauré au 19ème siècle. Il se dresse sur une plate-forme rocheuse dominant la ville de Foix dans le département de l'Ariège en

région Occitanie. Le château qui abrite le Musée départemental de l'Ariège est classé monument historique depuis 1840. Le site du château fût choisi par les premiers seigneurs régissant sur le pays car il permettait de commander les accès à la haute vallée de l'Ariège et de surveiller

de ce point stratégique le bas pays tout en se protégeant derrière de solides murailles.

Après la visite du château, ils sont allés se promener dans la ville de Foix pour prendre un petit café sur une terrasse ensoleillée. Une belle journée qui a conquis tout le monde.



JOURNEE A CORDES SUR CIEL



A une vingtaine de kilomètres d'Albi, perché au-dessus de la Vallée du Cérrou, Cordes-sur-Ciel est l'une des plus anciennes bastides d'Occitanie et un chef d'œuvre de l'architecture gothique. La cité de pierres se hissant sur un promontoire rocheux semble monter jusqu'au ciel. Certains matins lorsque la brume rose a envahi la vallée, Cordes sur Ciel mérite bien son nom et flotte au-dessus des cieux.

Ce dimanche 19 mars, Jean-Marc et Stéphanie ont conduit un petit groupe composé de Célia, Sophie, Jean, Dimitri, Guillaume et Stéphane Héraut visiter ce superbe village parmi les plus beaux de France.

Ils nous relatent leur journée. « Malgré une météo incertaine nous avons pu profiter de quelques rayons de soleil pour faire un pique-nique et une

belle balade dans le village. Tout en montant vers le haut de la cité, on s'est arrêté visiter les ateliers d'artistes et d'artisans. Il y avait des peintres, des céramistes, des sculpteurs ou encore des bijoutiers. Malgré le dénivelé nous avons tous "tenu" le coup, avec quelques pauses bien entendu. Une belle journée à la fois culturelle mais aussi sportive. »



BALADE EN FORET DE GRESIGNE



Katrina, Karol, Alex, Sébastien Kleine, Christopher, Eliane, Jérémy et Dimitri Mesples sont partis faire une belle balade en forêt de Grésigne, le mardi 28 février dernier. Avec ses 3 530 hectares, cette forêt domaniale située au nord-ouest d'Albi (Tarn) est la plus importante du Tarn et l'une des plus grandes chênaies d'Europe.

Avec Nicolas Pinel, ils ont préparé un récit qui nous retrace cette sortie. « Nous avons fait une balade de 1h30 sur les chemins, c'était magnifique d'être entouré par tous ces arbres, en plus il faisait beau. Nous avons même pu observer des animaux à la jumelle, notamment plusieurs chevreuils. Aussi nous avons pu profiter du calme de la forêt et nous avons pu écouter de nombreux chant d'oiseaux. Nous avons ensuite pique-niqué au soleil, malgré un petit vent frais, au carrefour des « grandes baraques ». Sur le chemin du retour nous avons traversé de très jolis villages aux maisons en pierre typiques de la région. Enfin, nous avons tranquillement bu un petit café en terrasse à Gaillac pour terminer notre journée en douceur. »



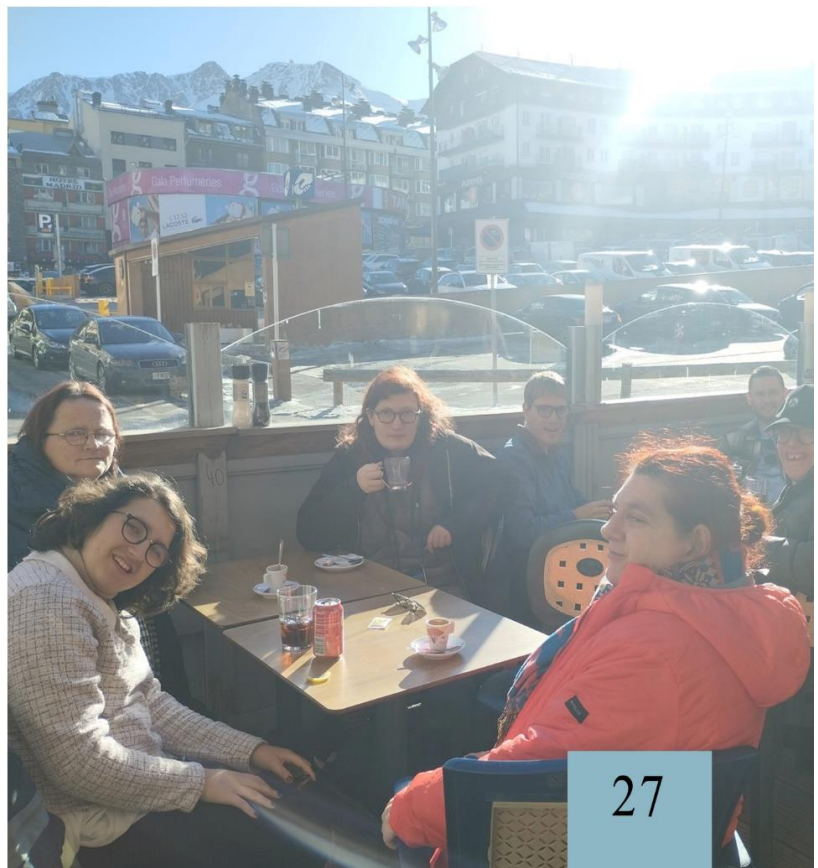
JOURNEE AU PAS DE LA CASE



Journée au Pas de la Case ce samedi 18 février pour Patrice, Christopher, Marcy, Eliane, Audrey, Anne-Marie et Guillaume. Alexis et Laetitia encadraient le groupe.

Le Pas de la Case (en catalan : El Pas de la Casa) est une agglomération andorrane jouxtant la frontière entre l'Andorre et la France. Elle accueille la station de ski de Grandvalira et un grand centre de commerce transfrontalier. Vu l'importance du

commerce avec la France, la langue la plus parlée au Pas de la Case est le français, avant même la langue catalane. Certains résidents ont fait des achats, d'autres ont flâné sous un magnifique soleil et une vue superbe sur les Pyrénées enneigées.

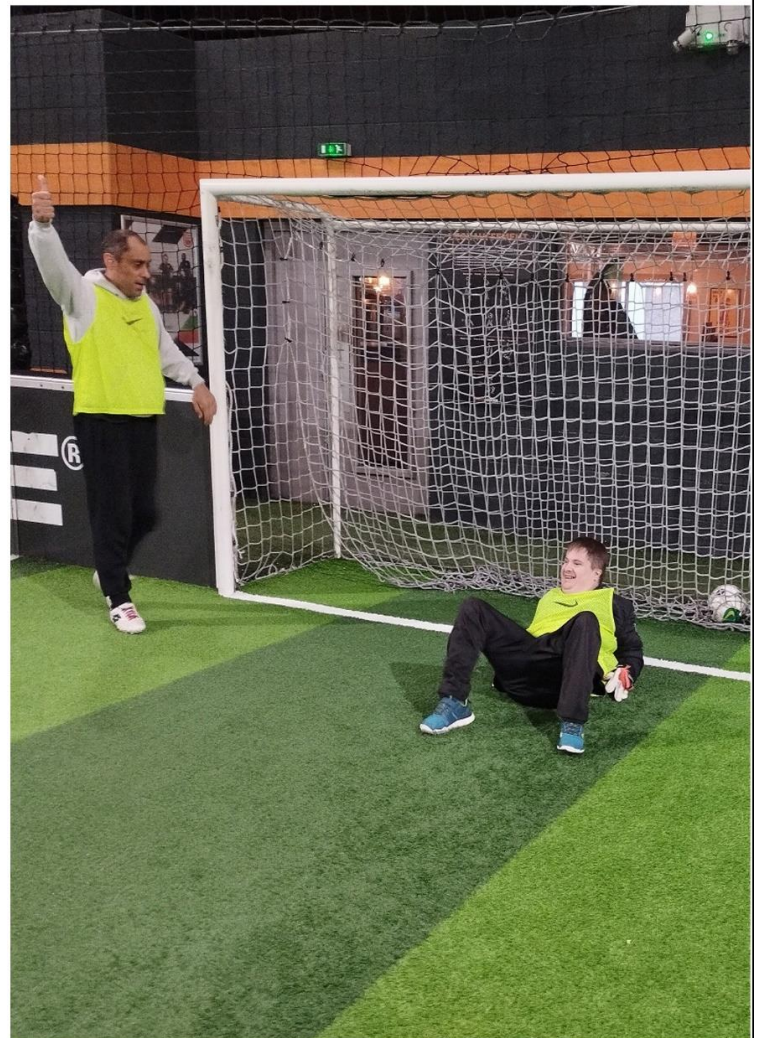


URBAN SOCCER



A la demande de plusieurs résidents, Alexis a organisé une nouvelle sortie au foot salle de Montaudran ce samedi 28 janvier 2023. En effet, cette activité footballistique se jouant sur des mini terrains et à l'intérieur plait énormément aux résidents (notamment aux passionnés de foot). Alexis nous relate cette sortie :

« Nous avons été faire un futsal à Montaudran avec Alexandre, Jean-Christophe, Sébastien, Morgane, Marcy, Nils, Pheng et Benjamin. Il y avait même deux spectateurs. En effet, Patrice et Stéphane Héraut sont venus voir jouer les copains. Comme d'habitude, beaucoup de plaisir à s'amuser ensemble autour de l'activité foot. Nous avons fini par une séance de tir au but, toujours très demandée. De nouveaux adhérents à l'activité comme Alexandre et Patrice sont venus pour observer et ils ont été visiblement conquis car ils ont envie de revenir. L'équipe s'étoffe est c'est plutôt positif. »





HOCKEY SUR ROULETTE

En mars 2023, Guillaume, Emilie, Joséphine, Benjamin, Sébastien Kleine, Dimitri Mesples, Morgane et Jessica ont participé à une sortie sport adapté à la Ramée, ils ont découvert une drôle d'activité, le roller hockey. Pierre-Louis qui encadrait l'activité nous en dit un peu plus.

« Dans la matinée nous avons fait des petits exercices pour s'habituer au roller et prendre plus de confiance. Les exercices consistaient à lever les pieds pour passer les obstacles ou se baisser pour en traverser d'autres. En fin de matinée nous avons introduit les cannes de hockey pour s'exercer à faire du roller les mains prêtes.

Quand l'après-midi a commencé nous avons repris quelques exercices du matin puis nous avons mis les palets pour faire des slaloms avec la canne et le palet. A la suite de quoi nous avons fait des jeux pour apprendre à tirer dans les buts à disposition.

Ce fut une belle journée où les résidents ont rigolé et ont également pris du plaisir à faire un sport peu vu jamais pratiqué auparavant. »



INITIATION A LA SARBACANNE



Le jeudi 16 mars 2023, à Fontenilles, Dimitri Réhal, Solène, Bruno, Nils, Eliane, Elfi, Christophe Denys et Jean-Luc, accompagnés par Pierre-Louis, ont participé avec d'autres établissements à une journée sport adapté autour de la sarbacane.

La sarbacane est un sport de tir de projectiles sur une cible à points. La sarbacane moderne est un tube en aluminium de 120 cm de longueur et de 1 cm de diamètre avec une embouchure, qui propulse par le souffle du tireur un petit embout conique en plastique.

Jean-Luc et Nils qui ont participé à cette journée nous racontent. « Nous avons passé une très bonne journée et on a pu apprécier cette activité dans la joie et la bonne humeur. Le matin nous nous sommes entraînés. Puis ensuite nous avons profité d'une pause pique-nique appréciable. L'après-midi nous avons participé à une épreuve collective, ce n'était pas une compétition. Le but était de viser la cible et de marquer le plus de points possible. Il y avait plusieurs établissements présents ce jour-là, nous avons pu échanger et partager de très bons moments. »



TOURNOI DE PETANQUE A BALMA



Le jeudi 23 mars 2023, Pheng, François, Dimitri Mesples, Marie-Paule, Jean Liarte, Jérémy, Francis et Joffrey sont partis au boulodrome de Balma accompagné de Pierre-Louis pour participer à une activité pétanque dans le cadre d'une compétition de sport adapté.

Nos pétanqueurs préférés étaient tous très motivés à l'idée de participer à ce tournoi. Mention spéciale pour Pheng et François qui ont perdu dans le tableau final après avoir remporté tous leurs matchs de qualification. Joffrey, Marie-Paule et Dimitri Mesples ont remporté le tournoi de repêchage. Quand à Jérémy et Francis, ils ont fini second d'une autre poule de repêchage. Bravo à eux, ils ont bien représenté le foyer lors de cette journée tant au niveau sportif que dans l'attitude et l'esprit sportif. Ils étaient d'ailleurs très satisfaits de leurs performances respectives.



AU GRÉ DE MES PENSÉES

Je vogue au large des contrées de mes pensées,
L'étrange sentiment d'être perdu, confus.
Au fond de ma mémoire, sont enfouies mes pensées,
La sensation d'un être pris au dépourvu.

Et quand plusieurs de mes pensées forment un recueil,
Je me retrouve tout seul, allongé, sur le seuil.
Soudain, un bruit sournois, un craquement de pas
Mes pensées affolées s'en vont vers l'au-delà.

Même si vous ne voulez pas les regarder,
Ne soyez pas trop timides avec vos pensées.
Même si elles vous semblent quelque peu arides,
Ecoutez-les, peut-être deviendront-elles splendides.

ELHADJ NILS.

