

N°22 de Avril à mai 2017

Echos de Sophie

« So que ce dit, so que ce fa a sainte Sophie »



L'établissement Sainte Sophie a une bien jolie nouvelle cour

Sommaire

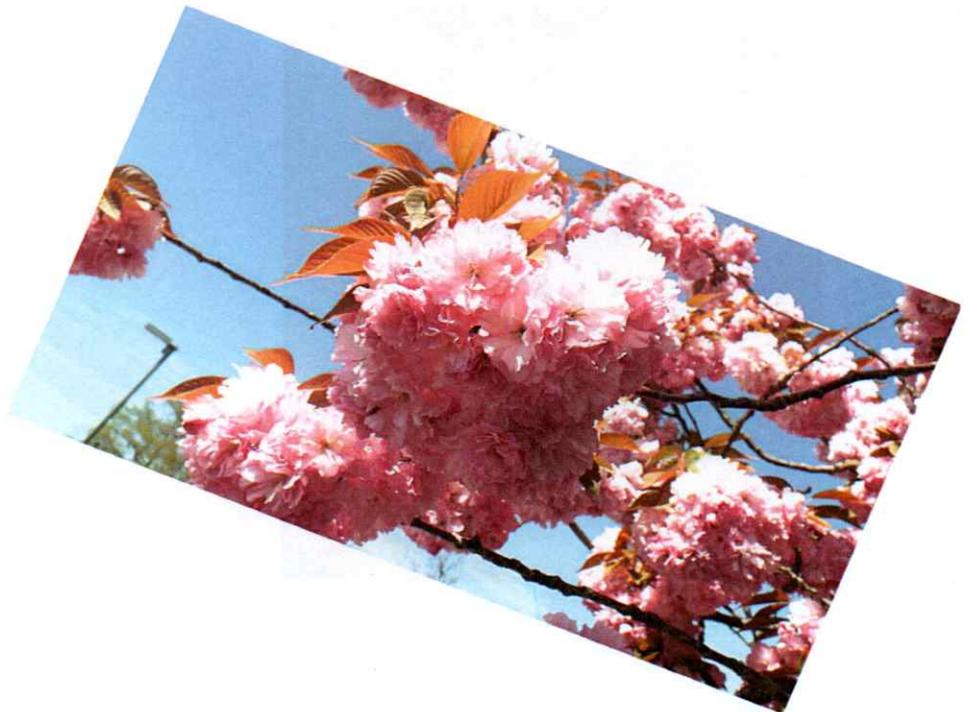
- Ballade au lac
- Repas thématique
- Loto chez nos amis de l'association « CAS »
- Plantation dans Grisolles
- Anniversaires en music
- Voyage à Alénya
- L'avis des voyageurs nous intéresse
- Sortie exposition au musée
- Une veilleuse de nuit part à la retraite
- Pique-nique au jardin partagé
- Fête de la musique chez nous
- Des nouvelles des baroudeurs du mercredi
- Jeux
- Exposition vente
- Annulation du repas des familles
- Bienvenue et anniversaires
- La page poétique
- Au revoir

Balade au lac

Profitant des premiers beaux jours, nous nous sommes rendus au lac l'après-midi du vendredi 7 avril.



La nature renaît de l'hiver et déploie ses belles couleurs pour notre plus grand bonheur.



Les canetons bien cachés par la cane ne sont pas encore visibles et l'oie gardienne veille sur eux. Nous avons hâte de les apercevoir.

Repas thématique

Le vendredi 21 avril, résidents et personnel se sont réunis pour fêter l'arrivée des beaux jours en partageant le déjeuner.



Après l'installation des tables, les nappes mises en place ont reçu les décorations disposées sur un chemin de table.

Comme toujours les cuisines nous ont concocté un excellent repas aussi coloré que goûteux. Les premières asperges du printemps, les pommes de terre « Grenaille », les petits pois et les fraises tous étaient là pour régaler nos palais.



Nous avons apprécié de partager ce moment avec les agents et nous remercions la cuisine pour ce festin digne d'un très beau printemps.

Loto chez nos amis de l'association Création des Activités de Soins

Nous nous sommes rendus l'après-midi du 2 mai dans les locaux de l'association « CAS » où était organisé un loto. L'accueil toujours chaleureux permet de se retrouver avec joie. Après s'être salué chacun s'installe parmi nos hôtes.

Le jeu commence avec comme différence dans la règle, la double quine est remplacée par une seconde quine.

Le tirage a été fait par Sylvie Maury, pendant que les bénévoles de l'association et Joëlle aidaient les joueurs distraits.

Incroyable mais vrai, tous les joueurs ont gagné de beaux lots (plaid, savonnette, coffret de parfum, boîte de gâteaux, personnages fabriqués avec des serviettes de toilettes, etc.) de quoi faire des heureux.

Le jeu terminé, place au goûter, comme d'habitude très copieux et délicieux.

Ce fût également l'occasion de fêter l'anniversaire de Mme Yolande Jaubertou à qui une jolie plante a été offerte.

Avant de nous séparer, chacun a reçu un brin de muguet.

Tous nos remerciement à l'association « CAS » pour ses bonnes intentions et l'attention qu'elle porte aux personnes âgées.



Plantations dans Grisolles

Invités par les enfants du CMEJ, nous nous sommes rendus le mercredi 17 mai à la mairie où nous avons ensemble fleuri les bacs et parterres prévus à cet effet. Un petit groupe a également garni les jardinières de l'église. Nous avons été surpris par la gentillesse et la politesse des enfants toujours attentionnés et avides d'échanges.

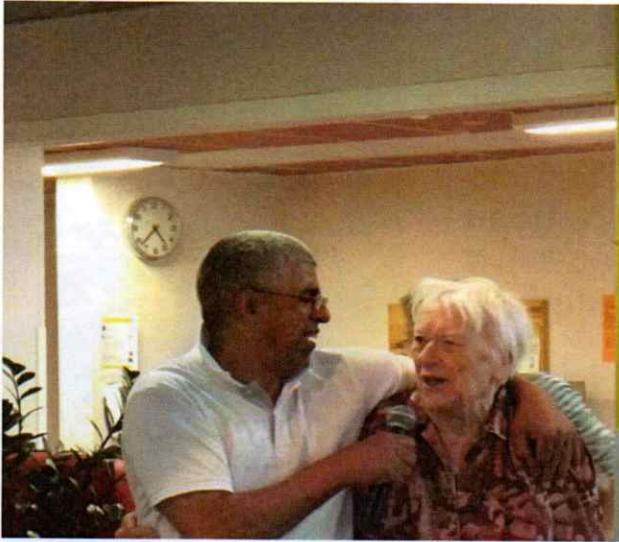


Une fois le travail accompli un petit goûter a été partagé. La rencontre s'est terminée par la visite du tout nouveau jardin de curé implanté derrière l'église. C'est avec grand plaisir que nous nous retrouverons prochainement, mais laissons d'abord passer l'été.

Qu'est-ce qu'un CMEJ ?

Tout simplement, un **C**onseil **M**unicipal d'**E**nfants et de **J**eunes. C'est une instance de participation des enfants et des jeunes qui leur permet d'agir et de mener des actions dans leur commune. Le CMEJ, permet aux jeunes d'exercer la citoyenneté, de mieux connaître le fonctionnement de leur commune, de découvrir la démocratie de manière concrète en réalisant des projets qui répondent aux demandes de leurs pairs.

Anniversaires en musique



C'est en compagnie de M. Naslib Bouyakoub que nous avons joyeusement fêté nos amis nés ce mois-ci.

L'ambiance était fort conviviale, ce Chanteur n'avait pas une voix de Ténor mais une présence presque magique il nous a apporté un souffle énergique et chacun de nous a pu tambouriner, chanter tant qu'il pouvait.



Un après- midi ensoleillé par la joie et le parfum de l'amitié.

Comme toujours le goûter était délicieux et c'est heureux que nous nous sommes séparés.

Voyage à Alénia

Le mardi 30 mai, 10 résidents et 4 accompagnateurs ont pris la route sous la pluie battante. Heureusement le soleil est apparu au moment de la pause après Carcassonne.

A notre arrivée, nous avons trouvé un très beau décor dans un parc bien ombragé. C'est au bord de la piscine que nous avons savouré le pique-nique.

Ensuite nous nous sommes installés chacun dans nos appartements, des petits chalets bien

aménagés (télévision, frigidaire, cuisine, etc.) Il y avait également une terrasse avec du mobilier de jardin dont nous avons pleinement profité.



Nous cohabitons à deux résidents et un membre du personnel, seul M. Calmette et M. Thénier n'étaient que deux dans le logement.

En fin d'après-midi Mme Boyé et Mme Schildkamp en compagnie de Stéphane, Carole, Myriam et Joëlle ont eu la joie de se baigner dans la piscine avant d'aller diner.

Le séjour étant organisé avec cinq autres maisons de retraite (Caussade, St Antonin Noble Val, Montech et Tarascon) c'est pas moins de 85 personnes qui se sont retrouvés autour de l'apéritif offert par la direction « du Mas blanc », le centre d'hébergement. Puis, direction la salle à manger où nous avons dégusté une bonne paëlla

Dès le premier soir, Mme Gendre, M. Calmettes et Myriam (*infirmière*) se sont rendus au loto. Quelle bonne idée car Myriam a gagné le carton plein constitué de trois bouteilles de vin médaillées et d'un paquet de gâteaux.

C'est avec une bonne fatigue que tout le monde a bien dormi.



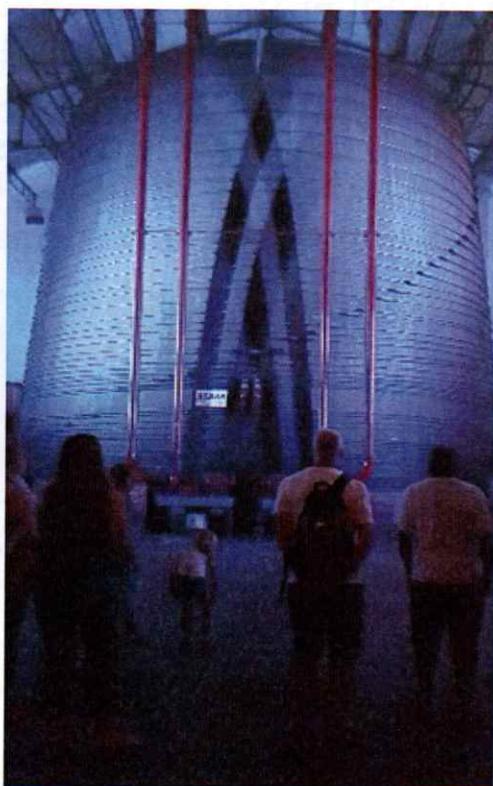
Après une bonne nuit de sommeil, nous nous sommes rendus au self -service prendre le petit déjeuner, où un très grand choix d'aliments était proposé, passant de la charcuterie par les fruits, les laitages et de bonnes viennoiseries.



Cette première matinée étant réservée aux échanges entre les résidents des différents EHPAD autour de plusieurs ateliers,

(Chant, soins esthétiques, atelier d'expression, discussions sur le thème du sommeil, pétanque). Après quoi un apéritif a été pris en commun, un moment convivial avant d'aller déjeuner.

L'après-midi, notre groupe s'est séparé, un s'est rendu à Thuir pour visiter la cave où est produit le Byrrh (*vin cuit*). Là ils y ont



découvert le plus grand foudre du monde (*cuvée en chêne*) sa contenance est de 1 000 200 litres. Une visite fatigante car très longue mais récompensée par une dégustation.



(Vous avez pu le savourer également à l'occasion de la fête des pères, le fils de Mme Demage a eu la gentillesse de vous en offrir. Profitons de cet article pour l'en remercier).

Voyage à Alénia suite

L'autre groupe, est allé à Canet en Roussillon, visiter l'aquarium où



ils y ont retrouvé la maison de retraite de Tarascon. Sur place un régal pour les yeux, des poissons des cinq continents résident là en bon voisinage.



Ce jour là , avant le dîner, c'est Mme Demage qui en compagnie de nos quatre accompagnateurs s'est rendu dans la piscine. Félicitation à elle qui a su prendre de sa propre initiative le dessus sur sa peur de l'eau.

Sitôt le repas terminé, nous avons été conviés à rejoindre la salle de spectacle, où les animateurs et le directeur du « Mas blanc » ont joué plusieurs scénettes plus drôles les une que les autres.



Une soirée de détente avant d'aller passer une bonne nuit de sommeil bien méritée.

Le jeudi matin, après avoir pris le petit-déjeuner, toutes les maisons de retraite se sont retrouvées à St Laurent de la Salanque pour visiter le marché. Mme Cirodde nous y a rejoint pour passer la journée avec nous ainsi que Mme Marie directrice de St Antonin N/V. Ce programme ne nous a pas plus emballé que ça car il y avait beaucoup trop de monde et il était difficile de circuler .

Retour « au mas blanc », après le déjeuner, pas une minute de repos il a fallu se remettre en route pour St Cyprien. Un bateau nous y attendait, l'embarquement a été long, environ une soixantaine de personnes à monter à bord ça prend du temps.

Nous avons longé la côte Jusqu'à Banyuls et Port-Vendre, la promenade de deux heures nous a permis de prendre du repos tout en profitant de l'air marin et du paysage.



Une très agréable sortie offerte par l'association « LRI » qui est

à l'initiative du rassemblement des EHPAD de ce séjour.

A la descente du bateau, une composition florale a été remise à Mme Nicole Escribano, présidente de l'association « LRI » depuis 20 ans. En effet elle cède la place à Mme Cirodde qui prend le relais. Un moment chargé d'émotion.



Voyage à Alénya suite

Retour difficile mais très rigolo vers Alénya, le GPS nous a conduit sur un chemin de terre menant à la mer. Tout c'est bien terminé et nous sommes arrivés à temps pour dire au revoir à Mme Cirodde.



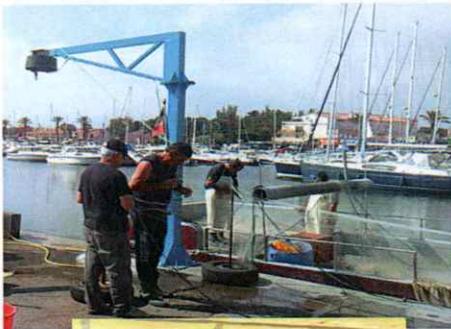
Avant de diner tous les EHPAD se sont réunis pour prendre l'apéritif.

La soirée s'est clôturée entre nous avec petits fours et champagne, offerts par Myriam pour fêter son anniversaire. Pour l'occasion nous lui avons acheté en secret des petits cadeaux, ce qui l'a beaucoup touchée pour notre plus grand plaisir. Allez tout le monde au lit.

Pour notre dernière matinée, nous avons visité le port de St Cyprien où les pêcheurs vendaient leurs poissons fraîchement sortis de mer. Certains réparaient les filets



sous l'œil attentif des mouettes.



Puis nous nous sommes installés à la terrasse d'un café afin d'y déguster une bonne glace avec une boisson.

Certains d'entre nous ont profité du moment pour aller acheter des souvenirs et cartes postales.

Un programme intensif en peu de temps, tout ne m'a pas intéressé. Le cadre et le logement était très bien. Je regrette le peu d'échange avec les autres maisons de retraite du coup, je ne vois pas l'intérêt de partir à plusieurs. Je remercie l'équipe, disponible et très dévouée. C'est avec plaisir que je repartirai vers les montagnes pyrénéennes. *Elisabeth Montamat*



Je suis heureuse d'avoir participé au voyage, nous avons été bien entourés par l'équipe. L'accueil très convivial avec l'apéritif offert. J'ai apprécié les repas copieux, la chambre très propre et bien installée, dans un cadre bien agencé avec beaucoup de coin ombragé, dont j'ai bien profité. La visite de l'aquarium m'a permis de découvrir des poissons des 5 continents. Lors des rencontres avec les autres EHPAD, nous avons fait des connaissances dans une bonne ambiance. Je suis ravie d'avoir pu profiter d'un petit plouf dans la piscine. Je repartirai volontiers vers la montagne car j'aime beaucoup les Pyrénées. *Lucette Boyé*

J'ai beaucoup aimé le cadre verdoyant et ombragé, la chambre, les repas tout allait bien. Lors des rencontres communes à toutes les maisons de retraite, j'ai regretté que le thème de l'atelier discussions n'ait pas été respecté. Je me suis régalé à admirer les poissons de l'aquarium de Canet en Roussillon. La promenade au marché a été difficile car il y avait beaucoup de monde, par contre j'ai trouvé la balade en bateau très reposante. Toute l'équipe qui nous a accompagnés a été gentille. Je suis partant pour un nouveau voyage plutôt vers la montagne pour changer. *Raymond Mondoulet*





Pour moi c'est la première fois que je partais en vacances, étant agricultrice pas de temps pour cela. J'ai été émerveillée par tout, le lieu agréable avec un splendide parc, des repas délicieux, une chambre bien disposée que demander de mieux. Les activités intéressantes, la visite de la cave de Thuir un peu pénible car longue. Je me suis surprise d'apprécier la promenade en bateau, ayant une sensation de peur au bord de l'eau et encore plus stupéfaite d'avoir osé me baigner avec grand plaisir dans la piscine. Un grand merci à Myriam, Stéphane, Carole et Joëlle. *Claire Demage*

Je regrette de ne pas avoir été en meilleur forme pour profiter pleinement du séjour. J'ai aimé l'hébergement et ma relation avec le personnel. Les activités proposées surtout l'aquarium. Tout était bien organisé, J'ai découvert une autre façon de petit-déjeuner et je me suis régalé. L'entraide que m'a apporté M Raymond Mondoulet m'a fait du bien je profite de le remercier, tout le monde a été gentil avec moi. *Pierre Thénier*



Tout c'est bien passé, je suis contente d'avoir participé au séjour, cela m'a permis de consolider des liens avec Mme Lucette Boyé. La promenade en bateau, la visite de la cave m'ont beaucoup plu. C'est avec plaisir que je repartirais si possible. Je suis contente de ma relation avec le personnel. *Marie- Thérèse Lorenzati*

C'était bien, j'ai vu des poissons, la mer, je suis monté sur le bateau. Je suis content, je me suis acheté un nouveau chapeau.

Pascal Larré



L'heure du déjeuner approchant, nous avons repris la route, avec un arrêt chez un producteur local afin d'acheter un cageot d'abricots pour nos amis restés à Grisolles.



Nous sommes allés déjeuner tranquillement, les valises bouclées et chargées pour prendre la route sitôt le repas terminé.

C'est chaleureusement que tous les participants se sont dit au revoir et qui sait peut-être à dans deux ans.



Nous souhaitons témoigner notre reconnaissance et remerciement à l'ensemble des personnels ou et accompagnateurs, le « LRI », notre directrice et l'association « Les loisirs de Sophie » qui nous ont permis de réaliser ce beau voyage.



Petit plaisir durant ce voyage, incroyable mais vrai, nous avons doublé une Ferrari. En voici la preuve, elle devait surement être en rodage.

L'avis des voyageurs nous intéresse



J'ai trouvé le cadre merveilleux, les repas très bons et copieux. Les activités intéressantes mais trop intensives, j'aurais souhaité un peu plus de temps de repos. Ce séjour m'a fait du bien, ça change de la routine et cela m'a permis de découvrir de nouvelles choses. C'est avec plaisir que je repartirai mais plutôt au pied de la montagne. Tous nos accompagnateurs nous ont aidé avec bienveillance. *Marie Jeanne Gendre*

C'est dans un cadre sensationnel que j'ai passé de bons moments. Tout était bien, (repas, logement, activités). Cependant plus de temps calmes m'auraient bien plu. La sortie en mer a été très agréable, revoir Port Vendre m'a rappelé mes 20 ans. Je repartirai volontiers pour un séjour mais dans un autre cadre que la mer. *André Calmettes*



J'ai beaucoup aimé l'endroit et les gens étaient très agréables. Je me suis régalée à tous les repas. La visite de l'aquarium très plaisante, L'ambiance tout au long du séjour était super. Je remercie Joëlle qui a tenu sa promesse car je suis plus que heureuse d'avoir pu me baigner, j'adore l'eau. La relation avec le personnel change et permet de mieux se connaître. Si c'était à refaire je suis candidate. *Jacqueline Schildkamp*

Sortie exposition au musée

Nous nous sommes rendus le mardi 6 juin au musée Calbet, là nous y avons découvert des outils de la préhistoire.

Ils étaient constitués avec des pierres polies et rendues tranchantes.

Ce qui était intéressant c'est que à côté de chacun des outils était exposé l'équivalent de l'outil plus moderne ce qui nous a aidé à comprendre l'utilisation qu'ils en faisaient.



Nous avons vu une vidéo dans laquelle des archéologue et des historiens reproduisaient les mêmes techniques des hommes de l'âge de pierre pour dépecer et nettoyer la peau d'un bison.



Une exposition intéressante avec les explications très claires de Célia, animatrice du musée.

Une veilleuse de nuit part à la retraite

Et oui, Josette Ibres a fini sa carrière et c'est le mercredi 7 juin qu'elle a organisé un goûter pour fêter son départ. Mme Cirodde lui a adressé un très beau discours, lui rappelant toutes ses années de bons services. Après quoi chacun lui a donné des cadeaux, les résidents lui ont offert un rosier tige très parfumé avec une carte signée par tous.

Une cagnotte ayant été mise en place par ses collègues, plusieurs choses ont été achetées, un coffret weekend gastronomique, des espadrilles, un chapeau, une canne de marche, etc. Une blouse de soignant a été dédicacée par le personnel.

La joie et l'émotion se lisaient sur le visage de Josette ensuite nous avons dégusté toutes les bonnes pâtisseries qu'elle avait préparées. Avant de nous quitter Josette est passée embrasser chacun de nous en signe de remerciement et d'affection.



Nous lui souhaitons une agréable et longue retraite, assuré de la revoir parmi nous avec le groupe de danse folklorique « Les amis d'oc ».

Une belle personne que nous allons regretter, qui à peine partie a déjà envoyé une carte de remerciement.

A bientôt Josette.

Jardin partagé

Nous avons rendez-vous avec nos amis de l'association « Création des Ateliers de Soin » pour notre pique-nique printanier.

Quel plaisir de se retrouver pour préparer tous ensemble le déjeuner. Chacun a mis la main à la pâte, certains ont fait la salade composée de tomate, mozzarella, pomme de terre, etc. L'une avait du thon l'autre des saucisses de Strasbourg. Les autres se sont chargés de la salade de fruits avec, banane, orange, cerise, brugnion, abricot et fraise.



Après ces préparatifs, les tables ont été nettoyées puis dressées sur de jolies nappes. Place à la dégustation du repas mais avant cela l'apéritif avec chips, olives et cacahuètes a été bien apprécié. Nous avons commencé par le melon et du pâté puis, nos salades accompagnées de poulet rôti. Le dessert servi très frais nous a fait beaucoup de bien.

Par ces fortes chaleurs, Sylvie et Joëlle n'ont pas arrêté de nous servir de l'eau et de nous asperger avec des vaporisateurs.



Un groupe s'est installé à l'écart pour digérer et papoter et les amateurs de belote ont eu la joie de taper le carton.

Une rencontre toujours aussi plaisante et riche d'échanges et de rires. A refaire dès que possible.

Fête de la musique chez nous

Samedi 17 juin, les élèves de la session jazz de l'école de musique de Grisolles sont venus interpréter leur répertoire appris tout au long de l'année.

Ce n'est pas moins de 20 musiciens qui ont joué des morceaux Latinos, Américanos etc., et ce sous la direction d'un jeune et dynamique chef d'orchestre.



Les airs entraînants et gais ont bien divertis notre après-midi rendu joyeux. Les uns tapant le rythme avec les mains d'autres, dansant, nous avons vraiment passé un très agréable moment.

Un grand merci à tous, en espérant qu'ils reviennent l'année prochaine.

Des nouvelles des baroudeurs du mercredi

Voici notre sortie du mercredi 14 juin à la forêt de buzet.



Nous avons pu profiter de la fraîcheur en ce temps de canicule.

Retrouver les mots suivants et les railler.

SPECIALITE REGIONALES TOURISTES FRANCE
 CHATEAU BERET PATRIMOINE SYMBOLE EMBLEME
 AVENIR MODE COQ

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S | P | E | C | I | A | L | I | T | E |
| Y | Q | M | H | V | Z | I | Q | O | C |
| M | O | B | A | J | Q | O | S | U | A |
| B | U | L | T | E | C | N | A | R | F |
| O | T | E | E | A | V | E | N | I | R |
| L | E | M | A | E | M | H | A | S | I |
| E | R | E | U | D | P | A | R | T | M |
| R | E | G | I | O | N | A | L | E | S |
| A | B | Y | O | M | W | X | G | S | O |
| P | A | T | R | I | M | O | I | N | E |

Exposition vente

Le samedi 18 juin, 8 résidents se sont rendus avec Joëlle à l'espace socioculturel où se tenaient, les portes ouvertes de l'association « CAS ».



Sur place, ils ont découvert de nouvelles créations toujours plus belles les unes que les autres. Chacun a trouvé son bonheur en achetant, panier porte serviettes, cadre, pot décoré avec plante grasse, collier, etc. Il a également été possible de tenter sa chance avec les tickets de tombola mais aussi de régaler ses papilles avec de bonnes crêpes.

Comme d'habitude, Sylvie avec sa grande gentillesse, a offert un jus de fruit avec une crêpe.

Ce sera avec plaisir que tous se rendrons au prochaine portes ouvertes du mois de décembre pouvant ainsi trouver des petits cadeaux à des prix très raisonnables.



Annulation du repas des familles

Qu'à cela ne tienne, même si les fortes chaleurs ne nous ont pas permises de nous réunir avec nos proches le vendredi 23 juin, le déjeuner sur le thème de l'Espagne a bien eu lieu dans la salle à manger. Personnels et résidents ont pu se régaler du succulent menu du jour, Sangria et tapas pour démarrer, une véritable paëlla espagnole dont on se souviendra tellement elle était excellente et pour terminer une exquisite crème Catalane. Une fois de plus nos cuisiniers se sont surpassés un grand merci pour leur travail, ainsi qu'à la maman, de Magalie venue lui prêter main forte.



L'ambiance fort chaleureuse, avec deux très sympathiques guitaristes, accompagnés pour le plaisir de nos yeux d'une très belle danseuse Espagnole qui évoluait autour des tables aux sons joyeux de la musique.

Nous avons passé un agréable moment qui ne nous empêche pas d'attendre avec impatience la prochaine rencontre avec nos familles autour d'un repas prévu le 29 septembre.

Nous souhaitons la Bienvenue à :

Madame Natalina Nadalin parmi nous depuis le 10 avril 2017

Madame Anna Canesin parmi nous depuis le 25 avril 2017

Madame Julienne Satge parmi nous depuis le 15 juin 2017



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

Avril

ne Luigia Venturi

ne Saladonis

ne Marie-Antoinette Taverne

Pascal Larré

ne Marie-Jeanne Montes

ne Yolande Jaubertou

André Calmettes

ne Paulette Faye

Mai

Mme Hélène Vergara

Mme Suzanne Fleys

Mme Jeanine Amposta

Mme Georgette Notto

Mme Gisèle Davain

Mme Julienne Sigala

Mme Maria Espouy

M. Raymond Mondoulet

Mme Lucienne Boudreau

Juin

ne Renée Schiesaro

Pierre Thenier

Yves Pepin

ne Yvette Labat

ne Jeanine Maury

ne Lucette Boye

ne Yvette Roches

ne Raymonde Laurens

ne Margueritte Granet

Louis Versolato

La page poétique

Éloge de l'amour

Tout l'Univers obéit à l'Amour ;
Belle Psyché, soumettez-lui votre âme.
Les autres dieux à ce dieu font la cour,
Et leur pouvoir est moins doux que sa flamme.
Des jeunes cœurs c'est le suprême bien
Aimez, aimez ; tout le reste n'est rien.

Sans cet Amour, tant d'objets ravissants,
Lambris dorés, bois, jardins, et fontaines,
N'ont point d'appâts qui ne soient languissants,
Et leurs plaisirs sont moins doux que ses peines.
Des jeunes cœurs c'est le suprême bien
Aimez, aimez ; tout le reste n'est rien.



Jean de La Fontaine.

Nous avons la tristesse de dire au revoir à :

M. Santé Bertoia décédé le 5 avril 2017

Chez nous depuis le 6 janvier 2011

Mme Jeanine Petit décédée le 20 avril 2017

Chez nous depuis le 12 janvier 2017

Mme Raymonde Parot décédée le 8 juin 2017

Chez nous depuis le 24 août 2015



Nous avons une pensée pour leurs familles

Nos journalistes



Vous êtes nombreux à amener vos idées, à écrire les différents articles et à participer à la réalisation de ce journal. Merci à chacun de vous.



Toute personne souhaitant rejoindre le club de rédaction est la bienvenue. Pour cela se référer au tableau d'animation indiquant le jour de rencontre.

Echos de Sophie

« So que ce dit, so que ce fa a sainte Sophie »

Ce journal est exclusivement à usage interne