

Bienvenue au Carignan

Le journal du Foyer de Ribaute



Equipe rédactionnelle

Mihaï BALANOIU	Marie-Bénédicte FABRE
Serge BAUDUIN	Gaëlle HOSTELART
Kévin BAUMGARTNER	Céline MARCON
Sonia CARVALHO	Rebecca MAW
Julie CASSAN	Aurélie NURDIN
Thierry CHABBAL	Malory PION
Emmanuelle DERAMEZ	Elodie VENGER
Claude-Valérie DESRAVINES	



Anniversaires à souhaiter

Richard OUSTRIERES	16 avril
Rebecca MAW	18 avril
Vincent LARROCHE	28 avril
Denyse UTETIWABO	07 mai
HAMZA ALLAGUI	09 mai
Clélie CABOT	09 mai
Karine KACHEROU	12 mai
Marie-Bénédicte FABRE	15 mai
Julie CASSAN	03 juin
Loïc LOCHON	10 juin
Céline MARCON	13 juin
Aurélie PUJOL	17 juin
Laurie TAILLADE	19 juin
Gaelle HOSTELART	22 juillet
Elisabeth FLORES	23 juillet

Représentant du collège Familles au Conseil de la Vie Sociale
Monsieur Gérard MARCON
Email : gerard.marcon3@orange.fr

OLYMPIADES AU GYMNASSE DE CUXAC-D'AUDE

Le mardi 7 octobre, quatre résidents de l'EAM de Ribaute ont participé aux Olympiades organisées par le Foyer de Cuxac-d'Aude : Serge, Gaëlle, Mihaï et Jean. Ils étaient accompagnés par Hélène, Carine et Lola, lycéenne en stage.

Tout au long de la journée, les personnes de plusieurs foyers ont participé aux treize activités sportives différentes qui étaient notées par un jury. Les résidents de Ribaute ont remporté la compétition.

Serge : « J'ai fait le sport fauteuil (parcours adapté) avec Hélène et Carine, du karting (voiture à pédales), du tir à l'arc sur une cible. On a pique-niqué dehors sur le parking. J'ai passé un bon moment. »

Mihaï : « ça s'est bien passé. On est parti à 10h 30 et on est arrivé à 11h là-bas. On nous a donné à boire du café et du jus de pomme. J'ai participé à un jeu où il fallait faire tomber des boîtes de conserve, j'ai fait du frisbee puis du tir à l'arc et le parcours adapté. On a gagné la médaille et la coupe. On a goûté et on est rentré. »

Gaëlle : « J'ai fait du tir à l'arc, du lancer de poids. Puis j'ai fait rebondir un ballon sur une toile de parachute et on comptait les points. Il y avait un jeu d'adresse avec une raquette et une balle. J'ai aussi fait de la voiture à pédales. J'ai fait du vélo d'appartement ; il fallait tenir 15 minutes. Avec nous, il y avait l'ESAT et le Foyer de Cuxac-d'Aude, le FAM de Pennautier, le foyer de Limoux. J'ai revu une copine du foyer de la Roque-de-Fa. J'ai signé un peu avec une personne muette. On a pris une photo avec tout le groupe. C'était super. »



MARCHÉ DE NOËL A CARCASSONNE ET NARBONNE

Stéphanie V. avec Mihăi, Valérie et Gaëlle le 6 décembre.

Nathalie L. avec Céline, Malory et Mihăi le 11 décembre.

Valérie : « C'était l'après-midi jusqu'au soir. On a goûté sur le marché de Noël. Il y avait des peluches, des manèges, un stand de tir à la carabine, un autre de pêche au canard. J'ai joué aux fléchettes et j'ai gagné une peluche. »

Malory : « On a cherché des objets à acheter mais c'était un peu cher et je n'ai rien acheté. Il y avait des bracelets, des bonnets, des bijoux à vendre. On est allé prendre des photos devant un bâtiment où il y avait des projections et des décorations de Noël, notamment un cerf illuminé, et un manège. J'ai mangé un hot-dog au ketchup avec des churros. »

Céline : « J'ai l'impression d'avoir trois ou quatre ans chaque fois que j'y vais. On est allé voir ce qu'il y avait comme petits objets à acheter et les activités à faire sur place. J'ai mangé un hamburger façon savoyarde et une crêpe au Nutella. A moment donné, on a vu une projection sur un mur. Je sais pas de quoi ça parlait. Ça m'a déçu de pas comprendre. Pendant le repas, on a entendu des chanteurs qui ont fait un concert gratuitement. »

Mihăi : « C'était le samedi 6 décembre à Carcassonne. On est parti à 14h. On a eu du mal à se garer. J'ai fait du tir à la carabine et j'ai gagné des écouteurs. On a fait le tour du marché de Noël et on est allé prendre un verre dans un bar. »

Pour la sortie de Narbonne, on est d'abord passé chez Cultura pour chercher le cadeau de Gabriel. C'était compliqué de se garer à côté du marché. Il était illuminé parce qu'il commençait à faire nuit. Il y avait un château projeté sur le mur de l'hôtel. J'ai fait du tir à la carabine et j'ai gagné un accordéon lumineux. »



REPAS DE LA SAINT-VALENTIN

Le 14 février, jour de la Saint-Valentin, un repas spécial était organisé à l'EAM de Ribaute et les résident(e)s pouvaient se mettre à table avec les résident(e)s de leur choix, en fonction des affinités amicales et amoureuses.

Emmanuelle : « C'était le samedi à midi. L'animatrice était présente. Ça s'est bien passé, mais c'était un peu bruyant. C'étaient pas les tables habituelles pour manger, et certains étaient un peu énervés. Il y avait sur la porte du réfectoire une feuille avec un petit cœur rouge, les noms des résidents et leur place à table. J'ai mangé avec Jean-Pierre, j'ai un peu discuté avec lui mais on n'est pas resté longtemps pour être tranquille dans la chambre. »

Julie : « J'étais avec Aurore et Adèle. C'était notre demande. J'ai apprécié d'être en compagnie de ces résidentes parce qu'elles sont calmes. J'ai passé un bon moment à table, meilleur que d'habitude. »

Kévin : « J'étais avec Gaëlle et Rebecca. L'animatrice m'avait demandé avec qui je voulais manger. Je le lui ai dit. On a eu des frites, du steak haché et un gâteau au chocolat et chantilly au dessert. C'était bien. »

Serge : « J'étais avec Valérie et Anthony. Le repas s'est bien passé. Anthony est sympa, il a de l'humour, et Valérie est tranquille. »

Marie-Bénédicte : « J'étais avec Richard et Fatima. J'ai apprécié de pouvoir être à table avec tout le monde. »



ATELIER SARBACANE

L'activité sarbacane est une activité de groupe où chaque participant dispose d'une sarbacane, de fléchettes, et d'une cible. Le but étant de faire le plus gros score possible.

Cette activité est l'occasion de travailler le souffle en priorité mais aussi la posture, l'équilibre, la concentration, la précision, le respect des consignes, la cohésion d'équipe, l'acceptation de l'autre dans ses forces et ses faiblesses et surtout un moment de partage agréable avec les autres.

L'activité s'adapte à chacun et travaille sur des points spécifiques identifiés parfois éloignés de l'objectif principal. Elle est très appréciée de tous et a un réel intérêt dans le quotidien de chacun.

Participants : Aurélie, Rebecca, Mihăi, Kévin, Céline, Gabriel, Gaëlle, Anne, Catherine, Valérie, Emmanuelle, Julie.

Animatrices : Nathalie L. et Hélène.

Mihăi : « Le jour de la sarbacane, c'est le mardi. J'aime bien marquer beaucoup de points quand je vise bien la cible. J'aime bien gagner. »

Rebecca : « J'adore cette activité parce que c'est plus calme. Nathalie met de la musique sur son portable. En fonction des participants, il y a des embouts différents sur les sarbacanes. J'ai un embout avec un viseur. Gabriel et moi, on a des coussins. Quand tout le monde a fini de tirer, Nathalie dit « tir fermé »

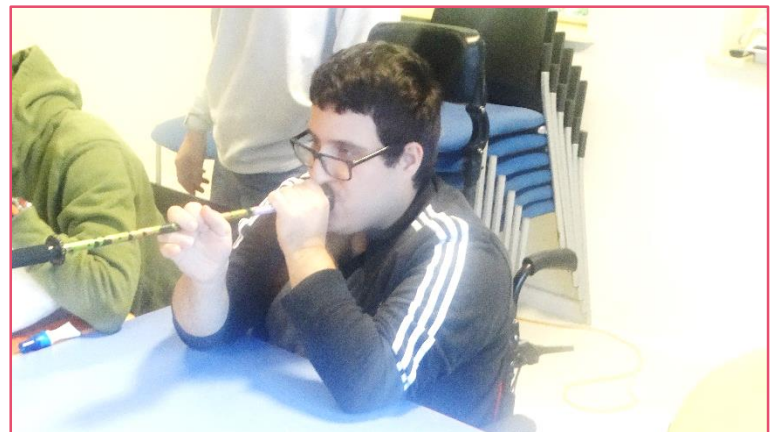
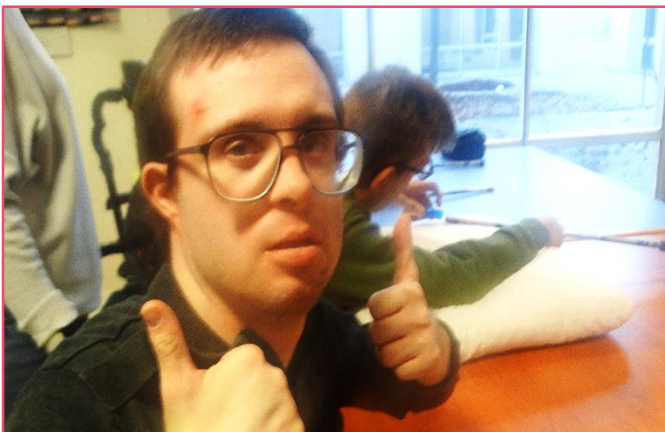
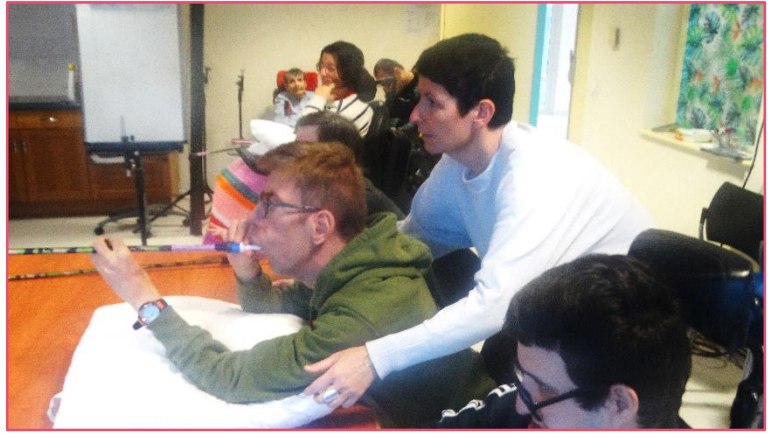
Aurélie : « J'ai besoin d'un trépied pour m'aider à tenir la sarbacane. Il faut régler le trépied et je me débrouille pas mal. Nathalie marque les scores après trois tours de chauffe. C'est une activité qui me plaît. »

Céline : « C'est mon activité préférée parce qu'elle me détend. Je ne suis pas toujours à l'heure car j'aide à la vaisselle du petit-déjeuner, mais Nathalie me garde une place. Quand je rentre de week-end au foyer le dimanche soir, si c'est tendu, je pense à la sarbacane du mardi à venir. »

Valérie : « C'est une activité qui me plaît mais je peux pas toujours y participer parce qu'il y a du monde qui s'inscrit. Comme Auréli, j'utilise un trépied pour stabiliser ma main parce que je tremble. J'aime souffler dans la sarbacane et j'aime le fait que c'est un jeu de précision. Mihăi est mauvais perdant. »

Emmanuelle : « Nathalie installe tout le monde pour commencer. Elle pose les cibles sur la table pour qu'on en choisisse une. Il y en a de plus faciles que d'autres. Nathalie fait choisir la couleur des fléchettes. Elle dit « tir ouvert » et on peut commencer à tirer. Quand c'est fini, elle enlève les fléchettes des cibles. Ça m'a plu mais je préfère la boccia. Entre les séances de tir, je me suis un peu ennuyée. »

Julie : « J'en ai fait avec Hélène. C'était facile. J'ai du souffle. J'ai bien visé la cible avec mes fléchettes. J'en avais jamais fait dans mon ancien foyer. C'était la première fois. C'est une activité qui m'a plu et j'aimerais en refaire. »



MIHAÏ, AMBASSADEUR DU FAM LE CARIGNAN



Le mercredi 18 mars, Mihai est allé à la rencontre des étudiants de l'institut de formation des Aides-Soignants de Lézignan-Corbières pour partager son savoir expérimental en matière d'accueil au sein d'un établissement médico-social.

En effet, depuis quelques mois, Mihai est chargé d'accueillir les visiteurs, les stagiaires mais également les partenaires lors de leur visite au sein du FAM Le Carignan. Sa parfaite connaissance de l'établissement, sa bonne humeur permettent à chaque nouvel arrivant de s'imprégner de la vie de l'établissement faisant de Mihai un véritable ambassadeur.

Quelques semaines auparavant, une autre personne accompagnée, Marie-Bénédicte, était également intervenue à l'IFAS pour sensibiliser les étudiants au langage Borel et à la communication alternative.

Après avoir échangé avec les étudiants, Mihai a pris la pose pour une photo souvenir.

Un grand merci à Mihai et à Thierry – Educateur spécialisé et référent de l'intervention pair.

ET BIEN D'AUTRES NOUVELLES...



❖ Les travaux de réhabilitation:

Les travaux ont débuté, la date prévisionnelle du relogement est fixée au 04 mai 2026. Les déménagements auront donc lieu à compter de cette date. Les personnes accompagnées relogées ont pu visiter l'EHPAD, d'autres visites seront organisées pour les personnes dont le relogement est prévu à partir de septembre 2026 et cela autant que nécessaire.

Pour rappel, la durée des travaux par unité est fixée à 2 mois, mais d'autres locaux seront également réhabilités (salle du petit déjeuner, infirmerie, sous station de chauffage, vestiaires...) et l'utilisation de certaines salles sera revue au fil des travaux.

Les personnes accompagnées ont reçu un calendrier mentionnant la date de travaux et le changement de chambre prévu. Dès que la date prévisionnelle sera confirmée, nous reviendrons vers chacune et chacun d'entre vous.

Dans cette attente, nous restons à votre écoute.

❖ Sensibilisation et droits des personnes accompagnées

Nous allons engager des temps de sensibilisation pour les personnes accompagnées sur plusieurs thématiques:

- **la vie intime affective et sexuelle:** des professionnels référents ont été formés et animeront des ateliers sur ce sujet;

- **la violence** : tous les trimestres, un temps est dédié pour les personnes accompagnées qui souhaitent échanger sur ce sujet.

Nous bénéficierons également du soutien de la maison de la famille pour parler du consentement et des violences.

- **les directives anticipées:** ce sujet sensible est un droit que nous devons accompagner, cette sensibilisation sera réalisée par le psychologue et une infirmière dans le respect de la sensibilité de chaque personne.

❖ Le Conseil de la Vie Sociale

Le Conseil a été renouvelé suite aux élections de septembre 2026, notre nouvelle présidente est Madame Claude Valérie DESRAVINES. Monsieur Gérard MARCON a été réélu en qualité de représentant des familles. N'hésitez pas à le contacter pour toute demande ou question: **06.82.87.94.40**

❖ Les événements à venir:

- **Le trail de Saint Pierre des Champs:** le 02/05, l'établissement avec sa joëlette participera à ce trail. Les repérages et entraînement ont débuté, les familles sont les bienvenues pour partager ce moment de convivialité

- **La représentation du conservatoire de Lézignan:** les personnes accompagnées partageront quelques chants avec le conservatoire à l'occasion d'une représentation qui aura lieu au FAM le 03 juin 2026.

- **La vente de muguet** pour soutenir nos projets : les personnes accompagnées et Laura l'animatrice seront présents à Ribaute pour vendre du muguet le 1^{er} mai 2026.

#asei_asso



Rejoignez-nous !