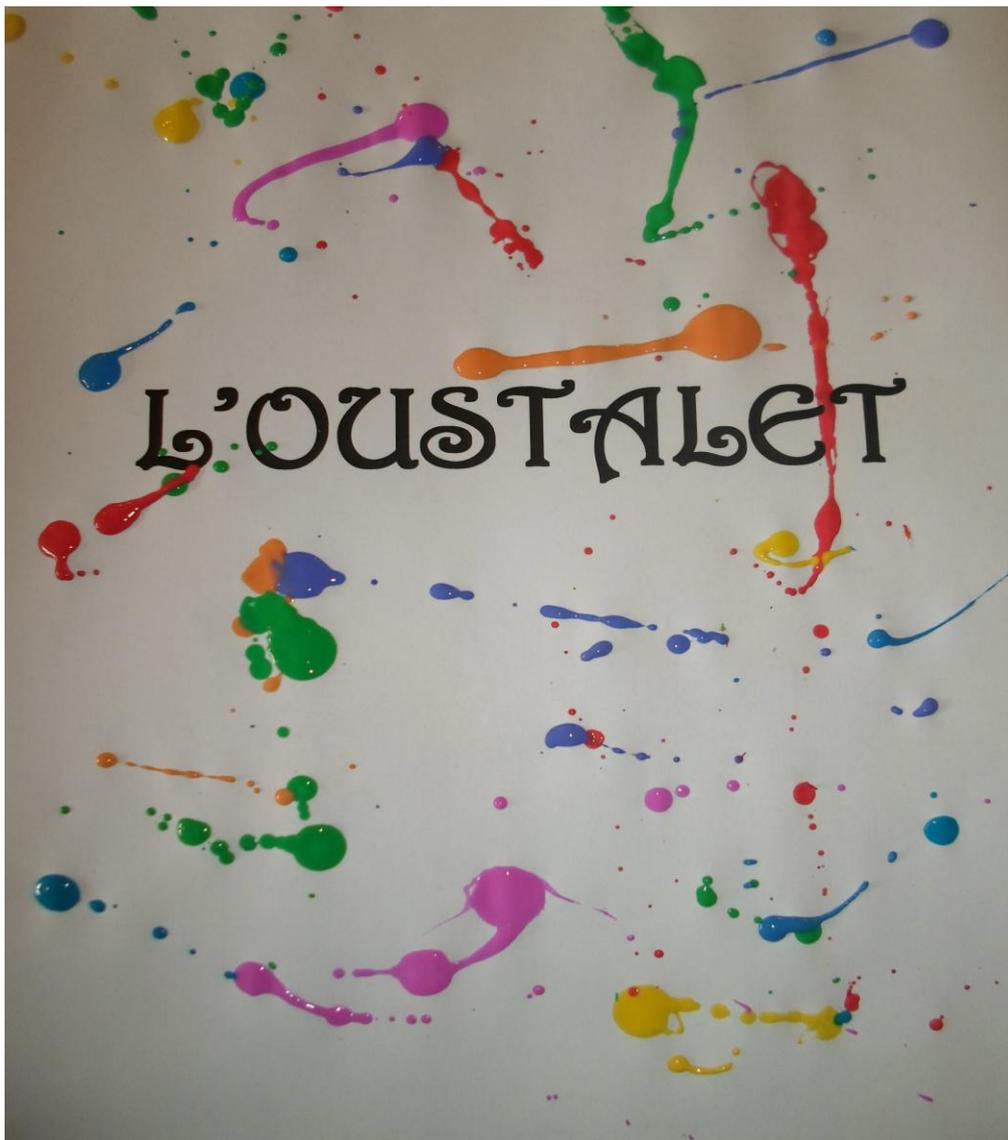


le canard de l'Oustalet

Le journal des résidents et du personnel de la
maison de retraite de Montagnac
2^{ème} semestre 2015



EHPAD-ACCPA L'OUSTALET
place Frédéric Mistral
34530 Montagnac
Tél : 04.67.24.19.40 Fax : 04.67.24.15.57
loustalet@acppa.fr

En mai fait ce qu'il te plaît

Nous avons décidé de planter des tomates cerise avec quelques résidents. Munis de pioches, nous avons préparés en amont le sol avec l'aide de Salvador, puis grâce à la générosité des familles nous eu beaucoup de plants à mettre en terre. Mi juillet les premières tomates cerise (jaunes) ont été dégustés à l'unité protégée, chacun accomplit sa tâche : l'arrosage M. Doucet et M. Peinado et pour attacher les plants qui poussent nous avons M. Gas.



Les premières impressions d'un nouveau résident M. Gas Emile arrivé le 2 juin 2015

« En me retrouvant seul (mon épouse étant admise dans une autre maison spécialisée dans une unité Alzheimer) soutenue par ma fille habitant en Savoie, nous avons envisagés une admission en maison de retraite pour moi. Après avoir visité l'Oustalet, un ami étant résident depuis quelques années m'en avait causé en bien. Nous avons fait la demande et j'ai déménagé début juin. La question comment je me suis adapté ? A l'Oustalet l'adaptation se passe s'en que l'on s'en aperçoive. Tous les jours on vous propose des activités, nous avons un emploi du temps digne d'un ministre. Je n'ai plus une minute à moi, Emmanuelle l'animatrice m'alpague et ne me lâche plus pour mon plus grand plaisir. Et moi qui pensais m'ennuyer et me couper au fur et à mesure de la vie sociale,

grave erreur. A l'Oustalet je suis utile comme beaucoup de résidents, un planning mensuel nous est distribué en début de chaque mois, on nous propose divers ateliers et nous participons à ce qui nous intéresse. Je pense m'être adapté aussi bien que possible car j'ai réussi à nouer des affinités et me créer un cercle d'amis pour nous retrouver après les animations et faire des parties de cartes endiablées. Je remercie donc l'Oustalet et tous ces services (accueil, administration, direction, les soins, la cuisine, la lingerie, l'animation...) je dirais que le professionnalisme à ce niveau là, on peut le qualifier de sacerdoce, bravo et merci à toutes et tous ceux qui travaillent pour notre unique bien être. »



Quelques jours après mon arrivée, nous sommes allés déguster une glace devant la mer au Grau d'Agde, me voici en compagnie de M. Del Rey qui apprécie ce bon moment autant que moi.

Ateliers confitures

Dans les années 1970, les frères Jacques nous régalaient l'ouïe et les papilles en fredonnant : 🎵 🎵 🎵 🎵

« Qu'elle soit aux fraises à la rhubarbe, On l'ingurgite goulûment,

La confiture, on la chaparde, On l'aime clandestinement...

La confiture qui dégouline, Qui coule, coule sur les mains. »

Souvenir gourmand de notre enfance, la confiture évoque le bon vieux temps où nos « mamètes » concoctaient, dans les marmites de cuivre de délicieuses gelées, marmelades et confitures...

Cette année à la mi août les figuiers ploient dans les jardins, gorgés de figues bien dodues et sucrées à souhait. Nous en discutons avec les résidents lors d'un atelier mémoire et M. Del Rey nous invite à venir cueillir des figues chez lui. Que le labeur est dur sous le soleil ardent mais les figues sont si succulentes. On continue de marauder sur le chemin du retour quelques figues par-ci par là... En fin d'après-midi en discutant dans le salon de l'Oustalet avec des familles de notre jolie récolte, nous sommes de nouveau invités à ramasser des figues. Le lendemain matin nous voilà partis en expédition, nos cagettes prêtes à recevoir de magnifiques figues, merci à la famille Vinas de nous avoir ouvert les portes de leur jardin fruitier. En début d'après-midi la cuisine est réquisitionnée et nous voilà transformés en marmiton, on pèle, on pèse et on concocte de la confiture de figues... L'expérience se renouvelle quelques jours plus tard, avec des melons du Mas des Micocouliers. Depuis l'ensemble des résidents déguste pendant le petit-déjeuner leurs propres confitures faites maison, un pur délice.





Lors d'un atelier art thérapie, nous nous sommes pris pour des artistes et le résultat est plus que surprenant.

La reproduction d'un chef d'œuvre de Vincent Van GOGH : Les tournesols



L'œuvre "Vase avec douze tournesols", peinte en 1889 par l'artiste peintre et Grand Maître Vincent Van Gogh, est exposée au musée The Philadelphia Musée de l'art, de Philadelphie (USA), cette peinture appartient au mouvement Impressionnisme.

Nos résidents ont choisis de vous narrer une sortie de septembre : La balade en mer

Une belle sortie en mer nous a été proposée. Il faut reconnaître que sur le plan organisation « ce n'est pas si simple » la mise en œuvre de cette après-midi s'est bien déroulée malgré les difficultés pour sortir les résidents plus ou moins valides.

L'embarquement s'est bien passé, le personnel du bateau nous a très bien accueillis et ont participé au bon déroulement de la balade.

Nous avons pu observer le large, la mer était bonne, une légère brise a soulevé quelques jupes pour notre plus grand plaisir. Notre première vue a été le Fort Brescou



Un peu d'histoire

Le fort de Brescou

Le fort a été bâti en 1586 par le vicomte de Joyeuse, Guillaume de Joyeuse, pour empêcher que le rocher ne serve de point d'appui aux espagnols lors des guerres de religion.

À partir d'une date que l'on ignore, le fort de Brescou servit aussi de prison d'État, l'île présentant l'avantage de ne pas être trop éloignée de la côte, ce qui facilitait les accès tout en réduisant les possibilités d'évasion.

On sait que deux ans après la révocation de l'édit de Nantes, en 1687, l'intendant du Languedoc, Nicolas de Lamoignon de Basville, y envoya vingt-deux huguenots cévenols

Plus tard, au début du XVIII^e siècle, des protestants du Vivarais y furent également internés, notamment Étienne Durand, le père de Marie Durand, la plus célèbre prisonnière de la tour de Constance.

Le fort que l'on voit aujourd'hui semble dater du dernier quart du XVII^e siècle. Il est généralement attribué à Vauban, ou du moins à ses ingénieurs, mais de nombreux aménagements y ont été faits par la suite à diverses époques. Les derniers ont été réalisés par les troupes de l'Allemagne nazie qui l'ont brièvement occupé de fin 1942 à mi 1944.

« Notre balade continue, nous naviguons en direction de Sète, à mi chemin nous observons la côte volcanique et sa célèbre plage « les deux frères »



Les falaises volcaniques du Cap d'Agde et l'anse de la "La grande Conque"

Les falaises volcaniques du Cap d'Agde et l'anse de la "La grande Conque" avec sa plage de sable noir résultent d'une succession d'éruptions volcaniques sous-marines survenues il y a environ 750.000 ans, à l'extrême sud de la chaîne des volcans d'Auvergne. La roche érodée par la mer plonge ses griffes de basalte dans les fonds marins, qui se déclinent au soleil dans une infinité de bleus. Les éruptions volcaniques restent visibles dans la diversité du sol : coulées de lave solidifiée, tufs jaunes en couches régulières, quartz, argile... La pointe de la falaise (21 m) offre un point de vue dégagé sur "le rocher des 2 Frères", la plage de sable noir, la jetée Richelieu et le Fort de Brescou.



A la vue de Sète nous avons fait demi-tour sur le Grau d' Agde, mais la balade n'est pas terminée. Le batelier nous mène devant la cathédrale d'Agde en pierre volcanique



Puis nous arrivons jusqu'au barrage (retenue d'eau pour briser le courant de l'Hérault) devant la magnifique Villa Laurent que nous aimerions visiter un de ces jours.



Nous voilà arrivés à bon port, on débarque et on se promet de reproduire cette belle sortie maritime l'année prochaine »

Texte écrit par Mme Brouillet, M. Gas, M. Del Rey et M. Doucet