



INFORMATIONS – SOUVENIRS - PARTAGE

Le Voyageur.

Journal de la Résidence la Croix du Sud

N° 13 -
Septembre-Octobre 2016

Tarif : Participation libre

DANS CE NUMERO

Chères lectrices et chers lecteurs,

Après un été chaud et sec nous voilà avec les premières pluies d'Automne...Rafrachissantes elles nous rappellent que l'automne arrivera bientôt avec ses couleurs et ses odeurs...

Le mois de septembre est le premier mois de l'Automne (dont l'équinoxe a lieu le 22 septembre).

En France, c'est traditionnellement le premier mois de l'année scolaire après les congés estivaux annuels. C'est aussi la rentrée des classes, avec les nombreux souvenirs de nos écoles, de notre lycée, de nos maitresses ou encore du professeur d'histoire, qui ont marqué notre mémoire...

Septembre marque le retour des vendanges, les raisins sont mûrs et donneront bientôt le vin, fruit du travail, pour le vigneron, de toute une année. Les oiseaux migrants reprendront leur envol pour passer l'hiver dans des régions plus douces. Mais l'hiver est encore loin, alors profitons de l'été Indien qui nous donnera de belles journées douces et ensoleillées pour partager de bons moments sur la terrasse tous ensemble.

Bertrand Gourdou, directeur de La Croix du Sud

Actualités de la Résidence

Visite au cap campestre

Valeurs et Besoins
fondamentaux

N° de page 2-4

Expressions libres

Les outils du paludier

N° de page 5-7

Travaillons la mémoire

Exercices mémoire

A partager avec vous

N° de page 8

Evènements à venir

Calendrier

Infos du mois

N° de page 9-11

ACTUALITE DE LA RESIDENCE LA CROIX DU SUD

Visite au Cap al Campestre

par Mme Berro, Mr Dedieu, Mr Matéo, Mr Ton



Nous sommes allés visiter un musée « CAP AL CAMPESTRE » à LHERM. Nous avons aimé cette sortie car elle permet de se replonger dans le temps, nous nous sommes rendu compte des progrès de l'industrie matérialisés par des machines d'un autre temps et comparé avec les machines plus modernes que nous voyons alentour dans nos campagnes.

Créé en 1986, LUIGI FERASIN s'attache à retracer la vie d'un village français du début du XXe siècle jusqu'aux années soixante, à travers une remarquable exposition d'objets d'époque. Il a débuté une collection non exhaustive en 1965, du matériel lui a été donné, elle est présentée au public dans 12 bâtiments. Tous abritent un thème différent : La photo : une grande chambre noire à l'intérieur de laquelle nous pouvons pénétrer, l'atelier imprimerie, l'atelier pain, les céréales, les petits métiers, la maison 1900(mobilier), l'eau dans la vie, les métiers du bois, la locomotion, la cave à vin, sports et loisirs, la communication.

Nous avons vu toute sorte de machines agricole anciennes, des tables d'école, radio télé, veilles voitures, sabots, lits, cuisinières, piano, outils, charrues exposées dehors, charrettes, tombereau, balance pour peser les bêtes, une ruche, un broyeur à pomme, trieur a blé, batteuses.

Nous avons été très intéressés au point de vouloir y revenir, des outils connus et parfois utilisés par certains d'entre nous. Nous étions accompagnés par les résidents de l'EHPAD les Jonquilles, Maryse, l'animatrice et nous nous avons passé un très agréable moment très convivial, rassemblés autour d'un pique-nique.



Nos Valeurs et Besoins Fondamentaux

par Les Résidents de la Croix du Sud et Sarah Heimann, psychologue



Lors d'un groupe de parole plusieurs résidents se sont exprimés sur leur vécu personnel tant que résident de la Croix du Sud.

Ce partage a donné lieu à un affichage public des Valeurs et Besoins fondamentaux dans l'accompagnement en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes.

Voici notre réalisation...

EXPRESSIONS LIBRES

La Suite du métier de paludier par Mr. Dedieu, Mr. Gross, Mr. Laurence, Mme Poulbot, Mme Stapp.

Dans la dernière édition, vous avez découvert le métier du paludier et les marais salants, cette fois-ci nous parlons des outils du paludier pour la récolte du sel.

Les outils du paludier

Les outils utilisés dans les marais salants ont peu changé au cours des siècles. Le paludier utilise différents outils en fonction du type de sel qu'il récolte.

La Lousse, avec un manche de 3 mètres et sa grille perforée, pour cueillir la fleur de sel (ou sel fin) à la surface de l'eau de l'œillet.

Si l'air est trop humide, le sel fin n'apparaît pas. Mais quelques fois, lorsque le vent souffle sans excès et régulièrement de l'est de préférence, une fine croûte de sel se forme en surface : c'est la fleur de sel. Ce produit est très sensible : une simple rosée ou une vaguelette (causée par le vent ou la maladresse du paludier suffisent à la faire couler). Elle se dissout alors dans la saumure (eau fortement salée dont on extrait le sel par évaporation).



La récolte de la fleur de sel :

C'est donc par elle le soir, que commence la récolte. C'est un travail relativement physique mais surtout très délicat. Il consiste à glisser une plaque de bois sous la fleur de sel, à progresser en la laissant s'accumuler sur la plaque, puis à verser le tout dans une brouette. L'épaisseur entre la fleur de sel et le fond argileux est inférieure au cm. Si on accroche le fond, l'argile salit la fleur qui est alors perdue. Il faut absolument rester calme, même si les minutes sont comptées avant la rosée du soir et si l'occasion de récolter la fleur ne se représentera peut être pas le lendemain. C'est un travail pour lequel les femmes excellent, elles ont souvent plus précises et plus rapides que les hommes.

La récolte de gros sel :

Cette récolte est très physique et réservée aux hommes. L'outil utilisé s'appelle le las : avec un manche de 5 mètres de long (fibre de châtaigner) avec une maille en bois au bout : présentée comme un râteau, pour récolter le gros sel cristallisé (gris car contenant encore un peu d'argile) au fond de l'œillet sur le sol argileux.

**Saline Grand-Lacuestan ou Lagustan,
Guérande.**



Les trois étapes de cette récolte : D'abord le paludier «rolle», il faut pousser l'eau sans chercher à atteindre le sel, c'est l'eau qui transporte le sel et non l'outil directement. Le las ne doit surtout pas toucher le fond sinon on récoltera autant d'argile que de sel. Ensuite, il «hale», il faut tirer l'eau avec les mêmes exigences, jusqu'à ce que le sel forme un petit amoncellement au milieu de la saumure. Enfin, il «trousse», il s'agit de l'amener sur la terre ferme, cette fois en travaillant le sel directement sans l'intermédiaire de l'eau. Cette technique l'amène à beaucoup brasser il manœuvre du sel mais aussi de l'eau.

Deux utilisations :

La fleur de sel pour la table : La fleur sale beaucoup moins que le gros sel, son intérêt réside justement dans cette faible salinité associée à un caractère très soluble. Elle contient moins de sodium et plus de magnésium. Cette faible salinité empêche son usage pour la cuisson. Ce sera plutôt le rôle du gros sel qui en se formant sur l'argile présente en outre l'avantage d'être plus riche en oligo-éléments.

Le gros sel pour la cuisine : Il est utilisé pour être mis dans l'eau de cuisson ou dans les sauces. Le gros sel de Guérande contient 86% de chlorure de sodium, le reste est constitué d'eau, de chlorure de magnésium, calcium, et potassium et en quantité moindre d'oligo-éléments.

Pour conclure, l'excès de sel n'est pas bon pour la santé. Une alimentation trop riche en sel constitue un des facteurs de risque d'hypertension artérielle et cardiovasculaires, il est également reconnu pour favoriser le cancer de l'estomac et enfin, il augmente le risque d'ostéoporose.

TRAVAILLONS LA MEMOIRE !

Exercices mémoire par La Rédaction

N°1 : chacune des lignes verticales, horizontales et diagonales doivent faire **15**

4		2
8		6

N° 2 : liste de mot à remplir, retrouver les lettres manquantes

_ ION

G _ ZE _ _ E

GI _ _ FE

PE _ _ OQ _ ET...

A partager avec vous par Mme Berro

Dr, je perds la mémoire ? – Depuis quand ? – Depuis quand, quoi ?

La maman de Lucas se fâche, Peux-tu me dire pourquoi tu as eu de sales notes ? – Parce que je n'ai pas eu le temps de mes laver...

SEPTEMBRE 2016 : LES EVENEMENTS A VENIR

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1 Restaurant Soueix-étang de lhers	2 Tous en forme	3	4
5 Marché à Salies	6 Commission Menus	7 Exercice mémoire -- Chant diphonique	8 Atelier pâtisserie	9 Tous en forme	10	11 Chorale des Résidents
12 Marché à Salies	13 Journal Voyageur - Ferme à Fabas	14 Restauration de meubles - Ferme de Montjoie	15 Pèlerinage à Montardit -- Sophrologie	16 Tous en forme -- Prêt de livres	17	18
19 Marché à Salies	20 Marche active -- Percussions avec Black and White	21 Exercice mémoire -- Chant diphonique	22 Automne Art à vivre -- Sorties à Gruissan	23 Tous en forme -- Atelier paillettes	24	25 Chorale Des Résidents
26 Musique avec Jutta- Loto à st Croix	27 Marche à Belbeze -- Visite des Labradors	28 Sortie à Montjoie	29 Le mot le plus long -- Fête des Anniversaires	30 Tous en forme - Courses à Cazères		

OCTOBRE 2016 : LES EVENEMENTS A VENIR

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2 Fête des Grands-pères
3 Marché à Salies	4 Exercice mémoire	5	6 Art à vivre – Sortie Robinson	7	8	9 Chorale des résidents
10 Marché à Salies	11 Marche active	12 Soupe aux choux - Ferme de Montjoie	13 Forge des pyrènes – Sophrologie	14 Cinéma à Betchat	15	16
17 Marché à Salies – Diapo	18 Exercice mémoire	19 Restauration de meubles	20 Ferme de Montjoie	21 Loto	22	23 Chorale des résidents
24 Marché à Salies	25 Marche active	26 Chant diphonique	27 Fête des Anniversaires	28	29	30
31 Halloween- Marché à Salies						

Les Dictons du mois de septembre :

Orages de Septembre, neiges de Décembre
 Qu'en Septembre il tonne, la vendange est bonne
 En Septembre, pluie fine est bonne pour la vigne

Les Dictons du mois d'octobre :

Telle Toussaint, tel Noël
 A la Saint - Charles, la gelée parle
 Un mois avant, un mois après Noël, le froid est bon et naturel

Les Anniversaires du mois de septembre-octobre 2016 :

2 Septembre	Mme IMIRIZALDU ANDREE	a fêté ses 92 ans
10 Septembre	M CLAUSNER Patrick	a fêté ses 67 ans
14 Septembre	M DI LUCA Jean Pierre	fêtera ses 68 ans
17 Septembre	Mme PUJOL Michèle	fêtera ses 61 ans
18 Septembre	M CAMPERGUE Guy	fêtera ses 66 ans
26 Septembre	Mr MYLONAS ROBERT	fêtera ses 96 ans
4 Octobre	M GROSS William	fêtera ses 68 ans
20 Octobre	M LABATUT Jean	fêtera ses 90 ans
21 Octobre	Mme LEVASSEUR MONIQUE	fêtera ses 71 ans
25 Octobre	Mme CLIQUET RENEE	fêtera ses 97 ans

Une pensée chaleureuse pour ceux qui nous ont rejoints récemment, ainsi qu'à ceux qui nous ont quittés.