MAI – JUIN - JUILLET 2026

LE P'TIT ALBOUY

Départ à la retraite de José - mai 26

Le lundi 18 mai 2026, nous avons fêté le départ à la retraite de José, résident au foyer de vie depuis 11 ans.

Pour cette occasion spéciale, un pot de départ a été organisé afin de partager un dernier moment tous ensemble et de lui témoigner notre amitié.

José a reçu plusieurs cadeaux, dont de beaux tableaux remplis de photos souvenirs retraçant ses années passées au foyer. Il a également pris la parole devant tout le monde pour dire quelques mots avant son départ.

La soirée s'est déroulée dans une ambiance conviviale et festive, avec de la musique et beaucoup d'émotion.

Pour certains résidents, ce départ est difficile. José va laisser un grand vide parmi ses amis. « José est parti, il ne fera plus partie de notre bande d'amis, il va nous manquer », ont confié certains résidents. Une résidente a également partagé un souvenir qui lui tenait à cœur : « J'aimais aller faire les courses le samedi avec José. »

Après 11 années passées au foyer, José laisse derrière lui de nombreux souvenirs, des moments de partage et de belles amitiés.

Nous lui souhaitons une très belle retraite, pleine de bonheur, de joie et de nouvelles aventures !









BALETI du mercredi 10 juin à 17h30

Théâtre de verdure Alexis Gruss

Parc du château de la Gayonne Béziers

Un balèti placé sous le signe de la musique et de la danse

Ce balèti a réuni des élèves du conservatoire ainsi que l'ensemble Balèti, composé de musiciens et de danseurs du conservatoire.

Tout au long de l'année, les élèves ont préparé des chants et des danses traditionnels afin d'animer cet événement ouvert à tous.

Après une belle démonstration de leur travail, ils ont invité le public à les rejoindre pour participer aux danses. Ce moment de partage s'est déroulé dans un esprit festif et convivial, permettant à chacun de découvrir ou de redécouvrir les traditions musicales et dansantes.

Une belle occasion de se retrouver, de danser ensemble et de profiter d'un moment chaleureux au rythme de la musique traditionnelle !











La plancha pour fêter le début de l'été.

Aurore : J'ai préparé les concombres pour le taboulé, avec nous avons mangé du poulet, des côtes de porc, des merguez et des chipolatas qu'Estelle et Dimitri ont fait cuire à la plancha.



















Hugo : J'ai coupé les tomates cerise pour le taboulé. On fait l'apéro, on a bu des sodas, on a mangé des tomates cerise et des chips. On a aussi mis la musique et on a danser.
Pour le dessert nous avons savourer de bonnes glaces.

On fait du sport avec l'ASBH

Chaque mercredi matin, nous nous retrouvons au stade Raoul-Barrière pour participer à une activité sportive, en partenariat avec d'autres structures, notamment le FAM de Quarante et l'ATO de Montflourès.

La matinée commence par un échauffement pour préparer notre corps à l'effort. Ensuite, place aux jeux sportifs et au rugby adapté ! Ces activités nous permettent de bouger, de nous amuser et de partager de bons moments tous ensemble.

Une pause est prévue pour boire de l'eau et bien nous hydrater tout au long de la séance.

Alex encadre les activités et nous accompagne pour nous aider à participer dans les meilleures conditions.

Pour terminer la matinée en douceur, nous prenons un temps de relaxation, suivi d'étirements pour détendre nos muscles après l'effort.

Ces rendez-vous sportifs sont l'occasion de se dépenser, de développer l'esprit d'équipe et de retrouver les autres participants dans une ambiance conviviale et dynamique !

Bravo à tous pour votre participation et votre motivation !

.













Changement de prestataire en cuisine : GUY BARBOTEU RESTAURATION

Isabelle dit : « Hier, on a mangé de la paella. »

Trystan, Hugo, Aurore et Mathilde disent : « C'était très bon. »

Il y avait des glaces, du fromage et du melon en entrée.



Aurore dit : « On est allé boire un coup au self. »

Emmanuel dit : « Il y avait des fruits dedans. »

Mathilde précise que c'était une sangria sans alcool.

Il y avait Trystan, Valentin, Albin, Mathilde, Howard, Hugo et Emmanuel.





Recette Paëlla

Nombre de personnes 8 :
Difficulté facile
Coût Abordable

Temps de préparation : 1 heure
Temps de cuisson : 1 heure 15

Les ingrédients :

500 g de riz longs grains ou 8 verres à moutarde
4 cuisses de poulet
8 langoustines ou 8 belles gambas
1 kg de moules + 8 moules d'Espagne
2 encornets
2 poivrons rouges
1 poivron vert
16 crevettes
4 belles tomates
3 gousses d'ail
1 petit piment
1 bol de petits pois écossés
1 bouquet garni
1/2 l d'huile d'olive
2 g de safran
3 sachets de riz d'or ou de spigol (pour colorer le riz)
1 litre de bouillon de poulet
1 clou de girofle
3 citrons
2 oignons
Sel et poivre

La préparation de la recette

Préparez tous les ingrédients : Faites griller les poivrons au four afin de les peler aisément. Coupez-les en lamelles ou en tout petits dés. Pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en cubes. (Pour les peler facilement, plongez-les une seconde dans une casserole d'eau bouillante).

Coupez le poulet en petits morceaux, ainsi que les encornets après les avoir nettoyés à l'eau douce. Nettoyez également les moules. Ouvrez les gousses d'ail pour en retirer le germe qui n'est pas digeste.

Cuisson des ingrédients : Faites ouvrir les moules sur feu vif. Filtrez l'eau et conservez-la. Décoquillez la plupart des moules. Gardez-en quelques-unes en coquilles pour la décoration du plat. Dans une grande poêle à pælla, faites chauffer l'huile d'olive puis mettez à revenir les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Réservez-les.

Dans la même huile, faites revenir le poulet coupé en huit. Quand ils sont dorés de tous côtés, retirez-les. Faites revenir les encornets. Durant 5 à 6 minutes en les retournant. Retirez-les pour mettre les gambas et les crevettes.Laissez cuire une bonne minute de chaque côté. Retirez.

Ajoutez maintenant les oignons hachés et l'ail écrasé. Laissez blondir. Versez le riz en pluie. Mélangez bien jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajoutez les lamelles de poivrons, les tomates, le piment, le bouquet garni, le safran, le clou de girofle, les petits pois et le sel.

Arrosez de bouillon auquel vous aurez ajouté l'eau des coquillages filtrée ainsi que le spigol ou rizdor et le safran. Dès le premier frémissement, ajoutez tous les autres ingrédients déjà saisis puis glissez le plat dans le four chaud (th. 7) et laissez cuire 10 minutes.

Puis ajoutez encore du bouillon dès que le riz a tout absorbé. Laissez finir la cuisson jusqu'à absorption complète du liquide (il faut compter 7 à 8 minutes). Incorporez les moules décoquillées.

Décorez avec les langoustines et les coquillages. Passez une minute au four, arrosez de jus de citron et servez.



Séjour inoubliable au Puy-du-Fou en Vendée



Au cours du mois de juin, plusieurs résidents ont eu le plaisir de partir en séjour au **Puy du Fou**, pour vivre une aventure exceptionnelle !

Pendant ce voyage, nous avons découvert de magnifiques spectacles qui nous ont fait voyager à travers les époques. Entre les décors impressionnants, les costumes, les cascades et les mises en scène grandioses, nous en avons pris plein les yeux !

Chaque spectacle nous a réservé son lot de surprises et d'émotions. Nous avons été émerveillés par les prouesses des artistes et la beauté des représentations.

Mais ce séjour, ce n'était pas seulement les spectacles ! C'était aussi l'occasion de partager de bons moments tous ensemble, de rire, d'échanger et de profiter de cette belle escapade.

Ce voyage nous a permis de renforcer nos liens et de créer de merveilleux souvenirs que nous garderons longtemps en mémoire.

Un séjour riche en émotions, en découvertes et en convivialité, qui nous a laissé des étoiles plein les yeux !





Un super groupe et des éducateurs de chocs !!!

Puy-du-Fou



Charlotte : c'était bien, je me suis amusée, on a vu des spectacles. On a mangé au restaurant, on a chanté.

Albin : j'ai aimé les spectacles avec les châteaux et le roi.

Valentin : j'ai aimé le spectacle des oiseaux fantômes. J'ai eu peur du mur qui bouge au spectacle du roi Arthur. J'ai adoré le spectacle des vikings avec les bateaux qui sortent et celui des arènes.

Howard : j'ai aimé le spectacle de nuit avec les lumières et celui avec la scène qui bouge. J'ai aimé le spectacle des arènes. Le dernier jour, j'étais malade, je manquais de sucre.

Camping Cap Fun



Charlotte : j'ai bien dormi, on a préparé le repas, on est allé à la piscine, l'eau était excellente.

Valentin : on a regardé le match de l'équipe de France et on a bu un coup. On est allé
A la piscine, j'ai trempé mes pieds. J'ai bien dormi avec Trystan.

Howard : très bien à part que le lit était petit. Le petit-déjeuner était bon.
J'étais un peu fatigué, il faisait chaud. On a mangé pizzas au restaurant du camping.
On a bien rigolé, on a fait des blagues. J'ai dormi avec Albin.



Vendredi 10 juillet

L'association a invité les familles à partager un apéritif dînatoire dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Pour cette occasion, les résidents et l'équipe du foyer de vie ont préparé de délicieuses gourmandises pour régaler tout le monde !

Au menu, nous avons réalisé :

- 🍅 Des brochettes de tomates et mozzarella
- 🥐 Des feuilletés aux saucisses
- 🧀 Des roulés au jambon et au Boursin
- 🍰 Un délicieux gâteau au yaourt

Pour accompagner toutes ces bonnes choses, nous avons également proposé des boissons rafraîchissantes : des mojitos et de la sangria sans alcool !

Ce moment a permis aux résidents, aux familles et aux professionnels de se retrouver, d'échanger et de partager un agréable moment autour de bonnes choses à manger.

Un beau moment de partage et de gourmandise qui a ravi les papilles de tous !

Valentin et Vincent ont participé au service.

Howard et Mathilde ont assuré la sono

Beaucoup ont répondu présent à l'invitation











