

La Gazette de l'Ostal du Lac



« Automne à Montpellier »

Par Patrick Amorci

"On dirait qu'en ces jours où l'automne décline, Le soleil et la pluie ont rouillé la forêt" Victor Hugo

Novembre 2014

Les activités phare du mois de novembre

3 : *LOTO dans l'après midi*



5 et 26 en matinée : *Atelier pâtisserie*



6 : *Atelier relaxation ; création ;*

Le 6 et le 20 : 15H30 : célébration œcuménique

8 : *après-midi : jeux collectifs*



10 : *Bowling*

12 : *Sortie à la médiathèque*



15 : sortie au marché aux puces de Palavas les Flots



17 : Loto

18 : Spectacle de chants : Agath'Mélodie



27 : nous fêtons les anniversaires



Les services



- Marie-Aude, coiffeuse sur l'établissement est présente tous les vendredis après-midis.
- La pédicure, Catherine Sablé vous propose ses soins
- Le médecin coordonnateur, Véronique Arnaud-Ulliet est présente le lundi et le jeudi
- L'équipe d'animation : Suzie, Christelle, Fatou et Thomas sont présents tout au long de la semaine.
- Nathalie, stagiaire animatrice termine son stage à la fin du mois de novembre. Nous avons été ravis de la rencontrer, et serons triste de son départ.
- Elodie, stagiaire * « socio-esthéticienne » est présente sur l'Ostal jusqu'à la fin du mois de décembre.
- La psychologue, Laetitia Coletti est présente le lundi après-midi, ainsi que le mercredi et le vendredi matin.
- Le Docteur Tapiero, psychiatre libéral est présent tous les mercredis après-midi

Mercredi 19 à 14H : réunion Comité de la Vie Sociale

****Définition :***

La socio-esthétique s'oriente vers l'aide à la personne dans sa globalité par un médiateur corporel : le soin esthétique

PROJET TRICOT

Visite à la Société Protectrice des Animaux De Cournonterral



Un rang à l'endroit, un rang à l'envers, un rang à l'endroit,..... , et oui, pour les connaisseurs du tricot, c'est le point de jersey ! Point qui a été utilisé par certaines tricoteuses de l'Ostal, afin de participer au projet de cet atelier.

Une fois par semaine, le jeudi après-midi, certaines dames comme Melle Robin, Mme Goussot, Melle Acien, Mme Bestieu, Melle Rauzier, Melle Pech, Melle Durand, ont pu mettre en avant leurs talents, expérience dans le tricot.

Elles ont toutes adhéré au projet de fabriquer de petites couvertures afin de tenir au chaud (en préparation de l'hiver qui va bientôt percé), les chats de la Société Protectrice des Animaux de Cournonterral, qui accueille environ une soixantaine de chats.

Ce lieu, à différents pôles. Un pôle chaton, un pôle chat adulte, et retraité chat.

Nous sommes allées, le jeudi 16 octobre 2014 après-midi, semaine bleue, à cette SPA, où nous avons été agréablement bien accueillies. Les moments de complicité pour certaines avec ses petites bêtes à poils, ont été appréciés.

Toutes sont volontaires pour continuer ce projet, où nous allons également y faire participer, les couturières.

Nous sommes invitées à une journée porte ouverte au mois de mai 2015.

Quelques différents points : Point mousse : un rang à l'endroit, un rang à l'endroit

Point jersey : un rang à l'endroit, un rang à l'envers

Les côtes : une maille à l'endroit, une maille à l'envers sur le même rang

SOUVENIRS DE VOYAGE

La 1^{ère} fois que je suis allée en Afrique c'était au Burkina Fasso à Bobo Dioulasso : j'ai suivi mon mari qui était Officié et je donnais des cours de Français aux enfants de militaire.

J'organisais aussi des réceptions pour les officiers. La vie était rudimentaire (pas d'eau courante ni d'électricité). Là-bas j'ai visité la marre aux hippopotames.



Ensuite nous sommes allés au Sénégal en train ; nous habitions près de la mer. Mon fils y est né. Ce que j'ai beaucoup aimé dans ce pays c'est la population sénégalaise qui est toujours gaie et mon plat préféré sénégalais est le



poulet Yassa (poulet aux oignons et au citron) et les langoustes.

J'étais sur la place de Dakar quand De Gaulle a donné son indépendance aux Sénégal.

Après le Sénégal, nous sommes allés vivre en Allemagne ; nous habitions au bord du lac de Constance (la Forêt noire).



C'est un paysage magnifique.

Je ne travaillais pas mais je participais beaucoup à des après-midi thé avec les autres femmes de militaire.

Nous sommes restés un moment en Allemagne et ensuite mon mari a été muté au Tchad. Dans ce pays nous avons eu l'occasion d'aller voir des animaux sauvages : j'ai couru derrière des autruches (il fallait s'en méfier car elles peuvent donner des coups de pied).

Ce qui a été difficile lors de ces voyages c'était de se faire des relations amicales et après recommencer.

Malgré cela, je garde de bons souvenirs de tous ces voyages.

Mme CLAUSS Lucienne



Peindre sans peinture ?

Le but est de composer un petit tableau chacun avec des éléments naturels ramassés dans le jardin.

On peut ainsi découvrir les plantes et repérer les couleurs de notre environnement.

« C'est vrai je n'avais jamais regardé le jardin comme ça ! »

« Il y a des coquilles d'escargots vides, des brindilles sèches et marrons d'autres fraîches et vertes ; des morceaux de bois, des cailloux ocres, d'autres blancs » ;

« Je peux tout ramasser ? »

Ce qui est chouette dans le fait de créer sans peinture, c'est que ne se salit pas les mains, que ça ne tâche pas et aussi qu'on n'est pas obligé de nettoyer et de ranger après...



« Je me demandais comment on allait faire tenir tout ça et si ça tiendrait ? Et oui ça a tenu ».

« C'était un moment très agréable »

« Le résultat est drôlement intéressant »

Ce que l'on a fait ça représente plutôt l'automne.



Ascención



Christine



Jean



Dominique



Rémy



Gildas

Dorénavant, on souhaite représenter les autres saisons en observant notre jardin et en utilisant toutes les couleurs qu'il peut nous offrir.

Le regard des résidants sur l'exposition « Les résidants s'exposent »



Le vendredi 03 octobre 2014, une vingtaine de résidants se sont réunis pour échanger leurs impressions sur la préparation de l'exposition et sur le jour du vernissage.

Les échanges ont été très riches et très pertinents.

Ce projet a motivé les esprits et chacun des participants envisage un autre projet, un autre investissement.

Ascención : J'étais contente d'accueillir les invités

Jean-Michel : On la reconnaissait à ses boucles d'oreilles !

Odette : Pour une première, c'était très bien.
Par contre il manquait un peu de place...

Gildas : Il y avait beaucoup de monde et c'était bien

Serge : J'ai apprécié l'exposition, c'était vraiment très bien

Ascención : Oui et les invités étaient contents. C'est dommage que Madame Clauss n'ait pas pu venir accueillir avec moi les invités à cause de sa chute.

Rémy : Moi j'attendais les invités dans la salle d'exposition, et je leur montrais les peintures

Gildas : Pour moi ce projet, c'est une aventure et je voudrais que ça reprenne en 2015

Serge : Moi aussi je pense que 2015 sera comme ce mois d'octobre 2014. Il y aura une autre exposition

Gildas : En plus on était ouvert sur le monde. L'ouverture et le contact avec l'extérieur c'est important

Patrick : Les expositions c'est fait pour les faire voir à l'extérieur. Mais pour que le monde entier puisse en profiter, il faut qu'elles soient bonnes. D'après mes ouï-dire, les gens de l'extérieur étaient satisfaits de notre exposition. Elle était bonne

Lucienne : Ca a été un grand plaisir pour moi de participer. C'était très sympathique

Patrick : Tout était simple et sympathique. C'était super la manière dont on l'a fait. C'était la liberté d'expression. On n'était pas influencé, on est resté soi

Jean S. : On a rencontré les autres, c'était bien

Patrick : A travers les écrits et les peintures, on connaît les autres en général. Ce qui paraît innocent ne l'est pas

Yvette : J'ai été satisfaite

Jean-Michel : C'était chaleureux

Patrick : On m'a fait pas mal de compliments sur mes aventures mexicaines....

Jean S : Pourquoi on ne referait pas la même chose l'année prochaine ?

Patrick : Je pense qu'il ne faut pas refaire la même chose, mais plutôt renouveler la manière de s'exposer

Odette : J'ai beaucoup aimé tout ça et je referais bien quelque chose

Gildas : Pourquoi ne pas ouvrir sur un projet de photographies ?

En tout cas, il ne faut pas que l'on perde le contact avec la société. Il faut que l'on continue à faire partie d'elle, et que l'on continue à nous considérer. On doit continuer à vivre

Rémy : Oui, moi je suis fier

Patrick : J'ai apprécié que tout ait du sens

Gildas : On a progressé, on a appris.

Merci pour cet échange, cette liberté, le fait d'avoir fait venir le dehors dedans ; merci de nous avoir fait faire une chose intelligente.



LES SOINS ESTHETIQUES



Atelier organisé sous forme de discussion avec la participation de Melle Bordes, Mme Pommier, Mme Garnier, Mme Ferrandez et Mme Marguet.

Question : Est-ce-que l'on se maquillait beaucoup avant?



- _ Avant on se maquillait un peu, du rouge à lèvres, du fond de teint et du ricils, disent-elles.
 - _ Moi, je mettais de l'huile d'olive sur le visage pour ne pas avoir de ride, dit Melle Bordes.
 - _ Je vais essayer l'huile d'olive, rétorque Mme Pommier.
 - _ Vous allez rajeunir de vingt ans, plaisante Melle Bordes.
 - _ Alors ! Je vais passer la première communion, s'exclame Mme Pommier.
 - _ Maintenant on se passe de la crème, dit Mme Ferrandez.
 - _ Les femmes ne se maquillaient pas autant que maintenant. Certaine filles exagèrent, explique Mme Marguet.
- Je ne me suis jamais maquillée, dit Melle Bordes, moi non plus, dit Mme Pommier, eh oui, on est belle de nature, plaisantent-elles.

Question : Est-ce que les critères de beauté d'avant sont les mêmes que maintenant?



_ Avant les femmes étaient plutôt potelées, les cheveux longs attachés en chignon, bien en chair et tout en rondeur, aujourd'hui les femmes sont longiligne, explique Melle Bordes.

_ Elles sont très minces, des girafes ! s'exclame Mme Marguet.

_ Les mannequins n'ont pas de formes de vrais fils de fer, reprend Melle Bordes.



1950



2014

Les bienfaits beauté de l'huile d'Olive

D'après les conseils de Melle Bordes

On est surtout habitué à la consommer sur nos salades, mais c'est aussi un produit de beauté adoucissant, cicatrisant et protecteur, que l'on peut très bien appliquer sur sa peau et ses cheveux.

Régénérant, émolliente, adoucissante, anti-déshydratante et anti-oxydante, l'huile d'olive aide à protéger efficacement l'épiderme des agressions extérieures. Elle puise son efficacité dans ses principes actifs dont les fameux acides gras. Autre atout, la présence de vitamine E ralentissant le vieillissement cutané. De récentes études ont même montré l'effet protecteur de l'olive face aux rayons solaires.

Beurre corporel, crème de douche, soin régénérant anti-âge, huile pour le corps : vous n'avez que l'embarras du choix...

L'huile d'olive pour une peau lisse

Vous l'avez déjà sûrement remarqué : **l'exposition au soleil et bien d'autres choses font du mal à notre peau**. Elle devient sèche et manque d'éclat. Il y a une règle à ne pas oublier : il faut toujours exfolier la peau des coudes et des genoux. Mais une fois que cela est fait, **ajoutez une touche d'huile d'olive**. En effet, ces zones sont plus sèches que d'autres, et l'huile permet de garder la peau douce.

L'huile d'olive comme démaquillant

Bien évidemment, **on peut même profiter de l'huile d'olive pour se démaquiller en fin de journée !** Une fois le **visage** nettoyé, profitez donc de ce superbe démaquillant : les résultats vont vous surprendre, mais attention, il faut être régulière. Et oui, c'est comme tout dans la vie, les meilleurs résultats n'arrivent que lorsque l'on est constante dans le traitement !

[Question : Aujourd'hui est-ce que les femmes sont plutôt naturelles ou très maquillées?](#)



_ **Oui, nous ! Nous sommes naturelles, rétorquent-elles en chœur.**

_ **C'est mieux les femmes naturelle pas trop maquillé, dit Mme Pommier.**

_ Avant c'était les femmes de mauvaise vie qui se maquillaient à outrance avec des vernis bien colorés.

_ Moi, le jour où j'ai mis du vernis mon père n'a pas voulu commencé à manger tant que je n'étais pas allé l'enlever, raconte Mme Pommier.

Question : Avant est-ce qu'il y avait des salons de soins esthétiques?

_ Non, avant il n'y avait que des salons de coiffure maintenant il y a aussi des salons de soins esthétiques, dit Mme Marguet.

_ On s'épilait les cils, dit Mme Ferrandez.

_ Avant, on ne s'épilait pas les jambes, ni sous les bras, on se frotte de l'eau oxygénée pour éclaircir les poils, précise Melle Bordes.

_ Aujourd'hui les femmes et les hommes se rasent ou s'épilent les jambes et sous les aisselles, disent-elles.

_ Nos petits-fils se laissent pousser la barbe maintenant c'est revenu à la mode, expliquent Mme Ferrandez et Mme Marguet.

Un peu d'Histoire et de mascara ! Mascara : que ferions-nous sans lui?



C'est un incontournable de la trousse à maquillage, voire parfois même le seul produit de maquillage que les femmes utilisent lorsqu'elles sont pressées.

Les premières traces d'utilisation du mascara remontent à l'époque des Anciens Égyptiens. À l'époque, les hommes comme les femmes fardaient leurs yeux de khôl (généralement composée de galène, de malachite et de suie). Ils l'utilisaient pour tracer leurs paupières, le mélangeant aussi à du fumier de crocodile, de l'eau

et du miel. Cela composait une sorte de pâte, qu'ils appliquaient ensuite sur leurs cils. Les Anciens Égyptiens estimaient que les yeux étaient le reflet de l'âme. Les foncer permettait de dissimuler leurs yeux dans le but de les protéger des esprits maléfiques et des énergies négatives.

Les Babyloniens, les Grecs et les Romains, eux aussi ont utilisé le khôl pendant de nombreuses années. Après la chute de l'Empire romain, toutefois, certaines régions ont abandonné le maquillage pour les yeux.

Dans les années 1830, l'ère victorienne a remis la beauté élaborée au goût du jour. Le mascara est revenu en vogue, et les femmes consacraient souvent plusieurs heures à leur routine beauté. Certaines concoctaient même leurs propres préparations maison en faisant chauffer des cendres (généralement de la suie provenant d'une lampe à l'huile) et des baies de sureau.



Lorsque la gelée de pétrole a été créée, puis brevetée en 1872, plusieurs industries ont fait volte-face pour se dédier à la production de mascara. En 1917, Eugene Rimmel et T.L. Williams ont tous deux créé une forme de mascara qui s'apparente à celui qu'on connaît aujourd'hui. En voyant la cadette de sa famille faire un mélange de vaseline et de poussière de charbon pour ensuite l'appliquer sur ses cils, T.L. Williams a décidé de créer une formule en laboratoire. Initialement appelée « Lash-in-Brow-Line », elle fut ensuite

baptisée Maybelline – une combinaison des mots Maybel et vaseline.

En 1917, le mascara était connu sous le nom de « cake » mascara. On passait une brosse humide sur du savon et de la teinture noire pour ensuite l'appliquer sur les cils. C'était le premier maquillage pour les yeux « moderne » à usage quotidien, une formule qui a rapidement évolué. En 1933, certaines femmes ont choisi de teindre leurs cils de façon permanente. Mais ce procédé était très dangereux, entraînant la cécité chez plusieurs d'entre elles et au moins un décès.

Lorsque la gelée de pétrole a été créée, puis brevetée en 1872, plusieurs industries

ont fait volte-face pour se dédier à la production de mascara. En 1917, Eugene Rimmel et T.L. Williams ont tous deux créé une forme de mascara qui



S'apparente à celui qu'on connaît aujourd'hui. En voyant la cadette de sa famille faire un mélange de vaseline et de poussière de charbon pour ensuite l'appliquer sur ses cils, T.L. Williams a décidé de créer une formule en laboratoire. Initialement appelée « Lash-in-Brow-Line », elle fut ensuite baptisée Maybelline – une combinaison des mots Maybel et vaseline.

En 1917, le mascara était connu sous le nom de « cake » mascara. On passait une brosse humide sur du savon et de la teinture noire pour ensuite l'appliquer sur les cils. C'était le premier maquillage pour les yeux « moderne » à usage quotidien, une formule qui a rapidement évolué. En 1933, certaines femmes ont choisi de teindre leurs cils de façon permanente. Mais ce procédé était très dangereux, entraînant la cécité chez plusieurs d'entre elles et au moins un décès.

En 1938, le premier mascara à l'épreuve de l'eau arrivait sur le marché. Mais ne vous réjouissez pas trop vite, cette version était composée à 50 % de térébenthine, ce qui a causé plusieurs réactions allergiques et négatives sur la peau. De plus, on dit qu'elle avait une odeur absolument répugnante. Après la Première Guerre mondiale, Helena Rubinstein a créé une lotion crémeuse dans un tube, qu'on appliquait à l'aide d'une brosse. Bien qu'encore un peu salissant, ce procédé a donné le coup d'envoi aux produits qu'on trouve sur le marché aujourd'hui. Puis, les cils ainsi maquillés ont fait fureur dans les années 60, lorsque Twiggy est devenue l'icône de style qu'on connaît.

Il va sans dire que le fameux mascara a connu des hauts et des bas. Mais qui peut s'en passer aujourd'hui? Alors, fardez-vous les yeux, mesdames, et réjouissez-vous de cette incroyable évolution – vous avez la chance de pouvoir utiliser du mascara exempt de goudron ou de charbon.

Hommage de la Toussaint

Thomas et Laetitia pour la deuxième année consécutive, ont supervisé un atelier d'écriture. Nous proposons aux résidents de les accompagner à la réalisation de messages symboliques en hommage aux proches décédés. Les cartes ensuite accrochées aux ballons..... ballons prenant leur envol



Lettre à.....





Un au revoir symbolique...



*Ce premier novembre, ici à l'Ostal nous avons
envoyé de doux messages d'hommage aux proches
nous ayant quitté.*



« Jour d'Automne à Saint Geniès » par Françoise Delpuech

NOVEMBRE 2014

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30		<small>©2014 Michel Zbinden. Tous droits réservés.</small>				
 MichelZbinden.com						