



# LE SÉQUOIA



*joyeux Noël* LE JOURNAL DES RÉSIDENTS



Miss Mamie du Ruleau 2025 fait la rencontre du Père Noël lors du marché de Noël du 29 novembre



## Noël, est là !

Le mois de novembre a encore été très animé, marquant le début des festivités de Noël. Nous sommes maintenant en route vers les célébrations de fin d'année. Nous vous souhaitons à tous de merveilleux moments de joie et de partage au sein de la maison et avec vos proches.

# Le mot des infirmières

## Prévenir les chutes au quotidien

Les chutes à la Maison de Retraite sont fréquentes. Il est possible de les éviter en adoptant quelques gestes simples. À l'EHPAD, nous sommes là pour vous accompagner, mais votre vigilance compte aussi beaucoup.

### 1. Prenez votre temps

Levez-vous doucement du lit ou du fauteuil. Attendez quelques secondes avant de marcher pour éviter les étourdissements. Portez vos bas de contentions.

### 2. Utilisez vos aides techniques

Canne, déambulateur ou barre d'appui sont des aides précieuses à utiliser même pour de courtes distances.



### 3. Portez des chaussures et vêtements adaptés

Porter des chaussures ou des chaussons à la juste pointure, stables.

Porter des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise – Pas de pantalon trop long ou trop large

### 4. Adaptez votre espace

Enlever les obstacles pouvant gêner les mouvements dans la chambre

### 5. Demandez de l'aide si besoin

Et allumer la lumière ou sonner quand vous voulez vous lever la nuit

A bientôt ..... – L'équipe Infirmière

## Le mot d'un résident

### *Les amants de la dune*

Suite



En rêvant sur la dune  
Je la vois toute belle  
Éclairée par la lune  
Dans sa robe en dentelle  
Elle s'avance, me sourit  
D'une voix de velours  
Elle me dit "Mon chéri,  
Je veux faire l'amour"

Pendant de longues heures  
Bouche à bouches soudées.  
Haletant de bonheur  
Et nos corps enlacés  
Mouillés par les embruns  
Caressés par le vent  
Je me serre sur ses seins  
En un spasme violent.

Puis jouant de nos mains  
Tout nus sur les galets  
Enivrés d'air marin  
Qui vient nous caresser  
Dans les genêts en fleur

Et l'odeur des fougères  
Nous avons peint nos cœurs  
Aux couleurs de la mer.

Je sais, elle m'a quitté.  
Mais je reviens quand même.  
J'attends ma bien-aimée  
Et j'ai le cœur en peine.  
J'écoute les sirènes,  
Leurs douces mélodies.  
Elles allègent ma peine  
Et me font espérer.

En un beau soir d'été  
Que le ciel était clair  
Que la nuit étoilée  
Irradiait sa lumière,  
Je sentis les vertus  
D'un doux parfum dans l'air  
Que ma douce ingénue  
Avait porté naguère.

Suite et fin dans le  
prochain numéro

Gilbert Gabillaud, résident du hameau Les Oiseaux



# “Le relais détente”

## Préparatifs de Noël à l'accueil de jour



Au cours de ce mois de novembre, les résidents de l'accueil de jour ont eu l'occasion de se préparer pour Noël. Au programme :

- Décoration de l'accueil de jour et du sapin de Noël
- Préparation de kits de chocolat chaud, qui ont été proposés à la vente lors du marché de Noël de la maison de retraite, le 29 novembre dernier.



---

## Rencontre avec les collégiens de Palluau



Le lundi 24 novembre, un groupe de résidents a rencontré les collégiens du collège St Paul de Palluau. Ce fut une belle opportunité pour les élèves et les résidents d'échanger sur leurs souvenirs d'enfance à l'école et durant les fêtes de Noël. Chacun a pu constater que les temps ont bien changé.





## Visite du salon de l'automne



Le mercredi 19 novembre, nous sommes allés visiter le salon de l'automne proposé par la ville d'Aizenay. Nous avons admiré les tableaux des différents artistes exposés et nous avons pu coller les petits découpages que nous avons réalisés les semaines auparavant sur la fresque commune.

## Confection de couronnes pour le Marché de Noël

Durant plusieurs semaines, les résidents et les bénévoles se sont mobilisés pour confectionner de très belles couronnes de Noël en laine qui ont été mises en vente lors du marché de Noël du 29 novembre. Plus de 20 couronnes ont été réalisées.





# Confection de biscuits de Noël pour le Marché de Noël



Les résidents se sont retroussés les manches pour confectionner des biscuits aux épices de Noël. Il a fallu ensuite les décorer avec du glaçage et les mettre en sachet pour la vente du marché de Noël.



## L'actualité du PASA



Le mois dernier, Clémence et Elsa, deux apprenties pâtissières de la chambre des métiers et de l'Artisanat de la Roche Sur Yon, sont venues animer un atelier Pâtisserie au PASA. Les résidents, avec leurs instructions, ont pu confectionner de délicieuses tartes aux poires.







# Le marché de Noël

## Le samedi 29 novembre



Le samedi 29 novembre, nous avons organisé notre traditionnel Marché de Noël, ce fut une fois encore une grande réussite avec de nombreux visiteurs tout au long de la journée.



**Laure notre pianiste et ses amies violonistes jouent des airs de Noël**



Un grand merci à l'ensemble des résidents, aux bénévoles et aux familles de résidents pour la grande réussite du Marché de Noël. Ce fut encore une très belle journée de partage.



**La chorale de l'EHPAD "La chanterie" chante le concert de Noël**



**Emilie et Denis nous régalaient avec leurs crêpes**





# Les Anniversaires du mois de décembre

Joseph LOGEAIS, né le 3 décembre 1937, a fêté ses 88 ans.

Renée VINET, née le 4 décembre 1930, a fêté ses 95 ans.

Pilar VIVAREL, née le 5 décembre 1939, a fêté ses 86 ans.

Ange BARAS, née le 7 décembre 1945, a fêté ses 80 ans.

Léon BROSSARD, né le 8 décembre 1930, a fêté ses 95 ans.

Régine JACQUEMINET, née le 8 décembre 1933, a fêté ses 92 ans.

Arlette BODIN, née le 11 décembre 1938, a fêté ses 87 ans.

Georges AGREMONT, né le 12 décembre 1945, fêtera ses 80 ans.

Hervé PERROCHEAU, né le 17 décembre 1960, fêtera ses 65 ans.

Arlette DELAVIER, née le 20 décembre 1940, fêtera ses 85 ans.

Madeleine PIFFETEAU, née le 21 décembre 1926, fêtera ses 99 ans.

Jeanne VOYER, née le 23 décembre 1937, fêtera ses 88 ans.

Jacqueline GOULPEAU, née le 28 décembre 1934, fêtera ses 91 ans.

Michelle RICCIARINI, née le 31 décembre 1951, fêtera ses 74 ans.

## Ils ont fêté leur anniversaire au mois de novembre



**Michel ROUAULT**



**Auguste NAULEAU**



**Georges BERTHOME**



**Yvette MOUGARD**



**Olga  
GOUPILLEAU**



**Marie-Andrée  
BROCHARD**



**Marie-Claude  
ROUXEL**



**Yvette  
GRELLIER**



**Patrice  
THOMAS**



**Nous souhaitons la Bienvenue aux nouveaux habitants de la  
Maison de retraite Charles Marguerite**

**M. Jean Luc Migné au Hameau 'La Forêt'**

**M. Marcel Galipaud au Hameau 'Les vieux métiers'**

**M. Michel Loizeau au Hameau 'Les Oiseaux'**



## **Ils nous ont quittés**

**M. Michel Schiavon**

**Mme. Marie Bernadette Ballanger**

**M. Philippe Rocheteau**

**M. Joseph Logeais**



***Nos pensées accompagnent leurs proches***

*Tu sais que j'ai du mal  
Encore à parler de toi  
Il paraît que c'est normal  
Y'a pas de règles dans ces jeux-là  
Tu sais j'ai la voix qui se serre  
Quand je te croise dans les photos  
Tu sais j'ai le cœur qui se perd  
Je crois qu'il te pense un peu trop  
C'est comme ça*

*J'aurais aimé tenir ta main un peu plus longtemps  
J'aurais aimé que mon chagrin ne dure qu'un instant  
Et tu sais, j'espère au moins que tu m'entends*

*J'aurais aimé tenir ta main (chanson de Grégoire)*