

**ILS NOUS ONT QUITTES**

*M. René ROCHETEAU à l'âge de 83 ans*



*Nos pensées accompagnent ses proches*

*« Ce n'est pas un adieu, ce n'est qu'un au revoir*

*Juste un nouveau départ*

*Ce n'est pas un adieu, seules nos mains se séparent*

*Nous allons nous revoir » Céliane*



**Le Séquoïa**

**LE JOURNAL DES RESIDENTS**



**Loto du 29 octobre 2023**

**Merci aux bénévoles de l'association, aux entreprises partenaires et aux commerçants d'AIZENAY.**

## Combattre la fatigue automnale

Saviez-vous que l'approche de l'hiver entraîne une augmentation de la faim et de la fatigue ? C'est ce qu'on appelle la « *fatigue automnale* » ou la fatigue de l'automne. Celle-ci est principalement causée par le manque de soleil.

Heureusement, il y a des réflexes à prendre pour booster son énergie pendant la saison froide.

Tout d'abord, suivre une alimentation saine, heureusement, nos cuisiniers sont là pour veiller à l'équilibre de vos menus en fonction des saisons.

En automne, un manque de vitamines ou de minéraux dans l'organisme peut provoquer de la fatigue. Ensuite, rester actif pour soulager la fatigue de l'automne.

L'exercice régulier améliore l'humeur, la qualité de sommeil et augmente les niveaux d'énergie alors n'hésitez pas à vous rendre aux séances de gymnastique proposées à l'EHPAD.

....et surtout, quand le moral est gris, n'hésitez pas à parler aux soignants, je suis sûr qu'ils sauront vous apporter un rayon de soleil.... !



Prenez soin de vous,  
L'équipe infirmière

Résidence Autonomie

## Les Hauts du Ruleau

Lors de l'atelier pâtisserie du mois d'octobre nous avons confectionné des fouaces pour la vente du loto.



Joyeux  
Anniversaire

Nom Prénom	Date de naissance	Age
M. Michel ROUAULT	15/11/1939	84 ans

BIENVENUE

À Mme. Elisabeth Barteau

# Joyeux Anniversaire

## Résidents de l'EHPAD Charles Marguerite

Nom Prénom	Date de naissance	Age
Mme. Olga GOUPILLEAU	02/11/1930	93 ans
M. Georges BERTHOME	04/11/1936	87 ans
Mme. Marie-Andrée BERNARD	05/11/1937	86 ans
M. Yves ALEXANDRE	05/11/1937	86 ans
Mlle. Marie Claire BLANCHARD	06/11/1943	80 ans
M. Clément GRONDIN	09/11/1930	93 ans
M. Auguste NAULEAU	13/11/1933	90 ans
M. Patrice THOMAS	17/11/1955	68 ans
Mme. Marie-Claude ROUXEL	25/11/1938	85 ans
Mme. Marie-Andrée BESSONNET	30/11/1937	86 ans

BIENVENUE

M. Jacques CARMELLE au hameau « Les Oiseaux »

Mme. Genevieve ROUAULT au hameau « Les Bois du Ruleau »

## Médiation animale



## Atelier Cuisine



Confection de gâteaux yaourt par les résidents et les salariés du Bois Du Ruleau à l'occasion du loto.



# La Semaine bleue

Merci à la Ville d'Aizenay pour la qualité des animations proposées lors de cette semaine bleue.



La balade bleue roulante animée par la municipalité et le club de danse en ligne.



Sortie au cinéma pour la projection du film "les petites victoires"



# Fête des anniversaires du mois d'octobre



Mme. Rose JAUFFRIT



M. Eugene CHARRIER



Mme. Madeleine BRIFFAUD



Mme. Thérèse NOCLAIN et

M. André POUPIN



Mme. Liliane GUILLET

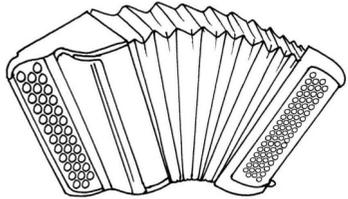


Merci à nos bénévoles Martine et Michel pour l'animation Karaoké ainsi qu'à nos salariés

# Bal animé par Jean Luc et Michel



# Spectacle musical



Spectacle musical et dansant organisé par la mairie dans le cadre de la semaine bleue



# Atelier jardinage avec les jardins de l'aumônerie



# Art thérapie avec Pascal



# Grand Loto du 29/10/2023



Ce moment de convivialité a réuni plus de 370 participants  
Merci à tous nos partenaires et donateurs ainsi qu'à nos bénévoles pour le succès de cette édition 2023 de notre Loto !

