

LE SÉQUOIA



LE JOURNAL DES RÉSIDENTS



C'est parti pour l'automne

Le mois d'octobre a été particulièrement animé avec de nombreuses activités proposées : la semaine bleue, le projet Slam, une pièce de théâtre, et le Grand Loto. Avec l'arrivée de novembre, les festivités de Noël commencent à se préparer.



Le mot des infirmières

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 ».

Celle-ci est principalement causée par le manque de soleil. Heureusement, il y a des réflexes à prendre pour dynamiser 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.

Un manque de vitamine peut provoquer de la fatigue, votre médecin pourra vous prescrire un **complément en Vitamine D**. Vous pouvez aussi profiter des rayons de soleil pour vous exposer.

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 profitez des séances de gymnastique proposées à l'EHPAD chaque semaine.

....et surtout, quand le moral est gris, parlez-en aux soignants, elles sauront vous apporter un rayon de soleil.... !



Inscrivez-vous à la gym douce animée par Siel Bleu le lundi et mardi chaque semaine

A bientôt - L'équipe Infirmière

Le mot d'un résident

Les amants de la dune



A la fin du printemps
Éclairé par la lune
Je flânais en rêvant
Au sommet de la dune
Je m'assis sur le sable
Regardant l'océan
En écoutant les vagues
Et la plainte du vent.

Là sous la lune blonde
Et des milliers d'étoiles
J'imagine le monde
Par cette nuit sans voile
Admirant la beauté
De ma planète ronde
En l'écoutant chanter
Sur la terre et sur l'onde.

Je balade mon âme
Peinte en mélancolie
En rêvant à la femme
Qui partage ma vie

Elle m'a dit ce matin
Qu'elle partait à Paris
Quand j'ai lâché sa main
J'ai très vite compris,

Ce matin ma chérie
Aux yeux bleus, au cœur pur
A déserté ma vie
Pour une autre aventure
Elle rêvait de grands soirs,
De sorties de galas
Elle espérait la gloire
Et la vie des divas.

Je suis tout seul ce soir,
Et j'implore, je supplie
J'ai le secret espoir
Qu'elle reviendra ma mie
En attendant je songe
À nos nuits de bonheur
Et le remord me ronge
Il fait pleurer mon cœur.

La suite dans le prochain numéro

Projet atelier écriture : SLAM

Le mercredi 1er octobre dernier, **un atelier d'écriture exceptionnel s'est tenu sur le thème « Du rire aux larmes »**, proposé par l'association Mots dits Mots avec la participation de **l'artiste Kanawa**.

Cet atelier, placé sous le signe de l'émotion et de la créativité, a permis aux participants de découvrir **l'art du slam** et de donner vie à des textes à la fois touchants et pleins d'humour.

La scène ouverte intergénérationnelle, organisée le mercredi 8 octobre à la Place du Village, a permis de partager ces créations avec le public dans une ambiance chaleureuse et bienveillante.

À l'issue de cette belle rencontre, les gagnants ont été désignés :

Pour la maison de retraite : Michelle Guillet et Gilbert Gabillaud

Pour la Résidence Autonomie : Yves Roger et Élisabeth Barteau



Leurs enregistrements seront diffusés lors du **Festival du cinéma du Rire aux Larmes à Aizenay**, du 8 au 11 novembre.

Un grand merci à **Joël Blanchard**, à toute **l'équipe de Mots dits Mots**, ainsi qu'à **Kanawa**, pour leur passion et leur accompagnement, qui ont permis aux résidents d'exprimer leurs émotions, du rire aux larmes, et de révéler tout leur talent.

Le retour de la médiation animale



En 2026, Claire accueillera également les résidents dans sa ferme à Beaufou pour des moments de soins aux animaux et aux chevaux.

Les séances auront lieu une fois par mois pour 2 groupes de 5 résidents à l'accueil de jour et à l'EHPAD. Et prochainement, un cheval miniature américain viendra rendre visite aux résidents, en allant de chambre en chambre — Nous souhaitons la bienvenue à Claire et toute sa compagnie.

Depuis septembre, la médiation animale a repris à l'accueil de jour avec **Claire Talazac, nouvelle intervenante passionnée**.

Elle propose des séances riches en douceur et en émotions, avec ses compagnons à poils : **chien, lapins et cochons d'Inde**.



La Quinzaine Bleue à Aizenay ❤

À l'occasion de **la Semaine Bleue**, **la ville d'Aizenay** et **le CCAS** ont proposé aux résidents de nombreuses activités gratuites et ouvertes sur l'extérieur.



Au programme : **un spectacle de magie** intergénérationnel à la salle des Quatre Rondes, un goûter convivial, **une séance de cinéma** au Cinétoile avec le film touchant « Des jours meilleurs », ainsi qu'un **atelier d'art floral aux Saisonnables**.



La Quinzaine s'est clôturée par **une Balade Bleue en fauteuil roulant** dans les rues d'Aizenay, réunissant **plus de 40 résidents et bénévoles** dans une ambiance chaleureuse et solidaire.

Un spectacle théâtral débordant de rires et de larmes ❤

Le jeudi 16 octobre, un groupe de dix résidents a eu la chance d'assister à une pièce de théâtre déjantée à **La Mothe-Achard**.

L'événement, organisé à l'initiative de **l'EHPAD Béthanie** dans le cadre de la mobilisation nationale « **Les Vieux Méritent Mieux** » portée par la **FNADEPA**, a offert un moment de pur plaisir aux spectateurs.



La pièce mettait en scène **un faux groupe de résidents de l'EHPAD imaginaire Les Mots Bleus présentant un concert haut en couleur**. Entre humour, tendresse et émotion, chacun s'est attaché à ces personnages drôles et touchants.

Les rires et les applaudissements ont rythmé la représentation : tout le monde est reparti enchanté par ce spectacle aussi original qu'émouvant !

En route pour le Salon de l'Automne



Au programme : coloriage, découpage et créativité pour réaliser des immeubles, personnages et arbres qui seront collés sur une œuvre participative présentée lors du salon.

En vue du Salon de l'Automne organisé par la ville d'Aizenay, les résidents se sont lancés dans **un projet artistique collectif** plein de couleurs et de créativité !



Le Bois du Ruleau



Au hameau du Bois du Ruleau, nous profitons de moments agréables en nous adonnant à diverses activités quotidiennes et en nous reposant.



Le PASA

Au PASA, le mois d'octobre a encore une fois été riche en activités, allant de la pâtisserie à la décoration automnale, en passant par le pliage de linge et la création de la dame d'octobre rose. Tous les résidents ont très bien travaillé.



Ce mois d'octobre a été rempli de nombreuses autres activités.



Bricolage d'automne à l'accueil de jour



L'atelier tricots



Les jeux de cartes avec le club du troisième âge



Le bal du mois d'octobre



Atelier
Madeleine



Les Anniversaires du mois de novembre

Olga GOUPILLEAU, née le 02 novembre 1930, a fêté ses 95 ans.

Georges BERTHOMÉ, né le 04 novembre 1936, fêtera ses 89 ans.

Maryvonne CHÂTEAU, née le 04 novembre 1947, fêtera ses 78 ans.

Yves ALEXANDRE, né le 05 novembre 1937, fêtera ses 88 ans.

Marie-Claire BLANCHARD, née le 06 novembre 1943, fêtera ses 82 ans.

Renée CHARRIEAU, née le 09 novembre 1940, fêtera ses 85 ans.

Auguste NAULEAU, né le 13 novembre 1933, fêtera ses 92 ans.

Yvette GRELLIER, née le 14 novembre 1937, fêtera ses 88 ans.

Michel ROUAULT, né le 15 novembre 1939, fêtera ses 86 ans.

Yvette MOUGARD, née le 16 novembre 1930, fêtera ses 95 ans.

Patrice THOMAS, né le 17 novembre 1955, fêtera ses 70 ans.

Marie-Claude ROUXEL, née le 25 novembre 1938, fêtera ses 87 ans.

Café en libre service

Nouveauté !

Si vous désirez vous installer pour **partager un café** avec vos proches **dans le jardin d'hiver**, nous avons mis à votre disposition du café et d'autres boissons chaudes, moyennant **une contribution de votre part**. Une petite cagnotte est disponible au bar pour y déposer votre participation. Nous vous encourageons également à nettoyer votre table après votre passage.



Merci de votre compréhension.



Ils ont fêté leur anniversaire au mois d'octobre



André
POUPIN



Eugène
CHARRIER



Thérèse
NOCLAIN



Rose
JAUFFRIT



Madeleine
BRIFFAUD



**Nous souhaitons la Bienvenue à
M. et Mme. Robert et Marie Bernadette
Ballanger qui intègrent
le Hameau 'Les Vieux Métiers'**



Le Super Loto: Un Grand Merci

Le **dimanche 26 octobre** avait lieu notre **Grand Loto à la salle des 4 Rondes** ! Un **immense merci** à nos **partenaires** pour leurs généreux dons ainsi qu'à nos **bénévoles et aux familles des résidents** pour leur dévouement exceptionnel qui ont fait de cette journée un véritable succès ! Grâce aux **300 participants**, tous les fonds récoltés permettront de financer des projets qui tiennent à cœur aux résidents. 🙏



Ils nous ont quittés

Mme. Marie Gauvrit

Mme. Marie Andrée Bernard

Nos pensées accompagnent leurs proches

Le train de ma vie

À la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos parents.

Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous.

Pourtant, à une station, nos parents descendront du train,

nous laissant seuls continuer le voyage...

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train.

Et elles seront importants : notre fratrie, amis, enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup descendront (même l'amour de notre vie) et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes,

de bonjours, d'au revoirs et d'adieux.



Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers

pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.

Donc vivons heureux, aimons et pardonnons !

Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train,

nous devrions ne laisser que de beaux souvenirs à ceux qui continuent leur voyage...

Soyons heureux avec ce que nous avons et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Aussi, merci d'être un des passagers de mon train.

Et si je dois descendre à la prochaine station, je suis content d'avoir fait un bout de chemin avec vous !

Je veux dire à chaque personne qui lira ce texte que je vous remercie d'être dans ma vie et de voyager dans mon train.

Jean d'Ormesson