

# LE SÉQUOIA

## LE JOURNAL DES RÉSIDENTS



**Dans ce numéro, retour en images sur notre grand Carnaval qui a eu lieu le mardi 10 mars dans les couloirs de la maison. Une journée mémorable !!!**

# Le mot des infirmières



## Les Bienfaits du Printemps

Avec l'arrivée du printemps, la nature se réveille et avec elle, une multitude de bienfaits. Après les mois d'hiver, cette saison est une véritable bouffée d'air frais qui nous invite à profiter de ses nombreux atouts.

Un moral au beau fixe

Le retour des beaux jours et l'allongement des journées apportent plus de lumière naturelle, favorisant ainsi la production de sérotonine, l'hormone du bonheur. Cela contribue à améliorer notre humeur et à diminuer les sensations de fatigue.

Une invitation à sortir

Les températures plus douces encouragent à passer du temps dehors. Une simple promenade dans le jardin ou sur la terrasse permet de profiter du chant des oiseaux, du parfum des fleurs et de la douce chaleur du soleil.

Un regain d'énergie et de vitalité

Avec le retour des fruits et légumes de saison, comme les fraises, les asperges ou encore les radis, notre alimentation devient plus variée et colorée. Ces aliments riches en vitamines et minéraux renforcent notre organisme et nous aident à retrouver de la vitalité.

En résumé, respirer l'air printanier et profiter du renouveau de la nature est un excellent moyen de se ressourcer, favorisant ainsi une meilleure santé cardiovasculaire et musculaire.

Profitez en bien !!!



..... A bientôt – Manuella IDERCO, Rosalie et Caroline, les IDERA  
Et les équipes soignantes

## Le mot d'un résident



### LE PLAISIR DE DÉGUSTER

C'est toujours avec plaisir que je me rapproche des biscuits en sachant que je vais pouvoir les savourer : Miam, Miam.

Le goût sucré, qui remplit ma bouche en le goûtant, me permet de le savourer et éveille en moi une sensation de bien-être, insatiable, que je me plais à prolonger.

Déguster un biscuit reste pour moi un bien-être ponctuel, que je me plais à savourer pour le goût succulent qu'il m'apporte.

Plaisir de déguster un biscuit, entourée d'amis, pour agrémenter le moment et partager un bon moment entre amis.

Élisabeth

Extrait de l'atelier d'écriture



# LE GRAND CARNAVAL



Le 10 mars, en début d'après-midi, la maison de retraite Charles Marguerite a vécu un moment festif et convivial à l'occasion de son carnaval. Le cortège ouvert par le char de notre Miss Mamie du Ruleau 2025 est parti de la résidence autonomie Les Hauts du Ruleau et a défilé dans les couloirs de l'établissement, avant de se terminer par un bal à la place du village. Résidents, familles, salariés et bénévoles étaient réunis pour cet événement.



Chaque hameau avait choisi un thème et a défilé au rythme de sa musique, apportant couleurs et bonne humeur tout au long du parcours. L'ambiance était joyeuse et chaleureuse, dans un esprit bon enfant. Les sourires étaient au rendez-vous et chacun a pleinement profité de ce beau moment partagé. La veille, les résidents avaient préparé de nombreux bottereaux, qui ont été dégustés avec gourmandise lors de la fête. Un grand merci à tous les participants pour cette belle réussite !



## CONFECTION DE BOTTEREAUX POUR LE CARNAVAL



Les résidents ont retroussé leur manche pour confectionner de délicieux bottereaux que tous les gourmands ont pu goûter lors du Carnaval. Au total, plus de 11 kg de pâtes ont été découpés et cuits.



# MÉDIATION ANIMALE : SORTIE À LA FERME DE BEAUFOU

Le groupe de médiation animale de l'accueil de jour et de l'EHPAD a profité des premiers beaux jours pour faire une séance de médiation animale avec Claire à la ferme du lieu-dit "La Brouardière" à Beaufou.



## LE PASA : SORTIE AU PARC DES ENGOULEVENTS

Les résidents du PASA ont profité eux aussi des premiers rayons du soleil pour aller se balader au parc des engoulevents.





## SÉANCE DE PHOTOS : PAR CARLUCCIO



Le célèbre photographe Didier Carluccio, spécialisé dans le "Grand âge", a réalisé une séance de portraits, en solo ou en famille, le 19 mars.

## Exposition à venir

Nous aurons bientôt le plaisir d'accueillir l'exposition au sein de la maison de retraite. À cette occasion, vous pourrez commander les photos dans les formats de votre choix. Il n'y a aucune obligation d'achat.

## LE BOIS DU RULEAU : CREATION DU BLASON



À l'occasion du repas des familles qui aura lieu à la fin du mois d'avril sur le thème "Médiéval", le hameau le Bois du Ruleau est en pleine création de son hameau représentant les armoiries de leur équipe.

Tous les hameaux vont réaliser également leur blason pour le jour J.



## JEUX DE CARTES ET JEUX DE SOCIÉTÉ AVEC LE CLUB



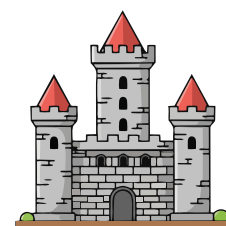
## EVENEMENTS A VENIR



### En AVRIL, le repas des familles, "Festin royal et joyeuses ripailles"

se déroulera dans une ambiance médiévale.

Chaque hameau aura son blason, et chacun participera à ce banquet inoubliable!



# Les Anniversaires du mois d'avril

M. Christian FAVROULT, né le 02/04/1954

a fêté ses 72 ans

Mme. Elisabeth BARTEAU, 03/04/1947

a fêté ses 79 ans

M. Yvon RIGAGNEAU, née le 03/04/1949

a fêté ses 77 ans

Mme. Armida FOUQUET, né le 04/04/1934

fêtera ses 92 ans

M. Jean Luc MIGNE, née le 06/04/1951

fêtera ses 75 ans

Mme. Marthe GUILLET, née le 09/04/1934

fêtera ses 92 ans

Mme. Marcellin GRELET, née le 10/04/1931

fêtera ses 95 ans

Mme. Jeanne GAUDUCHEAU, née le 19/04/1925

fêtera ses 101 ans

M. Robert BALLANGER, né le 28/04/1933

fêtera ses 93 ans

M. André BARAS, né le 29/04/1943

fêtera ses 83 ans

## Ils ont fêté leur anniversaire au mois de mars



**Mme. Georgette LEJARD**



**M. Julien OLIVARES**



**Mme. Gisèle BUTON**



**Mme. Denise FERRE**



**M. et Mme. Maurice et  
Marie Suzanne PRAUD**



**M. Hervé PONDEVIE**



**Mme. Lucienne LHERITEAU**



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

***M. et Mme. Marcel et Raymonde PONDEVIE au hameau Les Vieux Métiers***

***M. Alain COSSAIS au hameau Les Fleurs***

***Mme. Alberte BALLANGER au hameau Les Oiseaux***

***Mme. Marie-Josèphe JAUFFRY au hameau Les Fleurs***



## **Ils nous ont quittés**

**Mme. Françoise MALABOEUF**

**Mme. Paulette ARNAUD**

Quelqu'un meurt, et c'est comme des pas qui s'arrêtent...  
Mais si c'était un départ pour un nouveau voyage ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme une porte qui claque...  
Mais si c'était un passage s'ouvrant sur d'autres paysages ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme un arbre qui tombe...  
Mais si c'était une graine germant dans une terre nouvelle ?  
Quelqu'un meurt, et c'est comme un silence qui hurle...  
Mais s'il nous aidait à entendre la fragile musique de la vie ?

