

Le Petit Journal

EHPAD SEGUIN - CESTAS

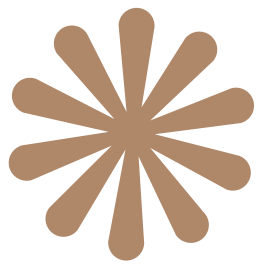
MARS 2026

NOS ACTIVITÉS EN IMAGE

**SOUVENIRS
D'AUTREFOIS**

**LES ANNIVERSAIRES EN
FÊTE!**

15, CHEMIN DU BIALA 33610 CESTAS - ☎ 05 56 78 13 90



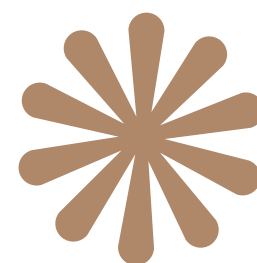
Chers résidents et familles,

Le mois dernier a été riche en moments de partage. Entre les ateliers créatifs, les jeux de mémoire et les après-midi musicaux, chacun a pu profiter de moments conviviaux.

Nous remercions chaleureusement les résidents pour leur participation et leur bonne humeur.

Nous espérons que ce journal vous permettra de revivre ces instants et de découvrir les activités à venir.

Laëtitia, animatrice





RETOUR SUR LES ACTIVITÉS DU MOIS DE MARS 2026



LES RÉSIDENTS ONT PU PROFITER D'ACTIVITÉS VARIÉES FAVORISANT LA DÉTENTE, LA MÉMOIRE, LES ÉCHANGES ET LA STIMULATION COGNITIVE PROPOSÉES PAR SANDRINE ET LAËTITIA.

- JEUX DE SOCIÉTÉ ET LOTO, TOUJOURS TRÈS APPRÉCIÉS
- ATELIERS BIEN-ÊTRE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE
- "SPORTEZ-VOUS BIEN"
- ATELIERS CRÉATIFS ET PÂTISSERIE
- REVUES DE PRESSE ET JEUX DE MÉMOIRE
- MUSICOThÉRAPIE ET CHANT "CHANTONS ENSEMBLE"



DES RENCONTRES ONT PERMIS DE CRÉER DU LIEN ET DE VIVRE DES MOMENTS CONVIVIAUX :

- RENCONTRE INTER-ÉTABLISSEMENTS
- LUDO-RENCONTRE AVEC PESSAC
- ANIMATION AVEC CHANTEFONTAINE
- CARNAVAL AVEC LA MAIRIE
- MESSE ET MOMENTS DE PARTAGE



MOMENTS CONVIVIAUX :

**GOÛTER DES ANNIVERSAIRES, BAR À JUS, ATELIER PÂTISSERIE
DES INSTANTS SIMPLES ET CHALEUREUX TRÈS APPRÉCIÉS PAR TOUS.**



PORTRAIT DU MOIS

MADAME BEYELER HUGUETTE

Une vie riche et pleine de courage



Madame Beyeler Huguette est née le 2 octobre 1927 au Guatemala. Très jeune, elle est confiée à sa grand-mère paternelle en Suisse, où elle passe ses huit premières années. Elle décrit cette période comme l'une des plus belles de son enfance, entourée par la nature et la vie de la ferme.

Après le décès de son grand-père, elle rejoint ses parents à Vincennes, près de Paris. La vie y est plus difficile, l'appartement est petit, elle perd ses repères. Malgré cela, Madame Beyeler fait preuve d'une grande force de caractère.

À 21 ans, elle suit une formation de sténotypie afin de pouvoir transmettre ce savoir à d'autres. Elle rencontre ensuite son futur mari au théâtre, alors qu'elle est encore au lycée. De cette union naîtront deux enfants.

Au fil de sa vie, Madame Beyeler exercera plusieurs métiers : représentante, secrétaire, réceptionniste et assistante, montrant toujours une grande capacité d'adaptation. Aujourd'hui, elle est entourée d'une grande famille : 5 petits-enfants et 7 arrière-petits-enfants.

Madame Beyeler est arrivée à l'EHPAD Seguin le 1er juin 2025. Résidente sociable et joviale, elle aime participer aux activités, jouer au loto, à la belote au tarot, ou au rami, et partager des moments de discussion avec les autres résidents.

TROIS CHOSES QUI ONT MARQUÉ SA VIE

- SON ENFANCE HEUREUSE EN SUISSE AUPRÈS DE SA GRAND-MÈRE
- SA PASSION POUR LE THÉÂTRE, OÙ ELLE A RENCONTRÉ SON MARI
- SA VIE PROFESSIONNELLE VARIÉE, QUI LUI A PERMIS DE RENCONTRER BEAUCOUP DE PERSONNES



LE PETIT MOT DE L'ÉTABLISSEMENT

MADAME BEYELER APPORTE SA BONNE HUMEUR ET SON ÉNERGIE À LA RÉSIDENCE SEGUIN. NOUS SOMMES HEUREUX DE PARTAGER CES MOMENTS AVEC ELLE.





SOUVENIRS D'AUTREFOIS

LES SOUVENIRS AUTOUR DES LESSIVEUSES ET DES LAVOIRS D'AUTREFOIS ONT FAIT ÉMERGER DE NOMBREUX ÉCHANGES ENTRE RÉSIDENTS. SUR L'HISTOIRE DES LAVANDIÈRES ET DE LA LESSIVE.

CE MOMENT A PERMIS DE COMPARER LES MÉTHODES D'HIER ET D'AUJOURD'HUI, ET DE SE RAPPELER COMBIEN CES GESTES FAISAIENT PARTIE DU QUOTIDIEN.



LAVOIR

AUTREFOIS, FAIRE LA LESSIVE ÉTAIT UNE TÂCHE LONGUE ET PHYSIQUE. MR PLATON RACONTE "LES LAVANDIÈRES SE RENDAIENT AU LAVOIR, MUNIES DE SAVON ET D'UNE BROSSSE EN "CHIEN DENT", UNE RACINE VÉGÉTALE UTILISÉE POUR FROTTER LE LINGE." LES VÊTEMENTS ÉTAIENT LAVÉS À LA MAIN, BATTUS, RINCÉS À L'EAU FROIDE, PUIS ÉTENDUS À L'AIR LIBRE. LE LAVOIR ÉTAIT AUSSI UN LIEU DE RENCONTRE OÙ L'ON ÉCHANGEAIT NOUVELLES ET SOUVENIRS. AVEC LE TEMPS, LES LESSIVEUSES ONT FACILITÉ CE TRAVAIL. MME ZENTIL EXPLIQUE "CES GRANDES CUVES EN MÉTAL, ÉQUIPÉES D'UN TUBE CENTRAL, PERMETTAIENT DE FAIRE BOUILLIR L'EAU SAVONNEUSE. L'EAU CIRCULAIT DANS LE LINGE POUR MIEUX LE NETTOYER, AVANT LE RINÇAGE ET LE SÉCHAGE."



LESSIVEUSE D'ANTAN

CE MOMENT D'ÉCHANGE A DONNÉ ENVIE D'ALLER PLUS LOIN...

LES RÉSIDENTS DONNENT LA PAROLE AUX PROFESSIONNELS!

A L'EHPAD SEGUIN, CHAQUE MOIS UN OU PLUSIEURS RÉSIDENTS PARTENT À LA RENCONTRE D'UN OU D'UNE PROFESSIONNEL(LE) DE L'ÉTABLISSEMENT POUR MIEUX DÉCOUVRIR SON MÉTIER, SON PARCOURS ET SON QUOTIDIEN.

Mr Platon et Mme Zentil ont préparé et interviewé Elodie, la lingère.
Un moment d'échange favorisant la participation, la curiosité et le lien.

CETTE DÉMARCHÉ S'INSCRIT DANS UNE VOLONTÉ DE VALORISER LA PAROLE DES RÉSIDENTS, DE RENFORCER LES ÉCHANGER ET DE FAIRE DÉCOUVRIR AUTREMENT LES PROFESSIONNELS QUI LES ACCOMPAGNENT AU QUOTIDIEN.



LES QUESTIONS DE MME ZENTIL

COMMENT ORGANISEZ-VOUS VOS JOURNÉES?

Mes journées sont variées, je m'occupe du lancement des machines, du marquage du linge, du repassage, ainsi que de la distribution, avec un chariot attribué à chaque secteur

QUELLES SONT VOS HORAIRES DE TRAVAIL?

Je travaille du lundi au vendredi de 8h30 à 16h, avec un système de remplacement qui permet d'assurer la continuité .

EST-CE QUE LE LINGE EST ENVOYÉ À UNE LAVERIE?

Le linge plat (draps et serviettes,...) est envoyé en laverie, tandis que je m'occupe des couvertures.

EST-CE QUE L'HABITANT DE L'EHPAD PEUT OU DOIT ARRIVER AVEC SON LINGE?

Il est possible d'apporter du linge personnel à l'EHPAD, mais celui-ci doit être équipé de puces.

Ce système, mis en place depuis juin 2023, permet d'identifier chaque vêtement grâce à un marquage au nom et de suivre le linge, du circuit sale jusqu'au propre, afin d'éviter les pertes.

QUELS SONT LES AVANTAGES DE VOTRE MÉTIER DE LINGÈRE?

Mes horaires réguliers et le contact avec les résidents sont des avantages dans mon métier. Aussi les moments de temps de vie social, comme les promenades ou les jeux de sociétés, qui permettent de discuter avec eux



LES QUESTIONS DE MR PLATON

QUEL EST VOTRE PARCOURS SCOLAIRE ET PROFESSIONNEL?

Après le lycée, j'ai fait un baccalauréat en sciences et technologies industrielles. A partir de 18ans , j'ai commencé à travailler à Seguin, où ma mère était déjà employée et m'a permis d'y entrer. J'ai débuté en tant qu'ASH en hotellerie en remplacements l'été. Puis lingère en CDI.

COMMENT S'ORGANISE LA DISTRIBUTION DU LINGE?

QUEL EST LE DÉLAI ENTRE LA RÉCEPTION DU LINGE SALE ET LE RETOUR DU LINGE PROPRE DANS LES CHAMBRES?

Ca varie entre 1 et 4 jours.

QUELS SONT LES PRODUITS UTILISÉS?

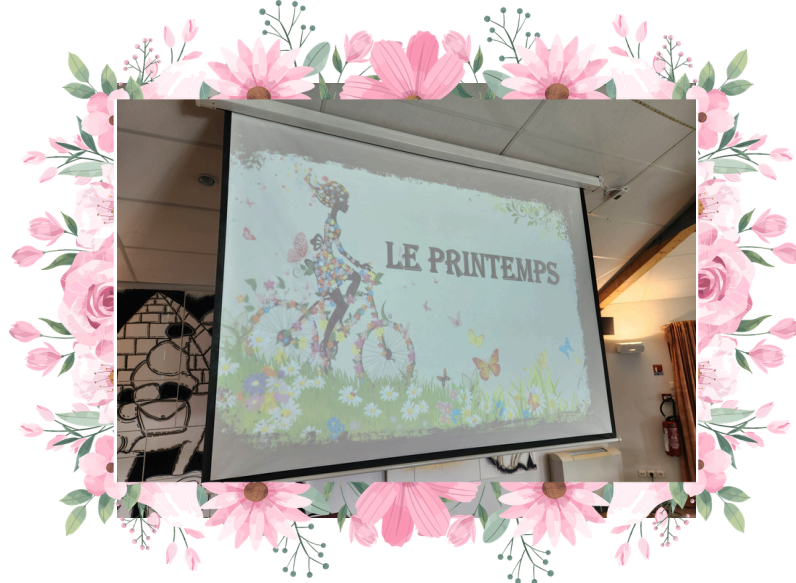
J'emploie de la lessive en poudre pour la machine de 9gk et nous sommes équipés d'une machine de 23kg fonctionnant avec 4 bidons de lessive liquide automatisée.

EST-CE UN MÉTIER DIFFICILE?

C'est un métier physiquement exigeant, qui permet de bien dormir le soir! Certaines périodes, notamment lors d'épisodes de gastro-entérites, sont plus difficile à cause des odeurs . Aussi la manutention des chariots de linge avec beaucoup de déplacement. Le travail se fait majoritairement debout. Mon podometre m'indique entre 10 000 et 13 000 pas / jour

Mr Platon "une anecdote me fait penser au film la septième compagnie : le chariot d'Elodie ressemble un peu au sommier derriere lequel ils se cachent"

Les résidents souligne que la lingère est sympathique et qu'il est agréable de plaisanter avec elle!



LE PRINTEMPS À L'HONNEUR

L'ATELIER MÉMOIRE DU MOIS DE MARS A PRIS UNE DIMENSION PARTICULIÈRE À L'EHPAD SEGUIN. POUR CETTE SÉANCE, LES RÉSIDENTS ONT EU LE PLAISIR D'ACCUEILLIR LES ENFANTS DE L'ACCUEIL DE LOISIRS DE GESTAS POUR PARTAGER UN MOMENT DE DÉCOUVERTE ET DE RÉFLEXION AUTOUR DU THÈME DU PRINTEMPS.

TRÈS VITE, L'AMBIANCE S'EST INSTALLÉE, PETITS ET GRANDS ONT RÉFLÉCHI ENSEMBLE, ÉCHANGÉ ET SURTOUT PARTAGÉ UN MOMENT CONVIVIAL ET PLEIN DE BONNE HUMEUR.



RECONNAISSANCE D'ANIMAUX ET DISCUSSION SUR L'HIBERNATION

DÉCOUVERTE DES FLEURS DU PRINTEMPS

RECONNAISSANCE DES OUTILS DE JARDINAGE

LES ENFANTS ONT MONTRÉ BEAUCOUP D'ENTHOUSIASME. L'UN D'EUX S'EST AMUSÉ À DIRE : « LA COCCINELLE ÉTAIT TROP FACILE À DEVINER ! »



TOUT LE MONDE A SU RECONNAÎTRE FACILEMENT LA PÂQUERETTE ET LA TULIPE, QUE L'ON RETROUVE DANS BEAUCOUP DE JARDINS AU PRINTEMPS.

LES RÉSIDENTS ONT ENSUITE AIDÉ LES PLUS JEUNES À IDENTIFIER D'AUTRES FLEURS COMME LE CROCUS, LA JACINTHE ET LA JONQUILLE.

LE CHANT DE L'HIRONDELLE, SYMBOLE DU RETOUR DES BEAUX JOURS, A ÉGALEMENT FAIT VIBRER LES MURS DE LA RÉSIDENCE.

ENFIN, LORSQU'IL A FALLU RECONNAÎTRE LES OUTILS DE JARDINAGE, LES AÎNÉS ONT ÉTÉ LES PLUS RAPIDES! BÊCHE, FOURCHE ET BINETTE N'AVAIENT PLUS DE SECRETS POUR EUX !

UN GRAND MERCI AUX ANIMATEURS AINSI QU'AUX ENFANTS DE L'ALSH DE GESTAS POUR LEUR VENUE ET LEUR PARTICIPATION. NOUS ESPÉRONS RENOUVELER TRÈS BIENTÔT CE MOMENT DE PARTAGE INTERGÉNÉRATIONNEL.

LES ANNIVERSAIRES DU MOIS DE MARS



En ce mois de mars, nous avons eu le plaisir de célébrer les anniversaires de plusieurs de nos résidentes dans une ambiance conviviale accompagné par un accordéoniste.

Un grand bravo à Madame Montestier, notre doyenne, qui a fêté ses 104 ans!

A cette occasion un goûter festif a été organisé au kiosque, réunissant résidents, leurs familles, et professionnels autour de douceurs sucrés, de sourire et de moments de partage.

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à
Mme Gabbiani Raymonde 92 ans (4mars),
Mme Montestier 104 ans (4mars),
Mme Barthe Gilberte 92 ans (6 mars),

Mme Claverie Marie-Rose 85ans (7 mars), Mme Somolinos Francine 98 ans (15 mars),
Mr Menet Jean 96 ans (21 mars), Mme Heems Mireille 72 ans (24 mars),
et Mme Dufour Claudine 87 ans (28 mars)





UNE JOURNÉE CONVIVIALE DE PARTAGE A L'EHPAD DE SAINT-MACAIRE

Les résidents de Seguin ont eu le plaisir de participer à une journée inter-établissements avec l'EHPAD de Saint-Macaire. Une belle occasion de se rencontrer, d'échanger et de partager un moment convivial. plusieurs jeux et animations, permettant aux résidents des deux établissements de faire connaissance dans une ambiance chaleureuse. Tous se sont ensuite retrouvés autour d'un déjeuner partagé, moment privilégié pour discuter et profiter de cette rencontre.



Une animation musicale très appréciée
L'après-midi s'est terminé en musique avec l'intervention d'un chanteur imitateur, qui a proposé un spectacle plein d'énergie et d'humour. Les résidents ont reconnu plusieurs chansons et artistes, et certains n'ont pas hésité à chanter ou taper dans les mains au rythme de la musique. Cette animation a apporté de la bonne humeur et des sourires, clôturant la journée dans une ambiance festive.

CETTE JOURNÉE RESTERA UN SOUVENIR DE RENCONTRE ET DE CONVIVIALITÉ POUR TOUS LES PARTICIPANTS.



Une journée haute en couleurs à l'ehpad Seguin

LE SAMEDI 28 MARS, L'EHPAD SEGUIN S'EST REMPLIE DE COULEURS ET DE BONNE HUMEUR À L'OCCASION DU CARNAVAL DE LA VILLE.

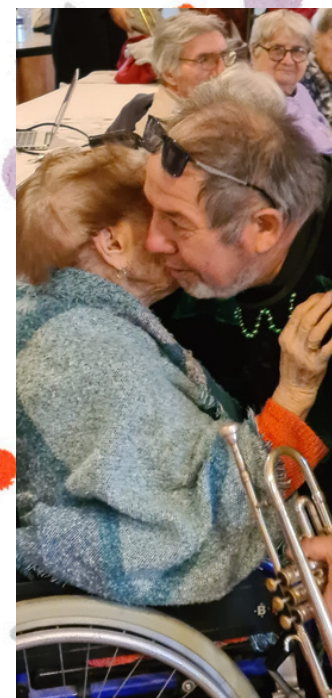
LES RÉSIDENTS ONT EU LE PLAISIR D'ACCUEILLIR LES ENFANTS DÉGUISÉS, VENUS PARTAGER CE MOMENT FESTIF. PRINCESSES, SUPER-HÉROS, ANIMAUX ET PERSONNAGES IMAGINAIRES ONT DÉFILÉ DANS LA RÉSIDENCE, POUR LE PLUS GRAND BONHEUR DE TOUS.

LES RÉSIDENTS ONT PRIS PLAISIR À ADMIRER LES COSTUMES, ÉCHANGER AVEC LES ENFANTS ET REVIVRE L'AMBIANCE DES CARNAVALS D'AUTREFOIS.

LES SOURIRES ÉTAIENT AU RDV ET L'ÉNERGIE DES ENFANTS A APPORTÉ UNE BELLE ANIMATION DANS L'ÉTABLISSEMENT.



« Ça fait du bien de voir tous ces enfants déguisés, ça met de la vie ! »



QUE S'EST-IL PASSÉ AU PASA CE MOIS-CI ?



Le soleil pointant enfin le bout de son nez, ce mois-ci, au PASA de la résidence SEGUIN, chacun a pris plaisir à sortir dans le jardin afin de bénéficier de sa douce chaleur, et prendre le grand air.

Que d'émerveillement de pouvoir de nouveau profiter du parc, et d'observer les prémices du printemps.

Les résidents ont également participé à l'entretien du jardin, désherbage des espaces extérieurs, ramassage des déchets afin de préparer les jardinières à accueillir de nouvelles plantations.

"Nous avons encore du travail avant de pouvoir planter, mais quel plaisir de profiter de cette terrasse ensoleillée.

Nous espérons que la météo restera clémente sur les prochains mois."



humanité

CE MOIS DE MARS, UNE EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE DE L'EHPAD SEGUIN A PARTICIPE À UNE FORMATION HUMANITUDE, ANIMÉ PAR CLAUDIE ET EMMANUELLE, QUE NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT.

AIDE-SOIGNANTE, ASH, IDE, ANIMATRICE, AMP, PERSONNEL HÔTELIER ET DE NUIT ONT PARTAGÉ CE TEMPS D'APPRENTISSAGE DANS UNE DYNAMIQUE ENGAGÉE ET CONVIVIALE.



Cette formation a permis de renforcer nos pratiques sur les 5 principes de l'humanité :

- **Zéro soin de force, sans abandon de soin**
- **Respect de la singularité et de l'intimité**
- **vivre et mourir debout**
- **ouverture vers l'extérieur**
- **lieu de vies, lieu d'envies**

Travail sur les techniques de transfert et manutention relationnelle tout en évaluant avant d'agir, favoriser la participation du résident et privilégier la verticalisation



Ce que nous réserve avril



Bélier

Un mois dynamique vous attend, avec l'envie de bouger et de participer. Profitez des activités proposées pour partager de bons moments.

Taureau

Avril sera placé sous le signe du calme et du confort. Prenez le temps d'apprécier les petits plaisirs du quotidien.

Gémeaux

Les échanges seront nombreux et agréables ce mois-ci. Vous prendrez plaisir à discuter et à partager vos souvenirs.

Cancer

Un mois doux et réconfortant s'annonce. Les moments en petit groupe vous apporteront beaucoup de bien-être.

Lion

Votre énergie sera au rendez-vous et vous saurez la partager. Votre bonne humeur illuminera les journées autour de vous.

Vierge

Le calme et la sérénité seront présents tout au long du mois. Profitez-en pour vous détendre et prendre soin de vous.





Balance

**De beaux moments de convivialité vous attendent.
Vous apprécierez particulièrement les instants partagés avec les autres.**

Scorpion

**Les souvenirs seront au cœur de ce mois d'avril.
Les échanges avec les autres résidents seront riches et agréables.**

Sagittaire

**Envie de nouveauté et de découverte !
Laissez-vous tenter par les activités proposées et profitez de ces instants.**

Capricorne

**Un mois tranquille et apaisant s'annonce.
Prenez le temps de vous reposer et de savourer les moments calmes.**

Verseau

**Votre bonne humeur sera communicative.
Vous apporterez de la joie autour de vous sans même vous en rendre compte.**

Poissons

**Un mois placé sous le signe de la douceur.
Votre sensibilité vous permettra de profiter pleinement des petits bonheurs.**



Les rendez-vous d'avril

En avril, Sandrine et Laëtitia proposeront de nombreux moments pour se retrouver, échanger et profiter ensemble :

- **Chant, musicothérapie**
- **Jeux de société et mémoire**
- **Atelier bien-être**
- **Atelier cuisine et bar à jus**
- **Revue de presse et médiathèque**

Plusieurs RDV viendront rythmer le mois :

- **Sortie au lac bleu**
- **Animation avec l'EHPAD Chantefontaine**
- **Rencontre inter-établissements**
- **Ludo-rencontre à Cestas**
- **Balades au parc**

Des temps simples & moments conviviaux :

- **Goûter des anniversaires**
- **Film du mois**
- **“J'ai du courrier pour vous”**
- **Visite des Clown**

A close-up photograph of several pink flowers, likely azaleas, with prominent yellow stamens. The petals are a soft pink color with some darker pink variegation. The background is slightly blurred, showing more of the same flowers.

Nous remercions les résidents, les familles et le personnel pour leur participation à la vie de l'établissement.

Rendez-vous le mois prochain pour un nouveau numéro du petit journal !