

Le Petit Journal

De SEGUIN – Cestas

JUILLET 2025



Le journal, écrit et réalisé, par les résidents et leurs animatrices
Sandrine et Anaïs, qui parle de l'EHPAD Seguin

Sous le beau soleil de l'été



Les pieds dans le sable brûlant

Je pense à toi, le cœur léger,

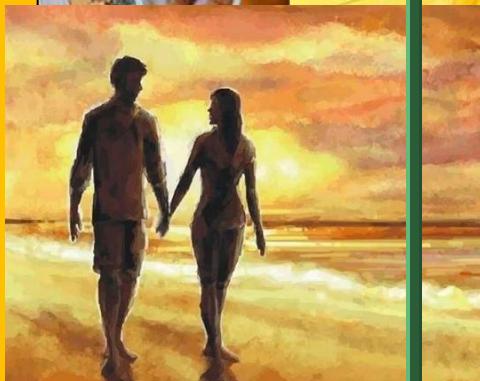
Et j'oublie que passe le temps

Sous les parasols colorés

Je vois se prélasser les gens

Je souris devant la beauté

La grandeur de cet océan



Tu viens vers moi pour m'enlacer,

**Et notre amour devient plus
grand**



Hydratons-nous... et avec plaisir !

À l'EHPAD Seguin de Cestas, on ne le répétera jamais assez : boire régulièrement, c'est essentiel pour rester en forme ! En particulier pour nos aînés, qui ressentent souvent moins la sensation de soif. Alors, toute l'équipe se mobilise pour faire de l'hydratation un moment simple, agréable... et même gourmand !



Chaque jour, les professionnels rappellent l'importance de boire, que ce soit un grand verre d'eau, une tisane parfumée, un jus de fruit ou une eau légèrement aromatisée.



Des plateaux de boissons passent dans les couloirs, des fontaines sont installées dans les lieux de vie, et des moments conviviaux sont organisés autour de la boisson. **Boire, c'est se faire du bien.** Et à l'EHPAD Seguin, on ne se contente pas de le dire : on le vit ensemble, un verre à la main et le sourire aux lèvres.



Alors n'attendons pas d'avoir soif : hydratons-nous, dès maintenant !



Trinquons ensemble avec cette coupe d'eau, avec Leonardo Dicaprio !

Des après-midis de jeux, de rires et de souvenirs

Chaque semaine, les couloirs de l'EHPAD Seguin s'animent d'une ambiance conviviale et joyeuse : ce sont les après-midis jeux de société. Un rendez-vous désormais attendu par de nombreux résidents, où l'on mêle plaisir de jouer, stimulation cognitive... et sur-



tout, chaleur humaine.



Au programme : **be-lote, Triominos, Scrabble, jeux de mémoire, dominos, puzzle...** Chacun choisit son jeu selon ses envies et ses habitudes. Certains préfèrent les jeux clas-

siques, qu'ils pratiquent depuis des années, d'autres découvrent de nouvelles règles, avec curiosité et envie d'apprendre. Ces instants sont aussi l'occasion de transmission entre générations ou entre voisins de chambre : "Tu ne connais pas la belote ? Viens, je



t'explique !", entend-on parfois.

La **belote** remporte un franc succès. Dès les premières cartes distribuées, la concentration se mêle aux rires, et les discussions s'animent autour des parties.





Le **Scrabble**, lui, attire les amateurs de mots et de réflexion.

Les **jeux de mémoire**, plus doux mais tout aussi stimulants, sont aussi très appréciés pour travailler la concentration tout en s'amusant.

L'équipe d'animation veille à ce que chacun puisse participer à son rythme, dans le respect de ses capacités et de ses envies. Le but n'est pas de gagner, mais de **passer un bon moment ensemble**.



Le petit tour de France : la nouvelle Aquitaine

Saviez-vous que nous vivons dans la plus grande région de France ? La Nouvelle-Aquitaine, créée en 2016 par la fusion de l'Aquitaine, du Limousin et de Poitou-Charentes, s'étend du Pays basque

à

la Creuse, de l'océan Atlantique aux contreforts du Massif central. Elle regroupe 12 départements, dont la Gironde, où se trouve notre commune de Cestas.

Riche par sa taille, la Nouvelle-Aquitaine l'est aussi par sa



diversité de paysages et de cultures. On y trouve des plages immenses, des forêts de pins, des plaines agricoles, des montagnes, des vignobles célèbres



(Bordeaux, Cognac, Bergerac), et des villes historiques comme La Rochelle, Limoges, Périgueux ou Pau.

C'est aussi une terre de gastronomie : foie gras,



cannelés, pruneaux d'Agen, huîtres du bassin d'Arcachon, fromages, et bien sûr les vins renommés du Bordelais ou du Médoc. De quoi éveiller les papilles... et les souvenirs !



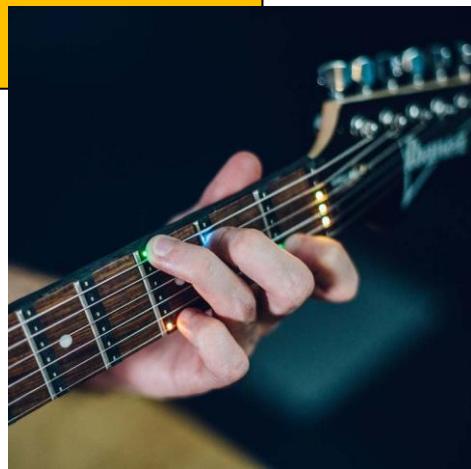
Mais la Nouvelle-Aquitaine, c'est aussi une région dynamique, tournée vers l'innovation, l'agriculture, la culture et le tourisme. Elle attire chaque année de nombreux visiteurs et de nouveaux habitants, séduits par la qualité de vie et la beauté du territoire.

Pour nous, habitants de Cestas, c'est une **fierté** d'appartenir à cette grande région, riche d'histoire, de traditions, et de paysages à couper le souffle.



♪♪ Un après-midi en musique avec Anaïs 🎵🎤

C'est dans une ambiance conviviale et pleine d'émotion que s'est déroulé un bel après-midi musical à l'EHPAD Seguin. Aux commandes : **Anaïs**, de l'équipe animation, qui a voulu faire plaisir aux résidents avec sa guitare et sa voix.



Le Lion Est Mort Ce Soir
Owè ap
Owè ap
Owè ap

IL EST LIBRE MAX
IL MET DE LA MAGIE MINE DE RIEN DANS TOUT C'QU'Y FAIT
IL A L'SOURIR FACILE MÈM' POUR LES IMBÉCILES
IL S'AMUSE BIEN IL TOMBE JAMAIS DANS LES PIÈGES
Y'S LAISSE PAS ÉTOUDRIR PAR LES NÉONS DES
IL VIT SA VIE SANS S'OCCUPER DES GRIMACES
QUE FONT AUTOUR DE LUI LÉ-ÉS POISSONS D

IL EST LIIIIIBRE MAX IL EST LIIIIIBRE MAX
Y'EN A MÈME QUI DI-SENT QU'ILS L'ONT VU
IL EST LIIIIIBRE MAX IL EST LIIIIIBRE MAX
Y'EN A MÈME QUI DI-SENT QU'ILS L'ONT V

IL TRAVAILLE UN P'TIT PEU QUAND SON
POUR LUI FAUT PAS S'EN FAIRE IL SAIT
DANS L'PANIER DE CRABES IL JOUE P/
IL CHERCHE PAS À TOUT PRIX À FAIR'

IL EST LIIIIIBRE MAX IL EST LIIIIIBRE MAX
Y'EN A MÈME QUI DI-SENT QU'ILS
SE MAX IL EST LIIIIIBRE

Mon amant de saint jean
Je ne sais pourquoi j'allais danser
A Saint-Jean au musette,
Mais il a suffit d'un seul baiser,
Pour que mon cœur soit prisonnier.
Comment ne pas perdre la tête, Serrée par des bras audacieux
Aux doux mots d'amour

Paroles de la chanson Bang Bang par Sheila
Nous avions dix ans à peine
Tous nos jeux étaient les mêmes
Aux gendarmes et aux voleurs
Tu me visais droit au cœur
Bang bang, tu me tuais
Bang bang, et je tombais
Bang bang, et ce bruit-là
Bang bang, je ne l'oublierai pas

Nous avons grandi ensemble
On s'aimait bien il me semble
Mais tu n'avais de passion
Que pour tes jeux de garçon
Bang bang, tu t'amusais
Bang bang, je te suivais
Bang bang, et ce bruit-là
Bang bang, je ne l'oublierai pas

Un jour tu as eu vingt ans
Il y avait déjà longtemps

ux
vain le plus beau de Saint-J
, Sous ses baisers.
nais
il mentait,
ête, Serrée par des b
doux mots d'amour
s yeux
trouvais le plus be
onté, Sous ses ba
ommme ailleurs
urte

Des chansons d'hier et d'aujourd'hui ont résonné dans la salle : des airs connus, fredonnés, parfois même chantés en choeur.



Après ce joli moment de musique live, place au **karaoké** ! paroles affichées, et les résidents se sont lancés. Des classiques de la chanson française étaient à l'honneur, pour le plus grand plaisir de tous.

Cet après-midi a montré, une fois encore, **combien la musique peut réunir, faire du bien, réveiller des souvenirs et semer de la joie.**



Le 14 Juillet : histoire et symboles d'une fête nationale

Le 14 juillet est, chaque année, un moment fort de l'identité française. Jour férié et fête nationale depuis 1880, il réunit les citoyens autour de l'histoire de la République, des valeurs fondatrices de la nation et d'une célébration

festive

partagée dans tout le pays.

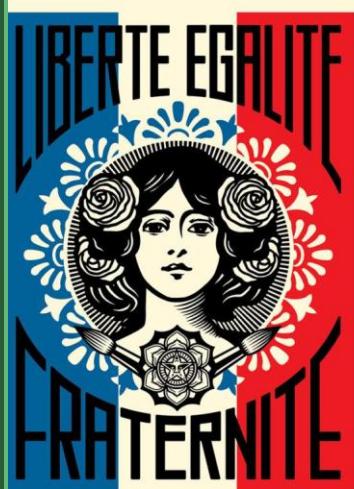
Mais pourquoi cette date ?

Le 14 juillet 1789 marque un tournant décisif de l'histoire de France : **la prise de la Bastille**. Ce jour-là, le peuple de Paris se soulève et s'empare de cette prison d'État, symbole du pouvoir absolu du roi. C'est le

début visible de la Révolution française. La chute de la Bastille devient le symbole de la lutte contre l'oppression et du désir de liberté du peuple.



PRISE DE LA BASTILLE



Un an plus tard, le **14 juillet** **1790**, la France célèbre la **Fête de la Fédération**, une cérémonie organisée au Champ-de-Mars à Paris. Elle rassemble des milliers de citoyens venus de tout le pays pour



affirmer leur unité autour des idéaux de la Révolution : **liberté, égalité, fraternité.**

Il faut pourtant attendre **1880**, sous la III^e République, pour que le





14 juillet devienne officiellement **la Fête nationale française**. Cette décision vise à instaurer un symbole fort de cohésion républicaine, tout en ancrant la mémoire collective dans les fondements de la démocratie moderne.

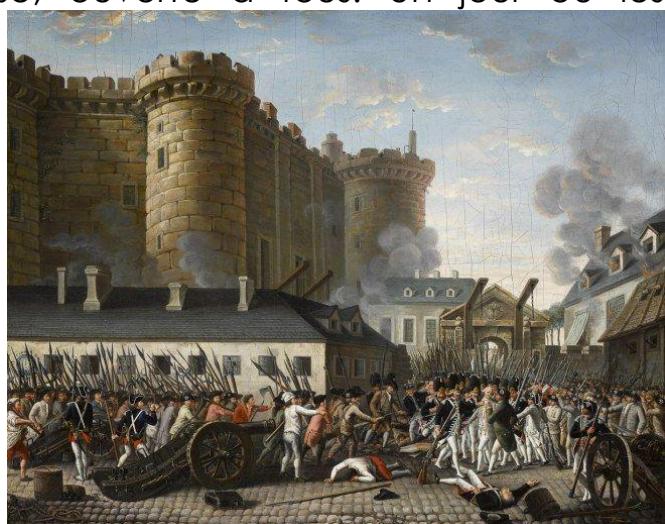
Depuis, le 14 juillet est célébré dans tout le pays

par :

- le **défilé militaire** sur les Champs-Élysées à Paris, en présence du président de la République ;
- des **feux d'artifice** dans la plupart des villes, petits ou grands, souvent très attendus ;
- des **bals populaires**, parfois organisés par les pompiers, qui rassemblent les générations autour de la danse et de la musique ;
- des **concerts**, des cérémonies officielles, et divers événements culturels.



vivante, joyeuse, ouverte à tous. Un jour où les couleurs bleu, blanc, rouge flottent dans l'air... avec, en fond, l'écho d'un peuple qui a choisi d'être libre.



Au-delà des festivités, cette date demeure un **rappel des combats pour les droits et les libertés**. Elle invite chacun à se souvenir que la République s'est construite sur le courage, la solidarité et la volonté du peuple d'écrire sa propre histoire.

Le 14 juillet, c'est donc à la fois un moment de mémoire et une fête



Un tiramisu fait maison, comme un retour en en- fance

Ce mois-ci, l'atelier pâtisserie a mis à l'honneur un dessert incontournable : le tiramisu.

Les résidents, accompagnés de Sloane, ont réalisé pas à pas ce classique italien, entre café, cacao, biscuits à la cuillère et crème onctueuse.



Plus qu'un atelier culinaire, c'était un véritable moment de partage : chacun a contribué, selon ses envies et capacités, à la préparation.



Les échanges autour des recettes familiales et des souvenirs de cuisine ont renforcé les liens et réveillé des émotions douces.



Et bien sûr, la meilleure récompense est arrivée à la fin : la dégustation collective d'un tiramisu savoureux, préparé avec cœur.

Des instants simples, mais ô combien précieux.

L'inter établissement



Concours inter-établissements : quand les animateurs deviennent... méconnaissables !

Dans le cadre d'un échange inter-établissements festif, les

résidents de notre EHPAD ont relevé un défi aussi original que joyeux : **déguiser leurs animateurs de la façon la plus loufoque possible !**

Rien n'a été laissé au hasard pour transformer nos





animateurs en véritables personnages hauts en couleur. Entre éclats de rire, clins

d'œil complices et créativité débridée, l'ambiance était à la fois chaleureuse et délirante.

Chaque établissement participant a pu voter pour ses déguisements préférés. Mais au-delà de la compétition, c'est surtout **le plaisir d'inventer, de collaborer et de rire ensemble** qui a marqué les esprits.

« On n'avait pas ri comme ça depuis longtemps ! », confiait une résidente.

« C'est nous qui décidions, c'était vraiment drôle »,



ajoutait un autre résident, ravi de cette journée hors du commun.



Ce moment de légèreté a permis de renforcer les liens, de stimuler l'imagination et d'offrir un vrai moment de bonheur partagé. Une belle illustration de la vie en établissement, faite de joie, de projets collectifs... et d'un brin de folie bien assumé.

Merci à tous les participants, et rendez-vous au prochain défi inter-établissements !



Tranche de vie : les vacances

« Nous partions tous les ans à Arcachon, dans un petit chalet en bois. Il n'y avait pas la télévision, mais on riait beaucoup. Les enfants jouaient sur la plage, et moi je cuisinais du poisson frais avec ma sœur. »

« Quand j'étais jeune, les vacances, c'était surtout à la ferme, chez les grands-parents. On aidait un peu aux champs le matin, et l'après-midi, c'était baignade dans la rivière. C'est là que j'ai appris à nager. »

« Moi j'adorais aller à Lourdes. On partait en groupe avec la paroisse. On faisait le voyage en car, on chantait, on priaît, et on rencontrait des gens de toute la France. C'était très fort. »

« J'ai découvert la montagne tard, avec ma femme. On allait à Luchon. Elle adorait marcher, moi je préférais les pique-niques. C'est là qu'on a fêté nos 30 ans de mariage. »

« On allait en Vendée, chez ma tante. On partait en train avec maman, les valises pleines de conserves et de tricots. Je me souviens des odeurs de pin et du marché du samedi matin... Et des parties de dominos après le dîner ! »

« J'étais ouvrier, alors les vraies vacances, c'était rare. Mais une fois, on est partis tous les six en 2CV jusqu'en Espagne ! Une aventure... on dormait dans la voiture, on cuisinait avec un réchaud. On s'est perdus deux fois, mais qu'est-ce qu'on a ri ! »

« Avec mon mari, on allait camper dans les Alpes. Une tente, un réchaud et des randonnées. Le matin, on se lavait à l'eau froide des ruisseaux ! C'était simple, mais on était jeunes et amoureux, alors tout nous paraissait beau. »

« J'aménais mes enfants à Biarritz, dans un vieux break. On partait à 5 heures du matin pour éviter les bouchons. J'adorais les voir courir sur la plage avec leur cerf-volant. Le soir, on mangeait des glaces et on regardait le coucher de soleil. »

L'inter-Pasa

Que se passe-t-il au PASA ce mois-ci ?

Le mercredi 25 juin quelques résidents du PASA ont été invités à rendre visite aux résidents du PASA Le Bois des Palombes à Léognan sur le temps d'un après-midi.



Cette première sortie organisée à destination des résidents du PASA, fût l'occasion de créer du lien. Les résidents ont pris le temps de se présenter, de raconter leur métier, en impressionnant certains au passage. Les sourires étaient au rendez-vous.

Puis ce fût le temps d'offrir un présent en remerciement de l'accueil chaleureux. Une couronne de fleurs en papier fabriqué par le PASA leur a été offert. Et nous avons fini cet après-midi autour d'un gâteau au citron cuisiné par les résidents de Léognan.

Avant de partir, nous avons bien évidemment conviés les résidents du PASA de Léognan à nous rendre visite d'ici à la fin de l'année.

Nous avons hâtes de les recevoir, et de réaliser des activités en commun.

Nous espérons pérenniser ces échanges pour garantir toujours plus de lien social au PASA.



C'est la fête !

Les anniversaires de juillet célébrés en musique à l'EHPAD Seguin !

Comme chaque mois, l'EHPAD Seguin a mis à l'honneur les résidents nés en juillet lors d'un après-midi festif et convivial. Familles, soignants et membres du person-



ces nouvelles bougies.

nel se sont rassemblés pour partager ce moment chaleureux et célébrer ensemble



Au programme : décos, gâteaux d'anniversaire préparés avec soin, boissons fraîches, et bien sûr, de la

musique. Un musicien invité a rythmé l'après-midi avec un répertoire varié, entre chansons populaires et airs d'antan, repris en chœur par les résidents.

Sourires, souvenirs et applaudissements ont ponctué cette belle fête, marquée par la joie simple de se retrouver et de célébrer ensemble.

Un grand merci à toute l'équipe d'animation et aux familles présentes pour leur participation active à la réussite de cet événement !



LES PETITES ANNONCES

DU P'TIT JOURNAL SEGUIN

Activités proposées En juillet 2025

Jardinage

Film du mois

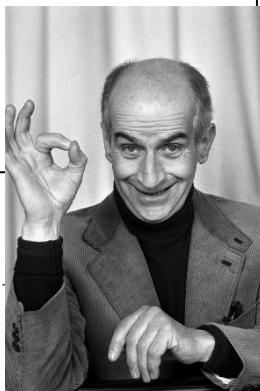
Repas grillade

Loto

Jeux de société

Reçue de presse

Sortie poulet frites



FILM DU MOIS : **LES GRANDES VACANCES**

Synopsis : Son fils Philippe ayant échoué au bac, M. Bosquier décide de l'envoyer étudier en Angleterre. En contrepartie, il accueille Shirley, la fille de Mac Farrel, un distillateur de whisky écossais. Cependant, Philippe préfère rester en vacances en France et envoie son ami Michonet à sa place.

Anniversaires du mois

Raymonde MACE

Patrick TORRES

Vincent CODINA

Pierrette FARRUGIA

Huguette BARRIERE

Denise BACQUET

Annie GASSIES

Michel LEGLISE

Toute l'équipe de Seguin leur souhaite un bel anniversaire !



Evènements à venir pour le mois d'Aout :

Chantons ensemble

Sportez vous bien

Musicothérapie

Entretien individuel

Ludo rencontre

Médiathèque ambulante

