



Le Petit Journal de Seguin

Juin 2026

Des rencontres, des sorties
et

Voyage
virtuel

de beaux souvenirs

Sortie
bateau

Sortie
théâtre

Journée
pétanque



15, CHEMIN DU BIALA 33610 CESTAS

TÉL : 05.56.78.13.90

<http://www.ehpad-seguin.fr/>

SOMMAIRE

BIENVENUE DANS VOTRE PETIT JOURNAL DE SEGUIN



DANS CE NUMÉRO :

PAGE 3 – LE MOT DE L'ANIMATRICE

PAGE 4 – PORTRAIT DU MOIS : MARIA F.

PAGE 5 – UN APRÈS-MIDI EN CHANSONS AVEC MARIE-ELISA

PAGE 6 – ALMA, NOTRE INVITÉE À QUATRE PATTES

PAGE 7 – LE BAR À JUS, DES SAVEURS FRAÎCHES POUR SE FAIRE PLAISIR



PAGE 8 – SOUVENIR D'AUTREFOIS : LE METIER DE SECRÉTAIRE

PAGE 9 – RENCONTRE AUTOUR D'UN MÉTIER : NADÈGE NOUS OUVRE LES PORTES DU SECRÉTARIAT

PAGE 10 – VOYAGE VIRTUEL : CAP SUR L'ÉVASION DES MONTAGNES AUX GRANDES VILLES DU MONDE

PAGE 11 – JOURNÉE PÉTANQUE PIQUE NIQUE

PAGE 12/13 – BARBECUE CONVIVIAL

PAGE 14/15 – LES ANNIVERSAIRES DU MOIS

PAGE 16/17 – SORTIE EN BATEAU, UNE BELLE ESCAPADE AU FIL DE L'EAU



PAGE 18 – SORTIE AU MCDONALD'S ET THÉÂTRE

PAGE 19 – CE QUI S'EST PASSÉ AU PASA

PAGE 21 – LES ACTIVITÉS À VENIR EN JUILLET

PAGE 22/23 – HOROSCOPE DU MOIS DE JUILLET



Le mot de l'animatrice

Chers résidents, familles et proches,

Le mois de juin a été rythmé par de nombreux moments de partage, de découverte et de convivialité.

Entre les sorties, les rencontres intergénérationnelles, les activités créatives, les temps musicaux, les jeux, les repas festifs et les échanges autour de différents métiers, chacun a pu profiter d'instantan agréables.

Les beaux jours nous ont également permis de profiter de l'extérieur.

À travers ce nouveau numéro du Petit Journal de Seguin, nous vous invitons à revivre quelques-uns des temps forts qui ont marqué la vie de notre établissement au cours de ce mois de juin.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et un très bel été à tous.



Laëtitia Lopez
Animatrice

Portrait du mois

Maria F.

À 91 ans, Maria F. est une femme au parcours de vie riche, marqué par le courage, le travail et l'amour de sa famille.

Née à Séville, en Espagne, Maria arrive en France à l'âge de 4 ans avec ses parents, qui fuient le régime franquiste.

Son père était officier dans l'armée espagnole et sa mère infirmière. Les débuts en France sont difficiles. Maria garde le souvenir douloureux des camps dans lesquels elle a vécu avec sa mère durant cette période troublée de l'Histoire.

La famille s'installe ensuite en Gironde, à Branne, près de Libourne. C'est là que Maria grandit, entourée d'animaux de ferme, de poules, de lapins, de moutons et de cochons, tout en apprenant la langue française. Elle partage son enfance avec son frère Frédéric, aujourd'hui décédé.

Très appréciée pour sa gentillesse et son sérieux, Maria travaille comme aide ménagère auprès de particuliers.

Le dimanche, elle effectue également le service dans un bistrot. C'est là qu'elle fait une rencontre qui changera sa vie ; celle d'Albert, ancien combattant et futur maçon. Maria raconte avec le sourire leurs débuts, faits de danses, de rires et de rendez-vous quotidiens. Une phrase est restée gravée dans sa mémoire : alors qu'un ami commandait une bière blonde, Albert l'aurait regardée dans les yeux en déclarant : « Moi, je préfère les brunes ! »



Branne, France (Gironde, Aquitaine)

De leur union naîtront cinq enfants Michel, Marie-Hélène, Yves, puis, quatorze ans plus tard, les jumeaux Serge et Marie-Pierre. La famille partage une partie de leur vie avec leur chien-loup nommé Virus, fidèle compagnon de la maison.

Veuve depuis plus de 20 ans, Maria est restée vivre à son domicile de Moulon jusqu'à son entrée à l'EHPAD Seguin en septembre 2025, à la suite d'une chute ayant entraîné une fracture du col du fémur.

Aujourd'hui, Maria apprécie les activités créatives, notamment le coloriage et l'écriture. « J'aime faire quelque chose de mes mains », confie-t-elle. Très sociable, elle aime participer à la vie de l'établissement et se réjouit particulièrement des visites de ses enfants ainsi que des appels téléphoniques réguliers qu'elle reçoit.

Avec son sourire, sa bonne humeur et ses nombreux souvenirs, Maria est une résidente appréciée de tous. Je la remercie d'avoir partagé quelques pages de son histoire.

Un après-midi en chansons avec Marie-Elisa



La chanteuse a interprété plusieurs grands classiques du répertoire de Nana Mouskouri, des chansons qui ont rapidement fait renaître de nombreux souvenirs auprès des résidents.

Au fil des chansons, l'assemblée a participé, certains fredonnaient les paroles, d'autres tapaient dans les mains au rythme de la musique!

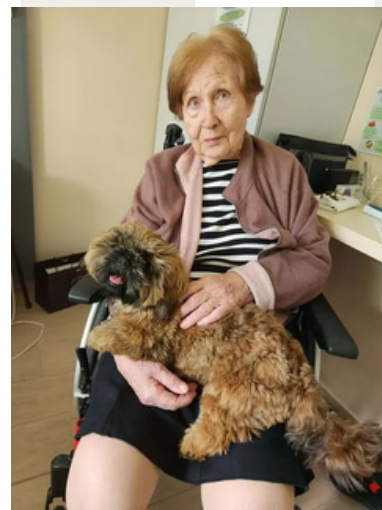
Madame Alquier s'est même laissé entraîner par quelques pas de danse, apportant un joli moment de spontanéité et de sourire à cet après-midi musical.

Nous remercions Marie-Elisa pour sa présence en tant que bénévole, sa gentillesse pour les résidents lors de ce moment musical.

Sa générosité et sa bonne humeur ont été très appréciées de tous.

la médiation animale

UNE JOURNÉE PLEINE DE DOUCEUR AVEC ALMA



Les résidents ont eu le plaisir de rencontrer Alma, une petite chienne Shih Tzu venue partager une journée au sein de l'établissement dans le cadre de la médiation animale.

Présente aussi bien lors des entretiens individuels en chambre que pendant certaines activités collectives, Alma a rapidement attiré la curiosité et suscité de nombreux échanges.

La présence d'Alma a permis d'apporter une atmosphère différente. Certains résidents, habituellement moins présents aux activités, ont souhaité venir participer afin de rencontrer la petite chienne, créant ainsi de nouveaux moments de partage et de convivialité.

Entre caresses, sourires et discussions autour des animaux, chacun a pu profiter de cette présence réconfortante à sa manière.

Pour plusieurs résidents, cette rencontre a fait ressurgir de nombreux souvenirs d'anciens animaux de compagnie, promenades, vie de famille ou moments vécus autrefois.

Alma a ainsi permis de créer du lien, favoriser les échanges et apporter beaucoup de douceur au quotidien.

Les bienfaits de la médiation animale

La médiation animale favorise

- la communication,
- la stimulation des souvenirs,
- le bien-être émotionnel,
- et les interactions sociales.

Une expérience simple, très appréciée par les résidents comme par les équipes.



Le Bar à Jus

un rendez-vous gourmand et solidaire

Tous les quinze jours, l'EHPAD s'anime au rythme du Bar à Jus, une activité très appréciée des résidents.

À cette occasion, un groupe de jeunes du foyer occupationnel Bois Joli de l'ADAPEI de Cestas nous rend visite pour préparer de délicieux jus de fruits frais à l'aide d'une centrifugeuse. Une fois les fruits transformés, place à la distribution !

Avec notre bar ambulant, munis de chapeaux de paille et accompagnés d'une musique aux airs des Antilles, les jeunes avec l'animatrice parcourent les couloirs de l'établissement pour proposer leurs boissons aux résidents.



Au-delà du plaisir gustatif, cette activité est avant tout un moment de rencontre et d'échanges dans la bonne humeur, avec respect, sourires et gentillesse. Les résidents apprécient ces visites pleines de fraîcheur, tandis que les jeunes prennent plaisir à servir.

Cette action favorise les liens entre générations et permet à tous de vivre un moment autour d'un simple verre de jus de fruits.

Un grand merci aux jeunes du foyer Bois Joli ainsi qu'aux professionnels qui les accompagnent pour leur fidélité, leur énergie et leur bonne humeur!

Le Bar à Jus est proposé au tarif de 50 centimes le verre, au profit de l'Amicale de l'EHPAD Seguin.

Afin de faciliter les achats pour les résidents, nous envisageons de remettre en place le système de jetons qui existait autrefois dans l'établissement.

Les familles recevront prochainement un mail présentant ce dispositif, qui permettra aux résidents de profiter plus facilement d'un jus de fruits frais lors des passages du Bar à Jus.

Une façon simple de se faire plaisir tout en soutenant les actions de l'Amicale.

SOUVENIR D'AUTREFOIS

LE MÉTIER DE SECRÉTAIRE : DE LA PLUME À L'ORDINATEUR



Au début du XIX^e siècle, les secrétaires étaient chargés de rédiger les courriers, tenir les registres et organiser les documents administratifs. Dans les administrations, les études notariales ou les grandes maisons de commerce, ils écrivaient à la plume, recopiant parfois des dizaines de pages à la main avec une écriture soignée et lisible.

À cette époque, le métier est essentiellement masculin. Les secrétaires sont souvent des hommes instruits, capables de lire, écrire et compter avec précision. Ils jouent un rôle important dans la transmission des informations et la gestion des affaires.



Vers la fin du XIX^e siècle, l'apparition de la machine à écrire révolutionne les bureaux. Les documents deviennent plus rapides à produire et plus faciles à lire. Peu à peu, les femmes accèdent à cette profession, notamment grâce au développement des écoles de dactylographie où l'on apprend à taper rapidement sur un clavier. Au début du XX^e siècle, les secrétaires deviennent des personnes incontournables dans les entreprises et les administrations. Elles assurent la correspondance, répondent au téléphone, classent les dossiers et organisent les rendez-vous.

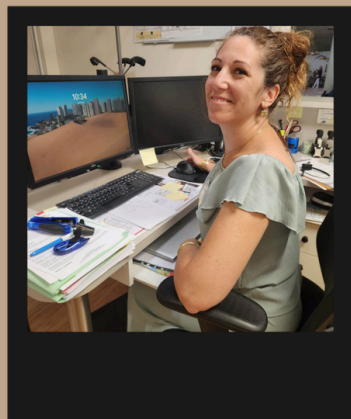
Le saviez-vous ?

Le mot secrétaire vient du latin *secretarius*, qui désignait une personne chargée de traiter les affaires confidentielles d'un roi, d'un noble ou d'une administration.

RENCONTRE AUTOUR D'UN MÉTIER

À LA DÉCOUVERTE DU MÉTIER DE SECRÉTAIRE AVEC NADÈGE

Dans le cadre de notre activité « Rencontre autour d'un métier », les résidents ont eu le plaisir d'échanger avec Nadège, secrétaire de l'EHPAD Seguin depuis mai 2022.



Cette rencontre a permis de mieux comprendre un métier essentiel au bon fonctionnement de l'établissement. Derrière son bureau, Nadège coordonne de nombreuses missions au quotidien. Chaque matin, elle traite le courrier reçu et l'oriente vers les différents secteurs avant qu'il ne soit distribué aux résidents. Elle répond également aux appels téléphoniques, assure le suivi administratif et accompagne les familles dans leurs différentes démarches.

En tant que secrétaire médicale, elle organise les RDV prescrits par les médecins et coordonne les transports nécessaires aux consultations. Elle est aussi responsable des admissions, elle étudie les demandes d'entrée, accueille les familles, fait visiter l'établissement et prépare les contrats de séjour.

Au fil des échanges, les résidents ont découvert un métier où l'organisation est primordiale, mais aussi où les relations humaines occupent une place importante. Nadège apprécie le contact avec les résidents, les familles et l'ensemble des professionnels de l'EHPAD.

« J'aime la communication et le lien avec les personnes », explique-t-elle.

Titulaire d'un baccalauréat professionnel secrétariat-comptabilité, elle a exercé pendant 15 ans comme secrétaire médicale en médecine du travail avant de compléter son parcours par une formation en paie et comptabilité. Après une première expérience en EHPAD, elle rejoint l'EHPAD Seguin où elle dit aujourd'hui s'épanouir.

Les résidents ont pu lui poser des questions et mieux comprendre les multiples facettes de son métier. Une rencontre qui a permis de mettre en lumière une professionnelle discrète mais incontournable dans la vie quotidienne de l'établissement.

Merci à Nadège pour sa disponibilité, sa bonne humeur et le temps consacré à ce moment de partage.

UN VOYAGE VIRTUEL RICHE EN DÉCOUVERTES

CASQUES SUR LES YEUX... DIRECTION L'ÉVASION !

Les résidents ont eu le plaisir de participer à une activité originale autour du voyage virtuel, avec des casques immersifs permettant de découvrir différents univers en vidéo à 360°.



Voyager sans quitter l'établissement

Chacun a pu, à son tour, enfiler le casque et partir à la découverte de paysages et d'expériences variées :

voyages en Asie, balades au bord de mer, découverte des montagnes ou encore immersion dans différentes villes d'Europe.

Certains résidents se sont même essayés à des expériences plus insolites, comme piloter un avion au-dessus de Paris ou prendre la place d'un pilote de Formule 1 !



Une belle journée pétanque et pique-nique inter établissements



C'est dans le cadre verdoyant des Sources de Cestas, un lieu naturel, ombragé et agréable, que résidents et professionnels se sont retrouvés pour partager cette journée. Entre parties de pétanque, promenades, discussions et pique-nique, chacun a pu profiter de ce moment.

Au-delà du jeu, cette rencontre a permis de créer des échanges, de retrouver des connaissances et de partager des sourires dans une belle ambiance.

Nous remercions pour leur présence les EHPAD de Pessac (Le Jardin des Provinces), Créon (Le Hameau de la Pelou), Castillon (John Talbot), Bazas (Caillavet), Bègles (Manon Cormier), Le Bouscat (Les Balcons de Tivoli), Soulac (Saint-Jacques de Compostelle) ainsi que l'association AGIRA33 (Association Gériatrique pour l'Innovation et la Recherche d'Animation).



BARBECUE

Le mois de juin nous a offert une magnifique journée ensoleillée pour partager un barbecue sous la pergola de l'établissement.

Résidents et professionnels se sont retrouvés dans une bonne ambiance pour profiter de ce moment convivial.

Un grand merci à l'équipe de cuisine qui nous a régales avec de délicieuses verrines apéritives, de savoureuses grillades accompagnées de frites maison, de brochettes de fruits frais ainsi qu'un excellent gâteau qui a clôturé ce repas!



Cette journée a été l'occasion de saluer le départ de Monsieur Lafitte, qui rejoint désormais l'EHPAD de Talence.

Lors d'un discours empreint d'émotion et de sincérité, il a partagé quelques mots avec les résidents et les équipes, revenant sur les moments vécus.

Nous souhaitons à Monsieur Lafitte une belle continuation dans ses nouvelles fonctions et le remercions pour son engagement auprès des résidents et des équipes.





Les anniversaires du mois

Le 26 juin dernier, résidents, familles et professionnels se sont réunis pour célébrer les anniversaires du mois de juin dans une ambiance festive avec Allan Vermeer, chanteur de variété.

Cet après-midi a été rythmé par la musique, les échanges, les sourires et le plaisir de partager un moment convivial autour d'un goûter gourmand.

Nous remercions chaleureusement les familles présentes, qui ont contribué à faire de cette fête un beau moment de partage.

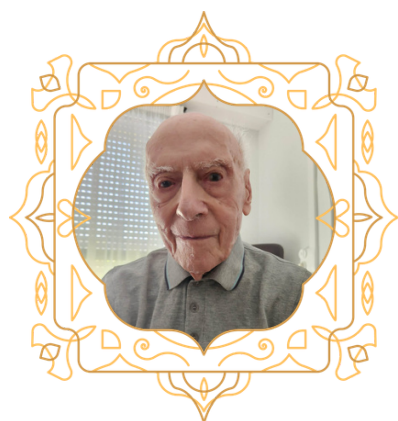


Nous avons eu le plaisir de souffler les bougies de :

Mme Mill Reine
95 ans (22 juin)



Mme Carlo Anne-Marie
91 ans (19 juin)



Mme Le Pocreau Paulette
90 ans (28 juin)



Mr Colomé Elie – 95 ans
(19 juin)

Mme Sénac Jacqueline
99 ans (1er juin)



Mme Guillet Gabrielle
103 ans (29 juin)



Mme Larma Pierrette – 93 ans
(6 juin)

Mr Sahnine Marc – 71 ans (20 juin)

Nous leur souhaitons de nombreux moments de joie, entourés de leurs proches et de leurs amis de l'EHPAD.

Un grand merci à tous ceux qui ont participé à cette belle après-midi festive.

Sortie bateau sur la Garonne



Sous un magnifique soleil estival, Mr & Mme Barthes, Mme Guillemin, Mme Larmat, Mme Rogier et Mme Mill ont eu le plaisir de participer à une sortie en bateau sur la Garonne.

Cette escapade a permis à chacun de profiter des paysages de Bordeaux sur la Garonne.

Pour rendre cette sortie encore plus gourmande, une boisson fraîche a été proposée ainsi qu'une dégustation de l'incontournable canelé bordelais, spécialité emblématique de notre région, qui a été particulièrement appréciée.

Entre soleil, découverte et convivialité, cette balade au fil de l'eau a offert à tous un véritable moment d'évasion et de plaisir!

Un grand merci à l'association AGIRA 33 (l'Association Gérontologique pour l'Innovation et la Recherche d'Animation)





Pont Chaban-Delmas



Epave de bateaux datant de la Seconde Guerre mondiale, visible à marée basse sur les rives de la Garonne.



A bord du bateau



Cette balade a illuminé les visages !
Un sourire qui en dit long sur le plaisir partagé
lors de cette journée.

Soirée théâtre

Après plusieurs rencontres, ateliers créatifs et jeux de société partagés avec les jeunes de l'INJS (Institut National des Jeunes Sourds), une nouvelle étape a été franchie avec une sortie placée sous le signe de la découverte.

Avant de prendre place au théâtre des Quatre Saisons à Gradignan, les résidents ont partagé un dîner au McDonald's! Une première pour l'ensemble des résidents! Si ce type de repas sortait de l'ordinaire, tous ont apprécié cette expérience peu commune, vécue dans la bonne humeur!

La soirée s'est poursuivie avec la représentation théâtrale, un moment apprécié par le groupe. Grâce aux liens tissés au fil des mois lors des différentes rencontres, Mr Platon et Mme Georges ont même eu l'opportunité de monter sur les planches, pour le plus grand plaisir du public.

Tous deux ont tenu à remercier la troupe pour sa présence, son accueil et ce beau moment de partage.

Cette expérience restera un souvenir illustrant la richesse des échanges intergénérationnels et inclusifs développés avec les jeunes de l'INJS. Un grand merci à l'amicale!



QUE S'EST-IL PASSÉ AU PASA CE MOIS-CI

Au cours du mois, les résidents du PASA ont profité des beaux jours pour participer à différentes activités autour du jardin thérapeutique. Ensemble, ils ont réalisé la plantation de jeunes plants de tomates et de salades, favorisant ainsi le contact avec la nature et le plaisir de jardiner. Les participants ont également découvert les différentes étapes de la germination en mettant en culture des graines de courges. Ces ateliers ont été l'occasion d'échanger, de stimuler les sens et de partager un moment convivial en plein air. Nous espérons pouvoir récolter les fruits de notre labeur prochainement.

Face aux premières chaleurs estivales, les résidents ont participé à un atelier culinaire placé sous le signe de la fraîcheur. Ensemble, ils ont préparé une délicieuse salade de fruits de saison. Cet atelier a permis de travailler les gestes du quotidien tout en sensibilisant à l'importance d'une bonne hydratation durant l'été. Un moment gourmand et convivial qui s'est terminé par une dégustation très appréciée de tous.

A très vite pour de nouvelles aventures,







En juillet à l'EHPAD Seguin

Le mois de juillet s'annonce riche en activités et en moments de partage à l'EHPAD Seguin. Les résidents pourront profiter de nombreuses animations variées : concert, rencontre autour d'un métier, sortie en bateau, loto, rencontres inter-établissements, goûter de bienvenue et goûter des anniversaires.

Le programme sera également rythmé par des rdv désormais incontournables tels que la musicothérapie, les ateliers bien-être, les activités créatives, les jeux de mémoire et de société, les voyages virtuels, la médiathèque ambulante, les revues de presse, les documentaires, les temps de lecture ainsi que les séances « Sportez-vous bien ».

Autant d'occasions de se retrouver, d'échanger, de découvrir et de partager de beaux moments tout au long de l'été.

Nous souhaitons à chacun un agréable mois de juillet placé sous le signe de la convivialité, de la détente et de la bonne humeur.



♈ Bélier

Juillet vous invite à profiter pleinement des moments de convivialité. Les échanges avec votre entourage vous apporteront beaucoup de joie. Une activité ou une sortie pourrait vous réserver une agréable surprise.

♉ Taureau

Ce mois-ci, prenez le temps de savourer les petits plaisirs du quotidien. Un bon repas partagé, une animation appréciée ou une visite familiale viendront illuminer vos journées.

♊ Gémeaux

Votre curiosité sera au rendez-vous. Les discussions, les jeux et les rencontres vous stimuleront particulièrement. N'hésitez pas à partager vos souvenirs et vos anecdotes.

♋ Cancer

La douceur sera au cœur de votre mois de juillet. Vous apprécierez les moments calmes, les échanges sincères et les attentions de vos proches. L'été vous apportera sérénité et réconfort.

♌ Lion

Vous rayonnerez par votre bonne humeur ! Votre enthousiasme sera communicatif et vous pourriez bien entraîner votre entourage dans quelques éclats de rire ou chansons improvisées.

♍ Vierge

Juillet sera propice à la détente. Prenez le temps de vous accorder quelques pauses bien-être et de participer aux activités qui vous font plaisir. Votre sagesse sera appréciée de tous.



♎ Balance

L'harmonie sera votre meilleure alliée. Vous apprécierez les moments de partage et les activités de groupe. Une belle rencontre ou une discussion enrichissante pourrait marquer ce mois.

♏ Scorpion

Votre détermination sera toujours présente, mais juillet vous invite aussi à profiter des plaisirs simples. Une sortie ou une animation pourrait vous laisser un très beau souvenir.

♐ Sagittaire

L'esprit d'aventure ne vous quittera pas ! Même sans partir loin, les découvertes seront nombreuses grâce aux animations, aux voyages virtuels ou aux récits échangés avec les autres.

♑ Capricorne

Votre sens de l'écoute et votre bienveillance seront particulièrement appréciés. Vous serez une présence rassurante pour ceux qui vous entourent et profiterez de moments chaleureux.

♒ Verseau

Votre imagination sera en pleine forme. Les activités créatives, la musique ou les découvertes culturelles vous apporteront beaucoup de satisfaction et de plaisir.

♓ Poissons

Juillet sera placé sous le signe des émotions positives. Vous profiterez pleinement des moments de convivialité et des petites attentions qui rendent la vie plus douce.

MERCI À TOUS LES RÉSIDENTS, FAMILLES,
BÉNÉVOLES ET PROFESSIONNELS QUI FONT
VIVRE L'EHPAD SEGUIN AU QUOTIDIEN.

