

# Le Petit Journal

De SEGUIN – Cestas



**AOUT 2025**

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

***“Qui chante pen-  
dant l'été danse  
pendant l'hiver.”***

**ESOPE**



## Le petit tour de France : La Guyane



### Découverte : la Guyane, un territoire français aux mille couleurs

Saviez-vous que la France possède un territoire niché au cœur de l'Amazonie ? La Guyane, département d'outre-mer situé en Amérique du Sud, est une terre de contrastes, de forêts

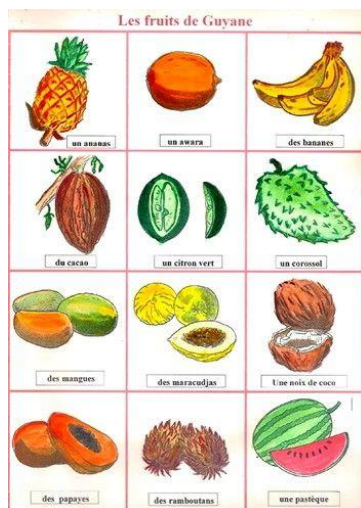


luxuriantes, de cultures métissées et de richesses naturelles.

### Un bout de France en Amazonie

La Guyane est bordée par le Brésil et le Suriname. Elle est recouverte à plus de 90 % par la forêt amazonienne, l'une des plus grandes forêts tropicales du monde. On y trouve des centaines d'espèces animales : jaguars, singes, toucans, paresseux... et des milliers de

plantes, parfois encore inconnues des scientifiques.

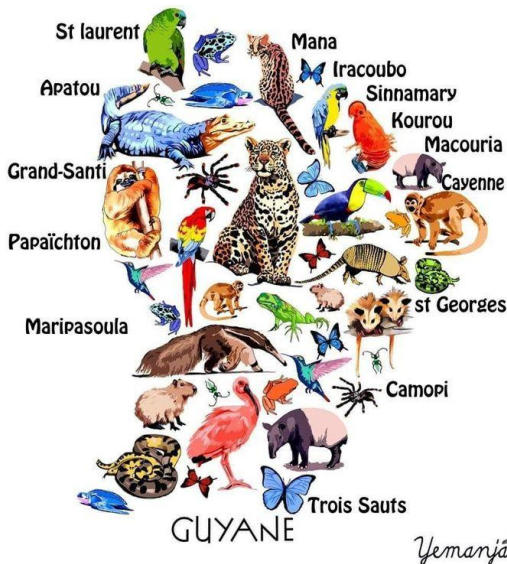


## Une population multiculturelle

La population guyanaise est d'une grande diversité. On y trouve des Créoles, des Amérindiens, des Hmongs venus du Laos, des Métropolitains, des descendants d'Africains, et bien d'autres encore. Cette richesse humaine se reflète dans la langue (on parle français, créole, amérindien...), la cuisine (accras, bouillons, plats épicés), et les fêtes traditionnelles.

## Le centre spatial de Kourou

C'est en Guyane que la fusée Ariane décolle ! Le centre spatial guyanais, à Kourou, est un lieu stratégique pour l'Europe. Ce contraste entre la haute technologie et la nature sauvage en fait un endroit unique au monde.



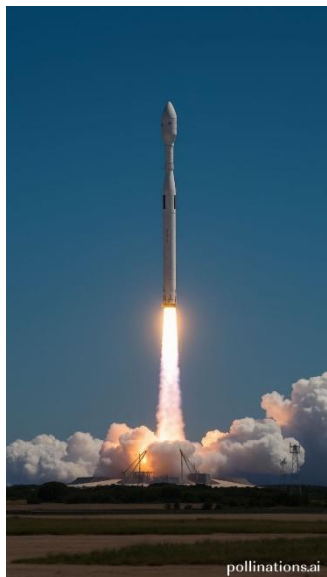
monde.

*Une histoire marquée par  
le baignage*

La Guyane garde aussi les traces de son passé : les vestiges du bagne, notamment sur les îles du Salut, rappellent l'époque où des prisonniers y étaient envoyés. Parmi eux, le célèbre capitaine Dreyfus ou encore Henri Charrière, alias "Papillon".

## Pourquoi on en parle peu ?

Souvent oubliée dans les médias, la Guyane fait pourtant partie intégrante de la République. Elle connaît parfois des difficultés (accès aux



soins, coût de la vie, isolement), mais elle reste une terre fière, vivante, et tournée vers l'avenir.



---

### ***Le saviez-vous ?***

*Il n'y a pas de saisons en Guyane, mais une alternance entre saisons sèches et saisons des pluies.*

*Le Carnaval de Guyane dure deux mois et mêle traditions africaines, européennes et amérindiennes.*

*La faune marine est exceptionnelle : tortues géantes, lamantins, dauphins.*

---



## Quiz musical au clavier : quand les souvenirs résonnent

Régulièrement, les résidents de l'EHPAD Seguin participent à un quiz musical un peu particulier. Pas d'extraits enregistrés, mais des mélodies jouées en direct au clavier, pour tester leur oreille et raviver leur mémoire musicale.



Dès les premières notes, les visages se sont illuminés. Les résidents de tous âges ont reconnu avec enthousiasme des airs familiers : chanson française, variétés, airs populaires... Chaque bonne réponse était l'occasion de partager une anecdote, de

fredonner quelques paroles  
ou simplement de sourire.

Au-delà du jeu, cette  
animation a permis de  
stimuler la mémoire, de  
favoriser les échanges et de  
créer une  
ambiance  
à la fois  
ludique et

émouvante. La musique, une  
fois encore, a montré toute sa  
force de lien et de bien-être.



Un grand merci  
à notre notre  
cher bénévole  
Xavier et à tous  
les participants pour ce beau moment.



## **Les congés payés : un droit conquis de haute lutte**

Qui dit été, dit vacances ! Retour sur ce qui nous permet d'en profiter : les **congés payés**.



Aujourd'hui, les congés payés nous semblent tout à fait naturels. Pourtant, ils sont le fruit d'un long combat mené au nom de la justice sociale et du respect des travailleurs.

C'est en **1936**, grâce au mouvement social du Front populaire, que les premiers congés payés ont été instaurés en France. À l'époque, c'était une véri-



table révolution : pour la première fois, les ouvriers avaient droit à **deux semaines de repos rémunéré par an**. Cette mesure a



changé la vie de millions de Français, qui ont pu découvrir les vacances, partir à la mer, à la montagne ou tout simplement se reposer.

Depuis, les choses ont évolué. Aujourd'hui, un salarié a droit à **5 semaines de congés payés** par an auxquelles peuvent s'ajouter des jours supplémentaires selon les conventions collectives ou les accords d'entreprise.

Dans notre EHPAD, comme partout ailleurs, les congés payés sont essentiels. Ils permettent aux soignants, agents de service, cuisiniers, animateurs, administratifs et cadres de **souffler, se ressourcer et revenir en pleine forme** pour prendre soin des résidents.

Les absences sont anticipées et organisées avec

sérieux, pour que la continuité du service soit assurée dans la douceur et la bienveillance. Pour les résidents comme pour les familles, c'est l'assurance d'un accompagnement

de qualité, tout au long de l'année.





## **Portrait de professionnel : Anaïs BOUGHAMBOUZ**

### **Quelle est votre fonction ?**

Je suis Animatrice ! Mon rôle, c'est d'apporter de la vie, de la joie et du lien social au sein de la maison de retraite. J'organise des activités variées pour les résidents — ateliers mémoire, jeux, musique, sorties, anniversaires, ou encore temps d'échange — en m'adaptant à leurs capacités, leurs envies et leur histoire. Mon objectif, c'est de maintenir leur autonomie, de lutter contre l'isolement et surtout, de leur offrir des moments de plaisir au quotidien.



### **Depuis combien de temps travaillez-vous à l'EHPAD Seguin ?**

C'est tout récent : depuis avril 2025.

### **Quel est votre parcours ?**

J'ai d'abord suivi une licence de lettres modernes, puis je me suis orientée vers le secteur social en devenant éducatrice spécialisée. J'ai travaillé en SAVS et en foyer, notamment auprès de personnes âgées en situation de handicap et avec des troubles du spectre de l'autisme. Ces expériences m'ont permis de développer des compétences en accompagnement individuel et collectif, en communication bienveillante, et en animation de temps adaptés. Aujourd'hui, en tant qu'animatrice en EHPAD, je mets toute cette expérience au service du lien social, de la stimulation et du bien-être des résidents.

## **Pourquoi avoir choisi ce métier ?**

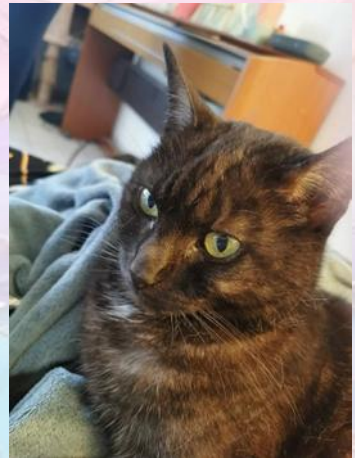
Parce que j'aime créer du lien. Être animatrice en EHPAD, c'est offrir des moments de joie, de partage et de stimulation aux personnes âgées. J'ai toujours été sensible à la transmission, à l'écoute et à la richesse des échanges humains. Dans ce métier, je peux à la fois mobiliser ma créativité, mon sens de l'organisation et mon expérience dans le secteur social pour rendre le quotidien des résidents plus vivant, plus doux, et plus humain. C'est un métier profondément utile, et ça, c'est motivant au quotidien.

## **Avez-vous une passion ?**

Oui, j'ai beaucoup de passions, mais celle qui me tient particulièrement à cœur, c'est le chant et la musique en général. C'est un moyen d'expression qui me permet de transmettre des émotions, de me recentrer, et parfois même de créer du lien avec les autres.

J'aime aussi tout ce qui touche à la création : décoration, dessin, peinture, écriture, fabrication de bijoux.... Ça rejoint un peu mon métier finalement — faire du quotidien quelque chose de vivant. J'aime aussi la nature et me promener, profiter des paysages, des couleurs, des odeurs....

Je suis aussi passionnée par les animaux, surtout les chats et par le mien en particulier !



## **Horoscope de l'été – Spécial Vacances à l'EHPAD**

### **Bélier (21 mars – 19 avril)**

Toujours prêt à bouger, même en déambulateur turbo. Cet été, vous mènerez le peloton jusqu'à la pergola pour les grillades. Attention à ne pas semer l'animateur en route.

### **Taureau (20 avril – 20 mai)**

Votre signe adore le confort et les plaisirs de la table. Ça tombe bien, vous avez repéré les glaces à la fraise dès le mois de juin. Cet été, on vous appelle "le radar à goûter".

### **Gémeaux (21 mai – 20 juin)**

Entre deux papotages et trois activités, on vous voit partout. Mais gare aux mélanges : on vous a surpris en train de confondre le loto avec la chorale... et ça donnait un sacré concert.

### **Cancer (21 juin – 22 juillet)**

Sensible et attaché à vos habitudes, vous hésitez à sortir de votre chambre ? Une surprise vous attend : un tour en fauteuil dans le jardin pourrait vous décrocher un sourire inattendu... et un peu de soleil.

### **Lion (23 juillet – 22 août)**

La star du service. Cet été, vous brillez à chaque activité : karaoké ou simple sourire dans le couloir. On vous soupçonne d'avoir glissé votre nom dans toutes les grilles de mots mêlés.

### **Vierge (23 août – 22 septembre)**

Toujours impeccable, chemise repassée, coiffure soignée... Vous êtes prêt pour les vacances sans quitter votre fauteuil. Cet été, vous serez nommé "Contrôleur qualité des animations".



### **Balance (23 septembre – 22 octobre)**

Difficile de choisir entre pétanque et belote ? Cet été, votre plus grand dilemme sera : sieste avant ou après le goûter ? Heureusement, vous trouverez le juste équilibre... avec un petit café.

### **Scorpion (23 octobre – 21 novembre)**

Mystérieux et intense, vous observez tout... mais ne ratez jamais une occasion de gagner au loto. Cet été, on vous soupçonne de lire dans les pensées de l'animatrice pour deviner les lots à venir.

### **Sagittaire (22 novembre – 21 décembre)**

L'appel du large vous titille, même si votre croisière se limite à un tour du jardin. Vous avez demandé un passeport pour aller jusqu'à l'ascenseur. Cet été, l'aventure est au bout du couloir.

### **Capricorne (22 décembre – 19 janvier)**

Sérieux et prudent, vous surveillez le planning des animations comme d'autres lisent le journal. Cet été, vous pourriez vous lâcher... et accepter un tatouage éphémère au henné. Osez.

### **Verseau (20 janvier – 18 février)**

Créatif et original, on vous retrouvera sûrement à l'atelier peinture en train de redécorer un déambulateur façon "vacances à Saint-Tropez". Cet été, vous réinventez l'EHPAD version pop art.

### **Poissons (19 février – 20 mars)**

Rêveur, doux et discret, on vous imagine en train de voyager en pensée, allongé à l'ombre d'un parasol imaginaire. Cet été, vous apporterez la poésie à ceux qui croient que rien ne se passe.

## Un chariot de livres : la médiathèque ambulante à l'EHPAD Seguin

A l'EHPAD Seguin, un chariot rempli de romans et de livres variés fait régulièrement le tour des résidents.

Ce concept de médiathèque ambulante permet à chacun

**d'emprunter un livre, à la manière d'une bibliothèque**

**classique**, mais en toute simplicité et proximité.



Toutes les deux semaines, le chariot, soigneusement préparé avec une sélection d'ouvrages adaptés aux goûts et envies des résidents, parcourt les différents secteurs de l'établissement. Romans, biographies... sont proposés pour offrir à tous

un accès à la culture  
et à la lecture, sans  
avoir à se déplacer.  
**Les livres possèdent  
des gros caractères**  
afin de correspondre  
aux aptitudes visuelles  
de chacun.



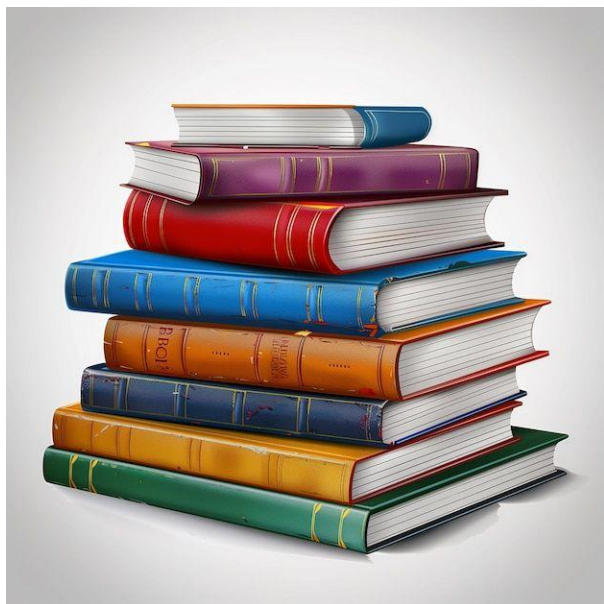
Le principe est  
simple : prêter  
des livres pour  
une durée  
déterminée,  
permettant à  
chaque résident  
de retrouver le  
plaisir de lire à  
son rythme, tout  
en favorisant  
l'échange entre



ceux qui ont déjà emprunté des ouvrages et ceux qui souhaitent en découvrir de nouveaux.

***"J'aime beaucoup ce chariot qui vient directement à moi, c'est comme si la bibliothèque venait me rendre visite", explique Mme D., résidente passionnée de littérature.***

Ce système favorise également la socialisation : les résidents peuvent discuter des livres empruntés, partager leurs découvertes et, parfois, s'en recommander mutuellement.



## Un mois, des bougies, et beaucoup d'émotions

Il y a des moments qui rassemblent sans bruit, avec simplicité, mais beaucoup de chaleur. La fête des anniversaires en fait partie.



Chaque mois, notre grande tablée accueille ceux qui ont un an de plus, dans une ambiance douce et joyeuse. Ce ne sont pas de grands discours, ni de grandes fanfares... mais des sourires

échangés, des applaudissements spontanés, des "Oh déjà ?" et des "Tu ne les fais pas !", qui donnent tout leur sens à la fête.

Il y a les gâteaux préparés avec soin, les bougies que





l'on souffle parfois d'un souffle malicieux, les chansons qui retentissent, et les mains qui se cherchent pour se féliciter. L'âge devient un prétexte à la rencontre, au souvenir, au rire aussi. Autour des tables décorées, les conversations vont bon

train. On se rappelle une autre fête, une autre époque, une autre danse. Les yeux brillent souvent autant que les bougies.

Et si le temps file, il laisse derrière lui ces petits instants



précieux qui font la vie belle, ensemble.





## Que s'est-il passé au PASA ce mois-ci ?

Les températures étant plutôt clémentes cet été, les résidents ont pu retrouver le plaisir du contact avec la terre, en participant à

### **l'atelier jardinage.**



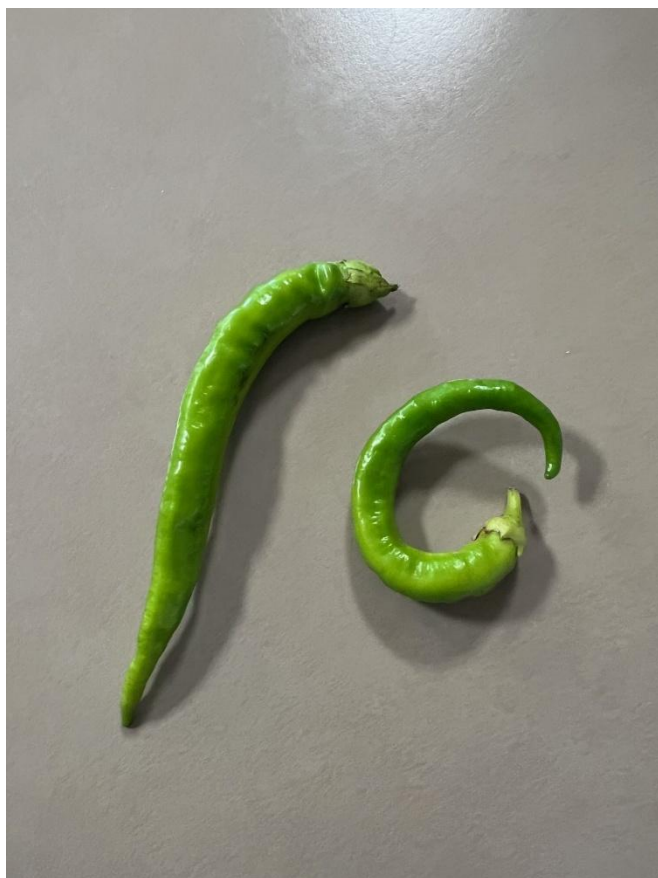
Nous avons d'abord choisi lors d'un atelier ce qu'il faudrait acheter comme plants en plus des aromates, des fraises et des œillets que nous avons conservés de l'année dernière.

Le choix fût unanime des tomates et du piment. Les résidents ont donc pu, par



suite de l'achat des plants choisis, les planter eux-mêmes.

Nous arrosons régulièrement pour pouvoir avoir une récolte à la hauteur de nos efforts.



**Nous avons déjà eu le plaisir de découvrir nos premiers piments. Une chose est sûre, ils seront utilisés lors de nos ateliers cuisine.**

## ***Tranche de vie : les moments marquants d'une vie***

**« Mon mariage. On s'est mariés en petit comité, un mardi matin. Il pleuvait à verse, et pourtant, c'est resté le plus beau jour de ma vie. J'étais fier, ému, un peu nerveux... Et elle, elle riait sous son parapluie. On avait 22 ans, on était jeunes, on avait toute la vie devant nous. »**

**« La naissance de mon premier enfant. On ne m'avait rien expliqué, à l'époque. Mais quand on me l'a posé dans les bras, tout est devenu instinctif. J'ai compris ce que c'était que l'amour inconditionnel. Après toute cette souffrance de l'accouchement, c'était comme une lumière de joie, un miracle , j'en ai pleuré »**

**« Mon premier voyage à Paris. J'avais 40 ans. Je venais du Lot, je n'avais jamais vu de métro. J'ai passé la journée à marcher, j'ai vu la Tour Eiffel, Notre-Dame, j'ai mangé un jambon fromage sur les quais. J'étais libre, heureux, curieux. »**

**« Quand j'ai appris à lire. J'avais 6 ans, et un instituteur formidable. Je me souviens de la fierté de déchiffrer les mots toute seule. Depuis, j'ai toujours aimé les livres. Même ici, je lis dès que j'en ai l'énergie. »**


**« Une lettre que j'ai reçue pendant la guerre. Mon fiancé était au front, il m'écrivait quand il pouvait. J'ai encore cette lettre, un peu jaunie. Je la relis parfois, et je l'entends me parler. »**

**« Le jour où j'ai appris que j'étais reçue à l'examen pour devenir institutrice. Personne n'y croyait, j'étais la première de ma famille à faire des études. Mon père m'a serrée dans ses bras, sans dire un mot. Je n'ai jamais oublié. »**

**« La dernière moisson que j'ai faite avec mes frères. On chantait en travaillant, les mains pleines de paille. Ce soir-là, on a dormi à la belle étoile, autour d'un feu. Je m'en souviens comme si c'était hier. »**

**« Quand j'étais jeune, on mangeait la soupe tous ensemble, autour de la grande table en bois. Le feu**





**« crépitait dans la cheminée, et on parlait de la journée. Ce soir-là, j'étais bien, je me sentais à ma place. »**

**« Un matin d'hiver, je suis sorti tôt pour aller chercher le pain. Tout était blanc, silencieux. J'ai marché doucement, j'étais seul au monde. C'est resté comme un moment suspendu. »**

**« Le parfum du linge qui sèche dehors. Le samedi, ma mère étendait les draps au soleil, et moi je passais dessous en courant. Ce parfum-là, je ne l'ai jamais retrouvé, mais il me revient parfois. »**

**« Le dimanche après-midi, on écoutait la radio en famille. On ne parlait pas, on écoutait les chansons, les histoires. J'aimais ce silence partagé, cette paix. »**

**« Quand mes enfants rentraient de l'école et se jetaient dans mes bras. Ils étaient tout sales, tout rieurs. Je posais mon torchon et je les serrais fort. C'était ça, le vrai bonheur.**



## Retour sur la Journée Voitures Anciennes & Tombola au profit de l'Amicale Seguin



Le soleil était au rendez-vous pour cette journée placée sous le signe de la nostalgie et de la convivialité.

L'EHPAD a eu le plaisir d'accueillir **une exposition de voitures anciennes**, ravissant petits et grands, résidents comme visiteurs extérieurs.

Les passionnés d'automobiles d'époque ont partagé avec enthousiasme **l'histoire de leurs véhicules**, certains réveillant chez nos aînés des souvenirs de jeunesse



et de premières balades. L'ambiance était chaleureuse, ponctuée d'échanges, de sourires et de nombreuses photos.

En parallèle, **une tombola a été organisée au profit de l'Amicale Seguin.** Grâce à la générosité de nos partenaires et des participants, de nombreux lots ont été remis dans la bonne humeur. L'événement a permis de récolter des fonds qui serviront à financer de futurs projets et sorties pour les résidents. Madame Gilmé, résidente, Madame Pallez ainsi qu'un couple de l'association les bielles d'époques ont été les grands gagnants de la tombola !

Un grand merci à toutes les personnes impliquées dans l'organisation de cette journée, aux bénévoles, exposants, donateurs, ainsi qu'à tous les visiteurs pour leur présence et leur bienveillance.

Un moment de partage inoubliable qui donne envie de recommencer l'année prochaine !



LES PETITES ANNONCES

## DU P'TIT JOURNAL SEGUIN

### Activités proposées En AOÛT

Jeu de mémoire

Bar à jus

Jardinage

Atelier bien être

Sportez vous bien

Concert

Messe

### FILM DU MOIS :



#### Manon des sources

Film franco-helvético-italien réalisé par Claude Berri, sorti en novembre 1986.

Le film débute alors que des années ont passé depuis la mort de Jean de Florette dit le bossu. Ugolin Soubeyran est désormais propriétaire des Romarins et prospère grâce à la culture des oëillet. Son oncle César souhaite maintenant qu'il se marie pour perpétuer le nom de la famille. Ugolin tombe fou amoureux de Manon, la fille du bossu, devenue une belle jeune femme et qui vit en sauvageonne.

### Anniversaires du mois

Madame CAMMAS Lu-  
cette – 04 août – 87 ans

Madame POUPIN Marie-  
Thérèse – 05 août – 87  
ans

Madame DUVERGER Jac-  
queline – 06 août – 84 ans

Madame MARIE Simonne  
– 10 août – 100 ans

Madame CASTEL Adol-  
phine – 15 août – 88 ans

Madame PICARD Yvette –  
17 août – 91 ans

Madame ACCOCE An-  
geline – 19 août – 89 ans

Madame TOULAS Jeannie  
– 22 août – 80 ans

Monsieur BARTHE Michel –  
25 août – 92 ans

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

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

## Evènements à venir pour le mois de SEPTEMBRE :

Anniversaires du mois

Sportez vous bien

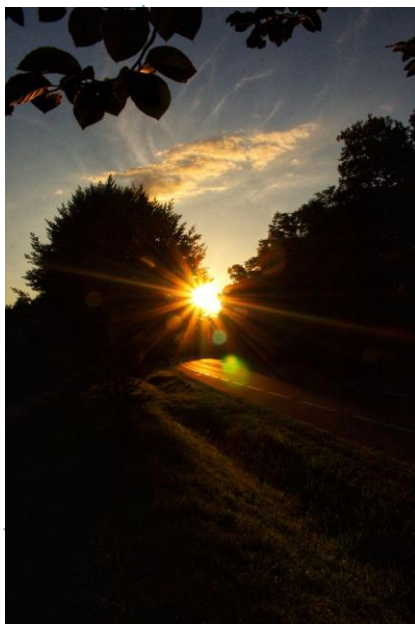
Spectacle de chant

Karaoké

Activité créative

Atelier bien être

Loto



"POUR DOUBLER LE BONHEUR,  
IL FAUT LE PARTAGER !"

PAUL BOCUSE

