

ANNÉE 2026

JANVIER 2026

L'ÉCHO DES JOYEUX RÉSIDENTS

J A N V I E R 2 0 2 6

BIENVENUE LA RÉSIDENCE DU PARC



EHPAD RÉSIDENCE DU PARC

5 RUE DES ÉCOLES 87800 NEXON

TEL : 05.55.58.31.22

ADMINISTRATION@EHPAD-NEXON.FR

ANIMATIONS PASSÉES

En cette nouvelle année, voici quelques photos festives des résidents avec leurs familles et le personnel présent. Le personnel de l'Ehpad vous souhaite une bonne année 2026.



ANIMATIONS PASSÉES

Boccia du week-end, pétanque adaptée d'intérieur



ANIMATIONS PASSÉES

Les enfants du centre de loisirs ont rendu visite aux résidents et leur ont offert des calendriers décorés par leur soin et offert par le secours populaire. Jeux, danse et chants ont agrémenté l'après midi.



ANIMATIONS PASSÉES

Le groupe Rythm'o de St Yrieix est venu enchanter les murs de la résidence avec leurs 35 danseuses. Un grand merci aux danseuses et animatrices pour ce merveilleux moment qui a su transmettre bonne humeur, joie et émotions.



ANIMATIONS PASSÉES

Alexandre accompagné de sa border collie (croisée épagneule) NIGHT âgée de 5 ans a passé 1h avec 4 résidents dans le cadre de la médiation animale. Les résidents ont joué aux jeux cherche et trouve, cube qui bouge, échange de balles et aussi ont donné beaucoup de caresse.



ANIMATIONS PASSÉES

Mme LASSERRE, directrice de l'Ehpad de Nexon accompagnée de Mr GERVILLE-REACHE et de Mme PLAZZI ont présenté leurs vœux aux résidents, familles, bénévoles et agents. Ce moment convivial s'est terminé en dégustant la galette des rois et le verre de l'amitié.



ANIMATIONS PASSÉES

Atelier prévention des chutes, un moment privilégié pour renforcer son autonomie: Installés debout autour de la table pour une sécurité optimale, sollicitation des habiletés motrices à travers des exercices de coordination et de transfert de poids.



CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

Composition du Conseil de la Vie Sociale

Président

- M THOMAS Jean Jacques

Vice-présidente

- Mme DE GAY DE NEXON Renate

Représentant du Conseil Administration

- M GERVILLE REACHE Fabrice

Représentant de l'EHPAD

- Mme LASSERRE Emma

Représentant des résidents

- Mme JOUHAUD Madeleine
- Mme VOISIN Jeanine
- Mme LEONARD Madeleine
- Mme LE MONNIER Odette

Représentant des familles

- Mme PUYMIRAT Chantal
- Mme REDON Chantal
- Mme SAINTE CATHERINE Bernadette
- M CHAMBON Dominique
- Mme MAZAUD Marie Christine
- M LUCAS Michel
- Mme DAPY Martine

Représentant du CDCA

- Mme UBEDA Marie Josée

Représentant du personnel

- Mme DATEU Edwige

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

Bouger au quotidien : Le secret du bien-être en EHPAD

Dans l'imaginaire collectif, l'entrée en EHPAD est parfois perçue comme le début d'une sédentarité forcée. Pourtant, maintenir une activité physique régulière, même modeste, est l'un des piliers fondamentaux pour préserver l'autonomie et la joie de vivre des résidents.

Un rempart contre le déclin physique

Le corps humain est une machine qui s'use surtout si l'on ne s'en sert pas. En EHPAD, « bouger un peu chaque jour » ne signifie pas courir un marathon, mais privilégier les gestes du quotidien : se lever pour aller en salle à manger, participer à une séance de gymnastique douce ou simplement faire quelques pas dans les couloirs.

Ces efforts réguliers permettent de :

- **Renforcer l'équilibre** et réduire significativement le risque de chutes.
- **Préserver la masse musculaire** (prévention de la sarcopénie).
- **Stimuler la circulation sanguine** et améliorer le transit.

Un moteur pour le moral et le lien social

L'activité physique est aussi un puissant levier psychologique. Bouger libère des endorphines, les hormones du bonheur, qui aident à lutter contre l'anxiété et les syndromes dépressifs parfois liés à l'institutionnalisation.

De plus, les activités de groupe (ateliers d'équilibre, danse assise, jardinage thérapeutique) rompent l'isolement. C'est l'occasion d'échanger un sourire, un défi ou une discussion, transformant l'effort en un moment de partage ludique.

Stimuler les capacités cognitives

Enfin, le mouvement entretient le cerveau. Coordonner ses pas ou suivre un rythme musical sollicite l'attention et la mémoire. C'est une manière douce et efficace de ralentir le déclin cognitif.

Conclusion Qu'il s'agisse de trois minutes de marche ou de quelques étirements au réveil, chaque mouvement compte. En encourageant la mobilité, les EHPAD ne font pas que soigner des corps : ils redonnent du pouvoir d'agir et de la dignité aux aînés.

Parce que la vie, c'est le mouvement.

INFORMATIONS TRAVAUX

Les travaux de restructuration de la cuisine relais/ sous-sol ont avancé. La chape a été coulée, les menuiseries sont posées, le réseau d'eau principal est passé. La pose du carrelage est en cours. La VMC est en cours aussi de réalisation.

Le remplacement des portes du monte malade OTIS est prévu le 09 février 2026 pour une durée minimum de quinze jours. L'ascenseur ne sera pas utilisable pendant toute cette durée.

22 chambres vont être équipées de rails au 1er trimestre 2026 au plafond afin de déplacer les résidents dans de meilleures conditions. Vous serez informés ultérieurement des chambres concernées par ces travaux.

Nous rappelons qu'il est interdit de se garer sur le parking du bas de la résidence et sur la place handicapé si pas concerné.

A suivre ...



ANNIVERSAIRES

Mme DEVEAUX Yvette a fêté ses 82 ans le 1er janvier

M JAYAT Pierre a fêté ses 89 ans le 04 janvier

Mme MASDIEU Jeannine a fêté ses 99 ans le 04 janvier

Mme PEYRONNET Roger a fêté ses 99 ans le 05 janvier

Mme BARNABET Andrée a fêté ses 87 ans le 06 janvier

M BONAFY Henri a fêté ses 95 ans le 07 janvier

**Mme RAYMONDAUD Alice a fêté ses 97 ans le 30
janvier**



LES RÉSIDENTS QUI NOUS ONT QUITTÉ

**Mme MANAUD Marcelle nous a quitté
le 02 janvier à l'âge de 97 ans, elle
résidait à l'Ehpad de Nexon depuis
novembre 2024.**

**Mme GOURDIN Hélène nous a quitté le
26 janvier à l'âge de 88 ans, elle
résidait à l'Ehpad de Nexon depuis
novembre 2018.**

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

**M GRALL est arrivé le 13 janvier, il
vient de LIMOGES.**

**M SAVIOT est arrivé le 21 janvier, il
vient de ST HILAIRE LES PLACES**

**Mme SAVIOT est arrivée le 27 janvier,
elle vient de ST HILAIRE LES PLACES**

**Mme VENNAT est arrivée le 28 janvier,
elle vient Des CARS**

COLORIAGE



magicoloriage.com

MOTS MÉLÉS



Mots cachés

Mots d'hiver

t	r	a	m	a	n	t	e	a	u	p	é
r	d	b	n	h	o	p	o	f	a	s	s
o	s	l	h	e	r	o	z	u	e	k	b
d	r	a	g	a	i	z	p	l	i	o	c
j	é	n	h	r	u	g	f	r	n	é	m
a	a	c	n	k	é	u	e	n	c	n	a
n	é	n	e	i	o	i	e	o	o	n	r
v	f	f	v	m	r	t	v	a	g	ë	s
i	o	n	n	v	b	i	k	m	i	r	l
e	a	o	é	o	i	r	s	r	v	s	s
r	ë	f	r	t	e	s	e	l	r	n	r
d	é	c	h	a	r	p	e	e	e	t	t

froid - neige - givre - blanc - ski - manteau
décembre - janvier - février - mars - Noël
moufles - écharpe - bonnet