

ANNÉE 2026

MARS 2026

L'ÉCHO DES JOYEUX RÉSIDENTS

M A R S 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

Séance médiation animale au soleil



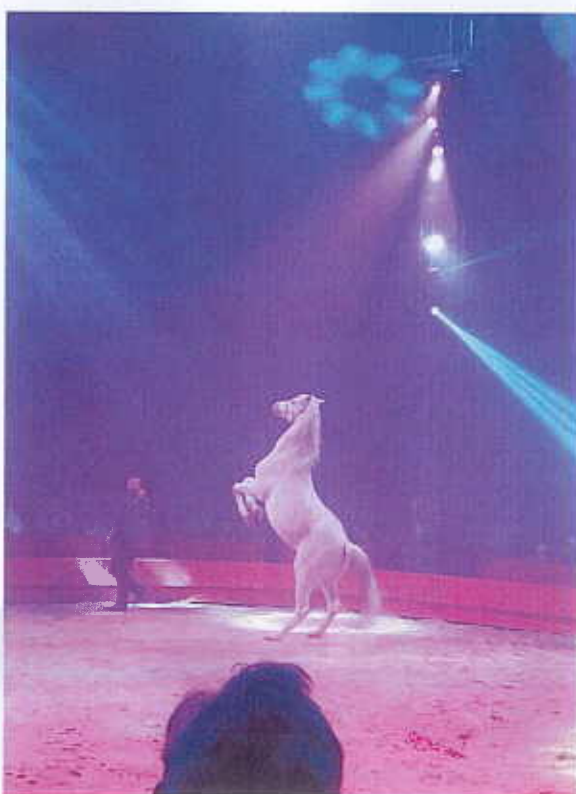
ANIMATIONS PASSÉES

“Momo” a su redonner du baume au cœur cette après midi à nos résidents après une semaine difficile. Sourires, chants, danses ont ravigoté nos résidents.



ANIMATIONS PASSES

Des résidents se sont rendus à Limoges pour admirer le spectacle du cirque Zavatta. Voltiges, paillettes, chameaux, dromadaires et bien d'autres belles choses ont émerveillé les résidents.



ANIMATIONS PASSES

A l'occasion du 1er jour du printemps, des jolies tables ont été dressées, des décorations se mettent en place. Une dame des saisons a été réalisée par des résidents. Un apéritif a été servi ce midi aux résidents.



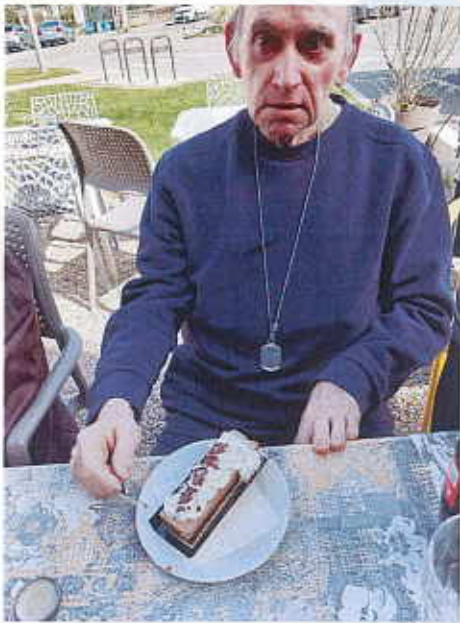
ANIMATIONS PASSES

Matinée intergénérationnelle avec les enfants de l'association LAPE (Lieux Accueil Parents Enfants) autour d'une chasse aux œufs à l'occasion des fêtes de Pâques qui approchent. Petits et grands étaient enchantés de se retrouver.



ANIMATIONS PASSES

Du soleil, des résidents souriant, de bon gâteaux, voilà la recette d'un beau moment de partage et d'échanges passé à l'OVALIE KAFE. Des soignantes se sont jointes à cette belle sortie, ce qui a permis aux résidents de les découvrir différemment.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

Le Mouvement, c'est la Vie : Retrouver l'Envie de Bouger

Chers résidents,

On vous dit souvent qu'il faut « rester actif » ou « faire de l'exercice ». Mais au-delà du conseil médical, une question essentielle se pose : **pourquoi le faire ?**

Pourquoi trouver la force de se mettre en mouvement quand le corps semble parfois nous peser ?

1. La motivation naît du plaisir

La motivation n'est pas une corvée que l'on s'impose, c'est une petite flamme que l'on entretient. Bouger, ce n'est pas forcément courir ou soulever des poids.

C'est simplement :

- Participer à une séance de gymnastique douce pour **ressentir son corps**.
- Faire quelques pas dans le couloir pour **saluer un voisin**.
- Étendre les bras pour **mieux respirer**.

L'important n'est pas la distance parcourue, mais le **plaisir** de sentir que l'on est encore acteur de sa journée.

2. Garder les clés de sa liberté

Chaque mouvement, même le plus petit, est une victoire sur le temps. En entretenant votre souplesse et votre équilibre, vous préservez ce que vous avez de plus précieux : **vos autonomie**.

C'est pouvoir attraper un objet seul, se lever de sa chaise avec assurance, et continuer à aller vers les autres sans crainte. Bouger, c'est dire « oui » à l'indépendance.

3. Une cure de bonne humeur

Le corps et l'esprit marchent ensemble. L'activité physique libère des hormones naturelles qui apaisent l'anxiété et améliorent le sommeil. Se mettre en mouvement, c'est aussi sortir de sa chambre, briser la solitude et partager un sourire ou un effort avec les autres.

Le saviez-vous ? Il n'y a pas de "petit" mouvement. Lever un bras, déplier une jambe ou redresser son dos, c'est déjà faire preuve d'une immense volonté.

Ce qu'il faut retenir :

Peu importe votre point de départ ou vos éventuelles douleurs, l'essentiel est de commencer. Ne le faites pas parce qu'on vous le demande, faites-le pour vous, pour habiter votre corps avec fierté.

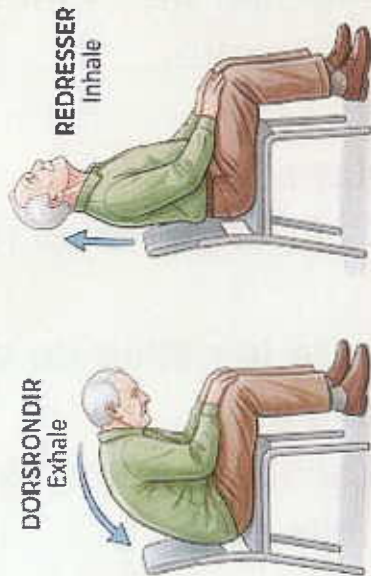
Chaque geste compte, et votre motivation est votre plus belle énergie.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

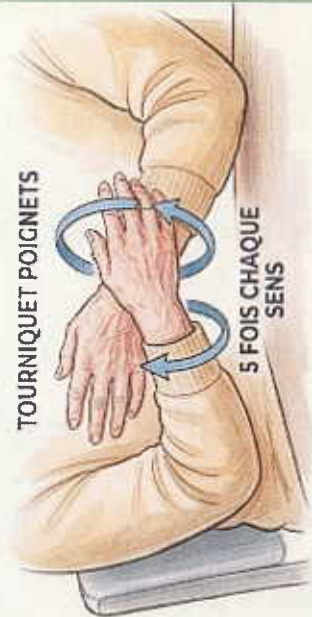
GESTE N°1 : La Grande Respiration
(Pour l'énergie)



GESTE N°2 : Le Chat qui s'étire
(Pour le dos)



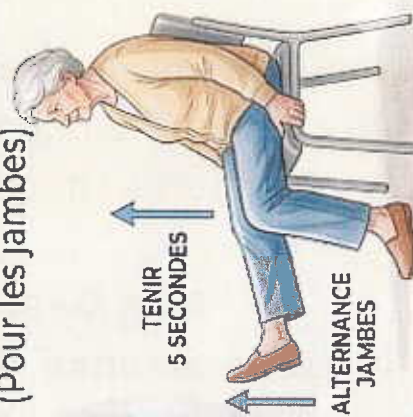
GESTE N°3 : Le Tourniquet des Poignets
(Pour l'agilité)



GESTE N°4 : Le Battement d'Ailes
(Pour les épaules)



GESTE N°5 : Le Pas de Course... Assis
(Pour les jambes)



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

Ma Charte de l'Autonomie : "Je bouge pour ma Liberté"

Rester en mouvement, ce n'est pas seulement faire du sport, c'est garder les clés de mon quotidien. Voici les 10 victoires que je remporte chaque jour en restant actif :

Mes Gestes de tous les jours

- **M'habiller avec aisance** : Enfiler mon pull ou mon pantalon sans avoir à attendre de l'aide.
- **Mettre mes chaussures seul** : Garder la souplesse pour atteindre mes pieds et rester bien chaussé.
- **Ramasser un objet** : Pouvoir ramasser mes lunettes ou mon mouchoir tombés au sol en toute sécurité.

Ma Mobilité dans l'EHPAD

- **Me lever de ma chaise** : Avoir la force dans les jambes pour me mettre debout d'un seul élan.
- **Marcher avec assurance** : Réduire le risque de chute pour me déplacer sereinement dans les couloirs
- **Porter mes petites affaires** : Transporter mon livre, mon courrier ou mon verre sans difficulté.

Mon Ouverture sur l'extérieur

- **Monter dans une voiture** : Garder l'agilité nécessaire pour partir en balade avec ma famille.
- **Profiter des sorties** : Avoir l'endurance pour me promener au parc ou au marché sans m'épuiser.

Mon Bien-être intérieur

- **Mieux digérer et mieux dormir** : Le mouvement aide mon corps à bien fonctionner et à se reposer profondément.
- **Garder l'esprit vif** : En activant mes muscles, j'oxygène mon cerveau pour mieux discuter et mémoriser.

INFORMATIONS TRAVAUX

Le matériel de cuisine sera installé à compter du 07 avril 2026. La cuisine relais sera finalement terminée au 10 avril 2026. Il est prévu un déménagement du 13 au 20 avril 2026 de la cuisine vers la cuisine relais.

La phase 2 devrait débuter à compter du 20 avril 2026. Cela consiste en la réalisation de la plonge au rez de chaussée- des locaux du service technique et des locaux de stockages.

Les rails de chambre, suite à notre précédente Gazette, seront installés à compter du 27 avril 2026.

A suivre ..



ANNIVERSAIRES

Mme MAYNARD Maria a fêté ses 96 ans le 04 mars

M SOUPA Jean Luc a fêté ses 69 ans le 04 mars

Mme LEONARD Denise a fêté ses 85 ans le 07 mars

Mme LUCAS Josiane a fêté ses 74 ans le 08 mars

Mme SAVIOT Ginette a fêté ses 88 ans le 20 mars

M MASSY Jean Raymond a fêté ses 83 ans le 25 mars



LES RÉSIDENTS QUI NOUS ONT QUITTÉS

Mme FOLLET Christiane nous a quitté le 06 mars à l'âge de 95 ans, elle résidait à l'Ehpad de Nexon depuis janvier 2023.

Mme MOREAU Marie Thérèse nous a quitté le 30 mars à l'âge de 106 ans, elle résidait à l'Ehpad de Nexon depuis mars 2026.

Mme PRADEAU Yvette nous a quitté le 31 mars à l'âge de 94 ans, elle résidait à l'Ehpad de Nexon depuis mars 2025.

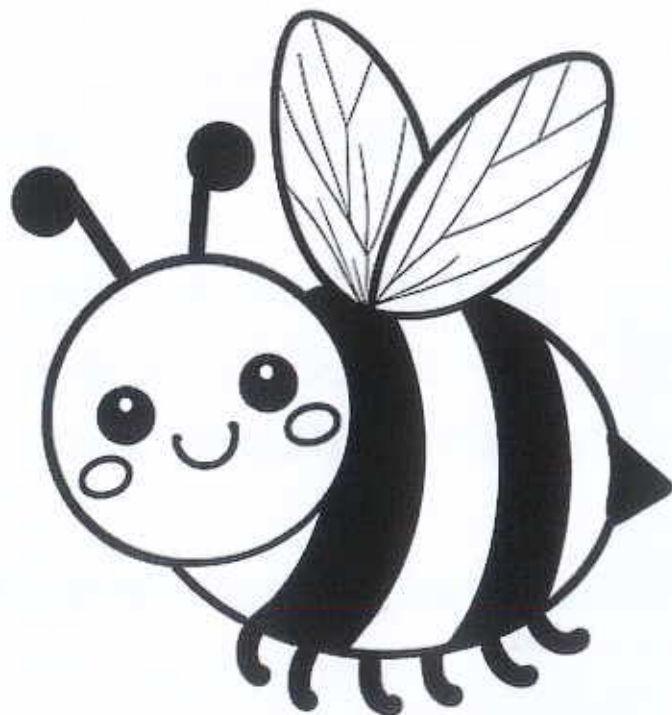
BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

Mme CHAULET Marie Louise est arrivée le 11 mars, elle vient de NEXON.

Mme MOREAU Marie Thérèse est arrivée le 19 mars, elle vient de LA MEYZE.

Mme VALADE Irène est arrivée le 25 mars, elle vient de ST MAURICE LES BROUSSES.

COLORIAGE



MOTS MÉLÉS

R	L	R	I	N	O	S	I	A	R	O	L	F
U	I	S	P	M	E	T	N	I	R	P	E	R
E	E	S	I	R	A	C	S	U	M	S	L	S
L	L	S	N	S	E	N	I	A	R	G	L	E
F	O	E	O	O	E	I	U	L	P	E	E	T
N	S	E	S	N	I	P	E	D	O	S	D	T
O	N	L	I	O	M	T	F	I	L	S	N	E
E	O	U	A	I	V	U	A	N	L	I	O	R
G	D	O	V	S	E	E	E	T	E	C	R	E
R	R	B	U	O	C	U	O	C	N	R	I	U
U	U	I	O	L	E	B	R	E	H	A	H	Q
O	O	G	C	C	R	O	C	U	S	N	L	A
B	B	S	R	E	I	N	A	T	N	I	R	P

PAQUERETTES
 PLANTATIONS
 PRINTANIERS
 HIRONDELLE
 COUVAISON
 FLORAISON
 GIBOULEES
 PRINTEMPS
 BOURGEON
 ECLOSION
 MUSCARIS
 NARCISSE
 BOURDON

GRAINES
 COUCOU
 CROCUS
 POLLEN
 SOLEIL

FLEUR
 HERBE
 PLUIE
 OEUF
 NID



