

ANNÉE 2026

AVRIL 2026

L'ÉCHO DES JOYEUX RÉSIDENTS

A V R I L 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

Une licorne s'est promenée dans les couloirs de la résidence et a offert des bonbons et des chocolats, pour le plus grand plaisir des résidents.



ANIMATIONS PASSÉES

Petite visite surprise de lapin Trésor de Chrystelle qui a séduit nos résidentes.



ANIMATIONS PASSÉES

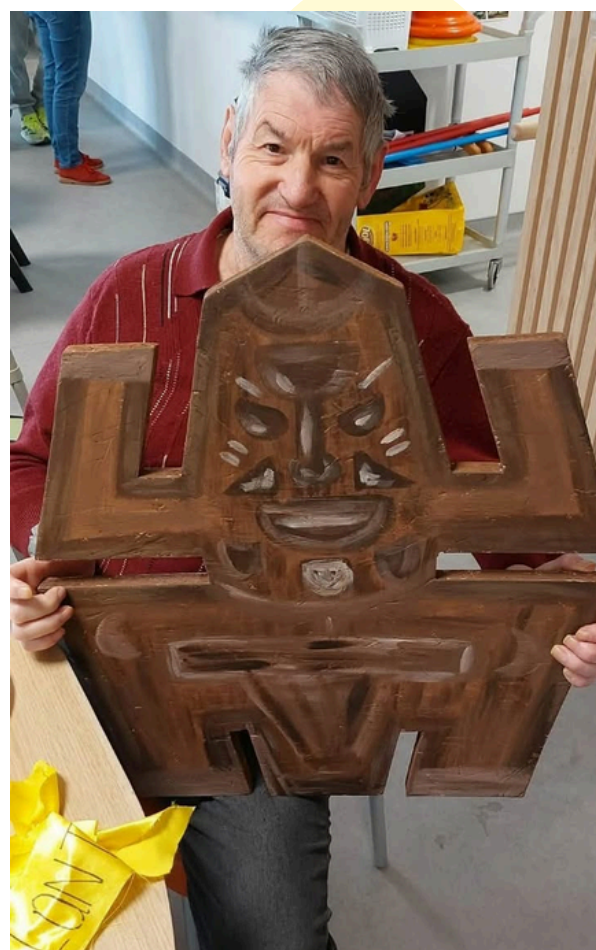
Depuis quelques après midis, nos résidents ont laissé libre cours à leur créativité. De leurs mains sont nées de magnifiques fleurs, ensuite assemblées pour créer de superbes tableaux.



ANIMATIONS PASSÉES

Koh-Lanta à Châlus: nos résidents ont l'esprit d'aventure !

Quelle après-midi mémorable ! Nos résidents ont troqué le calme habituel pour l'adrénaline et la "compétition" lors d'une rencontre inter-établissement placée sous le signe du célèbre totem. Répartis en quatre équipes - les Rouges, les Bleus, les Verts et les Jaunes - nos aventuriers du jour ont affronté 5 épreuves avec un courage et une détermination qui forcent le respect .



ANIMATIONS PASSÉES

Un vent de folie a soufflé sur Pierre Buffière. Les troubadours de la Combade ont offert aux résidents un après-midi hors du temps, entre danses, chants et théâtre. Des regards qui pétillent, des fous rires, des mains qui applaudissent: merci à la troupe pour ces instants précieux. Un grand merci à la résidence Adeline pour cette belle animation et à l'amicale des joyeux aînés de la Résidence du Parc qui a financé cette sortie.



ANIMATIONS PASSÉES

Retour de la TOVERTAFEL: Outil de soins adapté aux troubles cognitifs.

La TOVERTAFEL est une technologie innovante en matière de soins qui a des effets avérés sur l'activité physique, cognitive, sociale et sensorielle des séniors. Les jeux sont des projections lumineuses interactives qui créent de l'étonnement et de l'émerveillement dans les yeux de nos aînés, permet également de se souvenir, de nommer, de ressentir.



ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

🌟 DÉFI POSTURE : JE ME REDRESSE ! 🌟 L'ÉQUILIBRE ENTRE SOUPLESSE ET TONUS MUSCULAIRE.

UN PETIT GUIDE ADAPTÉ ET PRATIQUE POUR AIDER LES RÉSIDENTS À SE REDRESSER ET À RETROUVER UNE "OUVERTURE" VERS LE MONDE.

💡 POURQUOI SE REDRESSE-T-ON ?

SE TENIR DROIT N'EST PAS QU'UNE QUESTION D'ESTHÉTIQUE. UNE POSTURE OUVERTE PERMET DE :

MIEUX RESPIRER (EN LIBÉRANT LA CAGE THORACIQUE).

MIEUX DIGÉRER (EN ÉVITANT DE COMPRIMER L'ESTOMAC).

RÉDUIRE LES DOULEURS CERVICALES ET DORSALES.

PRÉVENIR LES CHUTES EN STABILISANT LE CENTRE DE GRAVITÉ.

🔑 LES 9 CLÉS POUR UNE MEILLEURE POSTURE

LE "FIL DE SOIE" : IMAGINEZ QU'UN FIL INVISIBLE EST ATTACHÉ AU SOMMET DE VOTRE CRÂNE ET VOUS TIRE DÉLICATEMENT VERS LE PLAFOND. CELA AUTO-GRANDIT LA COLONNE SANS EFFORT BRUSQUE.

L'OUVERTURE DU REGARD : ESSAYEZ DE FIXER UN POINT À L'HORIZON PLUTÔT QUE VOS PIEDS. LÀ OÙ LES YEUX VONT, LE CORPS SUIVRA.

LE REcul DU MENTON « LA TORTUE » : SANS BAISSER LA TÊTE, RENTREZ LÉGÈREMENT LE MENTON (COMME POUR FAIRE UN "PETIT DOUBLE MENTON"). CELA ALIGNE LES CERVICALES.

LE SOUTIEN DES PIEDS : BIEN À PLAT AU SOL, LES PIEDS SONT VOS FONDATIONS. SENTEZ L'APPUI DE VOS TALONS POUR STABILISER VOTRE BASSIN.

LE DÉROULÉ DES ÉPAULES : UNE FOIS DE TEMPS EN TEMPS, MONTEZ LES ÉPAULES VERS LES OREILLES, PUIS LAISSEZ-LES TOMBER EN ARRIÈRE ET VERS LE BAS.

LA RESPIRATION VENTRALE : GONFLER LE VENTRE À L'INSPIRATION AIDE À REDRESSER LA BASE DU DOS DE L'INTÉRIEUR.

L'ALTERNANCE DES POSITIONS : LE PIRE ENNEMI EST L'IMMOBILITÉ. CHANGEZ DE POSITION OU LEVEZ-VOUS QUELQUES MINUTES TOUTES LES HEURES SI POSSIBLE.

L'ENGAGEMENT DU "CENTRE" : PENSEZ À SERRER TRÈS LÉGÈREMENT LES ABDOMINAUX LORSQUE VOUS MARCHEZ ; CELA PROTÈGE VOS LOMBAIRES.

L'OUVERTURE DE LA POITRINE : TIREZ DOUCEMENT LES COUDES VERS L'ARRIÈRE COMME SI VOUS VOULIEZ RAPPROCHER VOS OMOPLATES.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET BIEN-ETRE

⚠ QUELQUES CONSEILS DE SÉCURITÉ

NE JAMAIS FORCER : L'EXERCICE DOIT ÊTRE INCONFORTABLE AU PLUS, MAIS JAMAIS DOULOUREUX.

LA RÉGULARITÉ PRIME : 2 MINUTES CHAQUE MATIN VALENT MIEUX QU'UNE HEURE UNE FOIS PAR MOIS.

L'AIDE TECHNIQUE : VÉRIFIEZ QUE LE DÉAMBULATEUR OU LA CANNE EST À LA BONNE HAUTEUR (AU NIVEAU DU PLI DU POIGNET) POUR ÉVITER DE SE PENCHER POUR L'ATTEINDRE.

MIEUX RESPIRER, MIEUX BOUGER, MIEUX VIVRE.

▶ MEMO : LES 9 CLÉS D'OR

LE FIL INVISIBLE : IMAGINEZ UN FIL QUI TIRE LE SOMMET DE VOTRE TÊTE VERS LE CIEL.

REGARDER L'HORIZON : REGARDEZ DEVANT VOUS, PAS SEULEMENT VOS PIEDS.

ÉPAULES SOUPLES : ROULEZ LES ÉPAULES EN ARRIÈRE ET LAISSEZ-LES DESCENDRE.

MENTON RENTRÉ : RECULEZ LÉGÈREMENT LA TÊTE POUR ALIGNER VOTRE COU.

PIEDS BIEN À PLAT : SENTEZ VOS TALONS SOLIDES SUR LE SOL.

VENTRE QUI RESPIRE : INSPIREZ PROFONDÉMENT POUR "GONFLER" VOTRE DOS.

BASSIN STABLE : ASSEYEZ-VOUS BIEN AU FOND DE VOTRE CHAISE.

BOUGER SOUVENT : CHANGEZ DE POSITION DÈS QUE POSSIBLE.

POITRINE OUVERTE : POSTURE REDRESSÉE, PLUS D'ESPACE POUR RESPIRER

CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

• SERAIT-IL POSSIBLE QUE LES BALCONS SOIENT NETTOYÉS AVANT LA PÉRIODE ESTIVALE ?

DU FAIT DES TRAVAUX AU SOUS-SOL, M. TEULE A ÉTÉ TRÈS PRIS CES DERNIERS TEMPS ET A DÛ FAIRE FACE À DIVERSES URGENCES.

DÈS QUE LE TEMPS LE LUI PERMETTRA, IL FERA AU MIEUX POUR NETTOYER LES BALCONS.

• OÙ EN EST LE PROJET DU NOUVEAU SALON DE COIFFURE ?

POUR LE MOMENT, LE SALON DE COIFFURE SE SITUE DANS UN LOCAL AU 2E ÉTAGE.

NOUS ATTENDONS LA FINALISATION DES TRAVAUX DU SOUS-SOL POUR POUVOIR RÉFLÉCHIR À UNE NOUVELLE ORGANISATION DES LOCAUX. A CE MOMENT-LÀ, SERA ÉVOQUÉE LA QUESTION DU SALON DE COIFFURE.

NOUS SOMMES DÉJÀ EN TRAIN D'ÉTUDE UN NOUVEL AMÉNAGEMENT ET NOUS NOUS RENSEIGNONS NOTAMMENT POUR ACQUÉRIR DU MATÉRIEL PLUS PROFESSIONNEL, PERMETTANT UNE MEILLEURE QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL POUR LES COIFFEUSES ET UNE MEILLEURE PRISE EN CHARGE POUR LES RÉSIDENTS. DE PLUS UNE CONVENTION AVEC LES DIFFÉRENTES COIFFEUSES A ÉTÉ RÉDIGÉE, ELLE A ÉTÉ TRANSMISE AUX COIFFEUSES POUR LECTURE ET SIGNATURE.

• SERAIT-IL POSSIBLE QUE LE LINGE SOIT REPASSÉ ?

LE LINGE EST REPASSÉ AU NIVEAU DE LA BLANCHISSERIE CENTRALE AVANT D'ÊTRE VÉHICULÉ SUR L'EHPAD DE NEXON. CERTAINS VÊTEMENTS SONT REPASSÉS, D'AUTRES SONT ÉTENDUS EN FONCTION DE LA MATIÈRE.

• SERAIT-IL POSSIBLE DE METTRE EN PLACE UN SALON DES FAMILLES AFIN QUE LES RÉSIDENTS PUISSENT RECEVOIR LEURS FAMILLES POUR DÉJEUNER AVEC PLUS D'INTIMITÉ ?

LES LOCAUX ACTUELS NE PERMETTENT PAS DE CRÉER UN SALON DES FAMILLES SUPPLÉMENTAIRE.

CEPENDANT NOUS POUVONS VOUS PROPOSER DE PRENDRE LES REPAS AVEC VOS PROCHES DANS LA SALLE POLYVALENTE. LES REPAS SERONT PRÉPARÉS SUR UN CHARIOT MAIS IL N'Y AURA PAS DE SERVICE.

AMANDINE LASSENNE DEMANDERA AUX DIFFÉRENTS INVITÉS CE QU'ILS PRÉFÈRENT.

• CERTAINS RÉSIDENTS TROUVENT QUE LES ENTRÉES SONT SERVIES TROP FROIDES.

IL S'AGIT D'UN POINT QUI A DÉJÀ ÉTÉ ÉVOQUÉ EN COMMISSION DES MENUS. COMME EXPLIQUÉ AUX RÉSIDENTS, NOUS DEVONS RESPECTER LA CHAÎNE DU FROID ET DES RÈGLES D'HYGIÈNE.

• EST-CE QUE L'ACHAT D'UN CHARIOT CHAUD POUR LE PETIT DÉJEUNER EST ENVISAGÉ AFIN DE MIEUX CONSERVER LA CHALEUR ?

POUR LE MOMENT L'ACHAT D'UN CHARIOT CHAUD N'EST PAS PRÉVU. CEPENDANT IL EST POSSIBLE DE DEMANDER AUX PROFESSIONNELS DE FAIRE RÉCHAUFFER LES BOISSONS SI CES DERNIÈRES ARRIVENT TROP FROIDES. IL Y A EN EFFET UN MICRO-ONDES PAR ÉTAGE. LES AGENTS HÔTELIERS DISPOSENT ÉGALEMENT DE NORVÉGIENNES ET DE PETITS THERMOS AFIN DE MAINTENIR LES BOISSONS AU CHAUD.

• CERTAINS RÉSIDENTS SONT MÉCONTENTES DU GOUT DES CRÊPES FOURRÉES DEPUIS LE PASSAGE À LA CUISINE CENTRALE ET DEMANDENT S'ILS SERAIENT POSSIBLES DE NE PLUS EN AVOIR ?

IL S'AGIT D'UN POINT QUI A DÉJÀ ÉTÉ ÉVOQUÉ EN COMMISSION DES MENUS. UNE NOUVELLE REMONTÉE SERA EFFECTUÉE AUPRÈS DE LA CUISINE CENTRALE.

CEPENDANT, LES REPAS ÉTANT PRÉPARÉS POUR TROIS ÉTABLISSEMENTS, NOUS NE POUVONS ADAPTER LES MENUS POUR UN SEUL ÉTABLISSEMENT

CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

- **DEPUIS L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS, PLUSIEURS RÉSIDENTS SOUHAITENT FAIRE REMONTER QUE LE JARDIN EST TRÈS AGRÉABLE.**

IL EST VRAI QUE LE JARDIN OFFRE UN ESPACE TRÈS AGRÉABLE AVEC EN PLUS LE JARDIN DES SENS. CELA EST PERMIS DU FAIT DE L'ENTRETIEN DES SERVICES TECHNIQUES ET DE L'ASSOCIATION « LES AMIS DES FLEURS ».

- **PLUSIEURS RÉSIDENTS NE PEUVENT PAS LIRE LE JOURNAL DE L'ÉTABLISSEMENT CAR PRIS PAR D'AUTRES RÉSIDENTS ET NON REDESCENDU DANS LE HALL. SERAIT-IL POSSIBLE DE TROUVER UNE SOLUTION AFIN QUE TOUS LES RÉSIDENTS PUISSENT Y AVOIR ACCÈS ?**

NOUS SOMMES CONSCIENTS DE CETTE PROBLÉMATIQUE. CEPENDANT LE JOURNAL NOUS EST LIVRÉ EN UN SEUL EXEMPLAIRE. NOUS POURRONS EFFECTUER DES RAPPELS AUPRÈS DES DIFFÉRENTS RÉSIDENTS AFIN QU'ILS PENSENT BIEN À REDESCENDRE LE JOURNAL APRÈS LECTURE MAIS NOUS NE POUVONS MALHEUREUSEMENT GARANTIR QUE CELA SOIT RESPECTÉ.

- **SERAIT-IL POSSIBLE D'AVOIR UNE FONTAINE À EAUX AU DEUXIÈME ÉTAGE ?**

IL EXISTE UNE FONTAINE À EAU AU PREMIER ÉTAGE MAIS PAS AU DEUXIÈME. CELLE DU PREMIER EST DÉFAILLANTE ET DOIT RÉGULIÈREMENT FAIRE L'OBJET DE RÉPARATION. NOUS ALLONS ÉTUDIER LA QUESTION.

- **SERAIT-IL POSSIBLE DE PROGRAMMER LE LAVAGE DES CARREAUX DES CHAMBRES ?**

LE LAVAGE DES CARREAUX A LIEU QUAND UNE CHAMBRE EST REFAITE À BLANC APRÈS UN DÉPART OU LORS DES NETTOYAGES APPROFONDIS. EN CE MOMENT, DU FAIT DU CONTEXTE RH, IL Y A EN EFFET MOINS DE NETTOYAGE APPROFONDI PROGRAMMÉ.

DES RAPPELS SERONT EFFECTUÉS AUPRÈS DES AGENTS HÔTELIERS POUR PLUS DE VIGILANCE SUR LA PROPRIÉTÉ DES CARREAUX.

- **SERAIT-IL POSSIBLE DE SE QUESTIONNER SUR L'ÉQUILIBRE DES MENUS PAR EXEMPLE SUR LE MÊME REPAS AVOIR DES ÉPINARDS ET EN DESSERT DE LA POMME CUITE POUVANT CAUSER DES DIARRHÉES, OU SUR LES MENUS DE CETTE SEMAINE PROPOSANT DES CONCOMBRES À LA CRÈME À LA SUITE D'UNE ÉPIDÉMIE DE GASTRO LA SEMAINE DERNIÈRE ?**

MME GUERIN, RESPONSABLE HOTELLIÈRE, EXPLIQUE QU'EFFECTIVEMENT UN TRAVAIL DE RÉÉQUILIBRAGE POURRAIT ÊTRE FAIT PRINCIPALEMENT SUR LA FRÉQUENCE DES INDIGESTES.

LE DOCTEUR SAULE FRANCO, MÉDECIN COORDONATEUR, TROUVE QUE LES REPAS SONT PLUTÔT ÉQUILIBRÉS MAIS REJOINT L'AVIS DE MME GUERIN SUR LES INDIGESTES.

INFORMATIONS TRAVAUX

Les travaux prévus d'installation de rails dans les chambres sont reportés à une date ultérieure suite à un problème de livraison.

La cuisine relais est en fonctionnement. Quelques matériels sont encore en cours d'échange pour dysfonctionnements mais tout cela devrait se résoudre rapidement.

La phase 2 de démolition de l'ancienne buanderie et des réserves cuisine est effectuée. Des reprises partielles du doublage existant dans le futur local buanderie sont à prévoir (devis en cours lot 07 plâtrerie - plafond).

La création de la plonge au rez de chaussée est en cours (à côté de la salle à manger).

A suivre ...



ANNIVERSAIRES

Mme LAPOUYADE Georgette a fêté ses 101 ans le 1er avril

Mme ALLEMAND Odette a fêté ses 98 ans le 08 avril

Mme AUTHIER Paulette a fêté ses 88 ans le 16 avril

Mme MATHIEU Adrienne a fêté ses 92 ans le 22 avril



LES RÉSIDENTS QUI NOUS ONT QUITTÉS

**M GRALL Jacques nous a quitté le 19 avril
à l'âge de 79 ans, il résidait à l'Ehpad de
Nexon depuis janvier 2026.**

BIENVENUE AUX NOUVEAUX RÉSIDENTS

**M ANTONIETTI Bruno est arrivé le 15 avril,
il vient de NEXON.**

COLORIAGE

AVRIL



MOTS MÊLÉS

Mots mêlés de Pâques

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)



Liste de mots:

LAPIN
POULE
CHOCOLAT
ŒUF
PRINTEMPS
LUNDI
PÂQUES
AVRIL
PANIER
AGNEAU
DIMANCHE
POUSSIN
HERBE
JARDIN
CLOCHES

R	C	D	W	R	C	S	J	P	M	O	K	R	P	A	N	I	E	R	J
Ç	K	I	P	U	Q	X	K	X	O	V	N	V	Ç	C	B	C	H	F	T
I	H	M	V	Ç	E	Ç	I	H	O	T	S	O	K	L	C	H	O	M	B
R	R	A	V	R	I	L	S	W	F	B	G	Ç	H	O	Z	O	B	Z	I
S	V	N	P	D	U	R	W	K	M	G	B	H	B	C	O	C	A	F	O
Z	F	C	A	S	J	N	Z	P	V	T	B	V	L	H	S	O	S	N	Q
U	K	H	Q	P	A	U	D	L	U	N	D	I	J	E	D	L	B	X	E
X	L	E	U	T	R	Q	A	M	L	A	P	I	N	S	X	A	G	T	H
P	Ç	L	E	G	D	X	Ç	S	N	W	Z	H	O	J	Y	T	V	Z	A
P	O	U	S	S	I	N	T	T	Q	Z	A	E	A	G	N	E	A	U	C
O	N	R	S	O	N	S	T	W	M	L	P	R	I	N	T	E	M	P	S
U	I	A	C	O	E	U	F	D	Ç	C	X	B	N	G	J	M	Q	L	R
L	A	E	W	A	X	V	K	W	L	I	I	E	A	G	A	M	E	W	R
E	Z	E	D	E	L	P	U	V	A	S	O	O	A	C	Ç	H	F	T	K
S	N	W	A	H	D	T	G	U	W	Q	O	H	P	H	Ç	T	F	Y	W

