

LE SÉQUOIA



LE JOURNAL DES RÉSIDENTS

**Marché de Noël du samedi 30 novembre :
Grand succès !**



Retour en images sur cette journée dans cette édition.

Page 3 et 4

MESSE DE LA NUIT DE NOËL LE MARDI 24 DÉCEMBRE À 15 H

Le service aumônerie vous invite, comme chaque année, à célébrer Noël sur la place du Village. La Messe de la Nuit de Noël (Messe de Minuit) se déroulera à 15 h. Elle est ouverte à tous, alors venez avec vos proches !



**BONNES ET
HEUREUSES
FÊTES**

Le mot des infirmières

Le Sommeil, Clé de Notre Bien-Être



Le sommeil est un élément fondamental pour notre santé et notre bien-être. Il agit comme une véritable « réparation » pour notre corps et notre esprit. Cependant, avec l'âge, nous remarquons souvent des changements dans nos habitudes de sommeil. Bien que ces évolutions soient naturelles, un sommeil de qualité reste crucial pour :

- Renforcer le système immunitaire.
- Maintenir une bonne mémoire et concentration.
- Favoriser l'équilibre émotionnel.
- Permettre au corps de récupérer.

Conseils pour améliorer votre sommeil :

- Gardez des horaires réguliers.
- Créez un environnement propice au sommeil (calme, sombre et confortable).
- Limitez les siestes prolongées. Une courte sieste de 20 à 30 minutes peut suffire.
- Évitez les excitants en fin de journée. Réduisez la consommation de café, thé ou chocolat avant le coucher.
- Pratiquez des activités relaxantes avant de dormir. La lecture, la musique douce ou des exercices de respiration peuvent aider à apaiser l'esprit.

Bougez durant la journée. Une petite promenade ou des exercices doux favorisent un meilleur sommeil nocturne.

Nous en profitons pour vous rappeler de transmettre aux infirmières vos cartes mutuelles 2025 dès leur réception.



Les Résidents ont la parole

2024 s'achève...

Noël est à nos portes...

Chacun d'entre nous s'apprête à fêter la plus belle et la plus joyeuse fête de l'année. Chacun à notre façon, nous allons célébrer cet événement enluminé par nos souvenirs d'enfance. Qui n'a pas de souvenirs de ces années où adolescents, nous attendions avec la joie au cœur cette journée mémorable.

Que ces fêtes de la nativité vous rappellent de joyeux souvenirs. Qu'elles soient pour chacun d'entre nous l'occasion de rencontres familiales, le plaisir de retrouvailles entre amis et voisins dans la joie étincelante de Noël.

Je vous souhaite un très joyeux Noël à toutes et à tous, que ce soit la direction et le personnel ainsi que tous les résidents de l'établissement.

Joyeux Noël

Un résident



Un Marché de Noël magique à la maison de retraite Charles Marguerite

Le samedi 30 novembre dernier, la place du village de la maison de retraite Charles Marguerite s'est parée de ses plus belles couleurs pour accueillir un événement très attendu : le Marché de Noël. Organisé en partenariat avec la Maisonnée, la résidence autonomie Les Hauts du Ruleau, et l'association Intipa Wawan (Pour les enfants du Pérou), ce marché a été un moment de joie, de convivialité et de solidarité.



Durant les semaines précédant l'événement, les résidents de l'EHPAD, du PASA, de l'accueil de jour, de la résidence autonomie ont participé à de nombreux ateliers pour confectionner de magnifiques objets décoratifs, des tricots, des kits gourmands et autres douceurs faits maison. Ces créations ont été mises en vente lors du marché.



Association Intipa Wawan, les enfants du Soleil, vient en aide aux enfants d'un village du Pérou.

Le marché proposait également un stand de restauration et buvette, où les visiteurs ont pu savourer de délicieuses gaufres et crêpes, préparées sur place. L'arrivée très attendue du Père Noël a été l'un des moments forts de la journée, avec sa hotte chargée de cadeaux pour la bourriche. La Chanterie des Résidents nous a offert également un beau concert de chants de Noël.



Cet événement a été un véritable succès, attirant de nombreux visiteurs et permettant de récolter des fonds qui seront directement réinvestis dans les activités au profit des résidents. Un grand merci à tous ceux qui ont participé à la réussite de cet événement, notamment un grand merci aux bénévoles pour leur investissement. Rendez-vous l'année prochaine pour une nouvelle édition encore plus festive !



Atelier biscuits de Noël



À l'occasion du marché de Noël, nous avons préparé des biscuits aux épices de Noël. Nous avons étalé la pâte, découpé les formes à l'aide d'emporte-pièces, puis décoré le tout avec du glaçage. Cet atelier était animé par Karine de Restoria (prestataire de cuisine).



Le PASA : Décoration du Sapin de Noël



Les résidents ont transformé le PASA pour les fêtes de fin d'année, et tout le monde a pris part à la décoration du sapin de Noël. Il ne reste plus qu'à y placer les chaussettes.



Le Bal du mois de novembre



Comme chaque mois, Jean-Luc, Michel et Daniel (résident des Oiseaux) ont ambiancé la place du village.



Ils ont fêté leur anniversaire au mois de novembre



M. Patrice THOMAS



M. Michel ROUAULT



M. Auguste Nauleau



Mme. Marie Claire BLANCHARD



Mme. Olga GOUPILLEAU



M. Georges BRETHOME



Mme. Marie Andrée BERNARD



Mme. Marie Claude ROUXEL

Les Anniversaires du mois de décembre

Mme. Renée VINET, née le 04/12/1930, fête ses 94 ans.

M. Joseph LOGEAIS, né le 03/12/1937, fête ses 87 ans.

Mme. Pilar VIVAREL, née le 05/12/1939, fête ses 85 ans.

M. Bernard PONTTHOREAU, né le 06/12/1945, fête ses 79 ans.

Mme. Ange BARAS, née le 07/12/1945, fête ses 79 ans.

M. Léon BROSSARD, né le 08/12/1930, fête ses 94 ans.

Mme. Régine JACQUEMINET, née le 08/12/1933, fête ses 91 ans.

Mme. Arlette BODIN, née le 11/12/1938, fête ses 86 ans.

M. Hervé PERROCHEAU, né le 17/12/1960, fête ses 64 ans.

Mme. Arlette DELAVIER, née le 20/12/1940, fête ses 84 ans.

Mme. Madeleine PIFFETEAU, née le 21/12/1926, fête ses 98 ans.

Mme. Jeanne VOYER, née le 23/12/1937, fête ses 87 ans.

Mme. Jacqueline GOULPEAU, née le 28/12/1934, fête ses 90 ans.

Mme. Michelle RICCIARINI, née le 31/12/1951, fête ses 73 ans.

BIENVENUE

M. Michel BOIDE au hameau Les Vieux Métiers

M. François BOURREAU au hameau Les Fleurs

M. Christian FAVROULT au hameau Le Bois du Ruleau

M. Bernard PONTTHOREAU au hameau les Vieux Métiers

Mme Yvette GRELLIER au hameau les Vieux Métiers

Mme Josépha CHENEAU au hameau les Vieux Métiers

Mme Solange ANGIBAUD au hameau les Vieux Métiers

Mme. Jacqueline CARMELLE au hameau les Oiseaux

Actualité des Hauts du Ruleau

Bénédiction de la résidence autonomie et de la place du village

Le vendredi 13 décembre, à l'issue de la messe du jeudi, a eu lieu la bénédiction de la résidence autonomie Les Hauts du Ruleau et de la place du Village de Maison de Retraite (suite aux travaux de rénovation).

Cette cérémonie fut un moment très important pour tous les résidents.

Un verre de l'amitié a ensuite été servi à la place du village.



Ils nous ont quittés

M. Georges FRUCHARD à l'âge 90 ans

M. Camille FOUQUET à l'âge de 87 ans

M. Roland BERTHAULT à l'âge de 98 ans

M. Joseph GUILLET à l'âge de 84 ans

Nos pensées accompagnent leurs proches



"L'amour ne disparaît pas avec la mort, il se transforme. Il reste vivant dans nos souvenirs, dans nos pensées et dans nos cœurs. Celui qui nous quitte ne nous abandonne pas, il vit en nous, à travers nous, pour toujours."

Isabelle Filliozat