



DES SERPOLETS

"VOTRE FAMILLE, NOTRE ADN"



Le Journal des Serpolets – Deuxième Édition !

Chers résidents, familles et amis,
Nous sommes ravis de vous présenter la deuxième édition du Journal des Serpolets, couvrant les mois de Juin-Juillet. Après le succès de notre première publication, nous continuons cette belle aventure

avec encore plus d'actualités, de souvenirs et d'histoires à partager !

Le marché nocturne des Serpolets : une soirée animée et chaleureuse

PAGE 13

Les Eclaireurs du Tour, un défi collectif humain et sportif

PAGE 5



Une semaine de liens forts avec le CAJ de Cépet

PAGE 8



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Message de la directrice :

Chers résidents, familles, proches et partenaires,

C'est avec une grande joie que je vous présente cette nouvelle édition de la Gazette des Serpolets, riche en moments de vie, d'émotion et de partage.

Ces mois de juin et juillet ont une fois de plus mis en lumière l'élan collectif qui anime notre maison. Le défi des Éclaireurs du Tour, relevé avec entrain par nos résidents, nous a permis de vivre ensemble une aventure humaine et sportive, dans un esprit d'équipe et de solidarité. Le passage du Tour de France à Cépet est venu magnifiquement couronner cet engagement.

Les liens intergénérationnels ont été, eux aussi, à l'honneur : les lundis enchantés et la semaine partagée avec les enfants du CAJ ont apporté rires, complicité et spontanéité, à travers des activités qui rapprochent les cœurs et les générations.

Nous avons également à cœur de valoriser les approches non-médicamenteuses, essentielles à nos yeux pour le bien-être et l'autonomie de chacun. C'est dans ce cadre que s'inscrivent les séances de sophrologie et de réflexologie, désormais pleinement intégrées à notre accompagnement quotidien. Ces pratiques douces, respectueuses du rythme et des besoins de chaque résident, apportent apaisement, estime de soi, et confort global. Elles incarnent parfaitement notre volonté de prendre soin du corps, de l'esprit... et du lien.

La réflexologie, assurée par Anaïs, infirmière diplômée en réflexologie, vient répondre de manière naturelle à des besoins spécifiques : douleurs chroniques, troubles du sommeil, gestion de la douleur ou simple envie de détente.

Nous avons aussi le plaisir de proposer des séances Snoezelen, encadrées par notre psychologue, qui permettent une stimulation multisensorielle dans un environnement sécurisant, propice à l'apaisement profond, à la communication non-verbale et à la reconnexion émotionnelle.

Cette édition reflète aussi la créativité et l'engagement de nos résidents, que ce soit à travers la fabrication de lingettes écologiques, les ateliers d'art-thérapie, les moments musicaux ou encore ...

Notre marché nocturne, véritable temps fort de l'été, symbole de convivialité et de valorisation de chacun !!!



Aurélie Paladieu Anggradiades

LA GAZETTE DES SERPOLETS

Les lundis enchantés : une parenthèse intergénérationnelle attendue

Une routine devenue rituel

Chaque lundi matin, les rires d'enfants résonnaient dans les couloirs des Serpolets. En partenariat avec les assistantes maternelles de Cépet, nos résidents ont partagé des moments précieux avec les plus jeunes : lectures, chansons, jeux, balades... Un rendez-vous hebdomadaire plein de douceur et de tendresse.



Des liens qui réchauffent les cœurs

Pour les tout-petits, c'est la découverte du monde à travers la patience et la bienveillance de leurs aînés. Pour nos résidents, c'est une bouffée d'innocence et de joie, un retour à l'essentiel qui

fait du bien. Les échanges, souvent simples, sont pourtant d'une richesse inestimable.



Une pause estivale avant la reprise

Cette belle aventure s'est interrompue début juillet pour laisser place aux vacances d'été. Mais pas d'inquiétude : les rencontres reprendront dès le mois de septembre, avec toujours autant de complicité et d'émotion au programme.



L'art pour s'exprimer autrement

Chaque semaine, nos résidents sont invités à participer à des séances d'art-thérapie, un temps d'expression libre et créative à travers la peinture, le dessin ou le collage.

Au-delà de l'aspect artistique, ces ateliers offrent un véritable espace de bien-être, d'introspection et de valorisation de soi.



Encadrés par une professionnelle bienveillante, ces moments permettent de laisser parler les émotions, sans jugement ni pression, simplement avec des couleurs et de l'imagination

LA GAZETTE DES SERPOLETS

Couture engagée : des lingettes écoresponsables made in Serpolets

Des mains habiles, un objectif commun

Sous la conduite de Sarah, aide-soignante passionnée de couture, plusieurs résidents ont mis la main à l'aiguille pour fabriquer des lingettes lavables en coton et bambou naturel. Une activité à la fois technique, sensorielle et valorisante, menée dans la bonne humeur.



Une action en faveur de l'environnement

En choisissant des matériaux respectueux de la planète, nos couturiers en herbe ont montré que l'âge n'empêche pas l'engagement. Ces lingettes, pensées pour remplacer le jetable,

sont à la fois douces, pratiques et durables.



Une fierté exposée au marché nocturne

Le fruit de leur travail a été présenté lors de notre marché nocturne du 27 juin. Les visiteurs, touchés par la démarche et la qualité des créations, ont salué l'initiative. Une belle réussite collective qui prouve qu'il n'y a pas d'âge pour créer... ni pour s'engager.



Une banderole faite maison pour un marché pas comme les autres

À l'approche du marché nocturne du 27 juin, nos résidents se sont retroussé les manches pour créer une grande banderole colorée et festive, installée à l'entrée de l'EHPAD.

Peinture, découpage, collage... chacun a apporté sa touche personnelle pour annoncer l'événement avec fierté. Un moment de partage et de préparation collective, dans l'enthousiasme et la bonne humeur.



LA GAZETTE DES SERPOLETS



Les Éclaireurs du Tour : un défi collectif, humain et sportif

Quand nos résidents se mettent en selle pour célébrer le Tour de France à leur manière

Une aventure solidaire et ambitieuse

Durant tout le mois de juin, l'EHPAD Les Serpolets a pris part au projet national des Éclaireurs du Tour, une initiative portée par la Fondation des Hôpitaux et le Tour de France, visant à mobiliser les établissements autour d'un défi : cumuler un maximum de kilomètres à vélo en pédalant... sur place !

Installé dans le hall de l'établissement, le vélo d'appartement n'a pas désœuvré.



Résidents, soignants, familles et même visiteurs se sont relayés jour après jour pour faire avancer le compteur.

L'effort collectif au service de la fierté

Ce défi n'était pas qu'un exercice physique : c'était aussi un moyen de fédérer, de renforcer les liens entre générations et de redonner un sentiment de fierté et d'utilité à chacun.

Des résidents parfois réticents au départ ont fini par s'y mettre avec enthousiasme, encouragés par les applaudissements

ou la musique. Certains se sont même fixés des objectifs personnels, comme faire un kilomètre par jour, ou battre leur propre record.

Des animations autour du vélo

Pour accompagner l'initiative, des temps festifs ont été organisés autour du thème du cyclisme : quizz sur les grands champions du Tour, ateliers déco sur les maillots, projections de vieilles étapes mythiques, et même une mini-exposition sur les vélos d'autrefois.

LA GAZETTE DES SERPOLETS

Le projet a aussi été l'occasion de sensibiliser à l'activité physique adaptée, dans une ambiance conviviale et bienveillante.



Et en juillet... la récompense !

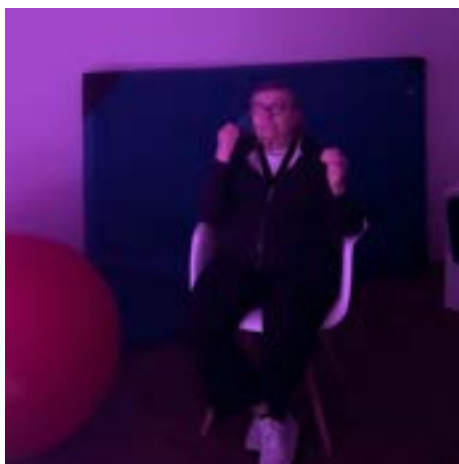
Le 10 juillet, nos résidents ont eu la chance d'assister au passage du Tour de France à Cépet. Une sortie pleine d'émotion : après avoir été acteurs de l'événement, ils sont devenus spectateurs enthousiastes, admirant la caravane et les coureurs avec des étoiles dans les yeux.



La sophrologie au quotidien : un souffle de sérénité pour nos résidents

Un moment rien que pour soi

Chaque semaine, nos résidents sont invités à participer à des séances de sophrologie adaptées à leurs besoins. Dans une ambiance douce et apaisante, ils pratiquent des exercices de respiration, de relâchement musculaire et de visualisation positive. Loin de l'agitation, ces instants permettent de se reconnecter à soi, en pleine conscience.



Des bienfaits concrets

Moins de stress, un meilleur sommeil, une sensation de calme intérieur : les effets sont rapidement ressentis. La sophrologie, accessible à tous, favorise aussi la concentration, la gestion des

émotions et la confiance en soi – des ressources précieuses, à tout âge.



Une pratique ancrée dans le quotidien

Au-delà des séances guidées, certains résidents adoptent spontanément les exercices dans leur quotidien : respirer profondément avant un soin, se recentrer avant un atelier ou s'apaiser avant le coucher. Une belle preuve que la sophrologie n'est pas une parenthèse, mais un outil durable de mieux-être.

LA GAZETTE DES SERPOLETS

L'animothérapie : quand le lien passe par le cœur... et les poils

Un collage d'émotions et de souvenirs

Régulièrement, l'EHPAD Les Serpolets accueille chiens, lapins ou cobayes le temps d'une séance d'animothérapie. Ces moments privilégiés permettent aux résidents de caresser, nourrir ou simplement observer les animaux dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Une thérapie douce mais puissante

L'animothérapie a de nombreux bienfaits : elle diminue l'anxiété, stimule la mémoire, favorise les échanges, et redonne le sourire.

Pour certains résidents peu enclins à la parole, le contact animalier devient un canal de communication à part entière.



Un vrai rendez-vous du cœur

Au fil des séances, des liens se tissent entre les animaux et les résidents, créant des moments de complicité inattendus. Ces visites sont attendues avec impatience et restent longtemps dans les esprits... et dans les cœurs.



Des mains chouchoutées, des sourires assurés

Au Serpolets, prendre soin de soi passe aussi par les petits plaisirs. Chaque semaine, un temps est consacré au soin des mains : bain tiède, massage doux, hydratation... sans oublier la touche finale : la pose de vernis, selon les envies de chacune.

Ces moments de détente sont bien plus qu'un geste esthétique : ils valorisent l'image de soi, favorisent les échanges et redonnent le sourire.



LA GAZETTE DES SERPOLETS



Une semaine de liens forts avec le CAJ de Cépet

Une belle aventure intergénérationnelle

Début juillet, les enfants du CAJ de Cépet ont passé une semaine au sein de notre résidence. Au programme : complicité, entraide, rires et de nombreux projets partagés avec nos résidents.

Une belle aventure intergénérationnelle

Parmi les temps forts, une balade au haras tout proche a marqué les esprits. Petits et grands ont admiré les chevaux, marché côte à côte et profité ensemble du calme de la campagne.



Restauration du parcours santé

Avec beaucoup d'enthousiasme, les enfants ont retroussé leurs manches pour remettre en état le parcours santé de l'établissement. Un geste concret et solidaire, salué par tous les résidents.

Des liens qui marquent

Cette semaine riche en émotions a permis de créer des ponts entre générations, où chacun a pu apprendre de l'autre. Une expérience que tous espèrent renouveler très vite.



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Le Tour de France à Cépet : un moment magique pour nos champions du quotidien

Une journée tant attendue

Le 10 juillet dernier, Cépet a vibré au rythme du Tour de France. Nos résidents, bien installés le long du parcours, ont assisté au passage de la caravane festive puis à celui des coureurs lancés à toute vitesse.

Un moment de fête, de couleurs et d'émotion.

Une fierté particulière

Ce n'est pas un simple spectacle pour les résidents des Serpolets. Pendant tout le mois de juin, ils ont eux-mêmes pédalé dans le cadre du défi des Éclaireurs du Tour, cumulant les kilomètres sur vélo d'appartement pour soutenir la fondation des Hôpitaux.

Alors ce jour-là, voir passer les vrais coureurs avait une saveur particulière : celle d'avoir fait partie de l'aventure.



Une journée gravée dans les mémoires

Entre sourires, applaudissements, et étoiles dans les yeux, nos aînés ont pleinement vécu l'événement. Un moment magique, partagé avec l'équipe, les familles, et le village tout entier.

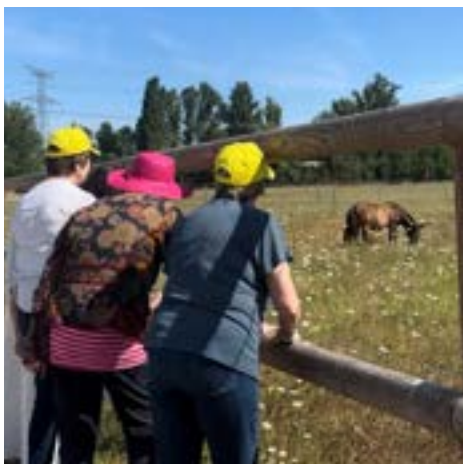


LA GAZETTE DES SERPOLETS

Balades au haras : une escapade nature à deux pas de la maison

Une sortie toute proche, mais toujours dépayssante

À seulement quelques mètres de la résidence, le haras voisin est devenu un lieu de promenade incontournable pour nos résidents. Dès que le temps le permet, petits groupes et accompagnants s'y rendent pour profiter d'un moment calme et ressourçant.

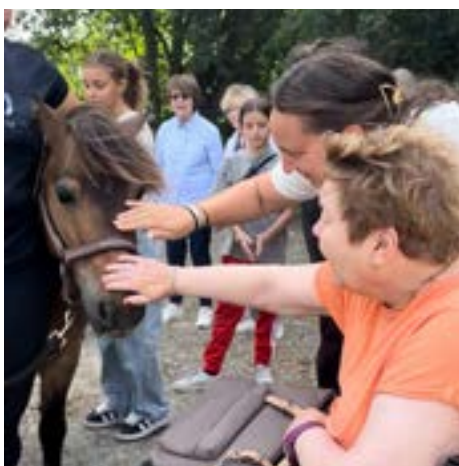


Un contact privilégié avec les chevaux

Observer les chevaux, les saluer, parfois les approcher... Nos résidents prennent plaisir à retrouver ces animaux majestueux et paisibles. Le simple fait de les voir évoluer dans leur environnement procure une sensation de sérénité.

Des balades aux multiples bienfaits

Ces promenades régulières ne sont pas seulement agréables : elles stimulent les sens, favorisent l'équilibre, la respiration, et surtout, le moral. C'est aussi l'occasion de discuter, de rire, de respirer... et de s'émerveiller.

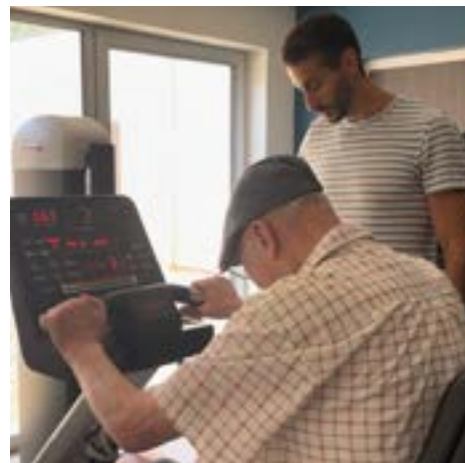


Bouger en douceur avec Fabien

Le sport adapté, c'est aussi du plaisir !

Chaque semaine, Fabien anime des séances de sport adaptées pour nos résidents. Au programme : étirements, renforcement doux, coordination et bonne humeur !

Ces moments permettent à chacun de garder la forme, de travailler l'équilibre et la mobilité, tout en partageant un vrai moment collectif.



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Retour aux racines : une exposition sur l'agriculture d'antan

Une plongée dans le passé rural

Durant une après-midi, les couloirs des Serpolets ont accueilli une exposition spéciale sur l'agriculture d'autrefois. Vieilles photos, outils anciens, objets du quotidien... Un véritable voyage dans le temps qui a ravivé de nombreux souvenirs chez nos résidents.



Des échanges riches et spontanés

Face à une charrue en bois ou à une faux bien affûtée, les langues se sont déliées. Chacun y allait de son anecdote : les récoltes en famille, les bœufs dans les champs, le pain qu'on faisait soi-même...

Une mémoire collective qui s'est partagée avec émotion et fierté.



Une exposition vivante

Plus qu'une simple présentation, cette exposition a été l'occasion d'échanger entre générations, d'éveiller les souvenirs sensoriels et de valoriser les savoir-faire oubliés.



Le loto : un rendez-vous attendu et animé

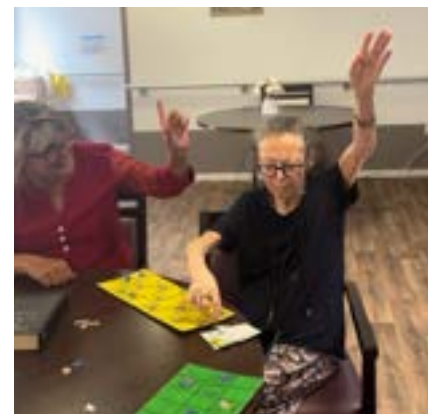
Quasiment une fois par mois, la grande salle d'animation se remplit de silence... puis d'exclamations joyeuses : c'est l'heure du loto aux Serpolets ! Un moment de jeu très apprécié, où chacun vient avec un carton, prêt à tenter sa chance.

Des petits lots, de grands sourires

Chocolats, savons, stylos, bibelots... Peu importe la récompense, c'est surtout la fierté de gagner (ou de râler en rigolant) qui compte. Le plaisir est dans le jeu, mais aussi dans la complicité entre résidents.

Un moment qui réunit

Au-delà du jeu, le loto est une activité qui rassemble. Il favorise l'échange, stimule la mémoire et la concentration, tout en créant un vrai moment de convivialité.



LA GAZETTE DES SERPOLETS



Quand la musique et la danse font battre le cœur des Serpolets

Un rythme joyeux qui fait vibrer la maison

Une ambiance animée au quotidien

Aux Serpolets, la musique n'est jamais bien loin. Qu'il s'agisse d'un fond sonore apaisant, d'un atelier chant ou d'un après-midi dansant, elle accompagne le quotidien de nos résidents et lui donne une tonalité chaleureuse et vivante.

Des corps qui bougent, des cœurs qui sourient

Les séances de danse adaptées, les petits moments d'improvisation ou les pas partagés avec le personnel transforment chaque instant en fête. Même les plus timides finissent par taper du pied ou esquisser un pas de danse.



Un vecteur d'émotions et de liens

La musique rassemble, éveille des souvenirs, libère les émotions. Elle est omniprésente dans nos animations, car elle crée du lien, apaise les tensions... et fait tout simplement du bien.



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Le marché nocturne des Serpolets : une soirée animée et chaleureuse

Une ambiance festive au cœur de l'été

Le 27 juin, dès la fin d'après-midi, les allées des Serpolets se sont remplies de stands, de rires, de musique... et de visiteurs ! Pour cette nouvelle édition du marché nocturne, familles, résidents, voisins et partenaires locaux se sont retrouvés pour partager un moment de convivialité.

Un événement qui rassemble

Animations, dégustations, échanges autour d'un verre... Tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cette soirée un vrai temps fort dans la vie de la résidence. Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce moment !



Artisanat, produits locaux et créations maison

Le public a pu découvrir une belle diversité d'exposants : producteurs, créateurs, artistes... mais aussi les réalisations de nos résidents, comme les lingettes écoresponsables cousues avec soin durant les ateliers couture. Une belle fierté pour nos aînés de voir leur travail mis en lumière.



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Commission de la Vie Sociale : un temps d'échange entre résidents et équipe

Un moment de dialogue privilégié

La Commission de la Vie Sociale s'est récemment tenue aux Serpolets, réunissant les résidents et des membres de l'équipe. Ce temps d'échange est essentiel pour faire le point sur la vie au sein de la résidence, dans un cadre convivial et à l'écoute de chacun.

Des idées écoutées... et concrétisées !

Les discussions ont porté sur les animations, les repas, les envies de chacun... et une proposition a mis tout le monde d'accord : organiser des apéros réguliers pour partager un moment festif, simple et convivial.

Une idée chaleureusement accueillie... et que nous allons mettre en place prochainement !

Une dynamique collective

Ces temps de parole permettent à chacun de se sentir écouté, valorisé, et acteur de la vie de la résidence. L'équipe reste attentive aux besoins exprimés, avec la volonté de créer un lieu de vie vivant, joyeux et bienveillant.



La réflexologie s'installe aux Serpolets avec Anaïs

Depuis peu, Anaïs, réflexologue certifiée, intervient régulièrement à la résidence pour proposer des séances de réflexologie plantaire aux résidents volontaires.

Cette technique de soin naturelle repose sur des pressions douces exercées sur les pieds, zones qui correspondent à l'ensemble du corps. Le but : relâcher les tensions, rééquilibrer l'organisme et favoriser la détente.

Un moment apaisant et personnalisé

Chaque séance est adaptée aux besoins de la personne : troubles du sommeil, fatigue, douleurs chroniques ou simplement envie de détente... Les retours sont très positifs : un vrai moment de calme, de recentrage et de soin.

Une approche complémentaire

La réflexologie vient enrichir l'offre de bien-être déjà présente à la résidence, aux côtés de la sophrologie, de la musicothérapie ou encore des soins esthétiques. Une belle illustration de notre volonté de prendre soin du corps... et de l'esprit.

LA GAZETTE DES SERPOLETS



Nouvelle animation : L'Apéro des Résidents

Un rendez-vous qui s'installe

Depuis ce mois-ci, Les Serpolets inaugurent un nouveau moment de convivialité : l'Apéro des Résidents.

Une fois toutes les deux semaines, en fin de matinée, notre salle d'animation se transforme en un espace chaleureux où les résidents se retrouvent autour d'un verre.

Un moment pour partager

L'objectif est simple : créer une parenthèse de plaisir, où chacun peut échanger, raconter ses souvenirs, ou simplement profiter de l'instant présent.

Punch, sangria, chips ... chacun y trouve son bonheur. Les éclats de rire et les conversations animées font vite oublier la notion du temps.



Des liens qui se renforcent

Cet apéritif hebdomadaire est aussi l'occasion pour les résidents de faire davantage connaissance entre eux, mais aussi avec le personnel, dans un cadre détendu. Ces instants renforcent les liens, favorisent l'entraide et entretiennent la bonne humeur collective.

Un petit plus pour le bien-être

Parce que le bien-être passe aussi par ces petites joies du quotidien, l'Apéro des Résidents s'inscrit dans notre volonté de rendre la vie aux Serpolets toujours plus agréable et vivante.

Un instant simple, mais qui, chaque semaine, devient un moment attendu par tous.



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Les activités mémoire : entre stimulation et plaisir

Un rendez-vous régulier aux Serpolets

Pour entretenir la mémoire tout en passant un moment agréable, nos résidents participent régulièrement à des activités mémoire. Organisées en petits groupes, elles offrent un cadre bienveillant où chacun peut participer à son rythme et selon ses envies.



Des jeux variés et adaptés

Quiz, devinettes, mots croisés, jeux d'associations d'images, souvenirs musicaux... Les animations sont pensées pour être à la fois ludiques et stimulantes. Les supports varient d'une séance à l'autre pour garder l'effet de surprise et éveiller la curiosité des participants.

Des bienfaits au quotidien

Ces ateliers permettent de solliciter les capacités cognitives, mais aussi de travailler l'expression orale, la concentration et la mémoire à long terme. Ils favorisent également les échanges entre résidents et renforcent la confiance en soi.

Un moment de partage

Au-delà de l'aspect "entraînement cérébral", ces rencontres sont aussi l'occasion de se remémorer des souvenirs, d'échanger des anecdotes et de rire ensemble. L'ambiance chaleureuse et détendue contribue à faire de ces activités un rendez-vous apprécié de tous.

Une mission au cœur de notre accompagnement

Proposer régulièrement des activités mémoire s'inscrit pleinement dans notre engagement : offrir aux résidents un accompagnement global, alliant bien-être, plaisir et maintien des capacités.

Parce qu'aux Serpolets, prendre soin de soi, c'est aussi garder l'esprit en éveil.

La gym douce avec Emmanuelle : bouger en douceur

Chaque semaine, Emmanuelle anime une séance de gym douce spécialement adaptée aux besoins de nos résidents. Étirements, mouvements simples et exercices de respiration permettent d'entretenir la souplesse, de stimuler la circulation et de favoriser le bien-être. Dans une ambiance détendue et bienveillante, chacun participe à son rythme... le tout dans la bonne humeur !



LA GAZETTE DES SERPOLETS

Une après-midi au Musée Saint-Raymond

Une sortie culturelle attendue

Un petit groupe de résidents des Serpolets a pris la direction de Toulouse pour visiter le Musée Saint-Raymond, célèbre musée des Antiques. L'excitation était au rendez-vous dès le départ, chacun étant curieux de découvrir les trésors que renferme ce lieu chargé d'histoire.



Un voyage dans le temps

Guidés à travers les différentes salles, nos résidents ont pu admirer de magnifiques sculptures romaines, de délicates mosaïques et des objets du quotidien datant de l'Antiquité. Chaque pièce exposée semblait raconter une histoire, suscitant questions et échanges passionnés.

Des souvenirs et des découvertes

Pour certains, cette visite a rappelé les cours d'histoire ou de belles lectures, tandis que d'autres ont été étonnés de la modernité de certaines créations vieilles de plusieurs siècles. Les échanges avec le guide ont permis d'enrichir encore l'expérience.

Un moment de partage et de convivialité

Au-delà de l'aspect culturel, cette sortie a été l'occasion de partager un moment privilégié entre résidents et accompagnants. Les discussions se sont poursuivies sur le chemin du retour, chacun exprimant ce qui l'avait le plus marqué.

Un rendez-vous à renouveler

Face à l'enthousiasme général, l'équipe prévoit déjà de nouvelles sorties culturelles. Car aux Serpolets, découvrir et s'émerveiller n'a pas d'âge.



Quand Épidaure prend des airs d'opéra

Certains après-midis, le secteur Épidaure se métamorphose en véritable salle de chant, où la musique résonne avec passion.

Guidés dans une ambiance chaleureuse, nos résidents revisitent de grands airs, fredonnent des mélodies connues et parfois même se lancent dans des interprétations plus audacieuses.

Ces séances ne sont pas seulement un moment musical : elles sont aussi l'occasion de travailler la respiration, la mémoire des paroles et l'expression des émotions.

Chacun y participe à son rythme, que ce soit en chantant pleinement ou simplement en profitant de l'atmosphère.

Dans ces instants, Épidaure devient un lieu de partage, où la musique unit les générations et réveille de précieux souvenirs. Une belle preuve que chanter, c'est aussi prendre soin de soi.