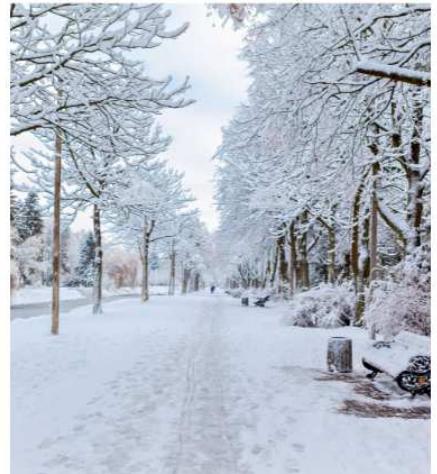
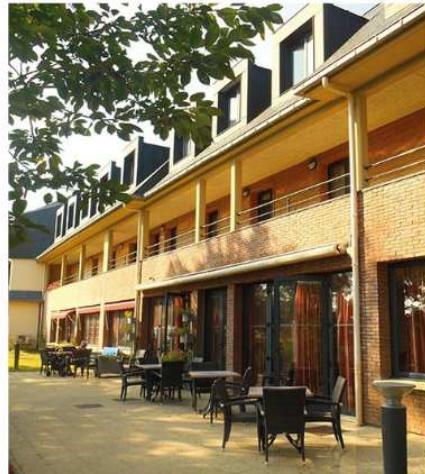




JOURNAL DE VOTRE RESIDENCE ETOILE DU MATIN

JANVIER 2026



s.e.d.n.a.
FRANCE
L'EHPAD RÉSIDENTIEL

Résidence Étoile du Matin
31, avenue Damilaville 76790 ETRETAT
Tél. 02 35 10 39 93 • Fax : 02 35 10 39 99
Mail : etoile-etretat@ehpad-sedna.fr



🎉 🎵 Un concert pour fêter notre victoire ! 🎵 🎉

Nous avons eu l'immense plaisir de remporter **la 1^{re} place du Défi Photo National 2025**, organisé par **Restalliance**, sur le thème de **la guinguette parisienne** 🏅 📸

Pour célébrer cette belle réussite collective, **un concert exceptionnel** aura lieu

📅 **Jeudi 12 février**

⌚ **À 15h00**

🎸 Le groupe **SUNSET MUSIC** nous fera vibrer avec ses reprises pop/rock pleines d'énergie et d'émotion.

👉 **Le concert est ouvert aux résidents, à leurs familles ainsi qu'à tout le personnel**, afin de partager ensemble ce moment festif et convivial 🎵 🎶

On vous attend nombreux pour célébrer cette victoire en musique ! 🎉 🎟

Concert ouvert à tous les résidents et leurs familles

concert

12 février à 15h00

SUNSET MUSIC

SUNSET vous invite à un voyage musical entre émotion et énergie ! Basé à Caen, ce groupe de musiciens passionnés saura enflammer la scène avec ses reprises pop/rock et son style authentique. Une expérience live exceptionnelle, pour le plaisir des oreilles et des cœurs.

INFO ...

LE CONSEIL DE VIE SOCIALE

Afin de répondre à toutes vos questions concernant le Conseil de Vie Sociale, vous pouvez contacter :

Est élu titulaire , pour représenter les familles:

- **MME GENESTAL ANNIE (fille de Mme Genestal)**
 - **MME CLEMENT (fille de Mme Baret Anna)**
 - **MME DELAUNAY (Femme de Mr Delaunay)**
 - **MR PICHOT (petit fils de Mme Georges)**
-
- Est élu titulaire , pour représenter les résidents :
 - **MME THOMAS,MME LESAGE, MME HANIN, MR HANIN, MR JEUFFROY**

Est élu titulaire , pour représenter les salariés :

- **Mme RAS fabienne**

Prochaine réunion du C.V.S autour de mars 2026

Vous pouvez désormais nous contacter directement par e-mail à l'adresse suivante : etoile-etretat@ehpad-sedna.fr.

INFO ...

Etoile du Matin
L'EHPAD RÉSIDENTIEL | sedna FRANCE

LES ANIMATIONS CUISINE FEVRIER 2026

MENU DE L'ANIMATION CONCOCTÉS PAR VOS CUISINIERS ET L'ANIMATRICE

CHAQUE VENDREDI MATIN
EPLUCHAGE DE LEGUMES VERS 11H

VENDREDI 6 FÉVRIER
14H45 CRÊPES PARTY AVEC LES ENFANTS

MARDI 17 FÉVRIER
16 H COLLATION MARDI GRAS

VENDREDI 27 FÉVRIER
11H APÉRITIF DE BIENVENUE
12H30 REPAS RACLETTE

LUNDI 2 FÉVRIER
15H CRÊPE PARTY CHANDELEUR

VENDREDI 13 FÉVRIER
16 H UNE COLLATION PLEIN D'AMOUR

VENDREDI 20 FÉVRIER
12H30 REPAS A THÈME LE CARNAVAL DES SAVEURS

LA RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN VOUS PROPOSE UN INSTANT PRIVILÉGIE CHAQUE MOIS AVEC UN

ATELIER SOCIO ESTHÉTIQUE

AUTOMASSAGES RELAXANT

MARDI 3 FÉVRIER
A PARTIR DE 14H45
ANIMÉ PAR CHLOÉ SOCIO-ESTHÉTIQUE
DEPUIS 16 ANS ET SOCIO-ESTHÉTIQUE CERTIFIÉ

PLUME DE DOUCEUR

Etoile du Matin
L'EHPAD RÉSIDENTIEL | sedna FRANCE

CARNAVAL DES ENFANTS

CP DE L'ÉCOLE PRIMAIRE D'ETRETAT

Vendredi 6 février
14H45

Etoile du Matin
L'EHPAD RÉSIDENTIEL | sedna FRANCE

AVEC L'ASSOCIATION CAPUCINE ET MIRABELLE

Mediation Animale

LE MARDI 10 FÉVRIER À 14 H 45 POUR L'UNITÉ PROTÉGÉE

LE MARDI 17 FÉVRIER À 14 H 45 POUR L'UNITÉ OUVERTE

Etoile du Matin
L'EHPAD RÉSIDENTIEL | sedna FRANCE

INFO ...

Concert ouvert à tous les résidents et leurs familles

Concert 2026

12 février à 15h00

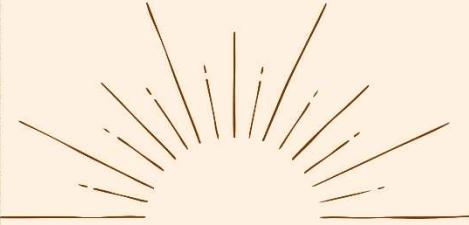
SUNSET MUSIC

SUNSET vous invite à un voyage musical entre émotion et énergie ! Basé à Caen, ce groupe de musiciens passionnés saura enflammer la scène avec ses reprises pop/rock et son style authentique. Une expérience live exceptionnelle, pour le plaisir des oreilles et des coeurs.

GROUPES RESTAURANT
restalliance

Etoile du Matin L'EHPAD | sedna

VOTRE RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN VOUS PROPOSE UNE FOIS PAR MOIS UN



Atelier Sophrologie

RETRouvez VOTRE HARMONIE INTÉRIEURE !

JEUDI 19 FEVRIER 2026 A 15H

STÉPHANIE LEBLANC

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Etoile du Matin L'EHPAD | sedna

VOTRE RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN VOUS PROPOSE UNE FOIS PAR MOIS UN

Atelier d'Initiation à la Magie



JEUDI 26 FEVRIER 2026 A 14H45

PLACE À L'ILLUSION ET À L'ÉMERVEILLEMENT !

AVEC FLORENT PENIN MAGICIEN

Etoile du Matin L'EHPAD | sedna

VOTRE RÉSIDENCE VOUS PROPOSE CHAQUE MOIS UN



ATELIER ART THERAPIE

VENDREDI 27 FEVRIER 2026 A 15H

AVEC CAROLINE LAINÉ ART-THÉRAPEUTE

Etoile du Matin L'EHPAD | sedna

INFO ...

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE INFORMÉS
DE NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS ?

The screenshot shows the official website of Etoile du Matin. At the top, there's a navigation bar with links for 'ACCUEIL', 'DECOUVRIR NOTRE RÉSIDENCE', 'GALERIE PHOTOS', 'ACTUALITÉS', 'TARIFS & DISPONIBILITÉS', and 'CONTACT'. Below the navigation, there are two main news sections: 'Le journal de votre résidence' and 'L'actualité de votre EHPAD'. Each section has a small thumbnail image and some descriptive text. On the right side of the page, there's a prominent 'JE M'INSCRIS' button for signing up to receive newsletters.

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE LETTRE
D'INFORMATIONS

Et recevez par courriel
une notification à chaque nouvelle
publication «actualité» de votre
résidence.

Vous pourrez vous désinscrire à tout moment.

A large blue call-to-action button on the left says 'SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !'. Below it, a QR code is provided for scanning. To the right, there are several images: a living room interior, an exterior view of the building, a coastal landscape, and a bedroom. A central logo for 'Etoile du Matin' is displayed.

**SUIVEZ-NOUS
SUR FACEBOOK !**

Scannez ce QR code

Cliquer sur le bouton
"J'aime" pour ne rien manquer et nous soutenir !

[https://www.ehpad-
etretat.fr/actualites](https://www.ehpad-etretat.fr/actualites)

INFORMATIONS



PSYCHOLOGUE

MME FREVAL CAROLINE

Le jeudi et le vendredi
de 10 H à 17 H

psy-etoile-etretat@ehpad-sedna.fr

INFIRMIER COORDINATEUR

MR KERIOU JONATHAN

Du lundi au vendredi
de 9 H à 17 H

idec-etoile-etretat@ehpad-sedna.fr



COIFFURE

VÉRONIQUE

vous accueillera au salon
le mardi et le jeudi
sur rendez vous



ACTUALITÉS

Vous pouvez suivre
l'actualité sur la résidence
sur notre site internet :
www.ehpadetretat.fr



MEDECIN COORDONNATEUR

DR KADRI MUSTAPHA

Le lundi ,le jeudi et samedi (matin
ou après-midi)

medco-etoile-etretat@ehpad-sedna.fr

KINESITHERAPEUTES

Les lundis,
mardis et vendredis
A partir de 13 H



PEDICURE

1 fois par mois
sur rendez vous



COIN BIBLIOTHEQUE

Des coins bibliothèques
sont accessibles
au rez-de-chaussée
et à l'entrée du 2^e étage.

Chacun peut y
déposer ou
emprunter
des livres librement.



RESIDENTS A LA UNE

ANNIVERSAIRES DU MOIS

Nous souhaitons un joyeux anniversaire à



1. **Mme. LEPREVOST Lucienne, dimanche 1 février , Fêtera ses 92 ans**
2. **M. DUMOUCHEL André, samedi 14 février, Fêtera ses 92 ans**
3. **Mme. AUGER Monique, mardi 17 février, Fêtera ses 86 ans**
4. **Mme. THIRIOT Lydie ,samedi 21 février, Fêtera ses 90 ans**
5. **Mme. DUPUY Colette vendredi 27 février, Fêtera ses 87 ans**
6. **M. HANIN Maurice, samedi 28 février, Fêtera ses 94 ans**

Le jour de votre anniversaire, un petit déjeuner gourmand vous est servi.

Puis des attentions particulières se poursuivent, lors du déjeuner au restaurant « Le Cabestan », où nous fêtons ensemble cet évènement.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

DISTRIBUTION DE LA GAZETTE FAMILÉO

Aujourd'hui, grâce aux nouvelles technologies et plus particulièrement à internet, les résidents peuvent **être en contact avec leurs proches, famille ou amis.**

Qui n'est pas attiré par la lecture d'un album de photos de sa famille ou de ses amis, d'autant plus s'il s'agit de proches ?
Et comment concilier les deux...

Famileo a réussi ce pari de proposer un site où toutes les personnes autorisées pourront déposer messages, photos et permettre d'**imprimer une gazette** une fois par semaine.



La gazette est distribuée aux résidents tous les lundis par l'animatrice notre animatrice.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

DISTRIBUTION DE LA GAZETTE FAMILÉO

Famileo est un **service innovant**, totalement privé, qui permet aux membres d'une famille, de **garder plus facilement le contact avec le résident**, conjuguant les nouvelles technologies avec un support apprécié des **aînés**.



En effet, les messages déposés sur le site **Famileo** sont automatiquement transmis sous la forme d'une **gazette papier personnalisée** à chacun des résidents.

Afin de garantir la confidentialité des échanges, les familles se connectent grâce à un code unique.

DANS VOTRE RÉSIDENCE

LES ANIMATIONS INVISIBLES

Les animations invisibles de la Résidence Étoile du Matin

Dans notre résidence, la vie quotidienne ne se résume pas aux grandes fêtes ou aux ateliers annoncés.



Elle se nourrit aussi de ces **animations invisibles**, ces attentions discrètes qui donnent de la couleur et du confort à chaque journée.

Ce sont les **aides hôtelières**, les **soignantes**, les **cadres**, le **factotum**, la **lingère**, les **cuisiniers**... chacun apporte sa touche de vie, souvent sans bruit, mais toujours avec cœur.

- **Plier les menus** des repas à thèmes pour qu'ils deviennent de petits objets de curiosité.
- Faire une **mise en plis** dans le salon de coiffure, qui redonne confiance et sourire.
- Proposer un **massage** ou une **manucure**, gestes de bien-être qui apaisent et embellissent.

DANS VOTRE RÉSIDENCE

LES ANIMATIONS INVISIBLES

- **Plier les serviettes de table** du soir, transformant un détail en rituel élégant.
- Accompagner les **résidents** dans leurs déplacements, leurs choix, leurs envies, avec patience et délicatesse.

Ces gestes, parfois considérés comme de simples tâches, sont en réalité des **moments d'animation**. Ils créent du lien, stimulent la mémoire, éveillent les sens et rappellent à chacun qu'il est entouré, respecté et valorisé.



L'animation ne se limite pas aux événements visibles. Elle se cache dans le quotidien, dans l'attention portée aux détails, dans la chaleur humaine qui circule entre les murs. C'est cette **vie invisible**, orchestrée par tous les métiers, qui fait briller notre maison comme une véritable étoile.

CHAQUE LUNDI

ANIMATION VISITE EN CHAMBRE un lien social précieux à la résidence

Chaque **lundi**, **nous** parcourons les couloirs, visitant les résidents qui se trouvent en chambre afin de **discuter**, proposer des **moments de détente** ou de **jeux**. L'animatrice distribue également le **journal Senior Hebdo**, apportant une touche de **joie** et d'**actualité** dans chaque chambre.

Les visites sont attendues avec impatience par les résidents. C'est une **occasion précieuse** de partager des **projets individuels**. Chaque rencontre est un moment unique où **l'animatrice** écoute avec attention et **participe activement** à l'amélioration du **bien-être** des résidents.

En plus des conversations enrichissantes, **nous** proposons des **activités variées** pour stimuler l'esprit et le corps des résidents. Que ce soit des jeux de société, des **exercices de relaxation** ou des **projets créatifs**, chaque activité est soigneusement choisie pour correspondre aux intérêts et aux besoins de chacun. Ces moments privilégiés permettent de renforcer le lien social au sein de la résidence.



TOUS LES MERCREDIS

BOUGER EN DOUCEUR : la gym du mercredi à Étoile du Matin

Chaque **mercredi après-midi**, les **résidents** de la **Résidence Étoile du Matin** se retrouvent avec enthousiasme pour une séance de **gym douce sur chaise** animée par **Laurence**, intervenante de l'association **Siel Bleu**. Dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, cette activité vise à entretenir la **mobilité**, favoriser le **bien-être**, et créer du **lien social**.



TOUT LES MERCREDI ...

La **gym douce**, adaptée aux capacités de chacun, permet de travailler en douceur la **souplesse**, la **coordination**, et la **respiration** tout en respectant les limites individuelles. Grâce à des exercices ludiques et progressifs, les résidents restent **actifs** tout en prenant **plaisir** à bouger.



Au-delà des bienfaits physiques, ces rendez-vous hebdomadaires sont aussi un moment d'**échange**, de **sourires** et de **convivialité**. La présence régulière de Laurence, son écoute et son dynamisme, contribuent à faire de cette animation un **temps fort** de la semaine.

TOUS LES JEUDI ...



LES JEUDIS À LA RÉSIDENCE ÉTOILE DU MATIN

Un rendez-vous QVT sur la pause du midi

Les jeudis ne ressemblent à aucun autre jour de la semaine. **Sur le temps de la pause méridienne**, loin du rythme soutenu des matinées et des urgences du quotidien, l'équipe se retrouve pour un moment à part. À l'origine, ces temps d'échange prenaient la forme des "**Jeudis Jeu**" : un rendez-vous convivial, basé sur le volontariat, la légèreté et le plaisir de partager autour de jeux.

Aujourd'hui, ce temps a évolué et s'est transformé en "**Jeudi, on parle peinture de la résidence**", un nouvel espace de discussion et de réflexion collective.

Un temps pour souffler... et se retrouver

Que ce soit autour d'un jeu ou d'un projet commun comme la peinture de la résidence, l'objectif reste le même : **offrir à l'équipe un moment pour se poser, échanger et prendre du recul**, dans un cadre informel et bienveillant.

TOUS LES JEUDI ...

Ces temps permettent de :

- rire ensemble
- parler d'autre chose que du quotidien professionnel
- partager des idées et des points de vue
- mieux se connaître
- renforcer la confiance et l'écoute



👉 Un véritable outil de cohésion et de communication

Ces rendez-vous du jeudi sont devenus de véritables **laboratoires d'échanges**. Les discussions sont plus spontanées, les personnalités s'expriment autrement et la communication se fluidifie. On apprend à écouter, à argumenter, à coopérer... le tout dans une ambiance détendue.

Un temps simple, mais précieux, qui contribue pleinement à la qualité de vie au travail et à la dynamique collective de la résidence.

TOUS LES JOURS

LORSQUE LES RÉSIDENTS SE RÉUNISSENT AUTOUR DU DOMINO CHAQUE APRÈS-MIDI

Un rituel chaleureux prend vie
chaque fin d'**après-midi**.

Quelques **résidents** passionnés
se **regroupent** pour partager
des **parties de domino**
endiablées. Ces moments de
convivialité sont l'occasion
pour chacun de **se retrouver**,
d'échanger des sourires et de
renforcer les liens
communautaires.



Le **domino**, est devenu un véritable vecteur de **socialisation** au sein de la résidence. Les tables s'animent, les discussions fusent, et le cliquetis des dominos résonne comme une douce mélodie. Pour beaucoup, c'est le moment le plus attendu de la journée, où les heures s'écoulent agréablement entre stratégie et bonne humeur.

Elle stimule non seulement leur esprit stratégique mais aussi leur sentiment d'appartenance à une **communauté soudée**. Les nouveaux arrivants sont toujours les bienvenus et sont rapidement intégrés grâce à l'accueil chaleureux des habitués.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

✨ Réveillon & 1er janvier à l'Unité Protégée ✨

À l'**Unité Protégée**, les résidents ont vécu un **31 décembre** tout en douceur, dans une salle décorée en **or, paillettes et noir chic**. Le **champagne à l'apéritif** et le repas festif ont lancé la soirée dans une ambiance élégante et rassurante.

Les **deux soignantes**, très investies, se sont **mises en quatre** pour accompagner chacun, veiller au confort, aux sourires et à la sérénité. Grâce à elles, l'année s'est **terminée en beauté**.

Le **1er janvier**, les festivités ont continué autour d'un **repas du Nouvel An**, toujours dans la même atmosphère chaleureuse. Les résidents ont **commencé l'année dans la bonne humeur**, entourés, accompagnés et valorisés.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🎉 Les résidents vous souhaitent une belle année 2026 ! 🎉

À la Résidence Étoile du Matin, les sourires sont au rendez-vous pour accueillir cette **nouvelle année** avec **joie, élégance et bonne humeur**. Voici la **photo des résidents**, prise dans une ambiance festive, pour vous adresser leurs **meilleurs vœux** pour **2026**.

Entourés de **ballons champagne**, de **paillettes dorées** et d'**accessoires de fête**, ils vous envoient un message simple et sincère : **Que cette année soit douce, lumineuse et pleine de petits bonheurs partagés.**



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

À l'Unité Protégée, la **galette des rois** du **dimanche 4 janvier** a été célébrée avec **douceur** et **attention**. Pas de **fève**, mais une **petite croix sous l'assiette** pour désigner les **résidents chanceux**, couronnés **rois et reines** dans la joie.

La **galette maison**, préparée par notre **chef Christophe**, a été un vrai **délice**, partagée dans une ambiance **chaleureuse** et **rassurante**. Un moment simple et festif pour bien commencer l'année.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🧺 Ateliers de vie quotidienne : repères et valorisation

Comme chaque mois, les ateliers de vie quotidienne ont permis de consolider des automatismes essentiels tels que le pliage du linge, la mise de table, la vaisselle ou encore le partage d'un café. Ces activités simples contribuent à renforcer les repères, à favoriser la valorisation personnelle et à créer des temps de convivialité au sein de l'unité.

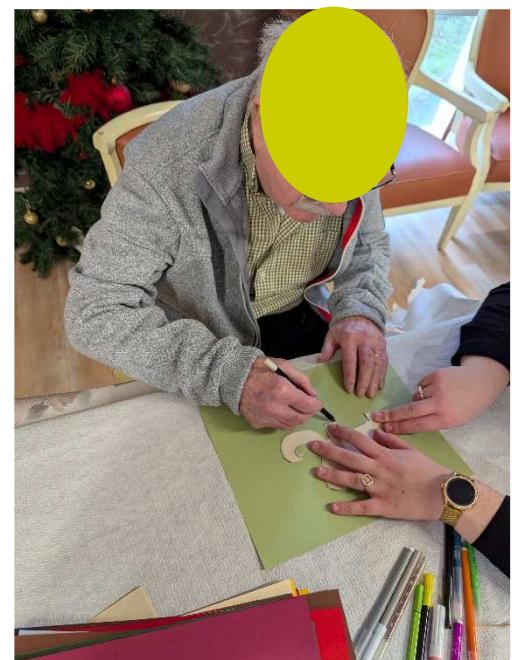


LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🎨 Art-thérapie : la magie des couleurs

Lors de cette séance d'art-thérapie, menée en partenariat avec l'unité ouverte, les résidents ont exploré le thème des couleurs à travers une activité créative originale : la réalisation d'une carte en patchwork, mêlant différents papiers colorés pour créer un éléphant. Ce temps de création a permis à chacun de jouer avec les formes et les couleurs, d'exprimer ses émotions et de laisser place à son imagination. Un moment riche en échanges, favorisant la créativité, la confiance en soi et un sentiment de liberté intérieure.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🥕 Ateliers épluchage avec Carine : utilité et partage

Chaque **vendredi**, les résidents ont participé à l'**atelier épluchage** animé par **Carine**. Éplucher des **fruits** ou des **légumes** devient un acte de **motricité fine**, de **collaboration**, et de **valorisation**. Ces ateliers renforcent le sentiment d'**être utile** et favorisent les **échanges spontanés**.



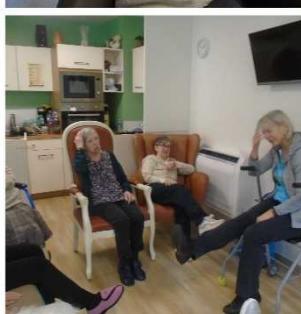
LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🧘 Siel Bleu : gym douce chaque mercredi

Chaque **mercredi**, l'association **Siel Bleu** a proposé une séance de **gym douce** adaptée aux capacités de chacun.

Ces ateliers soutiennent la **souplesse**, la **coordination**, et le **bien-être corporel**, tout en créant un moment collectif très apprécié.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

🍰 Atelier pâtisserie avec Inès : gourmandise et motricité

L'atelier pâtisserie animé par **Inès**, psychomotricienne, a permis de travailler la **motricité fine**, la **coordination**, et la **stimulation sensorielle**. En décembre, les résidents ont préparé des **douceurs de Noël**, mêlant **odeurs sucrées**, **gestes précis**, et **souvenirs culinaires**. Un moment chaleureux où chacun retrouve le plaisir de **faire ensemble**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ANIMATION À L'UNITÉ PROTÉGÉE EN JANVIER

Atelier Tovertafel avec Inès

Au cours du mois de janvier, les résidents de l'**unité protégée** ont participé à des séances d'atelier **Tovertafel**, animées par Inès, **psychomotricienne**.

Cet outil **interactif et ludique** permet de proposer des **stimulations sensori-motrices adaptées**, favorisant la **mobilisation corporelle**, la **coordination**, l'**attention** et l'**engagement dans l'activité**.

À travers le **jeu** et le **mouvement**, les résidents sont sollicités en douceur, dans un cadre **sécurisant** et **bienveillant**, respectueux de leurs **capacités** et de leur **rythme**. Ces temps d'atelier contribuent au **maintien des compétences**, au **lien relationnel**, au **plaisir partagé** et à la **valorisation** des capacités préservées.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

RÉVEILLON GLAMOUR : noir chic et éclats dorés à la résidence

À la **Résidence Étoile du Matin**, le **réveillon de la Saint-Sylvestre** s'est déroulé sous un thème élégant mêlant **or, paillettes** et **noir chic**. La veille, les **résidents** et l'**animatrice** avaient préparé ensemble les **menus** et la **décoration** de la salle de restaurant, transformant ce moment en un atelier créatif et convivial.

Le décor brillait de mille feux : **ballons en forme de bouteille de champagne, verres festifs, rideaux dorés**, et une sélection d'**accessoires de fête** — lunettes, serre-têtes « Bonne Année » — mis à disposition pour immortaliser la soirée.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Le **jour J**, l'équipe **hôtelière** a sublimé la salle avec des **chemins de table dorés**, des **sets de table ronds noirs**, des **serviettes festives** et une ambiance lumineuse chaleureuse. Une atmosphère raffinée, parfaite pour célébrer la fin d'année.



Le **repas**, préparé par l'équipe **cuisine** et **validé par les résidents**, a été servi dans la bonne humeur. Et pour ouvrir les festivités, **le champagne a été servi à l'apéritif**, marquant le début de la soirée avec élégance et pétillance.

Un réveillon placé sous le signe du partage, de la créativité et de la fête, où chacun a contribué à faire briller l'Étoile du Matin.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

L'ANNÉE COMMENCE EN BEAUTÉ AUTOUR D'UN REPAS FESTIF

Après un réveillon éclatant, la **Résidence Étoile du Matin** a poursuivi les festivités avec un **repas du 1er janvier** empreint de douceur et de raffinement. La salle, encore imprégnée du thème **or et noir chic**, accueillait les résidents dans une ambiance chaleureuse, prolongement naturel de la soirée de la veille.

Les **décorations**, soigneusement conservées, offraient une continuité visuelle : **ballons dorés**, **accessoires festifs**, **lumières tamisées**, et ces fameux **chemins de table or** qui apportaient une touche de magie supplémentaire.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

L'équipe **hôtelière** avait de nouveau préparé des **tables élégantes**, tandis que l'équipe **cuisine** proposait un **menu spécial du Nouvel An**, validé et apprécié par les résidents. Un repas généreux, festif, pensé pour commencer l'année dans la convivialité et le plaisir des sens. Entre échanges, sourires et souvenirs du réveillon, ce **1er janvier** a permis à chacun de savourer un moment de **partage**, de **bien-être** et de **gourmandise**. Une belle manière d'ouvrir une nouvelle année sous le signe de la douceur et de la joie collective.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LES RÉSIDENTS VOUS SOUHAITENT UNE BELLE ANNÉE 2026 !

À la Résidence Étoile du Matin, les sourires sont au rendez-vous pour accueillir cette **nouvelle année** avec **joie, élégance et bonne humeur**. Voici la **photo des résidents**, prise dans une ambiance festive, pour vous adresser leurs **meilleurs vœux** pour **2026**.



Entourés de **ballons champagne**, de **paillettes dorées** et d'**accessoires de fête**, ils vous envoient un message simple et sincère : **Que cette année soit douce, lumineuse et pleine de petits bonheurs partagés.**

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Des rois, des reines et une galette maison pour bien commencer janvier

Ce **dimanche 4 janvier**, la **Résidence Étoile du Matin** à **Étretat** a célébré la **galette des rois** dans la plus pure tradition... avec une touche d'originalité bien à elle !

Pas de **fève** cette année, mais une petite **croix discrète sous l'assiette** qui a permis de retrouver les **résidents chanceux et chanceuses**, couronnés **rois et reines** du jour dans une ambiance festive et complice. La **galette**, entièrement **préparée maison** par notre **chef cuisinier Christophe**, a fait l'unanimité : **dorée, généreuse, fondante**, elle a été dégustée avec plaisir et gourmandise.



Un vrai **délice** qui a réchauffé les cœurs en ce début d'année. Une belle manière de démarrer l'année... avec des **couronnes**, des **sourires** et une **galette royale** !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

PRENDRE SOIN DE SOI

En ce **début d'année**, la **Résidence Étoile du Matin** a proposé à ses résidents une **animation bien-être** placée sous le signe de la **détente**, de la **convivialité** et du **prendre soin de soi**.

Organisé en **début d'après-midi**, ce moment privilégié s'est déroulé en présence de **l'animatrice**, dans une ambiance chaleureuse. Les tables étaient disposées **comme dans un salon**, favorisant les échanges et le **sentiment de confort**. Pour accompagner ce temps de relaxation, une **musique des années 80** diffusait des airs connus et appréciés, ravivant souvenirs et bonne humeur. Les résidentes ont pu profiter d'un **bar à ongles**, avec une **carte** leur permettant de **choisir en toute simplicité** la couleur ,



Ce temps de **mise en beauté** a été très apprécié, offrant à chacune un instant pour soi, dans la douceur et la bonne humeur. De leur côté, les **hommes** ont préféré un **massage des mains**, réalisé avec une **crème hydratante**, apportant **relaxation** et **bien-être**. Cette animation a rencontré un **vif succès** et a permis à chacun de commencer l'année par un **moment agréable**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UNE PARENTHÈSE ZEN ET GOURMANDE

avec Plume de Douceur

Mardi 6 janvier , Dans le cadre de nos **animations bien-être**, nous avons eu le plaisir d'organiser une **séance en partenariat avec la socio-esthéticienne Chloé**, de **Plume de Douceur**.



Pour cette animation, **un gommage gourmand pour les mains au miel et au sucre** a été proposé aux résidents.

Ces derniers ont été **accueillis au salon du premier étage**, spécialement aménagé pour l'occasion.

Une **ambiance zen** était au rendez-vous : **petite musique relaxante, tables installées avec soin**, et une **décoration apaisante** invitant à la détente.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Chaque poste disposait d'une **petite fiche explicative**, détaillant **les différentes étapes de l'atelier**, afin que chacun puisse suivre facilement.

Guidés par **la voix douce et rassurante de Chloé**, les résidents ont pu **fabriquer eux-mêmes leur propre gommage**, à base de **miel et de sucre**.



Un moment à la fois **sensoriel**, **ludique** et **gourmand**, qui a sollicité **le toucher, l'odorat** et le **plaisir du fait-main**.

Cet atelier a permis de partager un **temps de bien-être**, de **détente** et de **convivialité**, favorisant **l'échange, la relaxation** et **le plaisir de prendre soin de soi**.

Un très beau moment, ponctué de **sourires**, de **rires**... et d'un soupçon de gourmandise !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

DES ÉTOILES DANS LES YEUX : retour sur un atelier de magie

À la suite de notre **appel à projets**, une nouvelle **animation innovante et conviviale** a vu le jour, et nous étions **ravis** de pouvoir la proposer à nos résidents : un **atelier d'initiation à la magie**, animé par le **magicien Florent Penin**.



Ce **jeudi 8 janvier**, deux groupes de résidents ont pu bénéficier de cet atelier lors de **deux séances organisées dans l'après-midi**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Ce jeudi 8 janvier, deux groupes de résidents ont pu bénéficier de cet atelier lors de deux séances organisées dans l'après-midi. Au programme : **découverte de la magie, apprentissage d'un tour**, mais aussi **exercices de motricité fine et de dextérité**, indispensables à tout magicien qui se respecte.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Au-delà de l'aspect ludique, cet atelier a permis aux participants de **s'entraîner, manipuler, observer et répéter**, tout en prenant **confiance en eux**.

Les **regards attentifs**, parfois **émerveillés**, témoignaient du **plaisir** et de la **fierté** ressentis lors de la réussite des tours.

Les **soignants**, eux aussi, se sont **pris au jeu**, partageant avec les résidents un **moment de complicité, de rires et de découverte**. Cette animation a créé une **belle dynamique collective**, favorisant les **échanges** et le **lien social**.



Face à cet **enthousiasme partagé**, l'atelier de magie sera désormais proposé **une fois par mois**, pour le plus grand bonheur des résidents. Un **super moment**, placé sous le signe de la **magie**, du **partage** et du **bien-être**

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

CALENDRIER DE L'AVENT 2025 : un mur, des souvenirs et beaucoup de rires

À l'approche des **fêtes de fin d'année**, notre résidence s'est transformée en un véritable **terrain de jeu tendre et malicieux**. Chaque jour de décembre, une **photo d'enfance** d'un membre du personnel était dévoilée sur notre désormais célèbre **mur des cadres**.

Derrière ces **bouilles espiègles** se cachaient celles et ceux qui accompagnent nos **résidents** au quotidien avec **cœur, professionnalisme et dévouement**.

Le principe du jeu ?

Deviner **qui se cache derrière chaque portrait d'enfant**.

Résidents, familles et collègues ont joué le jeu avec enthousiasme, notant leurs **pronostics**, échangeant des **hypothèses**, tout en gardant précieusement leur feuille secrète jusqu'au **25 décembre**.

Et quel succès !

- 👉 **Les cerveaux ont chauffé,**
- 👉 **les questionnements ont résonné dans toute la résidence,**
- 👉 **les débats et suppositions ont animé les couloirs.**

Autant dire que **ce calendrier a fait parler de lui !**

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

⭐ Bien plus qu'un simple jeu, ce projet a permis de **tisser des liens**, de **raviver des souvenirs**, de provoquer de **francs éclats de rire** et de rappeler une chose essentielle : **derrière chaque professionnel, il y a une histoire, une enfance, une part de tendresse.**



🏆 Et les grands gagnants sont... un duo !

Un immense **bravo à Laure et Virginie**, qui ont réalisé une performance remarquable avec **26 bonnes réponses sur 29** !

Une véritable enquête menée main dans la main !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

🎁 Elles ont reçu leurs cadeaux surpris des mains de la **directrice** : le célèbre **lot de saucissons**, choisi dès le début du concours par la **majorité du personnel**. Un choix convivial et gourmand, à l'image de ce moment partagé.



Etoile
du Matin
L'EHPAD | sedna.
RÉSIDENTIEL

🙏 Merci à l'ensemble des équipes pour leur **créativité**, leur **générosité** et leur participation active. Un calendrier de l'Avent 2025 dont nous nous souviendrons longtemps... et qui donne déjà envie de découvrir la prochaine édition ! 🎄 🎅

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Sécurité avant tout : une résidence mobilisée face aux intempéries

À l'approche de la **tempête annoncée le jeudi 8 janvier à Étretat**, la **Résidence Étoile du Matin** s'est pleinement mobilisée afin de **garantir la sécurité des résidents, des professionnels et des locaux**.

Dès l'annonce des conditions météorologiques défavorables, une **visite complète de la résidence** a été réalisée par la **directrice, l'animatrice, l'adjoint de direction et l'IDEC**.

Cette tournée avait pour objectif de **sécuriser au maximum les espaces intérieurs et extérieurs**.

Les équipes ont procédé à la **mise en sécurité des poubelles, au rangement des objets extérieurs, des jardinières** et de tout élément susceptible d'être déplacé par les **fortes rafales de vent**.

Chaque détail a été pris en compte afin de **limiter les risques liés aux intempéries**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Par mesure de **prévention**, des **courses anticipées** ont également été effectuées, notamment en cas de **coupure d'eau ou de difficultés d'approvisionnement**.

Cette démarche s'inscrit dans une volonté d'**anticipation maximale**, garantissant le **bien-être et la continuité de l'accompagnement des résidents** quelles que soient les conditions extérieures.



Cette mobilisation collective illustre une nouvelle fois l'**engagement**, la **réactivité** et le **professionnalisme** des équipes de la Résidence Étoile du Matin, toujours soucieuses d'**agir en amont** pour assurer un **environnement sécurisé et serein**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

TEMPÊTE À ÉTRETAT : aucun dégât et un atelier cuisine conviviale

Vendredi 9 janvier, suite à notre article concernant la **tempête du jeudi 8 janvier à Étretat**, nous souhaitons rassurer l'ensemble des équipes et des familles : **tout va bien à la Résidence Étoile du Matin.**

👉 Aucune coupure d'électricité n'a été constatée et **aucun dégât** n'est à déplorer au sein de l'établissement.

En **fin de matinée**, comme le veut la tradition, il était l'heure pour nos **résidents** de se retrouver autour d'un moment convivial : la **préparation des légumes pour le potage**.



L'Unité Protégée nous a chaleureusement **accueillis** afin de réaliser cet **atelier cuisine ensemble**, dans une ambiance détendue et joyeuse.

Au menu de l'épluchage : **poireaux, endives, pommes de terre et panais**. Chacun a participé avec enthousiasme et bonne humeur.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Un clin d'œil tout particulier à **Madame H**, qui avait revêtu l'un de ses cadeaux de Noël : son **tablier de la meilleure cuisinière**, porté avec beaucoup de fierté et de sourire 😊🌟.



Merci à tous pour votre participation, votre implication et ces beaux moments de partage qui font vivre notre résidence au quotidien...
Et vivement le prochain atelier !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

STIMULER LA MÉMOIRE EN DOUCEUR

Vendredi 9 janvier, en début d'après-midi, un **temps d'échange collectif** a été proposé aux résidents à la suite de la **tempête survenue récemment**.

Ce moment a permis de constater que les résidents ont vécu cet épisode de manière **très sereine** : ils n'ont rien entendu, ont **bien dormi** et ne se sont pas sentis inquiets. Ces retours témoignent d'un **environnement sécurisant** et d'un **climat de confiance** au sein de l'établissement.

Dans la continuité, les résidents ont participé à une **animation de jeux de mémoire**, encadrée par l'animatrice. Plusieurs **activités ludiques et adaptées** ont été proposées afin de stimuler les **capacités cognitives** tout en favorisant le **plaisir et le partage**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Les exercices comprenaient notamment la recherche de la bonne orthographe de mots liés à l'hiver, l'association images / sports hivernaux, la réalisation d'un puzzle en duo sur le thème de l'hiver, ainsi qu'un mot croisé à trous.

Ces ateliers ont permis de **stimuler la mémoire**, la **concentration** et le **raisonnement**, tout en renforçant le **lien social** et la **dynamique de groupe**.



Menées dans une ambiance **conviviale et bienveillante**, ces activités participent pleinement au **maintien de l'autonomie**, à la **valorisation des compétences** et au **bien-être global** des résidents.

Ce type de temps partagé illustre l'importance d'un **accompagnement attentif et personnalisé**, où la sécurité émotionnelle, la stimulation et le plaisir occupent une place centrale dans le quotidien de nos résidents.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

BOUGER, SE DÉTENDRE ET PARTAGER : un après-midi dynamique

Lundi 12 janvier, en début d'après-midi, les résidents ont participé à un **atelier de réveil corporel**, encadré par une **animatrice en activité physique adaptée**, dans une ambiance **chaleureuse et conviviale**.

La séance a débuté par un **réveil musculaire doux**, permettant d'échauffer l'**ensemble du corps** en toute sécurité.

Ces premiers mouvements ont aidé les participants à **reprendre conscience de leur corps**, à **mobiliser leurs articulations** et à **se réapproprier leur espace corporel**, tout en respectant le rythme et les capacités de chacun.



Des **exercices avec ballon** ont ensuite été proposés. Ils ont permis de travailler les **réflexes**, les **mouvements du bassin** ainsi que la **coordination**, tout en favorisant l'attention et le plaisir du jeu.

Ces exercices contribuent également au **maintien de la mobilité** et à la **prévention des chutes**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

La séance s'est poursuivie avec des **exercices à l'aide de cerceaux**, invitant les résidents à se **concentrer sur une cible** et à travailler le **mouvement du poignet**. Ce temps a permis de stimuler la **motricité fine**, la **précision des gestes** et la **coordination œil-main**.



Enfin, les participants ont profité d'un moment de **détente avec des foulards**, favorisant la **fluidité des mouvements**, la **coordination** et le **lâcher-prise**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Ces mouvements amples et légers ont apporté une **sensation de relaxation** et de **bien-être**, très appréciée en fin de séance.



L'ensemble de l'atelier s'est déroulé sur une **musique celtique entraînante**, apportant une **atmosphère joyeuse et apaisante**, encourageant la participation et le plaisir de bouger.

Cet atelier de **physique adaptée** est un véritable temps de **bien-être**, contribuant au **maintien de l'autonomie**, à la **stimulation corporelle** et au **lien social**, pour le plus grand plaisir des résidents.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UNE ATTENTION DE LA MAIRIE D'ÉTRETAT REMISE AUX RÉSIDENTS

Les **résidents** ont récemment reçu les **cadeaux offerts par la mairie d'Étretat**, remis à l'occasion d'un temps de **distribution** organisé au sein de leur lieu de vie.

Chaque présent comprenait une **trousse de toilette** contenant des **produits de bien-être**, ainsi que du **chocolat** et des **pâtes de fruits**.

Un **agenda 2026** complétait cet ensemble.



En **première page**, une **photographie d'Étretat** met en valeur le paysage emblématique de la commune, tandis que les pages intérieures rassemblent les **bonnes adresses locales**.

À travers ces attentions, la **municipalité** a souhaité offrir aux résidents des objets **utiles**, choisis avec soin, et ancrés dans le **quotidien** comme dans l'**identité** de la ville.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

CRÉER, S'EXPRIMER, PARTAGER : retour sur une séance d'art-thérapie

Le **mardi 13 janvier 2025**, en début d'après midi , au salon du deuxième étage, **sept résidents**, accompagnés par **Caroline, art-thérapeute**, et entourés de **trois stagiaires attentives**, ont été invités à **laisser leurs mains parler**, dans un cadre sécurisant et stimulant.

Au centre des tables, **feuilles, feutres, ciseaux** et **colle** étaient soigneusement disposés, offrant un **espace propice à la création**. L'activité proposée consistait à **reproduire la forme d'un éléphant à partir d'un modèle**, puis à le **personnaliser librement**, selon les envies, les capacités et la sensibilité de chacun.

Cette médiation artistique avait pour objectifs de **stimuler la réflexion**, de travailler la **motricité fine**, le **repérage des formes** et le **sens des couleurs**, tout en laissant une place essentielle à la **créativité individuelle**.

À travers le découpage, l'assemblage et le choix des teintes, les résidents ont mobilisé leur **concentration**, leur **coordination** et leur **engagement personnel**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Au fil de la séance, les éléphants prennent vie.

Chaque création est unique, reflétant la **diversité des expressions**, des parcours et des imaginaires.

Collés sur une feuille soigneusement pliée, ces pachydermes se transforment en **cartes personnalisées**, prêtes à accueillir un **message**, une **signature** ou à devenir un **souvenir à conserver**.



Réunis autour de **deux tables**, l'une accueillant **cinq participants**, l'autre **deux**, les **échanges se multiplient**. Les **sourires se croisent**, les **regards s'illuminent**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Parmi les participants, **Madame L.** et **Monsieur T.**, issus de l'**unité protégée**, prennent part pleinement à ce moment, témoignant de l'**accessibilité** et de la **richesse inclusive** de cette activité.

Le fait de **signer son prénom** sur la carte, geste simple en apparence, revêt une **forte valeur symbolique** : **se souvenir, affirmer son identité, renforcer l'estime de soi** et soutenir l'**autonomie**.

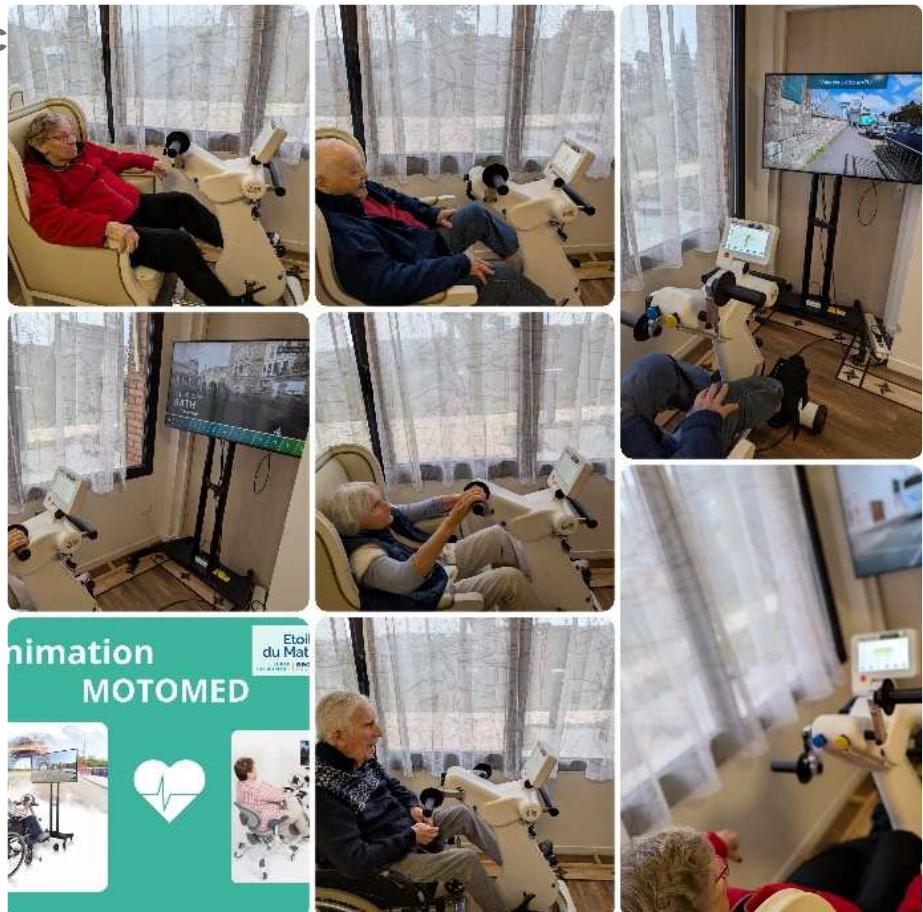


LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Motomed : bouger, pédaler et découvrir le monde

Jeudi 15 janvier en matinée, comme **chaque jeudi**, les **résidents** ont eu le plaisir de participer à une séance de **vélo thérapeutique** grâce à notre **Motomed**. Cet outil innovant permet de **pédaler tout en voyageant** : les résidents peuvent choisir une **destination**, que ce soit une **ville en France**, un **pays européen**, ou même un lieu **à l'autre bout du monde**. Le parcours défile à l'écran en fonction du pédalage, donnant l'impression de **se déplacer réellement**. Cette approche ludique est particulièrement **motivante** : on pédale avec plaisir, porté par la **curiosité et le désir de découverte**.

Les kilomètres s'enchaînent sans même s'en rendre compte, ce qui favorise une **activité physique régulière**, essentielle au **maintien de la mobilité**, de l'**endurance** et de la **coordination**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Objets d'antan et souvenirs partagés

L'animation « **La valise à souvenirs** » a offert un **moment de partage chaleureux**, propice à l'**éveil de la mémoire** et à l'**expression des émotions** le **Jeudi 15 janvier**.

Autour d'une **table décorée d'objets anciens**, les participants ont été invités à se replonger dans le **quotidien d'autrefois**, en laissant émerger leurs **souvenirs personnels**. La **mise en scène** jouait un rôle central : **valise en carton, nappe en dentelle, fer à repasser en fonte, boîte à musique, billes Perroquet, capuches de pluie...**

Autant d'objets familiers devenus de véritables **supports de parole**, favorisant les **échanges spontanés** et la **réminiscence**. Chaque objet éveillait une **émotion**, un **récit**, parfois un **sourire**, parfois une **nostalgie douce**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Les discussions ont notamment porté sur les **gestes du quotidien**, comme la préparation des légumes, où chacun utilisait **son propre vocabulaire** : haricots à **effiler** ou à **équeuter**, tandis que l'on **écossait** plutôt les **petits pois** ou les **gros haricots**.

Ces différences ont nourri des échanges riches, révélant la **singularité de chaque histoire de vie**.

D'autres souvenirs ont émergé, tels que le **savon Cléopatra**, rappelant les **odeurs familières**, les **rituels de soin** et les moments simples de la vie passée.



Les **rires**, les **regards pétillants** et l'**attention portée à la parole de chacun** témoignaient du **bien-être émotionnel** ressenti.

Cette animation a ainsi favorisé le **lien social**, la **stimulation cognitive** et le **plaisir d'être ensemble**, offrant une **parenthèse authentique**, empreinte d'**humanité** et de **souvenirs partagés**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UN MOMENT DE CUISINE PARTAGÉ

Au menu : un **atelier potage** préparé avec soin, **en collaboration avec l'unité protégée**, autour de beaux **légumes**.

Autour de la table, chacun a trouvé sa place. **Éplucheur en main**, les gestes se répètent, le **rythme est là**, tranquille mais bien présent. On coupe, on épluche, on échange quelques mots... et surtout, on partage un vrai **moment de convivialité**



Les légumes passent de main en main, les sourires aussi. Ici, pas de précipitation : on prend le temps, on respecte le rythme de chacun. L'atelier devient alors un lieu de **rencontre**, de **plaisir** et de **fierté**, où chaque geste compte.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UN LOTO CONVIVIAL

Le vendredi **16 janvier 2026**, un **loto convivial** a été organisé.



L'**ambiance chaleureuse** a été marquée par de nombreux **rires** et **échanges**. Certains numéros ont particulièrement animé la partie, notamment le célèbre « **numéro coquin** » ou encore le **51**, associé avec humour au **pastis**, déclenchant amusement et sourires.

Les souvenirs évoqués ont également permis de faire voyager les participants à travers différents **départements français**.

Cette activité a favorisé la **convivialité**, la **détente** et le **lien social**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UNE AMBIANCE SALON DE BEAUTÉ POUR UN MOMENT DE DÉTENTE PARTAGÉ

Le lundi **19 janvier 2025**, pour offrir un **espace de détente et de relaxation**, une **table décorée** avait été installée dans la **salle de restauration**, rappelant un **univers de soin et de bien-être**, avec des éléments soigneusement choisis.

Les **résidents et résidentes** ont pu profiter d'un **moment privilégié**, entièrement dédié au **prendre soin de soi**.

Au programme : **coupe et limage des ongles, massages des mains, pose de vernis, petite épilation du visage**.

En fin de séance, une **touche de parfum délicatement appliquée**, apportant une **note finale de douceur**

Les **couleurs** se sont invitées sur les ongles selon les envies de chacun : du **rouge**, au **doré**, en passant par les **paillettes**, le **transparent** ou le **naturel**, permettant à chacun d'exprimer ses **préférences personnelles**.

La **musique de bal**, diffusée en fond sonore, a fait renaître de **tendres souvenirs**, favorisant les **échanges**, les **sourires** et de beaux **moments d'émotion**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Des **magazines** mis à disposition ont permis d'engager des **discussions conviviales** autour des **potins des stars**, des **têtes couronnées** ou encore de **recettes de cuisine**, renforçant le **lien social** et le **plaisir de partager**.



Cet **après-midi bien-être** a offert à chacun une **parenthèse de douceur**, propice à la **relaxation**, à la **convivialité** et au **bien-être**, laissant un **sentiment de sérénité et de satisfaction**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

DES LETTRES, DU PARTAGE ET DU PLAISIR

Lundi 19 janvier, en **fin d'après-midi**, les **résidents** ont participé à un atelier **Scrabble**, proposé **une fois tous les quinze jours** avec **Inès, psychomotricienne**.

Cette activité sollicite les **fonctions cognitives** telles que la **mémoire, l'attention et le langage**, tout en mobilisant la **motricité fine, la coordination œil-main et les capacités praxiques** lors de la manipulation des lettres. Le jeu favorise également le **repérage spatial sur le plateau et l'organisation dans l'action**.

Au-delà des aspects techniques, cet atelier soutient le **lien social, la participation active et, la valorisation des compétences de chacun,** dans un **cadre sécurisant et bienveillant.**

Les résidents prennent plaisir à s'engager dans cette activité, à leur **rythme.**



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

CURIOSITÉ, ÉCHANGES ET BONNE HUMEUR AUTOUR DE LA REVUE DE PRESSE

Le **mardi 20 janvier 2026 à 11h30**, de nombreux **résidents** se sont retrouvés pour participer à l'animation **Revue de presse**, un **moment convivial** dédié à l'**actualité**, à la **culture générale** et aux **échanges**. Au fil de la rencontre, **plusieurs thèmes variés** ont été abordés, suscitant **intérêt, curiosité et discussions animées**.

Les résidents ont notamment (re)découvert l'**histoire de Saint Sébastien**, officier de l'armée de l'empereur **Dioclétien**, mort en **288** pour avoir refusé de renoncer à sa **foi chrétienne**.

Patron des archers, des fantassins et des policiers, son parcours a éveillé de nombreux **échanges**.

L'actualité **nationale** et **internationale** était également au cœur des discussions avec :

- la présentation d'une feuille de route contre **l'obésité**,
- l'annonce du départ du **Tour de France 2027** depuis Édimbourg,
- l'absence de vaches au **Salon de l'Agriculture**,
- l'adoption d'un traitement ralentissant la progression du diabète.

Un **temps culturel** a ensuite permis de mettre en lumière **Pont-Audemer**, surnommée la « **Venise normande** ».

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Située dans l'**Eure**, entre deux bras de la **Risle**, la ville a été épargnée par les bombardements de la **Seconde Guerre mondiale** et conserve de superbes **maisons à colombages et à pans de bois** datant des **XVe et XVIe siècles**.



L'animation s'est poursuivie dans une ambiance **chaleureuse et joyeuse** avec la découverte de **l'origine d'expressions françaises** telles que « **mettre les pieds dans le plat** » ou « **tirer à l'arigot** », un clin d'œil à l'acteur **Michel Serrault**, des **faits insolites**, une **devinette** (« *Quel est le fruit qui n'est pas bon pour son compte en banque ?* »), sans oublier la **blague du jour** et une **charade**.

Un **moment riche, ludique et intergénérationnel**, très apprécié des résidents, permettant de **rester informé** tout en partageant un **temps stimulant et convivial**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

PETITES RENCONTRES ANIMALES, grands moments de bien-être



Le mardi **20 janvier 2026**, la résidence Etoile du Matin s'est transformée, le temps d'une séance de médiation animale, en un lieu de rencontres et de douce présence animale

Autour des résidents, une petite **tribu de médiateurs à poils et à plumes** a pris place : les chiens **Nougat** et **Paillette**, attentifs et rassurants ; les cochons d'Inde **Chocolat**, **Réglisse**, **Pain d'Épice** et **Nutella**, véritables déclencheurs de sourires ; les lapins **Pistache** et **Praline**, discrets et apaisants ; les poules **Tartiflette** et **Nuggets**, pleines de caractère ; et le chat **Plume**, observateur tranquille.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

La **diversité des espèces** a permis à chacun de trouver l'animal avec lequel entrer en **interaction**, selon son rythme et ses envies.



Les résidents ont été invités à **caresser**, **parler**, **observer** et **prendre soin** des animaux. La préparation des **légumes** (carottes, graines, concombre) est devenue un petit rituel partagé, favorisant la **motricité fine**, la **concentration** et le **sentiment d'utilité**.

Madame R. s'est occupée de couper le concombre avec application, tandis que **Monsieur D.**, accompagné de **Monsieur J.**, a nourri les poules, créant un joli moment de **coopération** et de **lien social**.

Tout au long de la séance, les animaux ont joué leur rôle de **médiateurs silencieux**, invitant au **calme**, à la **présence à l'instant**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LE CLUB LECTURE : un après-midi autour des mots et des histoires

Ce **mercredi 21 janvier**, un **temps de lecture** a été proposé en **fin d'après-midi** au **club lecture**.

Ce moment convivial a été animé par **Annie, bénévole, et fille de Mme G.**



Les participants ont pu partager un **moment calme et chaleureux**, autour du **plaisir de la lecture** et de l'**écoute**.

Un **temps d'échange apprécié**, propice à la **détente** et au **partage**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LE MOTOMED SÉDUIT DE NOUVEAUX PARTICIPANTS

Jeudi 22 janvier en matinée, Cette séance a été marquée par la présence de **nouveaux participants**, qui ont découvert pour la **première fois** cette activité alliant **exercice physique** et **voyage virtuel**.

Le principe reste le même : pédaler tout en explorant une **ville**, un **pays européen** ou une destination **à travers le monde**, en choisissant librement la **destination** et l'**itinéraire**.

Les **nouveaux participants** ont particulièrement apprécié cette première expérience, soulignant le côté **ludique, motivante** et **immersive** de l'activité.



Portés par les images et le plaisir de la découverte, les kilomètres ont été parcourus **sans effort apparent**, favorisant une **mobilisation douce**, bénéfique pour la **mobilité, l'endurance** et la **coordination**.

Face à cet engouement, le **rendez-vous est déjà pris pour jeudi prochain**, pour continuer à **pédaler, voyager et partager ensemble**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

JEUX DE MÉMOIRE ET DE CONNAISSANCES

Le jeudi **22 janvier 2025**, une animation **Jeux de mémoire et de connaissances** a été proposée, offrant un **moment de partage**, de **souvenirs** et de **bonne humeur**.

À travers différents **thèmes** tels que la **mode**, la **musique** ou encore les **goûts personnels**, chacun a pu **s'exprimer librement**, évoquer son passé et partager ce qu'il appréciait autrefois.



Ces échanges ont permis de **stimuler la mémoire** tout en favorisant le **dialogue** et la **convivialité**.

L'animation a également été rythmée par la **musique** : P. et T. ont offert un **joli moment de partage** en interprétant **deux chansons**, très **appréciées** par l'ensemble du groupe.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Les **anecdotes personnelles** ont apporté une touche de **spontanéité** et **d'humour** à l'après-midi. L'un des participants a notamment partagé un **souvenir marquant de jeunesse**, évoquant une expérience vécue dans un **camp de nudistes**, suscitant **rires** et **bonne humeur**.



Ce temps d'animation a été marqué par la **joie**, le **ravissement des souvenirs** et le **plaisir d'être ensemble**. Un **bel après-midi** placé sous le signe du **partage**, de l'**écoute** et de la **convivialité**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

DES ROSES POUR EMBELLIR LES TABLES

Le **jeudi 22 janvier**, en **fin d'après-midi**, les **résidents** ont participé à un **atelier floral**.



Ils ont réalisé de **petites compositions de roses** destinées à **décorer les tables**.

Cet **atelier** a permis de proposer une activité manuelle simple, favorisant la **participation** et l'**implication** des résidents.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UN ATELIER POTAGE EN TOUTE SIMPLICITÉ

Lors de l'atelier potage du vendredi 23 janvier, les résidents sont restés au rez-de-chaussée cette semaine.



L'activité s'est poursuivie autrement, avec un temps de **préparation des légumes** en cuisine : **épluchage** et **découpe**, réalisés tranquillement. Un **moment simple et apaisant**, qui permet de garder le **lien autour de la cuisine** et de continuer à préparer avec attention pour les résidents.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LE ROI TOUT NU OUVRE L'APRÈS-MIDI INTERGÉNÉRATIONNEL

Les **enfants de CE1 et CE2 d'Étretat** ont ouvert l'après-midi intergénérationnel avec une première saynète intitulée ***Le Roi tout nu***. Avec beaucoup d'enthousiasme et de sérieux, ils ont joué devant nos résidents, qui ont suivi la représentation avec attention et amusement



Les jeunes comédiens ont su faire passer l'histoire avec dynamisme, déclenchant **sourires et rires** dans la salle. À la fin de la représentation, ils ont été chaleureusement **applaudis et félicités** par les résidents pour leur travail et leur courage.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

QUAND LES VAMPIRES FONT SOURIRE PETITS ET GRANDS

La deuxième **saynète**, *Les Petits Vampires*, a poursuivi cet **après-midi de partage**. Les **enfants** ont une nouvelle fois montré leur **plaisir de jouer** et leur **créativité** devant nos **résidents**.



L'histoire, pleine de **fantaisie**, a beaucoup plu au **public**. L'**énergie** et l'**imagination** des enfants ont été saluées par de nombreux **applaudissements** et des **remerciements** sincères.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LA VOIX D'UN MAÎTRE D'ÉCOLE POUR UN MOMENT DE LECTURE

Après les deux saynètes, le **temps de lecture** a pris place. **Monsieur F., résident**, a lu un conte sur la galette **avec sa voix de maître d'école**. Grâce à **son talent et à son humour**, il a su **captiver l'attention** des enfants et des résidents.



Il a **ponctué sa lecture de plusieurs petites blagues**, provoquant rires et échanges complices. Ce **moment chaleureux** a été très apprécié par tous et a, lui aussi, été **applaudi et remercié**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

UN GOÛTER INTERGÉNÉRATIONNEL PLEIN DE GOURMANDISE

L'après-midi s'est terminé par un **moment convivial** autour du goûter. Les enfants et les résidents se sont dirigés vers le restaurant et se sont installés ensemble.

Avant de **déguster**
la galette, les
enfants ont participé
à des activités :
remettre **les images**
de l'histoire dans
l'ordre et **compléter**
des mots mêlés en
lien avec la galette.



Plusieurs **galettes** étaient proposées : frangipane, pépites de chocolat et pommes. Chacun a choisi **selon ses goûts**. Les assiettes ont ensuite été levées pour **vérifier la présence de l'image** de la fève et **élire le roi ou la reine** de la journée, clôturant cet après-midi dans **la joie et la bonne humeur**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

LANCLEMENT DES SÉANCES COLLECTIVES "HISTOIRE DE VIE"

Le vendredi 23 janvier 2026, la première séance collective du projet **Histoire de vie** s'est tenue à l'EHPAD Étoile du Matin à Étretat.

Les participants étaient **Monsieur J., Madame P., Madame T.** et **Monsieur F.**, qui a souhaité se joindre au groupe spontanément. **Madame H.** était **absente** lors de cette séance.

Cette rencontre avait pour objectif de **mettre les résidents à l'aise**, de **favoriser la prise de parole** et de **poser les bases d'un travail de groupe**.



ETÉ



HIVER



AUTOMNE



PRINTEMPS



Des **cartes représentant les saisons** et des **photographies** ont été utilisées pour soutenir les échanges. Ces supports ont aidé les résidents à **se souvenir et à partager leurs expériences**

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Les discussions ont porté principalement sur des **voyages**, des **sorties** et des **moments passés en famille**, en lien avec les saisons.

Les résidents se sont montrés **intéressés** et **participatifs**. Ils ont pris plaisir à **raconter leurs souvenirs**, à **écouter les autres** et à **échanger**. L'ambiance était **agrable** et a favorisé les **échanges** entre les participants.



Groupe Projet écrire son livre d'histoire de vie ...

Cette première séance a permis de confirmer l'**intérêt des résidents** pour le projet **Histoire de vie** et de **préparer la suite des rencontres**, collectives et individuelles.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

ATELIER MÉMOIRE : stimuler les souvenirs avec Louis de Funès

Le lundi **26 janvier 2025**, le **salon** a accueilli un **atelier mémoire** autour de **Louis de Funès**, animé par **Jeanne, stagiaire en BTS Économie Sociale et Familiale.**

À travers un **quiz interactif**, les participants ont sollicité leur **mémoire** et leurs **souvenirs** en répondant à des questions sur les **films emblématiques de Louis de Funès**, tels que **Rabbi Jacob, La Grande Vadrouille** ou encore d'autres **grands classiques du cinéma français**. Cet exercice a permis de **mobiliser les capacités cognitives** tout en favorisant les **échanges et le partage d'anecdotes**.

Madame L., très **investie** dans l'activité, a fait preuve d'un **enthousiasme communicatif**.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Pour **conclure l'atelier**, la diffusion d'**extraits de films** est venue renforcer le **travail de la mémoire visuelle et émotionnelle**, provoquant de nombreux **rires** et ravivant les **souvenirs liés à cet acteur incontournable**.



Un **atelier mémoire convivial**, apprécié pour son **caractère ludique**, sa **stimulation cognitive** et le **plaisir d'être ensemble**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Entre information et convivialité : LA REVUE DE PRESSE

Mardi 27 janvier dans l'après midi, lors de la dernière **animation Revue de presse, sept résidents** se sont retrouvés pour partager un **moment convivial** mêlant **information, échanges et bonne humeur.**

Plusieurs **sujets d'actualité** ont été abordés, notamment le **parcours de Thomas Coville, navigateur français de renom**, ainsi que celui d'**Eddy Barclay, producteur emblématique** et figure marquante du **monde de la musique.**



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

L'animation a également été l'occasion d'évoquer le **nouveau pack de départ destiné aux femmes victimes de violences**, un **sujet fort et essentiel** qui a suscité des **échanges riches et respectueux**.

Comme à chaque **revue de presse**, la rencontre s'est poursuivie dans une **ambiance plus légère** grâce à des **faits insolites**, une **charade** et la **blague du jour**, apportant **sourires et rires** aux résidents.



Un **temps convivial et enrichissant**, très apprécié pour la **diversité des thèmes abordés**, la **qualité des échanges** et le **plaisir d'être ensemble**, favorisant ainsi le **lien social** au sein de la résidence.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

INITIATION À LA MAGIE :

un moment d'émerveillement et de fierté à la résidence

Le **jeudi 29 janvier**, une **initiation à la magie**, menée par l'intervenant **Florent Penin**.



Pour favoriser la participation de chacun, les résidents ont été répartis en **deux groupes de cinq personnes**. Les deux groupes ont réalisé les mêmes activités, permettant à tous de vivre pleinement l'expérience. L'animation a débuté par la **reprise d'un ancien tour de magie**, dans une logique de continuité, faisant appel à la mémoire et à la réminiscence.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Par la suite, plusieurs ateliers ont été proposés : une **boîte de dés qui change**, des exercices de **secouage de dés**, ainsi qu'une activité inspirée de la méthode *Montessori* utilisant des **élastiques pour reproduire des cartes**. Ces manipulations ont sollicité les **sens** : la vue, l'ouïe et le toucher tout en encourageant la concentration et la motricité fine.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Cette initiation a été marquée par de nombreux **moments de joie**, d'étonnement et surtout de **fierté**, les résidents prenant plaisir à réussir les tours et à s'émerveiller de leurs propres capacités.



Une animation enrichissante et stimulante, très appréciée, qui a permis de mêler découverte, souvenirs et plaisir partagé

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

APÉRITIF DE BIENVENUE en l'honneur de Monsieur F

Le **30 janvier 2026**, le salon de la **résidence L'Étoile du Matin** s'est animé à l'occasion d'un **apéritif de bienvenue** organisé en l'honneur de **Monsieur F**, afin de marquer son arrivée au sein de l'établissement.

Lors de ce moment convivial, **Monsieur F s'est présenté à l'ensemble des résidents**, fier de ses **origines limousines**, de **sa carrière** et de **ses enfants**.

Dans une ambiance détendue et chaleureuse, les résidents ont partagé un apéritif composé, au choix, de **boissons sans alcool** ou d'un **verre de cidre ou de kir normand**

L'**équipe de cuisine** avait préparé des **cakes au fromage de chèvre** et **chorizo**, ainsi que des **mixes apéritifs**, très appréciés.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

La **musique**, chère à Monsieur F, a rapidement donné le ton. Nous avons écouté les airs qu'il aime, notamment le **musette** et le **Clody Musette**, installant une ambiance guinguette.



Madame P., Madame V., Madame D. et Madame G. ont partagé quelques pas de danse avec **Monsieur F**, dans la bonne humeur.

Des **chansons du Limousin**, sa région d'origine, ont également été diffusées, réveillant souvenirs et sourires.

Cette **matinée festive** a permis de favoriser les échanges et d'accueillir **Monsieur F** dans une ambiance simple, joyeuse et conviviale. Un **beau moment de partage** pour tous.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

🎵 🥂 BIENVENUE À MONSIEUR F ! 🥂 🎵

Monsieur F, récemment arrivé à la résidence L'Étoile du Matin, a tenu à partager quelques mots avec nous... et même un peu de patois limousin, dont il est très fier 😊

Un joli moment, simple et sincère, à son image..

<https://www.facebook.com/share/v/1AV1fF8fQG/>



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

À L'ÉCOUTE DES SENSATIONS : un moment de détente

Le vendredi **30 janvier 2025**, dans l'après-midi, une **séance de sophrologie** s'est déroulée dans le **petit salon du premier étage**, un espace propice au **calme** et à la **sérénité**. Les **résidents**, accompagnés de **Guida**, ont partagé ce **temps privilégié** dédié au **bien-être**, à la **détente** et à **l'écoute de soi**.

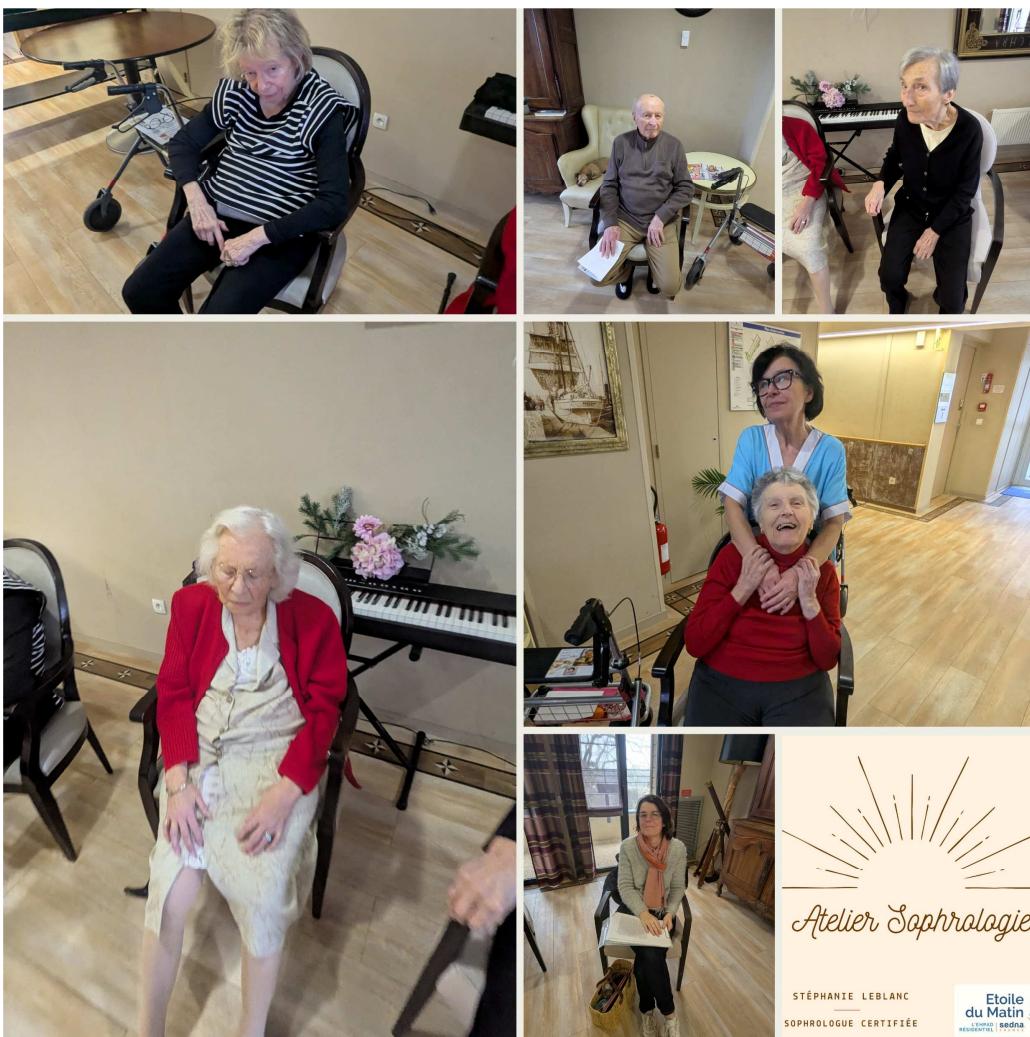


Cette séance avait pour objectif de permettre à chacun de **se recentrer**, de **prendre soin de soi**, de **se découvrir** et de développer une meilleure **conscience de ses sensations**, dans un cadre **calme, sécurisant et bienveillant**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN ...

Grâce à des **exercices de respiration**, de **relaxation** et de **visualisation**, les participants ont pu **relâcher les tensions**, apaiser le mental et s'accorder une **véritable pause ressourçante**.

L'atmosphère était empreinte de **douceur**, de **lâcher-prise** et de **tranquillité**. Madame P., particulièrement **détendue**, s'est même **endormie** durant la séance et a **rêvé**, témoignant de l'**état de relaxation profonde** atteint et des **bienfaits** de ce moment.



LES ANNIVERSAIRES

L'anniversaire fait partie de notre **sphère privée**, intime et engage chacun de nous à **réfléchir sur le bienfondé** et la manière d'aborder cette problématique. Doit-on fêter les anniversaires des résidents ?

Comment fêter les anniversaires des résidents ?



L'anniversaire est à la fois un **repère temporel**, un rite social, la représentation de notre propre vieillissement. L'anniversaire est un **moment unique**, intime, personnel. C'est un moment festif où le résident est au centre des discussions.

C'est à la personne **qui va fêter - ou non** - son anniversaire de s'exprimer, à sa famille de donner des indications sur **les traditions familiales**. Cette **marque de respect** sous-tend toute les suggestions et propositions d'actions pratiques que nous pouvons proposer.

L'anniversaire c'est aussi le **moment où l'on peut partager** avec la personne des moments agréables, de plaisir.

C'est par ailleurs **le bon sens** qui guidera nos propositions, suggestions, et ce à partir d'une connaissance la plus fine possible des attentes et besoins de la personne fêtée.

Nous avons choisis de **le fêter le jour même**, avec dès le début de journée **un petit déjeuner** et une **petite carte personnalisée**.

Puis de manière plus formelle, avec un **gâteau servi au moment du déjeuner** afin de partager ce moment avec l'ensemble des résidents, du personnel et des proches présents.

LES ANNIVERSAIRES

JOYEUX ANNIVERSAIRE À MME P

Ce **mercredi 7 janvier 2026**, la résidence a eu l'immense joie de célébrer un événement **exceptionnel** : les **100 ans de Mme P.** marquant ainsi **le premier anniversaire de l'année** au sein de notre établissement.



JOYEUX ANNIVERSAIRE
POUR VOS 100 ANS !

Pour l'occasion, la **famille de Mme P.**, très présente et émue, est venue **ce midi** lui souhaiter un **heureux anniversaire**, partageant avec elle un moment rempli de **chaleur** et de **tendresse**.

LES ANNIVERSAIRES

La résidence avait spécialement **aménagé le salon du premier étage**, décoré avec soin pour rendre cette journée **inoubliable**. Le **champagne** a été servi afin de marquer dignement ce **siècle de vie**, dans une ambiance conviviale et festive.



Au moment tant attendu des **bougies**, la **directrice**, accompagnée de l'ensemble du **personnel**, a tenu à souhaiter à Mme P un **anniversaire digne de cet âge remarquable**. Des **mots chaleureux** ont été prononcés et des **présents** lui ont été offerts, témoignant de l'**affection** et du **respect** portés à Mme P.

Ce fut un **moment fort en émotion**, rempli de **sourires**, de **partage** et de **souvenirs**, qui restera gravé dans les mémoires de tous.

Encore **joyeux anniversaire à Mme P**, et merci à sa famille et au personnel pour avoir contribué à faire de cette journée un **magnifique souvenir**

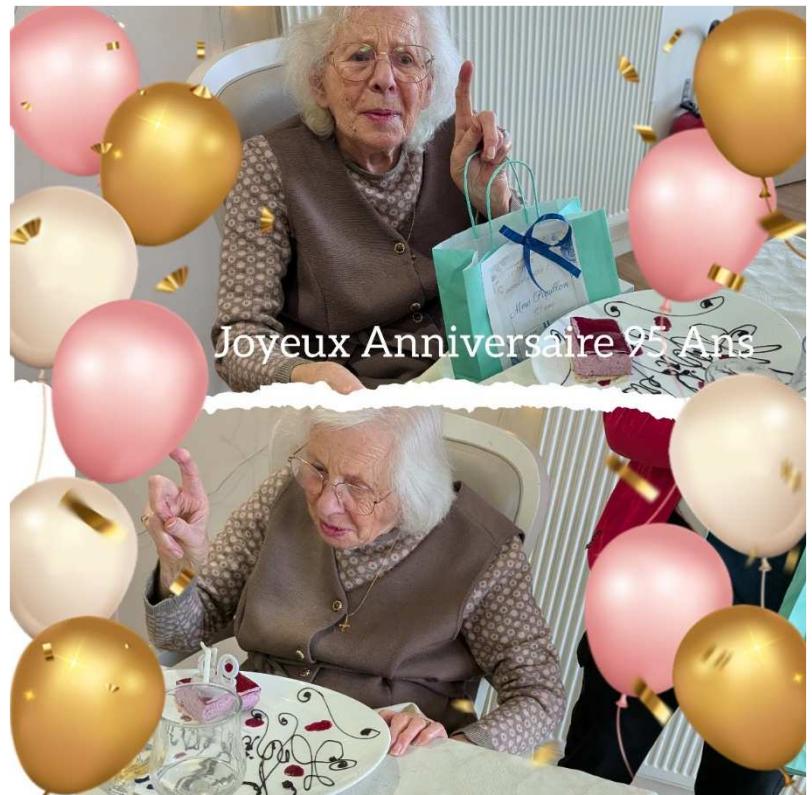
LES ANNIVERSAIRES

95 ans de Madame P !

La Résidence Étoile du Matin a eu le grand plaisir de célébrer les **95 ans de Madame P**, entourée du personnel et de la directrice. C'est le **dimanche 11 janvier** que Madame P a soufflé ses bougies dans une ambiance joyeuse et conviviale.

Toujours **très coquette et élégamment maquillée**, elle a reçu un **petit cadeau personnalisé** : une jolie palette de maquillage accompagnée, bien sûr, d'un **rouge à lèvres rose**, son indispensable  .

Les résidents ont chanté **en chœur** pour lui souhaiter un joyeux anniversaire.



Monsieur F a généreusement offert **du champagne à sa table**, tandis que Madame R avait même préparé **un petit cadeau pour elle**. Un très beau moment de partage et d'émotion pour célébrer cette belle journée  .

LES ANNIVERSAIRES

Les 86 ans de MONSIEUR P !

La résidence a célébré les **86 ans de M. P** lors d'un moment **convivial**.

M. P était accompagné de sa **femme**, heureuse d'être présente pour le voir **souffler ses bougies**. Un **échange de bisous** a marqué cet instant, dans une ambiance **simple et chaleureuse**.

Ce temps de célébration a permis de partager un **moment agréable**, apprécié par l'ensemble des personnes présentes.

Nous souhaitons à **M. P un joyeux anniversaire** 🎂



LES ANNIVERSAIRES

🎉 les 85 ans de Monsieur D ont été fêtés dans la joie et la bonne humeur !

Le mercredi 21 janvier, il a soufflé ses bougies autour du gâteau, avant de recevoir de jolis cadeaux, sous les applaudissements des résidents et du personnel.

Un beau moment de partage et de sourires 🎂✨

