

JOURNAL DE VOTRE RESIDENCE ETOILE DU MATIN

NOVEMBRE 2026







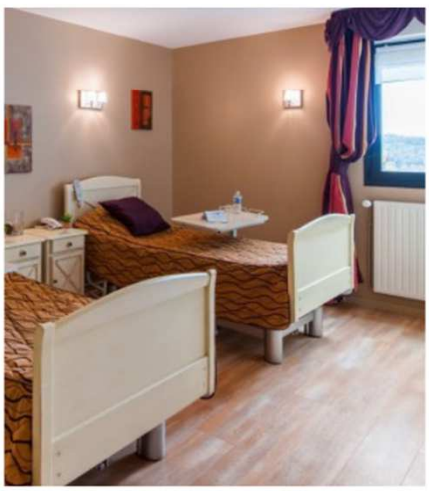


Etoile du Matin
RÉSIDENCE MÉDICALISÉE

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









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 JEUFFROY**

Est élu titulaire , pour représenter les salariés :

- **Mme RAS fabienne**

Prochaine réunion du C.V.S courant novembre ou début décembre

Vous pouvez désormais nous contacter directement par e-mail à l'adresse



Le souvenir est le parfum de l'âme
George Sand

INFO ...



LA RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN

vous convie à un

REPAS DES FAMILLES DE NOEL

VENDREDI 11 décembre 2026

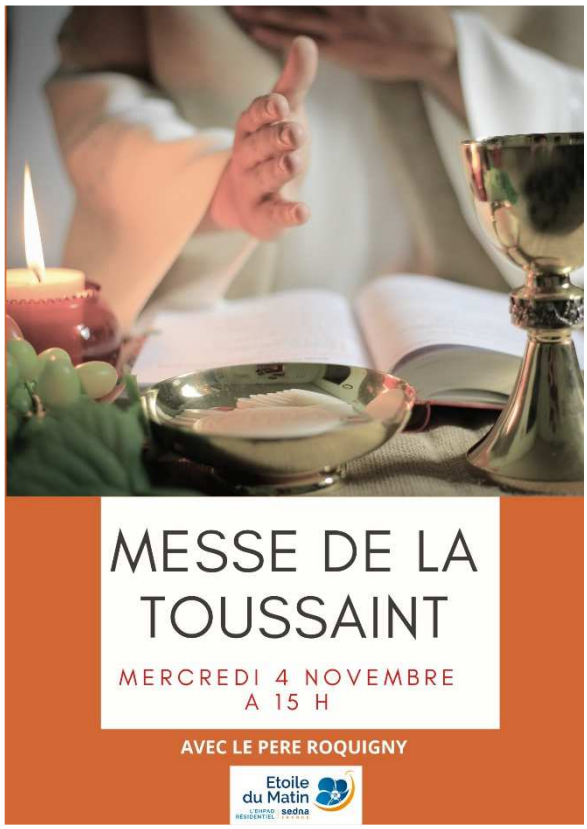
12H

« Un Noël en famille, mille sourires à immortaliser ! »

POUR DES RAISONS LOGISTIQUES ET SANITAIRES
NOUS POUVONS ACCUEILLIR 2 PERSONNES PAR FAMILLE PRIX 30 EUROS
veuillez réserver auprès du secrétariat
Tél : 02 35 10 39 93 ou adir-etoile-etretat@ehpad-sedna.fr

INFO ...


LA RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN
VOUS PROPOSE UN INSTANT PRIVILÉGIE
CHAQUE MOIS AVEC UN
PLUME DE DOUCEUR
ATELIER
SOCIO ESTHÉTIQUE
Bain de pieds délassant
aux flocons d'avoine
MARDI 3 NOVEMBRE
A PARTIR DE 14H45
ANIMÉ PAR CHLOÉ
SOCIO-ESTHÉTICIENNE
DEPUIS 16 ANS ET SOCIO-ESTHÉTICIENNE CERTIFIÉ
Etoile du Matin


MESSE DE LA
TOUSSAINT
MERCREDI 4 NOVEMBRE
A 15 H
AVEC LE PERE ROQUIGNY
Etoile du Matin


VOTRE RESIDENCE ETOILE DU MATIN
VOUS PROPOSE UNE FOIS PAR MOIS UN
Atelier Sophrologie
RETROUVEZ
VOTRE HARMONIE INTÉRIEURE !
JEUDI 12 NOVEMBRE 2026
A 15H
AVEC PASCALE GIRAUD-LEVACHER
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE
Etoile du Matin


Etoile du Matin
LES ANIMATIONS CUISINE
NOVEMBRE 2026
MENU DE L'ANIMATION
CONCOCTES PAR VOS CUISINIERS ET L'ANIMATRICE
CHAQUE VENDREDI MATIN
EPLUCHAGE DE LEGUMES
JEUDI 19 NOVEMBRE
12H30 BUFFET CAMPAGNARD
& BEAUJOLAIS NOUVEAU
MARDI 24 ET JEUDI 26 NOVEMBRE
9H30 UN BRUNCH POUR TOUS !
PARCE QUE LES BONS MOMENTS SONT ENCORE MEILLEURS LORSQU'ILS SONT PARTAGÉS...
RÉSIDENTS ET SOIGNANTS SE RETROUVERONT AUTOUR D'UN BRUNCH GOURMAND, ORGANISÉ EN 2 ÉQUIPES. UNE LISTE TOURNANTE PERMETTRA À CHACUN DE PROFITER DE CE MOMENT CONVIVIAL À TOUR DE RÔLE.

INFO ...


Médiation Animale
AVEC L'ASSOCIATION CAPUCINE ET MIRABELLE
LE MARDI 24 NOVEMBRE A 14 H 45
POUR L'UNITÉ PROTÉGÉE
LE MARDI 17 NOVEMBRE À 14 H 45
POUR L'UNITÉ OUVERTE
Etoile du Matin


Etoile du Matin
Vous êtes invités à passer un bon moment dans votre résidence Etoile du Matin pour partager un
BUFFET BEAUJOLAIS
Célébration de la culture française, de son vin et sa gastronomie
Jeudi 19 Novembre à 12 H 30
SUR RÉSERVATION
AVANT LE 13 NOVEMBRE
AU 02.35.10.39.93
PRIX 22.50 EUROS
OU PAR EMAIL
ADIR-ETOILE-ETRETAT@EHPAD-SEDNA.FR
« L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ »


EXPOSITION ET VENTE DE BIJOUX
DANS VOTRE RÉSIDENCE ETOILE DU MATIN
IDÉALE POUR LES CADEAUX DE NOËL
Jeudi 26 Novembre
DE 10H30 À 16H30
Etoile du Matin

INFO ...

VOUS SOUHAITEZ ÊTRE INFORMÉS DE NOS DERNIÈRES ACTUALITÉS ?



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.



INFORMATIONS



PSYCHOLOGUE

MME FREVAL CAROLINE

Le jeudi et le vendredi
de 10 H à 17 H

psy-etoile-etretat@ehpad-sedna.fr



MEDECIN COORDONNATEUR

DR KADRI MUSTAPHA

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

medco-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



PEDICURE

1 fois par mois
sur rendez vous

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

COIN BIBLIOTHEQUE

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

Chacun peut y
déposer ou
emprunter
des livres librement.



RESIDENTS A LA UNE

ANNIVERSAIRES DU MOIS



Bienvenu.e.s

Nous souhaitons la bienvenue au sein de la résidence à :

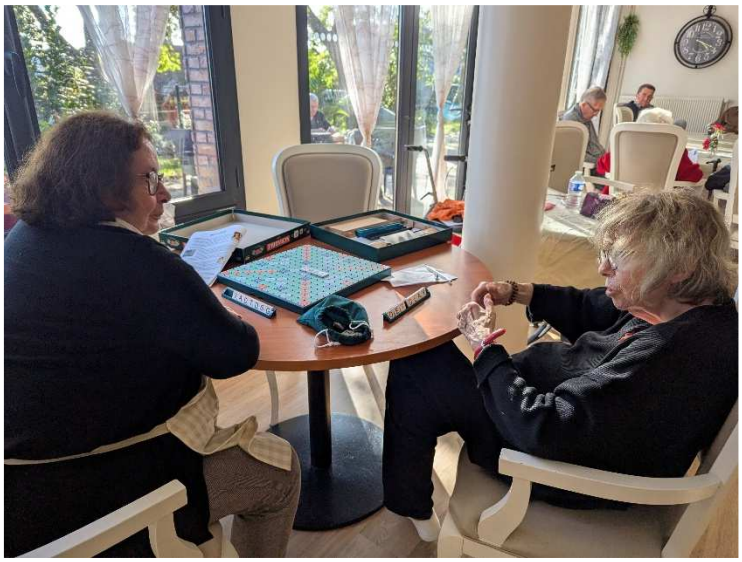
Mme BRANCHEREAU

Mme LEBRUN

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Ces petits rendez-vous qui rythment la vie de la résidence

Au fil des jours, de **petites habitudes** s'installent et deviennent de véritables **rendez-vous appréciés des résidents**. Autour d'un café, d'une discussion improvisée, d'un jeu de société ou simplement d'un moment passé ensemble, chacun trouve l'occasion de partager un peu de son temps avec les autres.

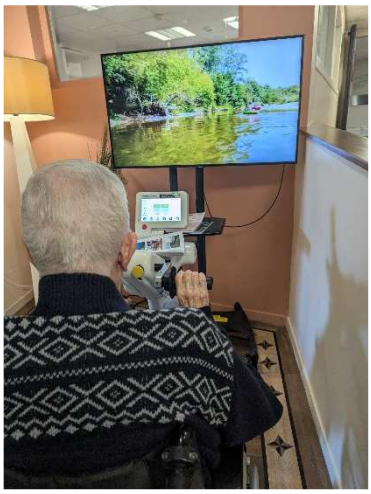




Ces instants ne figurent pas toujours sur le **programme des animations**, mais ils font pleinement partie de la vie de la résidence. Une promenade dans le parc, quelques fleurs à disposer dans un vase, des serviettes à plier pour préparer le restaurant, un passage au salon de coiffure ou encore une conversation autour de souvenirs… Autant de petites occupations qui donnent du rythme aux journées.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Certains moments se créent spontanément, au gré des envies et des rencontres. D'autres deviennent peu à peu des **habitudes**, attendues et appréciées. Ils permettent de maintenir les **échanges**, de conserver des gestes familiers et surtout de partager le plaisir d'être ensemble.







Car **l'animation ne se résume pas aux ateliers organisés ou aux grands événements**. Elle se trouve aussi dans ces petits instants du quotidien, parfois tout simples, mais qui comptent beaucoup.

Ce sont tous ces moments, visibles ou plus discrets, qui font de la résidence un **lieu de vie**, où chacun peut trouver sa place et continuer à participer, à son rythme, à la **vie collective**.







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 JOURS

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

Depuis quelque temps, le succès des parties de domino ne se dément pas au sein de la résidence. Face à l'engouement des résidents, ce sont désormais deux groupes d'habitués qui se retrouvent régulièrement pour partager leur passion.



Chaque fin d'après-midi, les tables s'animent et les joueurs prennent place pour des parties où se mêlent réflexion, stratégie et bonne humeur. Ces rendez-vous sont devenus de véritables moments de convivialité, permettant à chacun de se retrouver, d'échanger et de tisser des liens toujours plus forts.

Les deux groupes accueillent avec plaisir les nouveaux joueurs qui souhaitent découvrir ou redécouvrir le domino. Grâce à la bienveillance des habitués, chacun trouve rapidement sa place et peut participer à cette belle dynamique collective qui contribue au bien-vivre ensemble au sein de la résidence.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

💪 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Gym douce avec Laurence de Siel Bleu

Chaque mercredi, les résidents retrouvent Laurence de Siel Bleu pour une séance de gym douce adaptée.

À travers différents exercices, chacun est invité à mobiliser son corps, à travailler sa coordination, sa souplesse et sa mobilité, tout en respectant ses capacités.

Ces rendez-vous hebdomadaires permettent de conserver le plaisir de bouger, de maintenir les acquis et de partager un moment dynamique dans une ambiance conviviale. Chacun participe à son rythme, accompagné et encouragé.





LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🧠 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Les ateliers avec Inès, psychomotricienne

Au cours de cette première quinzaine d'octobre, Inès, psychomotricienne, a poursuivi ses interventions auprès des résidents.

À travers des ateliers cognitifs et de psychomotricité, elle propose des exercices adaptés qui sollicitent différentes capacités : mémoire, attention, concentration, coordination et motricité.

Ces temps d'accompagnement permettent à chacun de participer selon ses possibilités, dans un cadre rassurant et bienveillant. L'objectif est de stimuler les capacités préservées tout en privilégiant le plaisir de faire et de partager.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

L'Unité Protégée au mois d'octobre – Les ateliers potage du vendredi

Le vendredi matin, les résidents se retrouvent avec Carine, l'animatrice, pour le traditionnel atelier potage.

Au programme : préparation des légumes, épluchage et découverte des odeurs qui se dégagent au fil de la recette. Ces gestes familiers permettent de faire appel aux souvenirs culinaires et de participer à une activité concrète qui fait partie du quotidien.

Au fil de la préparation, les échanges s'installent naturellement. Chacun peut contribuer selon ses capacités, avant de retrouver le plaisir de déguster le potage préparé ensemble.

Un atelier qui mêle stimulation sensorielle, gestes du quotidien et convivialité !



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🐾 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Médiation animale avec Astrid

Le mardi 6 octobre, les résidents ont accueilli Astrid, de l'association Capucine et Mirabelle, pour une nouvelle séance de médiation animale.

La présence des animaux invite naturellement à la rencontre. Les résidents peuvent les observer, les caresser et profiter de ces instants de proximité, selon leurs envies et leurs possibilités.

Ces rencontres favorisent les échanges, l'éveil sensoriel et l'expression des émotions. Elles peuvent aussi faire ressurgir de précieux souvenirs liés aux animaux qui ont accompagné la vie de chacun.

Un rendez-vous apprécié qui apporte douceur et variété au quotidien de l'Unité Protégée.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🪑 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Le réveil corporel avec les soignantes

Les soignantes proposent régulièrement des séances de réveil corporel afin d'inviter les résidents à bouger en douceur.

À travers des mouvements simples et adaptés, les participants peuvent mobiliser les bras et les jambes, travailler leur coordination et prendre conscience de leur corps.

Ces moments permettent de maintenir la mobilité, de solliciter les capacités physiques et de partager une activité dans une ambiance encourageante. Chacun est accompagné en fonction de ses possibilités, sans recherche de performance.

.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

💆‍♀️ L'Unité Protégée au mois d'octobre – Les ateliers bien-être

Prendre soin de soi reste un élément essentiel de l'accompagnement au quotidien.

Durant cette quinzaine, les soignantes ont proposé des ateliers bien-être, offrant aux résidents des moments privilégiés de détente et d'attention personnalisée.

Ces instants peuvent prendre différentes formes selon les besoins et les envies de chacun : soins des mains, petits gestes de confort ou moments de relaxation.

Au-delà du soin, ces temps contribuent au bien-être, à l'apaisement et à l'estime de soi. Ils permettent également de créer une relation privilégiée entre les résidents et les soignantes.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

✨ L'Unité Protégée au mois d'octobre – La Tovertafel, des jeux lumineux et interactifs

La Tovertafel continue de rythmer les animations de l'Unité Protégée.

Grâce à ses projections lumineuses et à ses jeux interactifs, elle invite les résidents à bouger les mains, à suivre les images et à réagir aux animations proposées.

Cette activité stimule notamment l'attention, la motricité et les capacités cognitives, tout en favorisant les échanges et les sourires.

Chaque résident peut participer à sa manière, en agissant, en observant ou en réagissant aux mouvements. Un support ludique qui permet de partager un moment agréable, adapté aux capacités de chacun.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🌼 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Les activités de la vie quotidienne

Les activités de la vie quotidienne occupent une place importante dans l'accompagnement des résidents.

Pliage du linge, petits gestes familiers, participation aux tâches simples ou moments partagés autour des habitudes de vie : ces activités permettent de conserver des repères et de valoriser les capacités de chacun.

Les soignantes adaptent leur accompagnement aux besoins des résidents afin que chacun puisse prendre part à la vie de l'unité selon ses possibilités.

Ces gestes, parfois discrets, sont essentiels pour préserver le sentiment d'utilité, l'autonomie et le lien avec les habitudes de vie.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🧩 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Les ateliers cognitifs avec les soignantes

Les soignantes ont également proposé différents ateliers cognitifs au cours de cette première quinzaine.

Jeux de mémoire, petits exercices de réflexion, activités d'observation ou jeux ludiques permettent de solliciter les capacités de chacun dans un cadre agréable.

Ces activités font travailler la mémoire, l'attention, le langage et la concentration, tout en encourageant les échanges entre les résidents.

L'essentiel reste de proposer des activités adaptées, sans mettre en difficulté, où le plaisir de participer compte autant que l'exercice lui-même.









LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🥐 L'Unité Protégée au mois d'octobre – Deux brunchs pour partager de bons moments

Les mardi 13 et jeudi 15 octobre, les résidents ont pu profiter de deux rendez-vous gourmands autour du brunch.

Ces repas un peu différents des habitudes offrent l'occasion de prendre davantage son temps, de découvrir plusieurs préparations et de partager un moment convivial autour de la table.

Au-delà du plaisir gustatif, ces instants favorisent les échanges, le plaisir de manger ensemble et la convivialité. Ils permettent également de donner un petit air de fête au quotidien de l'unité.

Des moments appréciés qui rappellent que les repas sont aussi des temps de rencontre et de plaisir partagé.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🍂 L'Unité Protégée au mois d'octobre – L'Unité se pare des couleurs de l'automne

Avec l'arrivée de l'automne, les soignantes ont consacré du temps à la décoration de l'Unité Protégée.

Les couleurs de saison ont pris place dans les espaces de vie, apportant une atmosphère chaleureuse et renouvelant le décor du quotidien.

Ces changements permettent de faire vivre les repères saisonniers et peuvent être l'occasion d'évoquer les souvenirs liés à l'automne : les promenades en forêt, les feuilles colorées, les récoltes ou encore les recettes de saison.

Grâce à l'implication des soignantes, l'unité évolue au fil de l'année et reste un lieu de vie accueillant, pensé pour le bien-être des résidents.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

AU MICRO D'OR, MME T. N'OUBLIE PAS LES PAROLES !

Jeudi 1er octobre, le **Micro d'Or** a démarré sur les chapeaux de roues ! Dès les premières chansons, nos résidentes étaient **plus que motivées**… Attention, ça déménage !

Une véritable **bataille musicale** s'est engagée entre **Mme T., Mme M. et Mme F.** Toutes les trois se sont **époumonées** pour être les premières à retrouver le **titre** et l'**interprète** des chansons proposées. Pas question de laisser passer une réponse !





Après plusieurs manches très disputées, c'est finalement **Mme T.** qui s'impose, avec une **petite avance** sur ses adversaires. Une victoire qui ne nous étonne finalement pas tant que ça…

On comprend mieux d'où lui vient cette **passion pour les chansons** : sa petite-fille participe à l'émission **« N'oubliez pas les paroles »**, qu'elle suit d'ailleurs **chaque jour à la télévision** !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Une chose est sûre : pour cette nouvelle séance du **Micro d'Or**, la compétition promet d'être **animée**, et nos résidentes n'ont pas dit leur dernier mot ! 🎤🎶



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

ATELIER POTAGE – VENDREDI 2 OCTOBRE

Ce **vendredi 2 octobre**, ça sent décidément **l'automne à l'Unité Protégée** ! 🍂

Pour ce nouvel **atelier potage**, les légumes de saison ont une nouvelle fois été mis à l'honneur. Éplucheurs en main, les résidents ont retrouvé leurs habitudes pour **éplucher et couper les légumes**, toujours dans une ambiance agréable.



Un petit air d'automne, quelques légumes, des échanges et une bonne dose de **bonne humeur** : encore un joli moment passé ensemble autour de la préparation du potage. 🥕

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

« À VOS BASKETS ! » :
LES ÉQUIPES PARTENT À LA CHASSE AUX INDICES

Ce **vendredi 2 octobre**, les professionnels ont chaussé leurs baskets pour une nouvelle séance **JUSTIN'MOVE**, avec l'atelier **« À vos baskets ! »**.

Pour cette nouvelle rencontre, place au **jeu et à la cohésion d'équipe** ! Les professionnels ont été répartis en **équipes de deux** avant de partir à la découverte de la résidence… à la **recherche d'indices** !

De salle en salle, les binômes ont dû **observer, chercher, réfléchir et collaborer** pour retrouver les différents indices dissimulés dans l'établissement. Une façon ludique de faire bouger les équipes tout en faisant appel à leur **esprit d'équipe** et à leur sens de l'observation.

La résidence s'est ainsi transformée, le temps de l'atelier, en véritable **terrain de jeu** ! Les participants se sont pris au jeu et ont partagé un moment à la fois **dynamique, convivial et plein de bonne humeur**.



Une nouvelle façon de travailler la **cohésion**, de favoriser le **mouvement** et surtout de passer un bon moment entre collègues dans le cadre du programme **JUSTIN'MOVE**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

SE LAISSER PORTER PAR LES COULEURS DE L'AUTOMNE

Le **vendredi 2 octobre**, Caroline, **art-thérapeute de Couleurs Libres**, a proposé l'**avant-dernière séance d'art-thérapie de l'année** à la résidence. Pour cette séance, place à l'**automne** ! Ses **feuilles**, ses couleurs changeantes et cette saison qui nous invite doucement à ralentir ont servi de point de départ à une nouvelle expérience créative.



Chacun a commencé à travailler, en suivant **plus ou moins les consignes proposées**, avant de laisser progressivement place à son propre geste et à son imagination.

L'idée était aussi de **se laisser porter**, un peu comme une feuille d'automne qui se détache de l'arbre et **virvolte dans le ciel**, portée par le vent, sans savoir exactement où elle va atterrir.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Dans cette proposition, il n'était pas question de chercher à tout contrôler. Les couleurs, les gestes et les choix de chacun pouvaient évoluer librement, permettant d'expérimenter une nouvelle fois le **lâcher-prise** et de faire confiance au **processus créatif**.



Au fil de la séance, cette feuille collective s'est ainsi enrichie des **gestes et de la sensibilité de chacun**, pour devenir une création partagée, à l'image de cette belle saison automnale. 🍂🎨

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

REVUE DE PRESSE : on fait le point avant de chanter !

Comme chaque lundi, **Carine, l'animatrice**, a retrouvé les résidents pour la traditionnelle revue de presse. Un moment pour revenir sur **les actualités du week-end**, comprendre ce qui se passe autour de nous et jeter un œil aux événements à venir.

Du côté de l'actualité française, nous avons notamment parlé de la mobilisation des lycéens, qui se poursuit dans plusieurs établissements, avec des questions autour des conditions d'enseignement, des remplacements et des difficultés rencontrées par les jeunes.

Un sujet qui fait réagir et qui devrait encore faire parler dans les prochains jours.



À l'international, la situation en Ukraine reste préoccupante, avec de nouvelles tensions autour de Kiev. Nous avons également évoqué la présidentielle au Brésil, où la confrontation entre Lula et Flávio Bolsonaro retient l'attention.

Et pour les amateurs de sport, il y avait aussi de quoi discuter : **les Bleus affrontaient la Belgique** ce lundi soir en Ligue des nations. Un rendez-vous attendu par les supporters, avec l'espoir de voir l'équipe de France briller !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Mais cette revue de presse avait aussi une petite saveur particulière : **la télévision et la chanson étaient au programme des jours à venir**. En effet, les Masters de *N'oubliez pas les paroles* débutaient ce lundi soir sur France 2, avec les retrouvailles des grands Maestros de l'émission.



De quoi promettre de belles soirées musicales devant le petit écran !

Et justement, impossible de terminer sans parler de **N'oubliez pas les paroles** et de la belle victoire de la petite-fille de **Mme T.** Lorsque nous avons évoqué son succès, tous les résidents ont applaudi pour la féliciter ! Un joli moment de fierté et de joie partagé par tous.

Bravo à elle ! Nous attendons maintenant la suite avec impatience, pour savoir jusqu'où cette belle aventure la mènera. Affaire à suivre… et nous serons au rendez-vous !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

UN PARFUM DES ÎLES S'INVITE À L'ATELIER SOCIO-ESTHÉTIQUE !

Le **mardi 6 octobre**, Chloé, notre **socio-esthéticienne de Plume de Douceur**, a retrouvé six résidents pour son rendez-vous mensuel consacré au **bien-être et au soin de soi**.

Une action rendue possible grâce à l'**appel à projets du Département**, qui permet de proposer régulièrement ces moments privilégiés à nos résidents.



Pour cette séance, direction les tropiques avec un **gommage des mains nourrissant à la noix de coco** ! Dès la préparation du soin, un délicieux parfum exotique s'est répandu dans la pièce, donnant comme un petit air de vacances à la résidence.

Dames et messieurs se sont prêtés au jeu avec plaisir. Application du gommage, petits gestes délicats et découverte de cette texture toute douce : chacun a pu profiter de ce moment pour **prendre soin de ses mains** et s'accorder une pause rien qu'à soi.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Avec cette bonne odeur de coco, il ne manquait presque plus que le sable chaud et le bruit des vagues !

Entre les sourires, les échanges et la bonne humeur, l'ambiance était au rendez-vous.



Au-delà du soin, cet atelier a surtout permis de partager un **moment de détente et de convivialité**, tout en prenant le temps de se faire plaisir. Les mains douces et l'esprit un peu ailleurs, nos participants ont profité d'une belle parenthèse d'évasion… sans même quitter la résidence !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

📷 UN BOUQUET DE PORTRAITS…
UNE EXPOSITION QUI VAUT LE DÉTOUR ! 💐

Aujourd'hui, nous avons eu le plaisir d'accueillir **Léna Folk, la photographe**, venue présenter aux résidents le résultat de ce magnifique projet artistique !

Et quel résultat ! 🤩 Des **portraits fleuris absolument magnifiques**, qui mettent en lumière la beauté de l'âge, les expressions, les regards et toutes ces petites choses qui rendent chaque personne unique.
Entre les fleurs de saison, le travail artistique de Léna et la personnalité de chacun, ces photographies racontent de belles histoires et transmettent un **message fort : la beauté n'a pas d'âge !** ❤️‍🔥

Les résidents ont pu découvrir leurs portraits, échanger avec la photographe et apprécier le résultat de cette belle aventure humaine et artistique.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🌷 **Vous n'avez pas encore découvert l'exposition ? Alors, venez la voir !** On vous le promet, ces portraits valent vraiment le déplacement ! 😍

Un grand merci à **Léna Folk** et à la fleuriste qui ont uni leurs talents pour donner vie à ce projet plein de poésie, d'émotion et de beauté.

📸 **Un bouquet de portraits à découvrir à la Résidence Étoile du Matin !** 🌸



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

LA FUGUE SE POURSUIT AU FIL DES PAGES

Ce mercredi 7 octobre, les résidents se sont retrouvés avec Annie, bénévole et fille de Mme G, pour un nouveau temps de lecture et de partage autour du livre La Fugue d'Aurélie Valognes.

Un moment convivial placé sous le signe du plaisir de lire, de l'écoute et des échanges autour de l'histoire.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

LE GRAND REPAS :

petits et grands réunis autour d'un même déjeuner !



Le **jeudi 8 octobre**, la résidence étoile du matin a participé au **grand repas**, une belle occasion de réunir les générations autour d'une même table.

Pour l'occasion, les élèves de **CP et CE1 de l'école d'étretat** sont venus déjeuner avec les résidents, accompagnés de leurs encadrants.

Dans la salle de restauration, les enfants ont été **répartis parmi les résidents et les accompagnateurs**, afin que chacun puisse faire connaissance, échanger et partager ce moment ensemble.

Pour accompagner ce déjeuner, l'animatrice avait préparé de petits **livrets intergénérationnels**, des crayons pour dessiner et, bien sûr, des **cocottes en papier** pour piocher des questions et inviter petits et grands à se raconter leurs souvenirs. De quoi faire vivre les conversations tout au long du repas !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Un menu à découvrir et à partager

Au menu, les enfants ont pu goûter un **potage aux choux-fleurs et aux poireaux**. Certains ont adoré, d'autres un peu moins… mais tout le monde a joué le jeu et goûté, avec pour mission de **retrouver les ingrédients** de cette soupe !

Le repas s'est poursuivi avec du **poulet**, des **pommes de terre grenaille** et une **purée de carottes aux épices**. Pour terminer sur une note gourmande, place au dessert : un **friand aux graines de lin**, accompagné d'une **gelée de pomme et de sa demi-poire**. Un vrai délice !

Des scènes qui font chaud au cœur

Mais au-delà du menu, c'est surtout ce qui s'est passé autour des tables qui a marqué cette journée.



Des enfants posaient leurs questions aux résidents, d'autres dessinaient le plat préféré de la personne assise à côté d'eux. Les conversations allaient bon train : les résidents racontaient leur enfance, leurs habitudes d'autrefois et les souvenirs de leurs repas en famille.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Et certaines scènes étaient particulièrement touchantes : des résidents prenant le temps de **couper la viande des enfants**, avec cette attention spontanée que l'on aurait pour ses propres petits-enfants.

Des gestes simples, mais qui en disent long sur la complicité qui s'est installée au fil du déjeuner.

Ce jour-là, les générations ne se sont pas seulement retrouvées autour d'un repas : elles ont partagé des **histoires, des sourires, de la curiosité et de la tendresse**.



Un grand merci aux élèves de CP et CE1, à leurs accompagnateurs et à toutes les personnes qui ont contribué à la réussite de cette rencontre.

Une belle expérience à renouveler sans hésiter !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

TOUJOURS PLUS D'ÉPLUCHEURS !

Ce vendredi 9 octobre, nous étions encore plus nombreux autour de la table pour notre traditionnel atelier potage. Au fil des semaines, l'équipe s'agrandit et les nouveaux participants rejoignent les habitués.

Autant dire qu'avec autant de bras pour éplucher et couper les légumes, le travail avance bien ! Le rendez-vous continue de séduire, et les légumes n'ont qu'à bien se tenir : notre brigade prend de l'ampleur ! 🥕🧅



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

CLAUDE FRANÇOIS ET SES CLAUDETTES S'INVITENT À L'ATELIER BIEN-ÊTRE !

Le **vendredi 8 octobre**, il y avait de la demande à l'atelier bien-être ! Entre les envies de **pose de vernis** et les petites **épilations du visage**, l'animatrice n'a pas chômé !

Les demandes étaient tellement nombreuses que Carine en aurait presque oublié de prendre des photos… C'est dire si l'on était bien occupés !



Au programme : **petits soins, beauté des mains, papotages autour des magazines** et bien sûr, une ambiance musicale aux airs des **années yéyé**.

De quoi prendre soin de soi tout en se replongeant dans les souvenirs d'autrefois !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Et côté musique, nous avons même eu droit à une belle surprise : **un Claude François en la personne de M. FAC.**, accompagné de ses **Claudettes, Mme FO. et Mme BER.** ! Avec les chansons de Cloclo, il ne manquait plus que les projecteurs pour compléter le spectacle !



Entre les **soins, les discussions, les souvenirs musicaux et les fous rires**, l'ambiance était au rendez-vous. Un atelier bien-être comme on les aime : du monde, de la bonne humeur et surtout, le plaisir de **se faire chouchouter ensemble**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

REVUE DE PRESSE :

des nouvelles du monde et quelques surprises !

Comme chaque lundi, **l'animatrice**, a retrouvé les résidents pour la traditionnelle revue de presse. Au programme du lundi 12 octobre : les événements marquants de ces derniers jours, les nouvelles à venir et, bien sûr, quelques histoires étonnantes pour terminer sur une note plus légère !



Dans l'actualité française, les lycéens continuent de faire entendre leur colère. Alors qu'une nouvelle journée de mobilisation est annoncée, le gouvernement cherche des solutions face aux difficultés rencontrées dans les établissements scolaires, notamment le manque de professeurs et la charge de travail des élèves. Des sujets qui ne manquent pas de faire réagir !**Direction ensuite l'espace avec Sophie Adenot.** Après 235 jours passés à bord de la Station spatiale internationale, l'astronaute française a retrouvé la Terre avec ses coéquipiers. Une aventure extraordinaire, mais aussi un retour qui demande du temps : après un si long séjour dans l'espace, le corps doit progressivement retrouver ses repères.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Côté sport, un jeune Français fait sensation ! À seulement 20 ans, le cycliste **Paul Seixas** a remporté le Tour de Lombardie, une course prestigieuse. Une belle victoire qui fait déjà parler de lui et qui laisse espérer un bel avenir dans le cyclisme français.

Les prix Nobel sont également à l'honneur. Le Français Henri Kagan, âgé de 95 ans, reçoit le prix Nobel de chimie pour ses travaux scientifiques. D'autres personnalités sont aussi récompensées dans les domaines de la paix, de la littérature, de la médecine et de la physique.
Du côté des nouvelles à venir, nous avons parlé du pape Léon XIV, qui doit être opéré d'un nodule au poumon.

Cette semaine marque aussi les 100 ans de Winnie l'Ourson ! Le célèbre petit ours amateur de miel, entouré de Porcinet, Tigrou, Bourriquet et leurs amis, continue de traverser les générations. Un anniversaire qui rappelle bien des souvenirs d'enfance !

Enfin, place aux nouvelles insolites ! Nous avons découvert un couple qui a choisi de se marier **en pyjama**, un passionné qui a mis quarante ans à terminer son jeu vidéo, un étudiant qui a profité du micro d'un contrôleur de train pour trouver un contrat en alternance, et même une Écossaise qui a adopté une abeille comme animal de compagnie !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Entre actualités sérieuses, exploits sportifs, souvenirs d'enfance et histoires surprenantes, cette revue de presse était bien remplie. **Un rendez-vous pour s'informer, échanger ses opinions et découvrir le monde autrement**, toujours dans la convivialité.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

ENTRE DOUCEURS D'AUTOMNE ET OCTOBRE ROSE, UN BRUNCH PLEIN DE SAVEURS !

Mardi 13 octobre, c'était le **premier brunch du mois d'octobre** à l'Étoile du Matin ! Et pour l'occasion, les papilles étaient à la fête dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Avec un **petit-déjeuner ensoleillé sur Étretat**, difficile de rêver meilleur début de journée !

Au menu, il y avait de quoi satisfaire toutes les envies ! Côté salé, les incontournables **œufs brouillés, jambon et bacon** étaient au rendez-vous. Côté sucré, les gourmands ont pu découvrir une belle collection de confitures : **butternut, framboise, pêche de vigne, poire Williams, mirabelle et mûre sauvage**. De quoi varier les plaisirs sur de belles tranches de **pain frais**, accompagnées de **beurre doux ou demi-sel**, sans oublier la traditionnelle **pâte à tartiner** pour les amateurs de chocolat !



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Pour accompagner tout cela, **jus de pomme, jus d'orange, café et thé** étaient également proposés. Et parce que le mois d'octobre est aussi celui de la solidarité, de jolies **crêpes roses pour Octobre Rose** ont apporté une touche colorée et gourmande à ce brunch.



Entre les discussions, les gourmandises et le plaisir de prendre son temps, **résidents et soignants** ont partagé un agréable moment autour de la table.

Un brunch aux saveurs d'automne, des tartines bien garnies, quelques douceurs roses pour soutenir Octobre Rose et une belle dose de bonne humeur… **Voilà de quoi commencer la journée du bon pied !**

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

L'AUTOMNE RÉVEILLE LES SOUVENIRS

Le **mardi 13 octobre**, les résidents ont participé à un **atelier mémoire consacré à l'automne**, autour de plusieurs jeux faisant appel à l'observation, au langage, aux souvenirs et à l'imagination.

Pour commencer, l'animatrice a sorti d'un carton plusieurs objets et éléments naturels évoquant cette saison : **châtaigne, branche de sapin, pomme, pomme de pin, potimarron, coloquinte et feuilles d'automne**. Chacun a pu les observer, les reconnaître, les nommer et partager ses connaissances. Ces objets familiers ont été l'occasion d'évoquer les promenades en forêt, les jardins, les récoltes et les habitudes de saison. Un premier temps pour faire appel à la mémoire tout en laissant libre cours aux souvenirs de chacun.

Place ensuite au jeu de **l'objet manquant** ! Après avoir observé plusieurs objets, les participants devaient retrouver celui qui avait disparu. Un exercice qui a sollicité l'attention, la concentration et la mémoire visuelle, dans une ambiance conviviale.
Les résidents ont ensuite testé leurs connaissances avec un **quiz « Vrai ou Faux » sur l'automne**. Les affirmations ont permis de réfléchir, de confronter les réponses et parfois de découvrir quelques petites anecdotes sur cette saison.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Enfin, l'atelier s'est poursuivi avec une sélection d'**images aux couleurs de l'automne**. Cette fois, chacun était invité à choisir l'image qui lui parlait le plus, à la décrire et à expliquer pourquoi elle avait retenu son attention. Un paysage, une forêt, des feuilles colorées… Chaque image pouvait faire écho à une expérience personnelle, à un souvenir ou simplement à une émotion.





Ce dernier exercice a donné lieu à de **nombreuses discussions et à de beaux échanges**. Les choix des uns et des autres ont suscité la curiosité, les commentaires et parfois des souvenirs partagés. Car derrière une même image, chacun peut voir quelque chose de différent et y associer sa propre histoire.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Au-delà des jeux, cet atelier a surtout été l'occasion de **stimuler les capacités cognitives**, de favoriser l'expression personnelle et de maintenir le lien social. Reconnaître, se souvenir, réfléchir, raconter et écouter : autant de façons de faire travailler sa mémoire tout en prenant plaisir à être ensemble.



Un après-midi riche en échanges, où l'automne a servi de fil conducteur pour faire parler les souvenirs et partager un agréable moment collectif.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

MÊME GOURMANDISE, NOUVELLE ÉQUIPE ! 🥕

Jeudi 15 octobre, le brunch était de retour à l'Étoile du Matin !
Cette fois, **de nouveaux résidents et soignants** se sont retrouvés autour de la table pour profiter, eux aussi, de ce petit-déjeuner pas comme les autres.



Au menu, **le même choix généreux** que mardi : œufs brouillés, jambon, bacon, pain frais, beurre doux ou demi-sel, pâte à tartiner et une belle collection de confitures aux saveurs variées : butternut, framboise, pêche de vigne, poire Williams, mirabelle et mûre sauvage.



Sans oublier les boissons chaudes, les jus de fruits et les incontournables **crêpes roses pour octobre Rose** !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…



Et si les visages autour de la table avaient changé, **l'enthousiasme, lui, était toujours au rendez-vous !** Entre les assiettes bien garnies, les tartines gourmandes et le plaisir de partager ce moment ensemble, l'ambiance était une nouvelle fois au beau fixe.

L'objectif de cette organisation en plusieurs équipes ? **Permettre à chacun de profiter de ce rendez-vous gourmand et convivial**, sans oublier personne !

Une deuxième édition réussie, des sourires à table et toujours autant de plaisir à se retrouver… Visiblement, le brunch a déjà ses adeptes à l'Étoile du Matin ! 🥐🥓🥞🌸

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

LA MAGIE CONTINUE D'OPÉRER AUPRÈS DE NOS RÉSIDENTS

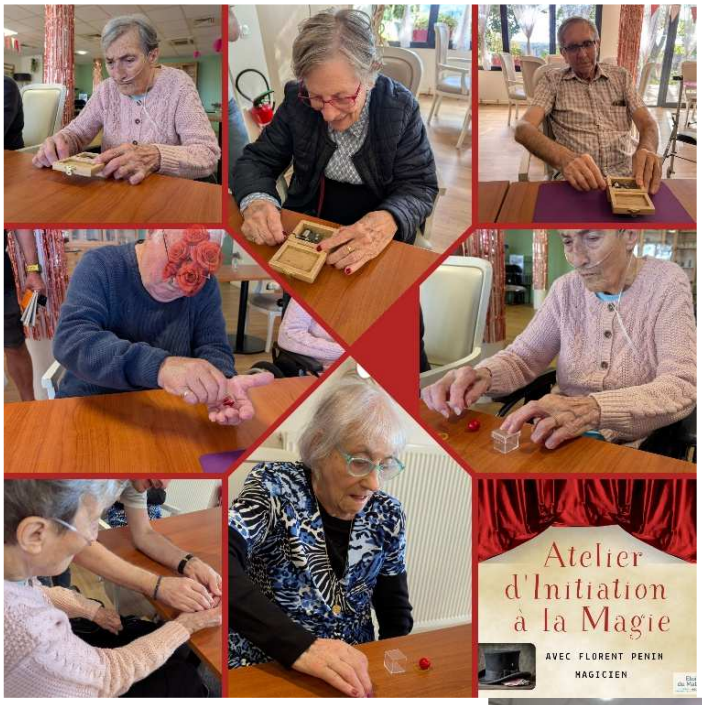
Ce **jeudi 15 octobre,** les résidents ont retrouvé Monsieur Penin pour une nouvelle **séance d'initiation à la magie,** placée sous le signe de la découverte et de la stimulation.

Au programme, un tour de magie avec des dés pour commencer, suivi d'un jeu avec des élastiques sollicitant **l'agilité, la rapidité et la dextérité** des doigts. Nos apprentis magiciens ont ensuite poursuivi avec des **exercices de coordination** à l'aide d'éprouvettes et de billes de différentes couleurs, demandant **précision et concentration** pour reproduire les modèles proposés.



La séance a également fait appel à **l'observation et à la réflexion** grâce à différents supports, dont une boîte à musique, venant enrichir les découvertes du jour.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…



Derrière ces activités ludiques se cachent de **véritables exercices pour entretenir la motricité fine**, la **coordination œil-main**, la mémoire et les **capacités d'observation,** autant de compétences utiles dans la vie quotidienne.

Une nouvelle séance riche en défis et en apprentissages, où chacun a pu s'exercer à son rythme et partager le plaisir de réussir. La magie continue d'opérer, rendez-vous l'année prochaine pour de nouvelles surprises !



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Le POTAGE DONNE LE LA !

Ce vendredi 16 octobre, on épluche en chansons pour notre traditionnel atelier potage !

🎶🥦 Au programme, les légumes habituels, mais aussi des brocolis qui se sont invités à la préparation. Entre deux épluchages, quelques airs connus accompagnent les gestes et donnent le rythme à cette matinée.Notre équipe d'épluchеurs, toujours aussi motivée et de plus en plus nombreuse, poursuit ses préparatifs dans la bonne humeur.

Avec des légumes, des chansons et une belle équipe, le potage se prépare presque en musique ! 🎶



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

QUAND LE LOTO VOIT LA VIE EN ROSE !

Le **vendredi 16 octobre**, les résidents ont retrouvé **Guida** pour un loto placé sous les couleurs d'**Octobre Rose**. Pour l'occasion, les lots étaient évidemment **roses**, histoire de rester dans le thème !

Entre concentration, suspense au moment des tirages et bonne humeur autour des cartons, chacun a pu profiter de ce moment convivial. Une partie animée où le rose était à l'honneur, jusque dans les cadeaux à remporter !

Un loto qui a su allier **jeu, partage et sensibilisation à Octobre Rose**, le tout dans une ambiance chaleureuse.





LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

MOUILLÉS, MAIS MOTIVÉS : L'ÉTOILE DU MATIN MOBILISÉE POUR OCTOBRE ROSE ! 💗

Ce **dimanche 18 octobre**, les professionnels de la **Résidence Étoile du Matin**, accompagnés de leurs familles et de bénévoles, se sont mobilisés à Fécamp pour participer à la **Course à la Rose**, organisée par la ville dans le cadre d'**Octobre Rose**.

Rendez-vous était donné à **9 h 15** pour un petit échauffement avant le grand départ à **9 h 30**. Au programme : de la marche, de la course, de l'énergie et surtout, une belle envie de se mobiliser ensemble pour une cause qui nous concerne tous.

Mais en Normandie, la météo avait elle aussi décidé de participer ! La **pluie** s'est invitée à cette matinée automnale, sans pour autant entamer la motivation de notre équipe. Pas question d'opérer un demi-tour : chacun a avancé à son rythme, dans la **bonne humeur et la solidarité**.

Au fil du parcours, les sourires et les encouragements ont accompagné les participants jusqu'au bout. À l'arrivée, les vêtements étaient trempés, les chaussures bien mouillées, mais les visages affichaient une belle fierté : celle d'avoir participé, ensemble, à cette mobilisation solidaire.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Un grand **merci aux professionnels, aux familles et aux bénévoles** qui ont répondu présents et porté les couleurs de l'Étoile du Matin lors de cette belle matinée.



Car au-delà des kilomètres parcourus, c'est avant tout un message de **soutien, de solidarité et d'espoir** que chacun a contribué à faire passer.

La pluie nous a trempés, mais elle n'a pas refroidi notre engagement !

L A R É S I D E N C E A U Q U O T I D I E N …

REVUE DE PRESSE :
les manifestations du 17 octobre au cœur des échanges

Ce **lundi 19 octobre**, Carine, l'animatrice, a retrouvé les résidents pour la traditionnelle revue de presse à partir du journal *Seniors Hebdo*.

Après l'éphéméride du jour, **les échanges se sont principalement concentrés sur les manifestations du samedi 17 octobre et sur l'allocution du président de la République, Emmanuel Macron**.

Selon les informations rapportées par *Seniors Hebdo*, cette journée a été marquée par une importante mobilisation, dans un contexte de contestation engagé depuis plusieurs semaines par les lycéens. Le mouvement a été rejoint par un appel au blocage, et les manifestations ont rassemblé entre **550 000 et 800 000 personnes**, selon les sources citées par le journal.

Mais ce sont surtout les scènes de violences qui ont marqué cette journée : des commerces ont été pillés et des bâtiments publics détruits. À Limoges, l'hôtel de ville, un bâtiment datant de 1883 et classé monument historique, a notamment été entièrement détruit par un incendie. Le journal rapporte également de nombreuses interpellations et des policiers et gendarmes blessés.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Face à cette situation, **Emmanuel Macron a pris la parole lors d'une allocution télévisée**. Il a déclaré comprendre la colère des lycéens et des étudiants, tout en rappelant la nécessité de faire respecter l'ordre républicain. Le président a ainsi insisté sur une double responsabilité : entendre les revendications exprimées et maintenir l'ordre public.



Ces événements ont suscité de nombreux échanges entre les résidents, qui ont pu partager leurs réactions et leurs points de vue sur cette journée particulièrement marquante. La discussion a permis de revenir sur les manifestations, leurs conséquences et les propos tenus par le chef de l'État.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

La revue de presse s'est ensuite poursuivie avec les autres sujets de la semaine, notamment le départ à la retraite du tennisman Gaël Monfils, le possible retour de la 2 CV en version électrique et quelques anecdotes insolites, dont l'histoire d'un magazine de bibliothèque rendu après 132 ans.



Un rendez-vous riche en actualités et en discussions, où **l'information a été l'occasion d'échanger, d'écouter différents points de vue et de faire vivre le débat**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

PAILLETTE, POP CORN, PISTACHE, CARAMEL ET COMPAGNIE : TOUJOURS UN SUCCÈS !

Le **mardi 20 octobre**, Astrid, de l'association **Capucine et Mirabelle**, était de retour à la résidence pour une nouvelle séance de **médiation animale**. Et une fois encore, le succès était au rendez-vous !



Paillette, Pop Corn, Pistache, Caramel et toute la petite compagnie ont attiré l'attention des résidents, ravis de retrouver ces compagnons à poils, à plumes ou à carapace. Entre les observations, les caresses et les échanges autour des animaux, chacun a pu profiter de ce moment convivial.

Mais cette séance ne se résumait pas aux câlins ! Plusieurs **activités ludiques et éducatives** étaient proposées. Un **jeu de mémoire** a permis de faire travailler les souvenirs et la concentration, tandis que les participants se sont investis dans la **préparation de l'alimentation des animaux**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Au programme : **découpage des aliments**, préparation de petites gourmandises et fabrication de **jeux alimentaires et de cachettes** pour les animaux. De quoi allier réflexion, gestes pratiques et découverte des habitudes de nos petits visiteurs !





Ces activités permettent aux résidents de participer activement, tout en apprenant à mieux connaître les animaux et leurs besoins. Elles favorisent également les **échanges, la stimulation cognitive et le plaisir de faire ensemble**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…



Une nouvelle après-midi réussie, placée sous le signe de la **découverte, de la complicité et de la bonne humeur**. Merci à Astrid et à toute sa joyeuse troupe pour ces rendez-vous toujours très appréciés à la résidence !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

🐰 Nuage, un petit visiteur tout doux ! ☁️💕

Pendant que les animaux étaient à l'honneur à la résidence, l'animatrice avait aussi réservé une petite surprise à certains résidents : la visite de **Nuage, un adorable lapin tout doux** !

Emprunté pour l'occasion, ce petit compagnon est allé rendre visite aux résidents directement dans leur chambre. Un moment privilégié, tout en douceur, pour ceux qui n'avaient pas forcément la possibilité de participer à l'animation collective.

Quelques caresses sur son pelage, un regard attendri, un sourire… Parfois, il suffit de peu pour apporter un peu de bonheur au quotidien. ❤️
Ces **visites individuelles** sont aussi l'occasion de prendre le temps, de partager un instant de complicité et de faire entrer un peu de vie et de douceur dans les chambres.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

L'AUTOMNE S'INVITE À L'ATELIER DE SOPHROLOGIE

Le **jeudi 22 octobre**, les résidents ont retrouvé **Pascale** pour une nouvelle séance de **sophrologie**, inspirée par les couleurs et les changements de la saison automnale.

À travers des **exercices adaptés à cette période de l'année**, chacun a été invité à porter attention à sa respiration, à ses sensations et à son état intérieur. Un temps pour **se recentrer**, relâcher les tensions et prendre conscience de l'instant présent.

Guidés par Pascale, les participants ont pu explorer différentes façons de **respirer, de se détendre et de se ressourcer**, tout en faisant le lien avec la nature et son évolution au fil des saisons. Comme les arbres qui se préparent à l'hiver, l'automne invite à ralentir le rythme et à s'accorder des moments de pause.

Dans une atmosphère propice au **calme et à la concentration**, chacun a pu vivre cette séance à son rythme, selon ses ressentis et ses possibilités.Un agréable moment placé sous le signe du **bien-être**, de l'**écoute de soi** et de la **sérénité**, qui permet aux résidents de faire une pause dans leur quotidien et de profiter pleinement de ces instants pour eux.



LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Même sous la tempête, Octobre Rose garde ses couleurs !

Ce vendredi 23 octobre, la **Résidence Étoile du Matin** s'est parée de rose à l'occasion de son traditionnel **Repas Rose**, organisé dans le cadre d'**Octobre Rose**, le mois de sensibilisation au dépistage du cancer du sein.

Pour l'occasion, la décoration avait revêtu ses plus belles couleurs roses et les membres du personnel avaient eux aussi joué le jeu en portant **une petite touche de rose**. Une ambiance musicale autour des **femmes** accompagnait ce moment, mettant à l'honneur celles qui nous entourent et cette belle occasion de se mobiliser ensemble.

Dans les assiettes aussi, le rose était à l'honneur avec un menu spécialement imaginé pour l'événement : **œufs mimosa et soubise de betterave** en entrée, **pavé de saumon et risotto aux fruits de mer, accompagné de sa sauce rose** en plat principal, sans oublier le plateau de fromages et de produits laitiers. Pour terminer sur une note gourmande, les résidents ont pu découvrir un dessert original : **« Un sein de douceur à la framboise »**.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Et malgré **la tempête qui a balayé la région**, la journée s'est déroulée dans une ambiance conviviale, avec le plaisir de se retrouver autour d'un bon repas et de partager un moment agréable.



Au-delà de la décoration et des plaisirs de la table, ce rendez-vous rappelle l'importance de la **sensibilisation au cancer du sein et du dépistage précoce**. Une façon de joindre l'utile à l'agréable, en faisant de cette journée un moment de partage et de solidarité.

Merci à toutes les équipes qui ont contribué à faire de ce Repas Rose un joli moment à la Résidence Étoile du Matin ! 🌸💗

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Deux diplômes, deux parcours, une grande fierté !

Virginie et Marie-Laure à l'honneur : une belle réussite dont nous sommes fiers !

Ce vendredi 23 octobre, nous avons célébré une belle réussite à la Résidence Étoile du Matin : **Virginie et Marie-Laure ont toutes les deux obtenu leur diplôme d'aide-soignante grâce à la VAE !**

Une belle récompense pour ces deux soignantes qui ont su faire reconnaître leur expérience et les compétences acquises au fil des années.

Pour nous, c'est une vraie fierté de les voir franchir cette étape, évoluer dans leur métier et voir leur **professionnalisme officiellement reconnu**.

Derrière ce diplôme, il y a du travail, de l'investissement et de la persévérance, mais aussi toute l'expérience qu'elles mettent chaque jour au service des résidents.

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

Pour marquer le coup, **la directrice leur a remis quelques cadeaux**, autour d'une petite collation partagée en leur honneur. Un moment convivial, tout simplement, pour les féliciter et leur dire combien cette réussite nous fait plaisir.

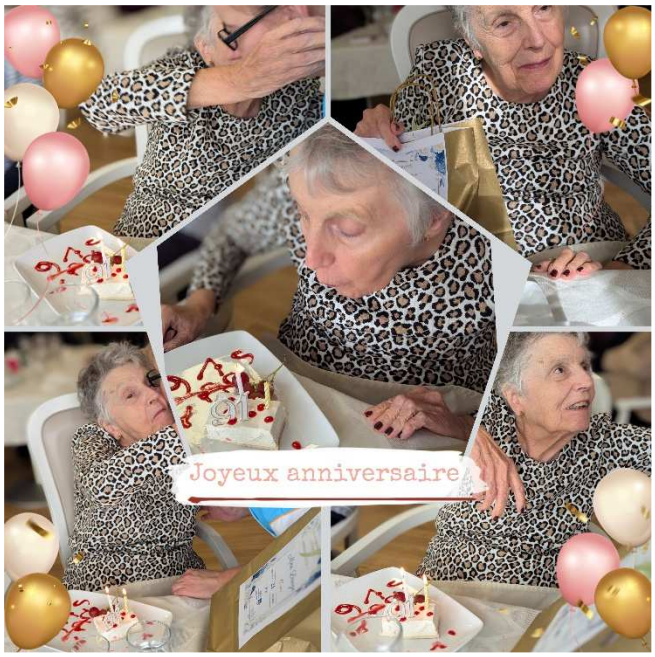


Bravo Virginie et Marie-Laure ! Vous pouvez être fières de votre parcours, et nous sommes heureux de pouvoir partager cette belle étape avec vous. Félicitations à toutes les deux !

LA RÉSIDENCE AU QUOTIDIEN…

91 ans pour Madame L

Le mercredi 21 octobre, Madame L a célébré ses 91 ans. Très attachée à Étretat, elle y a ses repères et ses habitudes. Mais s'il y a une personne qui compte tout particulièrement pour elle, c'est bien sa nièce, à qui elle est très attachée.





81 ans pour Madame P

Le mercredi 21 octobre, Madame P a soufflé ses 81 bougies à la Résidence Étoile du Matin. Une nouvelle occasion de marquer le coup et de lui souhaiter un très joyeux anniversaire, avec le sourire et quelques attentions qui font toujours plaisir !