



ÉDITO

Bienvenue au joli mois de mai

Le mois d'avril s'achève, installant peu à peu la douceur et les couleurs du printemps au cœur de notre maison. Les journées s'allongent, le soleil se fait plus généreux, et c'est un véritable élan de fraîcheur et d'optimisme qui entre dans nos espaces de vie.

Ce mois écoulé a été riche de ces petits riens qui font tout.

Alors que mai s'installe avec ses traditionnels jours de fête et ses moments de douceur, nous aurons à cœur de continuer à cultiver cette ambiance chaleureuse. Ensemble, résidents, familles et soignants, nous continuerons à faire de chaque journée un moment attentionné, bienveillant et résolument vivant.



À LA UNE DANS CE NUMÉRO



RENDRE SOIN DE SOI : UN ATELIER TOUCHANT SUR LA SANTÉ MENTALE ET LES ÉMOTIONS



LES PAPILLES !



QUAND LES VOIX DE LA MÉMOIRE RÉSONNENT : LE TEMPS DE LA RESTITUTION



CONCERT DE JAZZ



DES PETITS SALONS AU SERVICE DU BIEN-ÊTRE DES RÉSIDENTS



TIROIRS SECRETS : DES ÉCHANGES ENTRE HIER ET AUJOURD'HUI



UNE BELLE DÉCOUVERTE AU CHÂTEAU DES MILANDES



CRÉATIVITÉ ET PARTAGE AUTOUR DES TABLEAUX



FRISONS ET ÉMOTIONS AU « MUR DE LA MORT »



LE JARDIN REPREND VIE



JEUX DE MOBILITÉ



SORTIE ENTRE FEMMES À L'ASSOCIATION DES "PATCHEUSES"



BRÈVES – EVÈNEMENTS À VENIR ET PLANNING DU TIERS-LIEU

Ce jeudi 21 mai, le Tiers-lieu a ouvert ses portes à un événement essentiel et profondément humain : un atelier de santé publique entièrement dédié à la santé mentale et à la gestion des émotions. Conçu pour briser les tabous et offrir des clés de bien-être, ce rendez-vous a captivé les participants par son intérêt profond (par la richesse de ses échanges) et son utilité au quotidien.

Portée par Claire Marie Mira de santé bienveillante, la séance a permis d'explorer des thèmes universels comme le stress, l'anxiété, la résilience ou l'acceptation de soi, tout en s'adaptant au vécu de chacun. Au fil de l'atelier, la parole s'est libérée et une vive émotion a traversé la pièce lorsque les participants ont partagé leurs propres ressentis.

Le moment le plus fort est sans doute venu de cette prise de conscience collective : réaliser que ses propres doutes et tempêtes intérieures résonnaient en chacun des autres présents. Repartir avec des outils concrets pour mieux comprendre ses émotions et préserver son équilibre a procuré à tous une immense fierté. Une bulle d'écoute et de bienveillance indispensable pour rappeler que la santé mentale est l'affaire de tous.



Dans le cadre de notre projet cuisine en EHPAD, un nouvel atelier gourmand a récemment été proposé aux résidents : la réalisation de rochers coco, avec en prime une délicieuse variante au chocolat. Cet atelier a rencontré un vif succès, mêlant plaisir des papilles et découverte.

Les participants ont commencé par découvrir ou redécouvrir les ingrédients simples de cette recette traditionnelle : noix de coco râpée, sucre et blancs d'œufs. Chacun a pu mettre la main à la pâte, en mélangeant, façonnant puis disposant les petits tas sur la plaque de cuisson. Ces gestes simples ont favorisé la motricité fine tout en réveillant des souvenirs culinaires pour certains.

La variante au chocolat a particulièrement suscité l'enthousiasme. Après cuisson, les rochers ont été trempés en partie dans du chocolat fondu, ajoutant une touche gourmande très appréciée. L'odeur sucrée qui se diffusait dans la cuisine a contribué à créer une ambiance chaleureuse et stimulante. Au-delà de l'aspect gustatif, cet atelier a été un véritable moment de partage et d'échange. Les résidents ont collaboré, discuté et pris plaisir à réaliser ensemble une recette accessible à tous, et souhaite recommencer rapidement : "Je ne connaissais pas cette recette, c'est possible de recommencer demain ?" Madame M. pav Les cédres



Le projet inédit de podcast né au Tiers-lieu, qui a réuni les résidents de l'Ehpad autour de leurs souvenirs, a enfin dévoilé son montage final. Lors de cette séance de restitution, l'écoute partagée a suscité un intérêt profond et une vive (forte) émotion au sein de l'auditoire.

Au fil des voix, le public a découvert des récits captivants, oscillant entre sourires et moments de silence respectueux. Ce qui a particulièrement marqué les esprits, c'est la façon dont les mots des uns ont résonné en chacun. Bien que les anecdotes soient profondément personnelles, ancrées dans des souvenirs d'école, de vacances ou d'objets d'époque, elles ont touché à des thèmes universels comme l'enfance, les rêves ou les grandes transformations du siècle dernier.

Passée la surprise de s'écouter, les participants ont affiché une immense fierté de s'entendre et de voir leurs voix enregistrées. Ce projet a brillamment transformé la mémoire individuelle en un patrimoine partagé, laissant une trace vibrante et précieuse de leur quotidien d'autrefois.



À l'auditorium de la ville de Boulazac, un souffle de jazz a récemment enveloppé les résidents de l'EHPAD lors d'un concert aussi vibrant qu'émouvant. Sur scène, cinq musiciens : deux guitaristes, un trompettiste, un saxophoniste et un batteur, réunis autour d'une même passion pour le jazz instrumental aux accents groove.

Dès les premières notes, l'ambiance s'est installée, portée par une rythmique fluide et entraînante. Les guitares tissaient un tapis harmonique riche et chaleureux, tandis que la batterie insufflait une énergie subtilement dansante, invitant les corps à se balancer au rythme de la musique. Mais ce sont surtout les cuivres qui ont marqué les esprits : une trompette incisive et un saxophone expressif, dialoguant avec intensité dans des envolées puissantes et pleines de caractère.

Les résidents se sont retrouvés dans cet évènement : "j'ai été bluffé par les accords, et surtout par la dame au saxophone, et croyez moi je sais de quoi je parle, car comme vous le savez c'était mon instrument de prédilection..." Monsieur M. Pavillon Acacias.



La journée a commencé par une démonstration de fauconnerie. Buses et faucons ont survolé les spectateurs, accompagnés d'un furet utilisé pour débusquer les proies. La visite s'est ensuite poursuivie à l'intérieur du château. Les résidents ont découvert l'histoire de Joséphine Baker, ses costumes de scène, ses souvenirs et son engagement.

Les résidents ont également été touchés par l'évocation de sa « tribu arc-en-ciel » : ses douze enfants adoptés, venus de pays et de cultures différents, qu'elle a élevés au château pour porter un message de fraternité.

La visite a aussi permis de découvrir les pièces de la demeure. Certains détails ont surpris les résidents, notamment le confort du château pour l'époque. Comme l'a remarqué M. B., du pavillon Les Bouleaux : « Des salles de bains, vous vous rendez compte, une dans chaque chambre... Elle devait avoir les moyens quand même ! » La journée s'est terminée par la visite de la chapelle du domaine, récemment rouverte. C'est dans cette chapelle que Joséphine Baker avait épousé Jo Bouillon en 1947.

Joséphine Baker : artiste internationale, résistante pendant la Seconde Guerre mondiale, militante contre le racisme et mère adoptive de douze enfants, sa « tribu arc-en-ciel ».



En mai, le projet intergénérationnel « Tiroirs secrets » s'est concrétisé au Tiers-Lieu, réunissant les 25 élèves de CM2 de l'école de Chancelade et les résidents du Douglas.

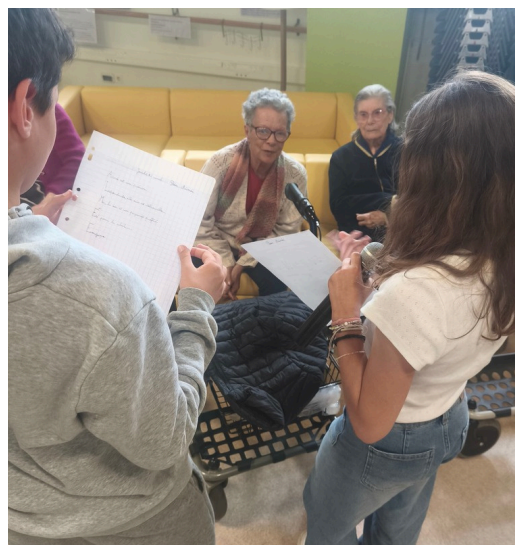
Inspiré du livre Tiroirs secrets de Xabi Molia, ce projet reposait sur des correspondances et deux rencontres, l'une à l'école et l'autre à l'EHPAD. Il avait pour objectif de faire découvrir les goûts, les loisirs et les histoires de chacun à travers les générations.

Cinq générations se sont côtoyées lors de ces rencontres, des enfants nés en 2016 aux résidents les plus âgés, nés autour de 1926. Les résidents avaient préparé des tiroirs en bois représentant l'univers des enfants d'aujourd'hui, avec des objets liés au sport, à l'alimentation ou aux loisirs. En retour, les élèves leur ont offert des acrostiches personnalisés et des tiroirs dessinés.

La rencontre s'est poursuivie dans une ambiance festive, avec musique, breakdance, chansons et clins d'œil générationnels. Pour marquer leur passage en sixième, les seniors ont remis à chaque élève un diplôme de fin de cycle primaire, en souvenir du certificat d'études d'autrefois.

Des mandalas préparés par Mme T., résidente du Douglas 3, et Marie-Élise, volontaire en service civique, ont également été offerts aux élèves avant leur départ.





Grâce au généreux don du Lions Club, les résidents participent à un beau projet artistique destiné à agrémenter les couloirs de l'établissement. Cette aide financière permet de financer les encadrements des œuvres réalisées collectivement.

Plusieurs résidents s'investissent avec enthousiasme dans toutes les étapes de la création : découpage, collage, prises de mesures, découpe des fonds et choix des compositions. Chacun apporte ses idées, son avis et sa créativité dans une ambiance conviviale et appliquée.

Cette activité, à la fois valorisante et stimulante, demande concentration, précision et minutie. Elle permet à chacun de mettre en avant ses capacités et ses savoir-faire tout en partageant un moment de coopération et d'échange.

Les œuvres réalisées sont actuellement installées dans la salle des Félibres, en face du secrétariat, où elles apportent couleur et gaieté. N'hésitez pas en passant à venir les découvrir.



Les résidents des pavillons Acacias, Bouleaux et Cèdres de l'EHPAD ont récemment eu la chance d'assister au spectacle "Mortel Jus de Mortel", présenté au Sîlot de Coulounieix-Chamiers. Une sortie originale et pleine de surprises qui n'a laissé personne indifférent !

Dès les premières minutes, le célèbre « Mur de la Mort » a impressionné le public. Dans cette immense structure circulaire, les motos roulent à toute vitesse sur une paroi verticale, défiant les lois de la gravité. Le bruit des moteurs, les lumières et la musique au son d'une guitare ont créé une ambiance à la fois détonante et spectaculaire. Les résidents ont découvert un univers étonnant, mêlant prouesses mécaniques, théâtre et poésie. Certains ont retrouvé des souvenirs des fêtes foraines d'autrefois, tandis que d'autres admiraient le courage et l'adresse des artistes.

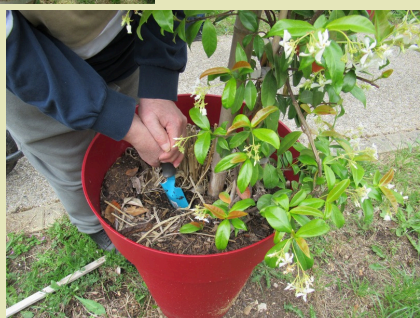
Au-delà des performances, ce spectacle a surtout offert un beau moment de partage et d'émotion. Les échanges lors du pique-nique après la représentation étaient nombreux, chacun racontait ce qu'il avait ressenti, entre émerveillement, nostalgie et excitation : "C'était impressionnant ! On avait parfois le souffle coupé, mais on riait aussi beaucoup. À un moment j'ai bien cru que la moto allait sortir du chapiteau..." (Mme F Pav Les Bouleaux).



Au jardin du site des Félibres certaines visites sont attendues avec une impatience toute particulière. Celle de Pascal Flamin, du service environnement et biodiversité de la Ville de Périgueux, en fait incontestablement partie. Dès son arrivée, les sourires apparaissent, les regards s'illuminent et l'envie de participer gagne tout le monde. Les bras chargés de plants, Pascal retrouve les résidents et ensemble, ils creusent, plantent, arrosent... mais surtout ils partagent. Entre deux plantations, les rires éclatent, les plaisanteries fusent et la bonne humeur devient contagieuse.

Au fil de l'après-midi, le jardin prend des couleurs, mais ce sont aussi les cœurs qui se réchauffent. Chacun apporte quelque chose : un geste, un sourire, une histoire. Dans cette belle collaboration autour du projet jardin, la nature devient un merveilleux prétexte pour créer du lien, vivre un moment simple, sincère et profondément humain.

Grâce au partenariat avec le service environnement et biodiversité de la mairie de Périgueux, le jardin des Félibres continue de grandir.



Chaque mardi matin, vers 11h, Maëlle, enseignante en activité physique adaptée, et l'animatrice proposent activité de mobilité aux résidents.

Un groupe de résidents se retrouve dans le petit salon ou dans la salle à manger pour partager un moment à la fois dynamique, ludique et chaleureux.

Après l'échauffement, chaque séance débute par des mouvements simples. Maëlle propose ensuite différentes activités selon les mardis : jeux de parachute avec ballon, tir à l'arc avec flèches à ventouse, jeux de passes, boccia en salle avec balles lestées, ou encore d'autres exercices adaptés.

Ces jeux de mobilité permettent de stimuler la coordination, la mémoire et l'autonomie, tout en contribuant au maintien des capacités physiques. Ils favorisent également les échanges entre les participants et participent au bien-être des résidents dans un cadre convivial et bienveillant.



Dans le cadre du partenariat avec l'association Les Accropatchs du Manoir, une nouvelle rencontre a récemment eu lieu dans leur local, à Saint-Laurent-sur-Manoire. Les résidentes ont été chaleureusement accueillies par les couturières. Après un temps d'échanges et de découverte des tissus apportés, toutes se sont retrouvées autour d'une grande table pour partager le déjeuner. Ce repas convivial a favorisé les discussions, les souvenirs et les échanges entre participantes.

Tout au long de la journée, les bénévoles, toujours attentives et disponibles, ont accompagné chacune avec bienveillance. Elles ont présenté leurs ouvrages et sollicité l'avis des résidentes sur le choix des couleurs ou la disposition des tissus pour leurs futures créations. Avant le départ, les couturières ont offert à chacune un petit cadeau : un dessous de verre unique, confectionné avec soin.

Une nouvelle rencontre est déjà prévue à l'automne, cette fois au Tiers-Lieu de l'EHPAD.



LES BRÈVES DU MOIS DE MAI

Une pensée toute particulière pour les résidentes et résidents qui nous ont quittés

Mme Nicole SERRES
Mme Pierrette CHAVANNE
Mme Gilberte TRZCINSKI
M. Bernard DUBOST
M. Michel PINOMME
M. Abdel LAOUAMER
M. Jean THÉOPHILE
Mme Yvette CERVERA

Bienvenue aux nouvelles résidentes et nouveaux résidents

Mme Renée FAURE
M. Bernard DUBOST
Mme Diète PUDOYER
Mme Mauricette DAUCHY
Mme Marie-Jeanne COLOMBIER
Mme Marie FAYAT
Mme Térésina MONTET
M. Yves LAQUES

Anniversaires

Douglas:

M. Bernard LAGRANGE
Mme Maryse HIRSCHMANN
Mme Marie GERAUD
Mme Yvette NEYSSENSAS
Mme Agnès AGBEMAWOKLA
Mme Eva ANTONIO
Mme Marie-Madeleine MARTIN
Mme Marie PHARIZIN
M. Daniel MONTEIL
Mme Denise MASSOUBRE
Mme Denise MAZIERES

Félibres :

M. Jean-François GENESTE
Mme Pierrette MERILHOU
Mme Lovely D'HUY
Mme Rolande GOURDON
M. Jean Michel PUYRAJOUX
Mme Martine CAFFIN
M. Jean-Claude LABREUILLE
Mme Andréa LAMONTAGNE
Mme Colette HUOT
Mme Fernande NEUBAUER
Mme Colette MONANGE
Mme M. Thérèse CROZETIÈRE
Mme Micheline BAUDRY
Mme Monique SARLANDE
M. Robert BORDAS
Mme Paule Odette DOUSSEAU
Mme Jacqueline BONET
Mme Huguette PONTOU
Mme Marie PAILLOT
M. Rodolphe DEPARTOUT
Mme Huguette ALLONGE
M. Claude LEMONSU

Parrot:

Mme CHALUPT Renée
Mme HOMERY Isabelle
Mme LACOSTE Colette Huguette
Mme OTINANO Vicenta
Mme CHATEAUREYNAUD Annette
Mme COURTOIS Danielle
Mme DUCOUX Anette
Mme GARCIA Yvette
Mme ROUX Renée
Mme TEILLET Micheline
Mme DESMARTIN Berthe

Poème du mois

Mai tout en fleurs dans sa navette,
Chante, et l'aube fait sa toilette.
Le brin d'herbe sort de la terre ;
Le nid chuchote son mystère ;
La rose rit à l'origan ;
Et, sur le vert et frais gazon,
La mouche fait son habit d'or.
Tout s'éveille et tout se décore ;
Le ciel est bleu,
le jour est doux.
O mes amis, aimons-nous tous !
Aimons le bourgeon qui va naître,
La fleur qui s'ouvre à la fenêtre,
Le vent qui passe dans les bois !

Victor Hugo







PROGRAMME DU TIERS-LIEU

DÉCOUVREZ TOUS LES ATELIERS
OUVERTS À TOUS

PROGRAMME TIERS-LIEU EHPAD - JUIN 2026

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
Sem 1	01/06 10h - Activité physique adaptée	02/06	03/06	04/06 10h - Atelier créatif	05/06 10h - Atelier numérique 14h30 - Atelier lecture poétique
Sem 2	08/06 10h - Activité physique adaptée	09/06 10h - Atelier Sophrologie 14h - Atelier socio esthétique : spray anti moustique naturel	10/06 11h -15h : café boutique Phoenix + estime de soi - colorimétrie et morpho-silhouette	11/06	12/06 14h - Atelier Tarot
Sem 3	15/06 10h - Activité physique adaptée	16/06	17/06 14h - Atelier B.A.BA du numérique : Réponses à vos problématiques	18/06 10h - Atelier créatif	19/06 10h - Atelier d'estime de soi : maquillage. 14h - Atelier Tarot
Sem 4	22/06 10h - Activité physique adaptée	23/06 10h - Atelier Sophrologie	24/06 10h - Atelier d'estime de soi : maquillage.	25/06 14h - Prévention santé : Le don d'organes	26/06
Sem 5	29/06 10h - Activité physique adaptée	30/06	01/07	02/07	03/07

Intervenants

Alexandre et Agathe : B.A-BA du numérique

Florence Riva Roveda : Sophrologie

Version Lili : estime de soi, colorimétrie, maquillage et morpho silhouette

Claire Marine Mira - Infirmière Santé Publique

Marie-Pierre Borde : Atelier créatif

Claudine Spire : Atelier tarot

Nathalie Aublanc : Atelier socio-esthétique

TOUS ÂGES, TOUS PUBLICS, TOUTES SITUATIONS

83 Avenue Georges Pompidou
24 000 PERIGUEUX
05 53 45 23 09
tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr

Être aidant c'est aussi prendre du temps pour soi ou accompagner son proche et faire ensemble en oubliant les rôles du quotidien.



Pour vous inscrire :



05 53 45 23 09



tierslieu.ehpad@ch-perigueux.fr

PAUSE CAFÉ



Les psychologues invitent les familles
des résidents pour un temps d'échanges
les :

20 janvier 2026

17 mars

28 avril

19 mai

et 16 juin

Ces rencontres se dérouleront dans la salle du
Tiers-Lieu de 16h à 17h30 (Bâtiment Douglas)

POUR EN SAVOIR PLUS



Bienvenue pour cette
écoute de Podcast



Rédactrices : Elodie AURIAU – Gaëlle GIRY – Agnès MILLAC – Sophie PARAT –
Karine SENGENES – Aurélie TAHCHI – Marion FULBERT – Auréa PRINCE

Direction de publication : Alexis PICHE

Relai sur le site internet : Clarisse VAUX

✉ servicecommunication@ch-perigueux.fr