

La Gazette de Henri Panetier

ÉDITION SPÉCIALE - ÉDITION SPÉCIALE - ÉDITION SPÉCIALE

MAI 2026

Sommaire

- ▶ **A la une, la médiation animale**
- ▶ **Les nouveaux résidents**
- ▶ **Les anniversaires du mois**
- ▶ **Les décès du mois**
- ▶ **Retour en images sur nos activités**
- ▶ **Astuces pour prendre soin de vous**
- ▶ **Jardinage**
- ▶ **Animations de Mai**
- ▶ **Dates à retenir**
- ▶ **Idées Recettes**
- ▶ **Le saviez vous**
- ▶ **Horoscope**
- ▶ **On s'amuse**
- ▶ **Contacts**

Comme chaque mois, l'EHPAD a été riche en activités, avec toujours plus de spectacles et d'animations. L'occasion de revenir sur les moments forts qui ont rythmé ces dernières semaines.



A CONSULTER SUR PLACE

La Gazette de Henri Panetier

A LA UNE

La médiation animale auprès des personnes âgées

À l'EHPAD Henri Panetier, en partenariat avec
l'association Anim'Envie.

Plusieurs fois par mois, des séances d'animation
sont organisées, apportant un véritable moment
d'apaisement.

La médiation animale procure une grande variété
de stimulations :

Démonstrations d'affection : les animaux sont
capables de réciprocité et d'affectivité. Ils sont
source d'apaisement, d'affection et de plaisir.



- A l'écoute : Les chiens suffisamment bien éduqués pour répondre aux ordres de personnes qui ne sont pas leur propre maître, contribuent à l'amélioration de l'estime de soi et à l'encouragement à la communication.



- Partenaires de jeux : Les chiens vont solliciter la personne et l'inciter à refaire des mouvements qu'elle ne faisait plus : lancer une balle, viser, feinter, shooter marcher...

La Gazette de Henri Panetier

Ces moments privilégiés ne sont pas de simples activités : ils deviennent rapidement des instants riches en émotions et en échanges. Au contact des animaux, une forme de bienveillance naturelle émerge chez les résidents.

Les effets sont visibles et touchants. Des sourires réapparaissent sur des visages , et même chez des résidents habituellement pas parleurs, une communication non verbale s'installe. Les regards s'illuminent, les gestes deviennent plus doux, et une atmosphère apaisante s'installe dans la pièce.

Chacun semble apporter à l'autre réconfort et sérénité.

Ces séances, désormais attendues avec impatience, illustrent combien des initiatives humaines et sensibles peuvent transformer le quotidien en établissement. À l'EHPAD Henri Panetier, elles rappellent surtout que, quel que soit l'âge, le besoin de lien, de tendresse et de partage reste essentiel.



La Gazette de Henri Panetier



Bienvenue

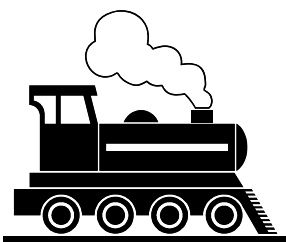


Nous souhaitons la bienvenue à notre nouveau résident



M. MOTTIER Christian

Agé de 85 ans, et résident de la commune de Nieul le Dolent,
Monsieur Mottier a intégré l'EHPAD le 1 Avril



La Gazette de Henri Panetier

Joyeux anniversaires

Nous souhaitons un joyeux anniversaire a nos résidents

Le 13 Mai



Me BOUTET Yvette
99 ans

Le 14 Mai



Me MARTINEAU Reine
86 ans

Le 22 Mai



Me TESSON Jeanette
91 ans

Le 23 Mai



Mr RAVON Georges
93 ans



La Gazette de Henri Panetier



AVIS de décès



Toutes nos pensées aux familles



Me CHABOT Anne
90 ans



M. CHIFFOLEAU Guy
95 Ans

Qu'ils trouvent le repos éternel



La Gazette de Henri Panetier

L'art à l'honneur

Depuis les premières traces laissées sur les parois des grottes jusqu'aux installations contemporaines les plus audacieuses, l'art accompagne l'humanité comme une nécessité silencieuse. Il ne se limite pas à la beauté ou à l'esthétique : il agit comme un révélateur, un déclencheur d'éveil, une porte ouverte sur des dimensions intérieures souvent insoupçonnées.

L'art, sous toutes ses formes, est d'abord une expérience. Il ne se contente pas d'être regardé, il se vit. Face à une œuvre, quelque chose se produit : une émotion surgit, une question émerge, un souvenir refait surface. Ce processus, intime et souvent indescriptible, constitue l'un des pouvoirs fondamentaux de l'art. Il nous sort de l'automatisme quotidien pour nous replacer dans une posture d'attention et de présence.

Cet éveil peut être sensoriel. Une peinture capte la lumière d'une manière inattendue, une musique résonne dans le corps, une sculpture impose sa matière et son silence. Les sens, sollicités autrement, deviennent des outils de perception renouvelée. Le monde, soudain, paraît plus riche, plus complexe, plus vivant.



La Gazette de Henri Panetier



Mais l'éveil artistique est aussi intellectuel et émotionnel. L'art questionne. Il dérange parfois, bouscule les certitudes, met en lumière des réalités invisibles ou ignorées. Il peut révéler des tensions sociales, explorer des identités, traduire des douleurs ou célébrer des joies universelles. En cela, il agit comme un miroir, non seulement de la société, mais de nous-mêmes.

Plus profondément encore, l'art invite à un éveil intérieur. Il nous confronte à notre propre regard, à notre manière de ressentir et de comprendre. Pourquoi cette œuvre nous touche-t-elle ? Pourquoi une autre nous laisse-t-elle indifférents ? Ces interrogations ouvrent un espace de réflexion sur notre sensibilité, notre histoire personnelle, notre rapport au monde.



La Gazette de Henri Panetier



Dans une époque marquée par la vitesse et la saturation d'informations, l'art offre un contrepoint essentiel. Il ralentit le temps. Il propose une pause, un moment de contemplation ou de réflexion. Cet arrêt, même bref, permet de se reconnecter à soi-même, de retrouver une forme de profondeur souvent diluée dans le flux quotidien.

Enfin, l'art crée du lien. Il rassemble autour d'expériences partagées, suscite des échanges, des débats, des interprétations multiples. Il rappelle que, malgré nos différences, certaines émotions et interrogations sont universelles. Dans cette dimension collective, l'éveil devient aussi dialogue.



La Gazette de Henri Panetier

On fête les anniversaires

Célébrer les anniversaires à l'EHPAD, c'est la fête assurée, avec musique, danse et une touche sucrée concoctée par nos résidents.



La Gazette de Henri Panetier

On fête les anniversaires



La Gazette de Henri Panetier

🎭 *Astuces pour prendre soins de vous* 🎭

. Vieillir n'est pas une fatalité, mais il convient de mettre des petites choses du quotidien pour vous permettre d'être en bonne santé physiquement et mentalement.

▶ **Marcher au moins 30 min par jour**



Pratiquer une activité physique régulière, comme la marche, est essentiel pour maintenir une bonne forme physique et mentale. Marcher a des effets anxiolytiques et antidépresseurs prouvés sur la santé et permet de faire de l'exercice physique facilement. Même pour une personne âgée ayant des problèmes de mobilité, la balade quotidienne reste une activité simple extrêmement bénéfique pour lutter contre le stress.

▶ **S'hydrater régulièrement**



Boire suffisamment d'eau tout au long de la journée aide au bon fonctionnement du cerveau. Cependant, la plupart des personnes âgées ne ressentent plus la sensation de soif, les exposant à des risques élevés de déshydratation si l'on ne surveille pas leur consommation d'eau. À savoir que le moindre signe de déshydratation augmente le niveau de cortisol (l'hormone du stress), responsable des troubles cognitifs, des maux de tête, de la fatigue et des sentiments d'anxiété, d'irritabilité et de dépression

▶ **Pratiquer des activités relaxantes à chaque moment d'anxiété ou d'angoisse**



Diverses activités de relaxation, comme la méditation de pleine conscience, les exercices de respiration et le yoga, sont reconnues pour détendre et réduire le stress, l'anxiété et les symptômes de dépression. Les personnes âgées peuvent pratiquer ces activités à tout moment de la journée, en particulier lorsqu'elles ressentent de l'angoisse.

▶ **Diminuer la télévision**



Les seniors, souvent nés avant l'arrivée de la télévision, sont la génération TV. Pour beaucoup, le petit écran est un incontournable de leur quotidien, allumé du matin au soir pour simuler une présence humaine et rythmer la journée. Cependant, la plupart des programmes diffusés sont souvent sources d'anxiété, de violence et offrent une vision du monde et de la société parfois biaisée.

La Gazette de Henri Panetier

Astuces pour prendre soins de vous

► Améliorer le rituel de sommeil



Un sommeil de qualité est essentiel pour se lever en pleine forme. La nuit, le corps et l'esprit se rechargent pour affronter une nouvelle journée en étant reposé, moins irritable et moins stressé.

- Préparer une ambiance calme avant d'aller se coucher
- Arrêtez de manger au moins deux heures avant le coucher
- Maintenez une routine de sommeil régulière

► Adopter un régime alimentaire varié et équilibré



- Favoriser les aliments riches en sérotonine comme le chocolat noir et les bananes.
- Inclure des acides gras oméga-3 grâce aux poissons gras, comme le saumon et le maquereau, qui possèdent des vertus antistress.
- Consommer des fruits et légumes frais pour faire le plein de vitamines, minéraux, glucides et fibres nécessaires au bon fonctionnement du corps.
- Intégrer des produits laitiers, riches en calcium et magnésium. Le lait écrémé, le fromage et les yaourts sont des sources d'énergie et stimulent le système nerveux tout au long de la journée.
- Maintenir une routine de trois repas par jour pour garder un niveau d'énergie constant.

► Entretenir les relations sociales



Avec le temps, les relations familiales et amicales peuvent s'effilocheur ou disparaître. Pourtant, ces liens sont essentiels pour le bien-être et l'épanouissement des êtres humains. Se savoir entouré, pouvoir se confier et partager des moments de qualité avec d'autres personnes limitent les risques de dépression. La personne âgée doit donc entretenir et élargir ses échanges sociaux :

- Participer à des activités de groupe, Rejoindre des sorties, des repas de famille, des jeux de société et d'autres activités qui stimulent les activités intellectuelles et culturelles ainsi que la mémoire.
 - Utiliser la technologie pour garder le contact avec les proches, les enfants et les petits-enfants à distance via des appels vidéo et les réseaux sociaux.
 - Organiser des rencontres intergénérationnelles : Participer à des initiatives en EHPAD¹ ou opter pour la colocation avec des étudiants.
 - S'engager dans le bénévolat¹ permet aux aînés de rester actifs et engagés dans leur communauté, de se valoriser, de retrouver confiance en eux et d'avoir des opportunités de rencontre.
-

La Gazette de Henri Panetier

Jardinage

Que le jardin est beau en mai. Les fleurs s'épanouissent à loisir, les légumes du potager grandissent à vue d'œil...

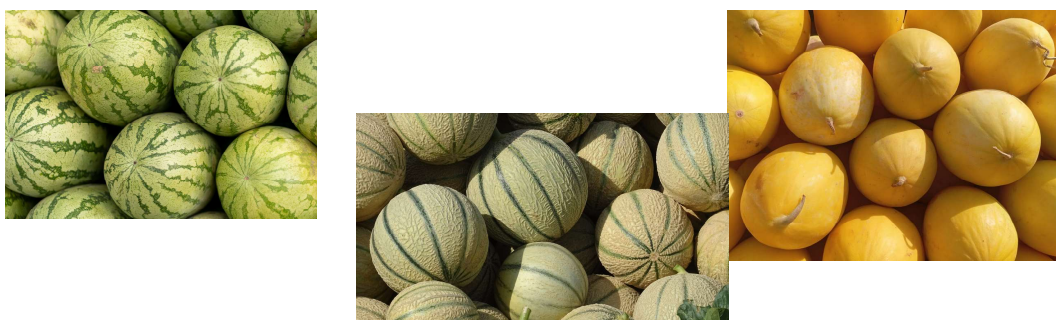
Pourtant attention aux Saints de Glace :

Saint Pancrace (11 mai), Saint Mamet (12 mai) et Saint Servais (13 mai) et leur souffle glacial. **Protégez vos jeunes plantules tant que la mi-mai n'est pas passée, ou refaites des semis, ils germeront très vite car le beau temps est au rendez-vous !**

Quels sont les légumes à planter en mai ?



Quels sont les fruits à planter en mai ?



La Gazette de Henri Panetier

Au programme

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

				1 FETE DU TRAVAIL
4 ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE 9H45 ET 10H45 ATELIERS "LES P'TITES GRAINS" AVEC CLASSE KARELL -CE2 10H50/11H30 ATELIER BRICOLAGE -LOTS PECHE A LA LIGNE 15H	5 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES ATELIER BRICOLAGE -LOTS DE PECHE À LA LIGNE FETE ECOLE ST PIERRE 15H	6 CA NICOLE	7 CA NICOLE MÉDIATION ANIMALE "ANIM'ENVIE" 15H/16H	8 VICTOIRE 1945
11 ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE 9H45 ET 10H45 CA NICOLE	12 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES KARAOKE AVEC SEB	13 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES APRES MIDI JEUX DE SOCIETE/SCRABLE	14 ASCENSION	15 TEMPS GYM DOUCE 10H30/11H30 COURSES SUPER U 14H PETIT MAGASIN 15H30
18 ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTEE 9H45 ET 10H45 ATELIERS "LES P'TITES GRAINS" AVEC CLASSE KARELL -CE2 10H50/11H30 ATELIER BRICOLAGE -LOTS PECHE A LA LIGNE 15H	19 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES LOTO 15H	20 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES SEANCE SOPHROLOGIE 15H/16H	21 PROJET DE CLASSE CE1 "LES P'TITES GRAINES DE SAVOIRS" 9H45 10H30 ATELIERS CREATIFS DECOS EHPAD	22 TEMPS GYM DOUCE 10H30/11/30 PETIT MAGASIN 15H MAGASINS BLEUS - PAUSE SHOPPING
25 LUNDI DE PENTECOTE	26 REUNION COLLECTIF ANIMATRICE 10H REUNION PRESENTATION PAP	27 REMUE-MÉNINGES 10H30 ET 11H30 2 GROUPES GATEAUX ANNIVERSAIRE MAI	28 CHANSONS ANNIVERSAIRE AVEC CLAUDE	29 TEMPS GYM DOUCE 10H30/11/30 PETIT MAGASIN 15H MESSE À L'EHPAD 17H

La Gazette de Henri Panetier

Dates à retenir

➤ **LE 2 MAI BIBLIOBUS 14H30 A 17H**



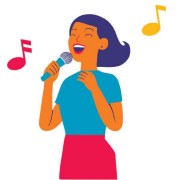
➤ **LE 19 MAI LOTO**



➤ **LE 22 MAI RDV SHOPPING AVEC
MAGASINS BLEUS**



➤ **LE 28 MAI CHANSONS ANNIVERSAIRE**



La Gazette de Henri Panetier

RECETTES DU MOIS

Taboulé de Chou-Fleur cru

- ▶ ½ chou fleur
- ▶ ½ concombre
- ▶ 1 poivron rouge
- ▶ 2 tomates
- ▶ 10 feuilles de basilic
- ▶ ½ citron jaune
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile
d'olive
- ▶ sel et poivre



Étape 1

Séparez le chou-fleur en fleurettes. Coupez les gros tronçons. Mixez l'autre partie afin d'obtenir une semoule fine. Placez dans un saladier.

Étape 2

Lavez le poivron et les tomates. Coupez, épépinez le poivron et taillez-le en petits dés. Ajoutez-le dans le saladier. Coupez les tomates en petits dés et ajoutez-les dans le saladier. Pelez le concombre et taillez-le en petits dés. Ajoutez-le dans le saladier.

Étape 3

Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez-les dans le saladier. Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, salez et poivrez. Versez sur le taboulé et mélangez bien le tout.

Étape 4

Placez le taboulé de chou-fleur au frais pendant 2 heures.

BON APPETIT !

La Gazette de Henri Panetier

RECETTES DU MOIS

Tajine d'agneau aux aubergines

- ▶ 1.2 kg de viande d'agneau
- ▶ 5 aubergines
- ▶ 3 gousses d'ail
- ▶ 2 oignons rouges
- ▶ 25 cl de bouillon de Bœuf
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ▶ 2 cuillères à soupe de *Raz el-hanout*

Étape 1

Epluchez et hachez les oignons. Lavez et coupez les aubergines en dés assez épais (environ 3 cm).

Étape 2

Dans un fait-tout, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir les oignons. Ajoutez ensuite les morceaux d'agneaux et faites-les dorer sur chaque face.

Étape 3

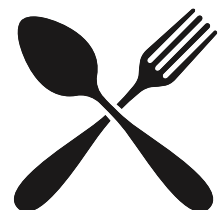
Incorporez la moitié des cubes d'aubergines et les gousses d'ail entières non pelées dans le fait-tout. Mélangez. Ajoutez les épices puis le bouillon. Mélangez et couvrez pour laisser mijoter à feu très doux pendant 30 minutes.

Étape 4

Au bout des 30 minutes, ajoutez les aubergines et mélangez de nouveau. Couvrez et laissez cuire pendant encore 20 minutes.

Étapes 5

Servir bien chaud



BON APPETIT !

La Gazette de Henri Panetier

Glace à l'eau au pamplemousse

Temps de préparation 5 min

Pour 6 Personnes



- ▶ 1 Pamplemousse Rose
- ▶ 30 cl d'eau
- ▶ 120gr de sucre
- ▶ colorant alimentaire rouge

Étape 1

Prélevez les suprêmes du pamplemousse. Mixez-les dans un blender avec l'eau et le sucre jusqu'à obtenir une purée de fruits bien lisse.

Étape 2

Ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire rouge si vous le souhaitez, mélangez bien.

Étape 3

Versez le mélange dans des moules à popsicles. Placez-les au congélateur pendant 24 heures.

**Idéal et simple pour nos âgées !!
N'oubliez pas l'hydratation est très importante.**

BON APPETIT !

La Gazette de Henri Panetier



Le saviez vous



La plus belle œuvre d'art du monde entier



L'univers des beaux-arts englobe les œuvres musicales, architecturales, littéraires, etc. La toile de Léonard de Vinci baptisée Mona Lisa se trouve dans le top 22 des plus beaux tableaux réalisés par de grands peintres. Elle siège majestueusement dans le Musée du Louvre, à Paris.

JOCONDE ou MONA LISA ?

La Joconde, ou Portrait de Mona Lisa, est un tableau de Léonard de Vinci, réalisé entre 1503 et 1506 ou entre 1513 et 1516, et peut-être jusqu'à 1517, qui représente un portrait mi-corps,

L'identité du modèle est régulièrement remise en question, mais on admet généralement qu'il s'agit d'une dame florentine, prénommée Lisa, épouse de Francesco del Giocondo. Le nom Giocondo a été très tôt francisé en La Joconde. Mais en Angleterre ou aux Etats-Unis, on préfère l'appeler par son prénom : Mona Lisa .

La Gazette de Henri Panetier



Le saviez vous



Les empreintes digitales des koalas



Il existe d'innombrables bandes dessinées (BD) sur le koala ! Toutefois, savez-vous que cet animal a des empreintes digitales très similaires à celles de l'homme. La ressemblance est telle que certains experts scientifiques peuvent les confondre à celles d'une personne sur les scènes de crime.

Ce sont tous des marsupiaux, des mammifères élevant leurs petits dans une poche ventrale. Mais le koala dispose d'une autre particularité. Il est le seul animal au monde à manger des feuilles d'eucalyptus, une plante toxique pour les autres animaux !

Ils passent la plupart de leur temps à dormir 22 h/24h, car ils ont besoin de beaucoup d'énergie pour digérer les toxines, les fibres et leur régime alimentaire très peu énergétique, et dormir est le meilleur moyen d'économiser cette énergie.

La Gazette de Henri Panetier

SIGNE DU MOIS



Taureau



Nés à partir du 21 avril au 21 mai ,

Ce signe ancré et déterminé, il incarne la rigueur, la constance et la recherche de perfection dans tout ce qu'il entreprend.



Mai 2026 arrive comme ton mois par excellence, cher Taureau : c'est ta saison, celle où tu peux te sentir plus à ta place, plus fort-e, plus légitime. 🌸

Tu pourrais ressentir un mélange de stabilité retrouvée et d'envie de consolider ce que tu as commencé depuis le début de l'année.

Ce mois-ci, l'accent est mis sur la confiance en toi, la valeur que tu t'accordes et la manière dont tu occupes l'espace dans ta vie : en amour, au travail, dans ta famille, dans ton propre corps. Il se peut que tu sentes clairement où tu te sous-estimes encore... et où tu es prêt-e à monter d'un cran. L'énergie est centrée sur **ton identité, ta valeur et ton pouvoir de décision.**

C'est un mois où tu peux te sentir plus solide intérieurement, plus conscient-e de ce que tu mérites, moins enclin-e à accepter les miettes – que ce soit en amour, au travail ou dans ton quotidien. Tu pourrais remarquer que tu supportes moins bien les compromis qui te tirent vers le bas.

La Gazette de Henri Panetier

SIGNE DU MOIS



Gémeaux



Nés à partir du 22 mai au 21 juin,

Ce signe incarnent la communication et l'adaptabilité. Leur esprit vif et leur curiosité naturelle en font des personnalités fascinantes à découvrir.



Mai 2026 s'ouvre comme une grande fenêtre d'air frais pour toi, Gémeaux. 🌬️ Ton horoscope de ce mois met l'accent sur **la curiosité, la vie sociale et l'exploration de nouvelles pistes** dans tous les domaines. Tu entres petit à petit dans ta saison, et tu pourrais sentir ton énergie remonter, surtout au niveau mental.

Tu pourrais remarquer que tu supportes moins bien les compromis qui te tirent vers le bas. L'univers te propose de te demander : "Est-ce que cette situation honore vraiment la personne que je suis en train de devenir ?" Si la réponse est non, tu peux commencer à ajuster – même par des petits gestes.

C'est un moment idéal pour dire oui à ce qui t'éveille, et non à ce qui t'ennuie. Sans forcément tout changer, tu peux réintroduire plus de mouvement, de spontanéité et de plaisir dans ta vie. L'énergie de mai pour toi est résolument aérienne, mobile et curieuse. Avec le Soleil qui passe de Taureau à ton signe, le Gémeaux, tu sens progressivement ton élément (l'air) se réveiller. Tu sors d'une période plus axée sur la stabilité et le confort pour entrer dans un temps d'échanges, d'idées multiples et de rencontres.

Ce pourrait être un bon mois pour multiplier les expériences "test" : essayer un cours, lancer un petit projet, rencontrer de nouvelles personnes, explorer un nouveau quartier, jouer avec différentes options sans te mettre la pression du "choix définitif".

La Gazette de Henri Panetier



on s'amuse



Chercher les mots contraires

GRAND	PAUVRE	MAIGRE	BON MARCHÉ	STUPIDE	VIEUX
VIEUX			PERDS UN TOUR		PETIT
LENT	MOUILLÉ			GENTIL	INTÉRESSANT
PROPRE	VIDE			LOIN	HOSTILE
FROID	DOUX			ÉTROIT	OUVERT
COURT	FORT			TÔT	JUSTE
LAI	LEGER			PROFOND	IRREGULIERR

A quoi vous font penser ces mots ?

Bougies , gâteaux, joyeux : un

Rails, gare, voyage, contrôleur : le

Cahier, devoirs, maîtresse, craie : l'

Un anniversaire, le train, l'école

La Gazette de Henri Panetier



Contact



Pour toutes demandes :

Direction - Madame JACQUEMARD Natacha : 02.51.07.93.40 -
direction@ehpadnieul.fr

Pour toutes demandes médicales :

L'infirmière référente Madame CREPEAU Gabrielle : idereferent@ehpadnieul.fr
Les infirmières : ide@ehpadnieul.fr

Psychologue :

psychologue@ehpadnieul.fr

Service maintenance & réparations :

Monsieur BOUHIER Jérôme : technique@ehpadnieul.fr

Service animations :

L'animatrice Nicole : animation@ehpadnieul.fr
