

**Journal interne de la Résidence  
MERIDIENNE**

**MARS  
2026**



Résidence médicalisée

**Méridienne**

Rouen

**54, Rue Méridienne – 76100 ROUEN**

**Tel : 02,77,64,57,58**

## Le mot de la directrice



Chers résidents, chères familles,

Avec l'arrivée du mois de mars, nous tournons doucement la page de l'hiver pour nous ouvrir aux premiers signes du printemps.

Cette nouvelle saison nous invite à accueillir des journées plus lumineuses, de petits bonheurs partagés et de beaux moments de convivialité au sein de la résidence.



**Sonia CHARNET**

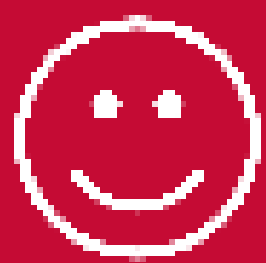
*Directrice de la  
Résidence  
Mérienne*

Chaque jour, nous avons à cœur de faire vivre ce lieu dans la bienveillance, l'échange et la bonne humeur, et nous sommes heureux de continuer à partager avec vous ces instants précieux.

En ce mois de mars, je vous souhaite à toutes et à tous de profiter pleinement des activités, des rencontres et des plaisirs simples du quotidien.

Je vous souhaite une très belle lecture de cette nouvelle gazette.

## Arrivées



Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux résidents :

**Mme FERE Jacqueline**



## Départs

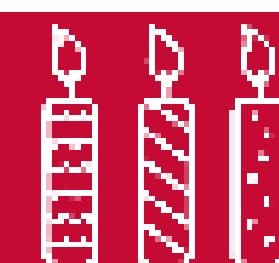


Nous avons une pensée pour les résidents qui nous ont quittés ou sont partis :

**Mme SCICLUNA Carmen**



## Les anniversaires du mois



Nous fêterons les anniversaires le 29 avril avec une animation musicale.

- 1. Mme Annick NOTHIAS, née le 7 avril**
- 2. M, Claude DUC, né le 8 avril**
- 3. M. Remy LEBLOND, né le 10 avril**
- 4. M, José PINTO, né le 20 avril**
- 5. Mme Reine MOREAU, née le 23 avril**
- 6. Mme Danielle MAUDELONDE, née le 30 avril**



## Les anniversaires du mois de février

### Une fête d'anniversaires pleine d'énergie !

Mercredi 25 février, les résidents ont célébré les anniversaires du mois dans une ambiance festive, rythmée par la danse et les chansons. Aux côtés de Véronique Saint Germain, tous ont chanté avec entrain pour un moment plein de joie et de partage !



# Les anniversaires du mois de Mars

## Dédé le tourneur et son orgue de barbarie !



## Les ateliers cuisine

Entre parfums sucrés et gestes partagés, les ateliers pâtisserie ont éveillé les souvenirs, stimulé les sens et réchauffé les coeurs !



## Un petit déjeuner continental



Pour la première fois à la résidence, nous avons vécu un moment convivial et gourmand autour d'un petit-déjeuner continental. Un temps de partage chaleureux entre l'équipe et les résidents, au rythme de chacun.

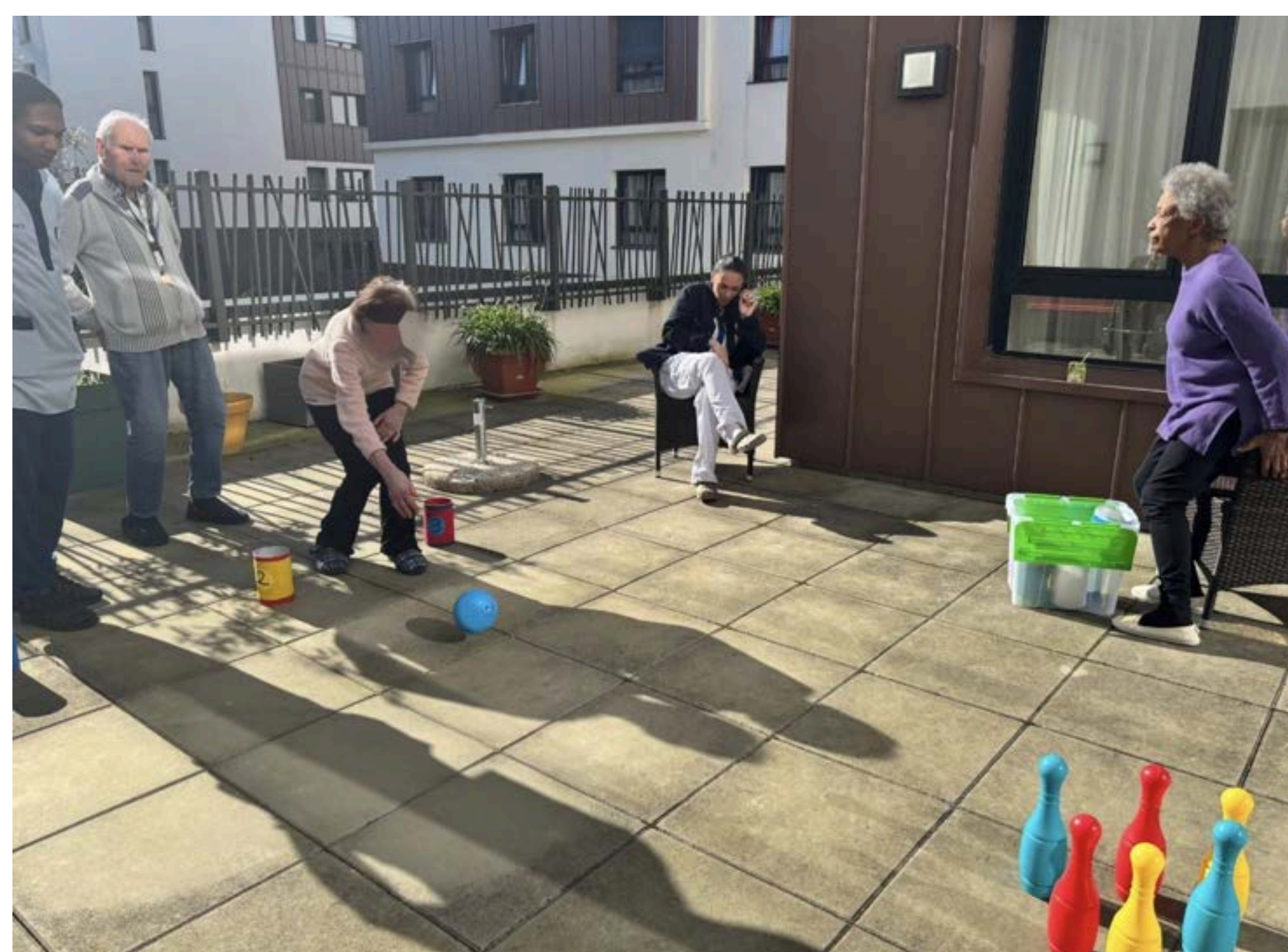
## Les activités à l'unité protégée



**Quand bouger rime avec plaisir !**



Entre énergie et éclats de rire, ces activités ont mêlé plaisir de bouger et joie d'être ensemble !



## Les activités à l'unité protégée

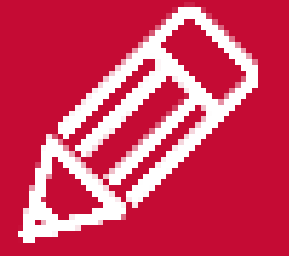
### La médiation animale

La médiation animale apporte douceur et réconfort. Le contact avec l'animal favorise l'apaisement, stimule les émotions positives et encourage les échanges. Ces moments privilégiés contribuent au bien-être et créent de beaux instants de partage.



## Actualités

### À noter



**Vous informez sur les événements à venir**

#### **ANNIVERSAIRES**

**Mercredi 29 avril à partir de 16h00  
avec Veronique Saint Germain**

#### **PROCHAINE MESSE**

**Le jeudi 9 avril à 15h00  
Le jeudi 7 mai 2026 à 15h00**

#### **GRAND CONCOURS : EHPAD'DANSE 2026**

**Projecteurs, musique et pas dansés !**

**Un concours de danse sur le thème du cinéma rassemblant les résidents autour d'un moment festif mêlant mouvement, sourires et esprit d'équipe.**

## Méditation guidée

**Une pause bien-être chaque mardi matin !**



Chaque mardi matin, un temps de méditation est proposé au sein de la résidence.

Ce moment calme et apaisant permet à chacun de s'accorder une parenthèse de douceur dans la semaine.

La méditation guidée consiste à se laisser accompagner par une voix, qui invite à porter son attention sur la respiration, les sensations du corps ou encore des images positives et relaxantes. Il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience : chacun peut participer à son rythme, simplement en s'installant confortablement et en se laissant guider.

Cette pratique apporte de nombreux bienfaits. Elle aide tout d'abord à se détendre et à relâcher les tensions du quotidien. Elle favorise également un sentiment de calme intérieur, tout en permettant de mieux gérer le stress et les petits soucis.

La méditation guidée peut aussi améliorer la concentration, encourager le lâcher-prise et procurer un agréable sentiment de bien-être. C'est un moment pour soi, pour se recentrer, respirer profondément et profiter pleinement de l'instant présent.

Au-delà de ses effets relaxants, cette activité est aussi une belle occasion de partager ensemble un moment serein, dans une ambiance bienveillante et reposante.

Rendez-vous chaque mardi matin pour ce temps de pause, de respiration et de détente.

## Portrait d'un membre du personnel

### **Virginie BARRAY** **Animatrice**

#### **Quel est votre parcours professionnel ?**

Après 15 ans dans l'immobilier, j'ai choisi de changer de voie pour me tourner vers un métier qui me correspond davantage.

Ce que j'aime dans mon quotidien, c'est créer des moments de partage,

apporter de la bonne humeur et voir naître

des sourires. J'accorde beaucoup d'importance à l'écoute, au respect et au bien-être de chacun.

#### **Quelles sont vos passions ?**

Je suis passionnée d'art et plus particulièrement de peinture, que je pratique au quotidien.

#### **Avez-vous des animaux de compagnie ?**

Oui, j'ai un chat, Vanille, que j'ai recueilli dans une association. Elle était très craintive au début, mais aujourd'hui c'est un vrai pot de colle, avec son petit caractère.

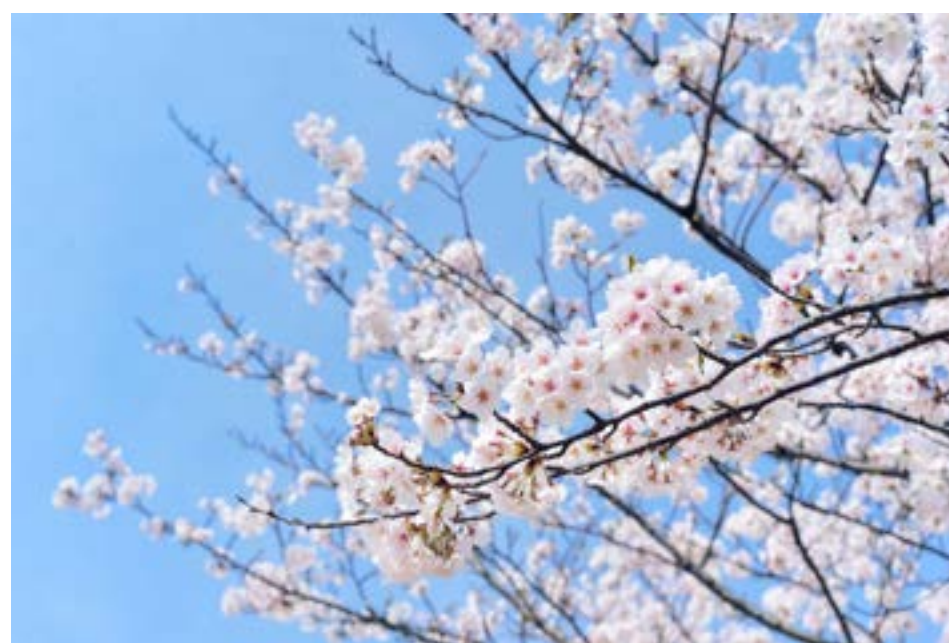
#### **Avez-vous voyagé ?**

Oui je voyage beaucoup et j'aime découvrir le monde, car cela permet d'ouvrir l'esprit. J'ai eu l'occasion de rencontrer d'autres cultures et traditions: j'ai visité plusieurs pays européens, dont la Suède, mais aussi des destinations plus lointaines comme le Guatemala, le Costa Rica, la République dominicaine, la Jamaïque, la Thaïlande et l'Inde.



## Le mois de mars

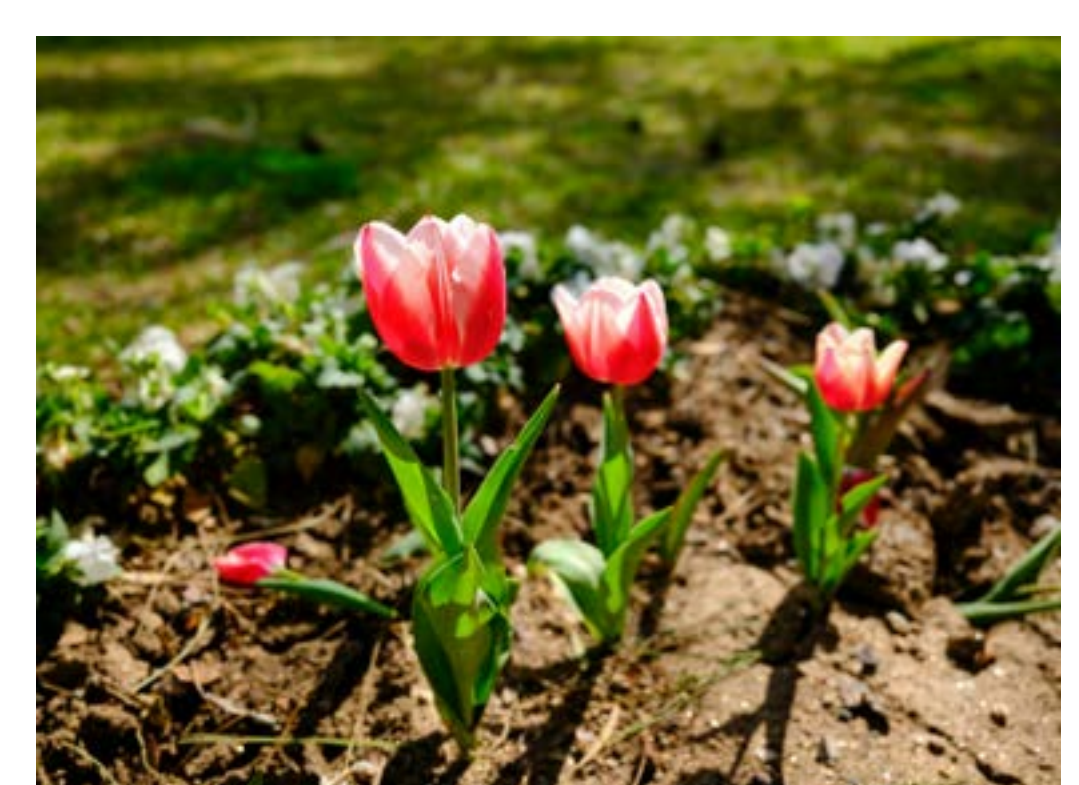
Le mois de mars annonce doucement la fin de l'hiver et l'arrivée du printemps. Les journées s'allongent, la lumière revient peu à peu, et la nature s'éveille après les mois froids. Les premières fleurs apparaissent, comme les jonquilles et les tulipes, apportant de jolies touches de couleur dans les jardins.



On entend à nouveau le chant des oiseaux, heureux de retrouver des températures plus douces. Mars est un mois de transition, parfois encore frais, mais déjà porteur de renouveau et d'espoir.

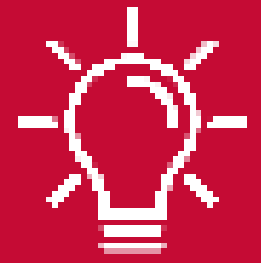


Le printemps nous invite à profiter de l'air frais, à sortir davantage et à observer les petits changements de la nature autour de nous. C'est une saison pleine de douceur, de vie et de promesses.



## A la résidence

### Bon à savoir



#### Coiffeur

##### Mme LE CAP Stéphanie

Le mardi matin et le mercredi après-midi

Sur rendez-vous, plus d'information auprès de l'accueil.



#### Pédicure

##### M. LHERMITTE Etienne

Sur rendez-vous, plus d'informations auprès de l'accueil .

### Professionnels interne à la structure

#### Medecin Coordinateur

##### Docteur VERBREGUE

Les lundis, mercredis et jeudis

#### Psychologue

##### Agathe

Les lundis et jeudis et mercredis matin

#### Infirmière coordinatrice

##### Mme LECOQ

Les lundis, mardis, jeudis et vendredis

#### Ergothérapeute

##### Christelle

Les lundis, mercredis et vendredis matin

## Moment poétique

### Mars

Ah ! que Mars est un joli mois !  
C'est le mois des surprises.  
Du matin au soir dans les bois,  
Tout change avec les brises.

Le ruisseau n'est plus engourdi,  
La terre n'est plus dure,  
Le vent qui souffle du midi  
Prépare la verdure.

Le rossignol n'est pas venu  
Rempli de douces notes,  
Mais déjà sur le hêtre nu  
Résonnent les linottes.

Par-dessus la haie en éveil,  
Fier de ses fleurs écloses,  
On voit le pêcher au soleil  
Ouvrir ses bourgeons roses.

Gelée et vent, pluie et soleil,  
Alors tout a des charmes,  
Mars a le visage vermeil  
Et sourit dans ses larmes.

**Alfred de MUSSET**

## Mots Mêlés



ABRUTI	GNOCCHI	NOTIFIER
ABSINTHE	GYPSE	OASIS
AORISTE	HAMAC	OPALIN
BACILLE	HAMEAU	OXYMORE
BASILIC	HERMINE	RAGTIME
CADETTE	HYDROGENE	RALEUR
CAPRE	IVOIRE	ROTONDE
CAPSULE	JUJUBE	SBIRE
CERISE	MAMMOUTH	SCORBUT
CLAFOUTIS	MEDOC	STATUETTE
CORNU	MOYEN	SURFER
ENSEIGNE	MYGALE	SVELTE
FARCIR	NAEVUS	VAUDOU
FEODAL	NAUFRAGE	VIAGER

Retrouvez Le mot mystère :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Sudoku

			<b>5</b>	<b>8</b>		<b>3</b>		<b>7</b>
	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>3</b>			<b>9</b>	<b>1</b>
<b>6</b>		<b>3</b>		<b>7</b>				
					<b>2</b>		<b>5</b>	<b>4</b>
	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>		<b>7</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
<b>2</b>	<b>6</b>		<b>1</b>					
				<b>2</b>		<b>4</b>		<b>9</b>
<b>5</b>	<b>4</b>			<b>1</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>		<b>2</b>		<b>4</b>	<b>9</b>			

## Solutions des jeux

Le mot-mystère est : **SAXOPHONE**

4	9	1	5	8	6	3	2	7
8	5	7	2	3	4	6	9	1
6	2	3	9	7	1	5	4	8
9	7	8	3	6	2	1	5	4
3	1	5	4	9	7	2	8	6
2	6	4	1	5	8	9	7	3
7	3	6	8	2	5	4	1	9
5	4	9	7	1	3	8	6	2
1	8	2	6	4	9	7	3	5