

Journal interne de la Résidence

# Château de la Source

Octobre  
2025



## Citations du mois :

« C'est magnifique, on se croirait au restaurant ».

Les résidents lors de la découverte de leur nouvelle salle restaurant.

## Edito

Chers lecteurs,

Vous avez déjà été nombreux à le constater : notre salle de restaurant a fait peau neuve !

**Pascal LHOTELAIN**

*Directeur d'établissement*

**Juliette LEMAIRE**

*Directrice adjointe*

Un nouveau mobilier, au design plus moderne, a pris place afin de renouveler cet espace.

Chaises et tables sont également plus ergonomiques pour prévenir les risques de troubles musculo-squelettiques des collaborateurs. L'espace famille a également été repensé pour vous offrir une plus grande discrétion lors du repas avec votre proche.

Mélanie, secrétaire d'accueil, quitte la résidence durant le mois d'octobre pour rejoindre le sud de la France : nous la remercions chaleureusement pour toutes ses années au sein de la structure.

Nous souhaitons la bienvenue à Nathalie, qui la remplace, ainsi qu'à notre nouvelle psychomotricienne, Constance.

Restant à votre écoute.

Mr Lhotelain - Directeur

Octobre 2025

## Quelques activités en septembre

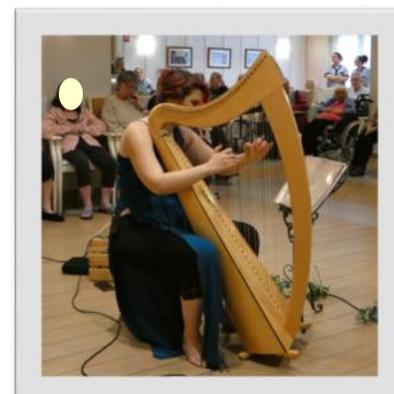
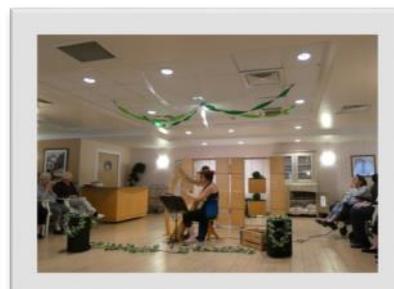
### Semaine verte

La semaine verte s'est tenue du 15 au 21 octobre. Elle a pour vocation de sensibiliser et d'informer sur la maladie d'Alzheimer et les troubles apparentés. La résidence participe chaque année à cette manifestation, mise en place par l'Association Alzheimer Sud Aisne et a proposé des actions : café rencontre, randonnées, ventes caritatives...

Vous trouverez, en page 8, les photos des différentes actions.



Ci-dessus : Les actions de l'association.



### Concert harpe

Les résidents se sont laissés emporter par la douceur envoûtante de Laurène, harpiste, jouant de cet instrument roi des traditions celtiques. Au fil des cordes, ils ont voyagé entre les landes mystérieuses d'Irlande, les brumes magiques d'Écosse, et les rivages sauvages de Bretagne. Chacune des notes résonne comme un souffle venu du passé, où légendes et mélodies s'entrelacent pour offrir un moment de pure poésie. Une invitation à rêver, à vibrer au rythme des vents celtiques et à se connecter à l'âme profonde de ces terres chargées d'histoire.

Ci-dessus : Une harpiste qui a su faire voyager les résidents.

Octobre 2025

## Quelques activités en septembre

### Commission animation

Les animatrices ont tenu la commission animation en présence des résidents, familles et collaborateurs. Ensemble ils ont abordé les activités quotidiennes proposées, ainsi que les sorties et projets à venir et souhaités. Le thème de Noël a aussi été validé par l'assemblée : « Un Noël gourmand ». Des ateliers manuels vont donc vite se mettre en place afin de rendre notre Noël délicieux.



Ci-dessus : Le droit à la paroles.

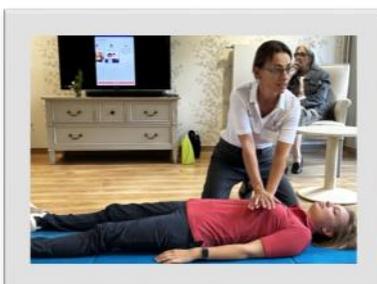
### Prévention santé

En septembre, l'atelier « prévention santé », proposé par Lætitia Lacroix - IDEC, avait pour thème « Les malaises ». Elle a ainsi montré aux résidents les gestes d'urgence et les bons réflexes à connaître, notamment :

- La Position Latérale de Sécurité (pour les personnes inconscientes ayant un rythme cardiaque).
- Le massage cardiaque.
- L'utilisation du défibrillateur, appareil que nous possédons à l'accueil de la résidence.

Avec pour cobaye l'animatrice, la démonstration s'est déroulée dans la joie et la bonne humeur. Bonne nouvelle, notre animatrice a été « sauvée » et se porte à merveille !

Par ailleurs, des collaborateurs ont suivi une formation aux gestes de premiers secours dispensée par un organisme agréé.



Ci-dessus : Les résidents concentrés sur des gestes qui sauvent.

Octobre 2025

## Quelques sorties réalisées en septembre

### Sortie MAM

Avec la rentrée de septembre, les rencontres intergénérationnelles avec les enfants de la Maison des Assistantes Maternelles de Villiers-Saint-Denis ont repris. De nouveaux visages nous attendaient, un peu timides au début, mais nous les avons quittés tout sourire, après un atelier peinture automnale permettant ainsi de faire connaissance. Ils viendront à leur tour en octobre pour un atelier motricité. Ces rencontres s'effectuent mensuellement au sein des deux structures d'accueil.



Ci-dessus : De nouveaux liens entre les générations.



### Fête du patrimoine

À l'occasion des Journées européennes du patrimoine, les résidents se sont rendus dimanche 21 septembre au concert de musique Baroque - Renaissance, organisé par l'association Nogent historique, dans l'église du village.

De jolies mélodies jouées par cinq jeunes musiciens, qui ont su régaler nos aînés. Un moment qui a mis en lumière le monument nogentais, dans lequel les résidents aiment s'y rendre et apprécier son histoire et son architecture.

Ci-dessus : Les journées du patrimoine à l'église.

Octobre 2025

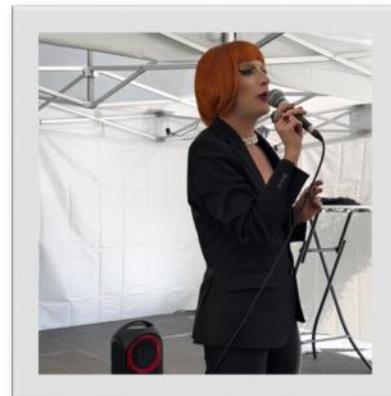
## Quelques sorties réalisées en septembre

### Vie locale

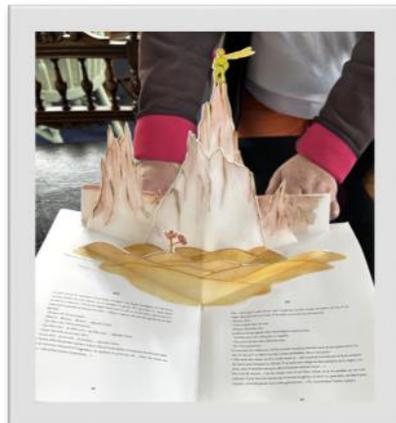
Les résidents participent activement à la vie de la commune de Nogent l'Artaud.

Ainsi début septembre, ils sont allés à la rencontre des producteurs locaux et ont découvert les stands du forum des associations installés sur la place du village.

Et en fin de mois, ils ont eu plaisir d'aller voir la pièce de théâtre jouée en plein air à quelques pas de la résidence, pièce proposée par le théâtre de la Mascara dans le cadre de son festival. Certains ont même été interrogés par France3 Picardie et seront vus au JT.



Ci-dessus : La vie locale du village.



### Ecoute on lit et scrapbooking

Les résidents ont participé à deux ateliers au Bidule:

Catherine, Chantal et Martine nous ont replongés dans les histoires de notre enfance en nous lisant des passages de *La Chèvre de Monsieur Seguin*, *Le Petit Prince* ou des fables de Jean de La Fontaine. Mais aussi fait découvrir de magnifiques contes d'auteurs italiens et réunionnais. Nous les remercions pour le voyage.



Ci-dessus : Les ateliers du Bidule.

L'atelier scrapbooking avec Martine. Ils étaient très fiers de leurs cartes réalisées.

Octobre 2025

## Quelques rendez-vous en octobre

### A noter sur vos agendas



#### **Mercredi 1er octobre :**

**Vente de mugs** - 14h30-17h : Accueil

**Messe** - 15h-16h : Salle restaurant Blanche d'Artois

#### **Vendredi 3 octobre : Rencontre intergénérationnelle**

9h30-12h : MAM Villiers Saint Denis

#### **Samedi 4 octobre : Tirage au sort Opération cartes postales**

15h-17h: Salle restaurant

#### **Dimanche 5 octobre : Spectacle musical « La Roue des idoles »**

15h-17h : Salle restaurant

#### **Mercredi 7 octobre : Vente de vêtements et accessoires**

14h30-17h : Accueil

#### **Lundi 13 octobre : Sensibilisation santé avec l'IDEC « Le virus de l'hiver »**

15h-16h : Salon 2ème étage

#### **Mardi 14 octobre : Sortie au restaurant**

12h-14h : Le Bac à Charly sur Marne

#### **Samedi 18 octobre : Médiation animale avec Véronique et ses chiens**

14h30-17h : En chambre et/ou salons étages

#### **Dimanche 19 octobre : Sortie visite guidée de l'église Saint Crépin**

14h30-17h : Château Thierry

#### **Mercredi 22 octobre : Etape relais « jeux de société » avec Alzheimer Sud Aisne**

14h30-16h30 : salon rez-de-chaussée haut

#### **Mardi 30 septembre : Sortie au restaurant**

12-14h : Le Bac - Charly sur Marne

#### **Vendredi 31 octobre : Défilé Halloween**

15h-17h : Salle restaurant

**3, 11,17, 25 et 31 octobre : Ouverture  café des stars (ouvert à tous)**

Octobre 2025

## Focus

### Octobre rose

*A l'occasion d'Octobre Rose, mois dédié à la lutte contre le cancer du sein, faisons le point sur cette maladie qui concerne une femme sur huit. Le cancer du sein est le premier cancer féminin et touche principalement les femmes de plus de 50 ans. Il peut également se développer chez les hommes (1% de tous les cancers du sein).*

**Quels sont les principaux facteurs de risque ?** L'âge, les antécédents familiaux, le mode de vie (consommation d'alcool, de tabac, le surpoids et l'obésité, une mauvaise alimentation, la sédentarité).

**Quels sont les symptômes ?** Le cancer du sein est une tumeur maligne qui s'attaque à la glande mammaire et qui entraîne une modification de la poitrine : grosseur inhabituelle au sein ou à l'aisselle, écoulement par le mamelon, changement de la taille ou de la forme du sein, modification de l'aspect de la peau ou de l'aréole.

**Comment se faire dépister ?** Il existe plusieurs façons de se faire dépister : un suivi gynécologique régulier, l'auto-examen (voir ci-dessous), une mammographie tous les deux ans à partir de 50 ans et jusqu'à 74 ans, le dépistage génétique pour les personnes identifiées à risque élevé du cancer du sein.

**Comment pratiquer l'auto-examen ?** L'autopalpation est une méthode simple, à pratiquer tous les mois, après les règles. Elle améliore votre connaissance de vos seins et permet de détecter toute anomalie. Il est toutefois nécessaire de consulter régulièrement votre médecin ou gynécologue: inspectez l'aspect de vos seins en étant debout, devant un miroir, tout en levant le bras droit, palpez tout votre sein droit de façon ferme, et avec attention. Pour cela, faites des petits cercles du bout des doigts, en commençant par l'extérieur, examinez en particulier la zone entre le sein et l'aisselle, à la recherche de grosseur ou induration anormale, enfin, pressez délicatement votre mamelon afin de vérifier l'absence d'écoulement. Si vous constatez un écoulement, consultez votre médecin. Répétez ces gestes sur le sein gauche.

Octobre 2025

# Retour sur la semaine verte



Octobre 2025

## Jeu : Les 10 différences



## Le saviez-vous : l'Automne

### Qu'est ce qui explique le changement de couleurs des feuilles ?

Les arbres perçoivent le changement de saison grâce à des récepteurs présents à la surface des feuilles. Ils leur indiquent qu'ils ont quelques semaines pour se préparer à l'arrivée de l'hiver. Une des stratégies qui est mise en œuvre consiste à réduire la surface exposée au froid et à se débarrasser de leurs feuilles. Un petit amas de liège (le même que celui des bouchons des bouteilles de vin) se forme à la base des feuilles (au niveau du pédoncule) pour stopper l'alimentation en sève. En l'absence de nourriture, les feuilles dépérissent peu à peu et finissent par tomber. On appelle ce processus la sénescence. La sénescence s'étale sur plusieurs semaines, pendant lesquelles la chlorophylle, qui donne sa couleur verte aux feuilles, se dégrade. En disparaissant, elle laisse apparaître d'autres pigments présents dans les feuilles. La couleur des feuilles varie selon les espèces. Les caroténoïdes (pigments) teintent les feuilles des châtaigniers, noyers, peupliers, érables... de jaune, de doré et d'orangé. Les anthocyanes colorent les feuilles des prunus, érables du Japon, kakis... en rouge et en pourpre.

Octobre 2025

# Restauration

## Nutrition dénutrition



### Pourquoi j'ai moins faim quand je vieillis

#### Impact du vieillissement sur l'organisme



#### conséquences du vieillissement sur l'appétit

Modification et  
perte de goût

difficultés à  
mastiquer  
notamment la  
viande

perte  
d'appétit

## Semaine du goût

La semaine du goût aura lieu du 13 au 18 octobre.

Grâce à des actions de sensibilisation, il s'agit d'encourager tous les publics, à éveiller leur goût et à vivre une expérience savoureuse.

Le thème de cette année est « La ronde des saveurs, un voyage du sucré au pimenté ».

L'équipe restauration proposera au cours de toute cette semaine des mets ainsi que des douceurs spécialement pour l'occasion.

Octobre 2025

## Informations diverses

### Anniversaires



Ce mois-ci, nous fêtons les anniversaires de :

<b>Mme Spitoni</b>	7 octobre	<b>Mr Daret</b>	28 octobre
<b>Mme Vendemini</b>	9 octobre		
<b>Mr Prioux</b>	11 octobre		
<b>Mme Lefrancois</b>	15 octobre		
<b>Mme Leroy Ducardennoy</b>	17 octobre		

### Rendez-vous gastronomiques

**Dimanche 5 octobre** (12h15) : Repas festif (fête des grands-pères)

**Vendredi 3 octobre** (12h15) : Anniversaires du mois de septembre

**Lundi 6 octobre** (15h) : Goûter de bienvenue

**Du 13 au 19 octobre** (12h15) : Semaine du goût

**Vendredi 17 octobre** (8h) : Buffet petit déjeuner

### Campagne de vaccination

Pensez à transmettre à l'accueil le bon de vaccination contre la grippe reçu par la CPAM.

Une campagne de vaccination contre le COVID 19 est prévue en novembre.

Octobre 2025

## Contacts utiles



### MEDECINS

#### Médecins coordinateurs

**Dr Ben-Rabah**

Lundi soir - mardi  
matin + 1/2 Journée  
selon le planning

**Dr Manu**

Jeudi et vendredi  
après-midi

**Dr Schneider**

Mercredi matin et  
vendredi matin

#### Médecins traitants

**Dr Grimonprez**

**Dr M'Sakni**

#### **INFIRMIERE COORDINATRICE**

**Laetitia Lacroix  
Martinez**

#### **ERGOTHERAPEUTE**

**Clarisse Prévost**

#### **PSYCHOLOGUE**

En cours de recrutement

#### **PSYCHOMOTRICIENNE**

**Constance Derkenne**

#### **REFERENTES BIENVEILLANCE**

**Carole (ASG) et  
Laetitia (IDEC)**

### AGENT DE MAINTENANCE

**Julien Marié**

### CHEF DE CUISINE

**Christophe Courcy**

### RESPONSABLE ANIMATION

**Eugénie Cubit**

### RESPONSABLE HEBERGEMENT

**Tiphaine Clément Hagné**

### LINGERE

**Valérie Mercier**

### SECRETAIRES

**Mélanie De Almeida**

**Régicia Bimbakila**

### CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

#### Président

Mr Valat

#### Représentants résidents titulaires

Mme Dupont, Mme Viet

#### Représentants résidents suppléants

Mme Deana

#### Représentants familles titulaires

Mr Dupire et Mme Gratiot

#### Représentants familles suppléants

Mme Bouvier Matras

#### Représentants collaborateurs titulaires

Eugénie Cubit (resp. animation) et  
Isabelle Morret (soignante)

#### Représentants collaborateurs suppléants

Leïla Cassamo (soignante) et  
Adeline Gignon (ASH)

Adresse mail pour joindre les représentants  
du Conseil de la Vie Sociale  
[cvs.source.nogent@gmail.com](mailto:cvs.source.nogent@gmail.com)

### PRESTATAIRES

#### Ambulances

**Favier**

03 23 82 04 56

#### COIFFURE

**Corinne**

Jeudi

03 23 70 18 03

#### Kinésithérapeutes

**Andreea Durac**

Lundi-Mardi-Jeudi-  
Vendredi

**Pedro Silva**

**Ligia Cruz**

Lundi, mercredi et  
vendredi après midi

**Clara Closson**

Mardi et jeudi après-  
midi

#### Pédicure - Podologue

**Johann Boucaret**

Tous les lundis

#### Pressing

Bulle de linge

#### Assistante sociale ( en mairie )

**Magalie Rebeix**

Lundi 13h30-16h

(sur rdv) à la mairie

03 23 83 85 28

03 23 83 92 02

(secrétariat)

**Rédactrice en Chef :**

**Eugénie Cubit**