

**Mai
2026**

Journal interne de la Résidence Gazette de Tiers Temps

Yoga sur chaise

**Formation
Incendie**

**Un portrait :
Fitore**

**Zoom sur :
Les Saints de Glaces**



**8^e action collective
Intergénérationnelle**



Les Olympiades des EHPAD !

Un événement placé sous le signe du partage et de la bonne humeur !

Samedi 6 Juin 2026 à partir de 10h00

📍 Au Stade Paul Petitpoisson

Venez encourager des équipes intergénérationnelles et inclusives, composées d'enfants, de personnes en situation de handicap et de résidents d'EHPAD !



Au programme : 🏃 Épreuves physiques

 🧠 Défis cérébraux

Convivialité et entraide

Sommaire

p 4 8e action collective
Intergénérationnelle

p 5 Yoga sur chaise

p 6 Job Dating

p 7 Formation Incendie

p 8 Fête des anniversaires

p 9 Photos d'Avril

p 10 Bon à savoir

p 13 Le portrait du mois

p 15 Programme prévisionnel des
animations

p 19 Que faire à Compiègne et sa région

Un peu de détente

p 20 Les actualités marquantes

P 21 Zoom sur : Les Saints de Glaces

p 22 Poésie du mois

p 23 Quizz

p 24 Coloriage

p 25 Solutions



Ça s'est passé en Avril

8^e Action collective Intergéné

En avril, nos résidents ont eu le plaisir de participer à la 8^e action collective intergénérationnelle organisée à la MDS de Compiègne. Un rendez-vous placé sous le signe du partage, de la créativité et de la rencontre entre générations.



Tout au long de l'après-midi, résidents, jeunes participants et encadrants ont pu échanger librement : idées, souvenirs, anecdotes... chacun a apporté sa touche personnelle dans une ambiance bienveillante et dynamique.

Ensemble, ils ont réalisé deux créations artistiques : Une fleur colorée, aujourd'hui exposée à la MDS, symbole de cette belle collaboration. Un oiseau artistique, qui rejoindra prochainement la résidence pour égayer nos espaces de vie et rappeler ce moment de créativité partagée.

Un véritable temps de rencontre où les générations se sont écoutées, découvertes et inspirées mutuellement.

La rencontre s'est terminée autour d'un goûter convivial, l'occasion de prolonger les discussions, de rire encore un peu et de savourer ce temps de partage qui fait tant de bien au moral.

Ça s'est passé en Avril



Yoga sur Chaise

Mercredi 11 avril, les résidents ont eu le plaisir de participer à une séance de yoga sur chaise animée par une intervenante extérieure invitée

grâce à l'association du Bien vivre en forme (association organisant les olympiades des EHPAD).

Un moment de détente, de respiration et de mouvement doux, parfaitement adapté aux besoins de chacun.

Le yoga sur chaise est une forme de yoga spécialement pensée pour être pratiquée assis, ce qui le rend particulièrement adapté aux personnes ayant une mobilité réduite, aux seniors ou à toute personne souhaitant découvrir une activité douce. Contrairement au yoga traditionnel réalisé au sol sur un tapis, cette approche permet de profiter des mêmes bienfaits tout en respectant les capacités physiques de chacun.

Les mouvements sont simples, réalisables assis, et ne nécessitent aucune condition physique particulière. Bien-être. Les exercices favorisent la mobilité articulaire, améliorent la posture et stimulent la circulation. Les techniques de respiration et de détente aident à réduire le stress et à apaiser le mental. La séance crée un moment de partage et de bonne humeur entre résidents.☺ Un moment apprécié par tous

Les participants ont pu découvrir des mouvements doux, adaptés à leur rythme, guidés avec bienveillance par l'intervenante. Sourires, détente et curiosité étaient au rendez-vous. Cette activité, à la fois simple et profondément bénéfique, s'inscrit pleinement dans la volonté de proposer aux résidents des moments de bien-être et de vitalité.

Ça s'est passé en Avril

Job Dating

Le mardi 28 avril, la résidence a participé au job dating organisé au Majestic de Compiègne, un événement dédié à la rencontre entre recruteurs et candidats motivés.

Notre établissement était représenté par notre directrice, venue présenter nos métiers, nos valeurs et notre quotidien auprès des résidents.

Un job dating est une forme de recrutement rapide, inspirée du speed-dating. Le principe est simple : candidats et recruteurs se rencontrent lors d'entretiens très courts, généralement de 5 à 10 minutes, pour faire connaissance, échanger sur les compétences, les motivations et les besoins de l'établissement.

Tout au long de la journée, les échanges ont été riches, spontanés et chaleureux. Les candidats ont pu découvrir : nos missions auprès des résidents, les qualités humaines recherchées, les opportunités professionnelles au sein de la résidence.

Un moment dynamique, marqué par de belles discussions et une vraie curiosité pour nos métiers.

Ce job dating a permis de repérer des profils motivés, engagés et désireux de s'investir dans un environnement humain et bienveillant. Peut-être les futurs talents qui rejoindront bientôt notre équipe.



Ça s'est passé en Avril

Formation incendie du personnel

La sécurité des résidents est une priorité quotidienne au sein de la Résidence Tiers Temps. C'est dans cet esprit que le personnel participe régulièrement à des formations incendie, indispensable pour assurer une réaction rapide et efficace en cas d'urgence.

Ces sessions, animées par des formateurs agréés, ont pour objectif de rappeler les

gestes de prévention, d'enseigner les bons réflexes face à un départ de feu et de permettre à chacun de se familiariser avec les équipements de sécurité présents dans l'établissement

Les participants revoient : Les procédures d'évacuation (comment guider les résidents en toute sécurité.)

L'utilisation des extincteurs (reconnaître le bon matériel et savoir l'employer correctement.)

L'alerte des secours (transmettre les informations essentielles rapidement.)

La gestion du stress (rester calme pour agir efficacement.)

Au-delà de la théorie, le personnel a pu s'exercer lors de mises en situation réalistes. Ces exercices pratiques permettent de renforcer les automatismes et d'assurer une meilleure coordination entre les équipes

Ces formations témoignent de l'engagement du personnel à garantir un environnement sécurisé pour tous les résidents. Grâce à ces apprentissages réguliers, l'équipe est mieux préparée à réagir avec sang-froid et efficacité en cas d'incident.



Ça s'est passé en Avril

Fête des anniversaires

Samedi 28 avril, la Résidence Tiers Temps a célébré les anniversaires de nos résidents nés au mois d'avril. Une journée placée sous le signe de la bonne humeur, du spectacle et de la convivialité.

L'après-midi a débuté avec la représentation d'Antoine Smadja, venu offrir aux résidents un moment de théâtre aussi drôle que brillant. Ses monologues de Feydeau, interprétés avec une énergie débordante, ont rapidement conquis la salle.

Rires, applaudissements, regards complices... chacun s'est laissé emporter par ce vent de folie théâtrale qui a fait vibrer l'auditoire. Un vrai moment de légèreté, comme on les aime. Après le spectacle, place à la douceur. réunis pour célébrer les anniversaires du mois autour des traditionnelles bougies.



Merci à tous pour ce bel instant de partage et de joie et encore un joyeux anniversaires à Madame Nugier.

Photos de Avril



Bon à savoir

Anniversaire



Nous souhaitons un joyeux anniversaire à :

M Claude BRULANT
Mme Marie FLOUR le 06
M Jean-François VENDEVILLE le 07
Mme Michele THERET le 19
M Serge DEMOUY le 25
Mme Christiane PEAUDECERF le 25

Arrivés



Nous souhaitons la bienvenue à :

Mme Danielle ARIZZI au 2^e étage
Mme Guillemette LOEVENBRUCK au 2^e étage
Mme Claudine BOURSON au 1^{er} étage

Départs



Nous souhaitons une bonne continuation à :

Mme Micheline RAYSSIER

Permanence équipe d'encadrement

De 8h à 20h la semaine et de 10h à 18h le week-end

Directrice

Chérazad ZAOUI

Assistante de direction

Amélie GRANDIERES

Responsable hôtelière

Céline CORNET

Médecin coordonnateur

Cécile DURU JUSTINIEN

Le lundi, mardi et le jeudi

Infirmière coordinatrice

Priscilla LAGANT

Enseignante APA

Alexane KORCHIT

Le Mardi, Jeudi
et le vendredi matin

Animateur

Yann AUTISSIER

Du mardi au samedi

Coiffeuse

Florence

Le Jeudi

Agent de maintenance

Jean LEBEE

Du lundi au vendredi

LES MEMBRES DE DROITS

Mme ZAOUI
Chérazard
Directrice



Dr DURU-
JUSTINIEN
Cécile
Médecin
Coordonnateur



Représentants
des bénévoles

Mme
LANGLOIS-
PASCAREL
Nouria
nourialanglois@gmail.com
07.44.53.52.04



Mr LANGLOIS-
PASCAREL
Philippe
langlois-pascarel.philippe@orange.fr
06.08.01.16.26

Représentants
des salariés

Mme
BAQUIER
Mélanie
melaniebauquier@gmail.com



Mr AUTISSIER
Yann
qualivie-tt-compiegne@domusvi.com
06.10.49.93.69

LES MEMBRES ELUS

Représentants des personnes
accompagnées

Présidente
Mme TRANEL
Anne-Marie
Chambre 312




Mme
VANCRAENEN
BRO-ECK
Jacqueline
Chambre 314



Mr LAPLAUD
Olivier
Chambre 102

Représentants des
familles ou des
proches aidants

Mme LEGER
Isabelle
legerisa@free.fr
06.12.42.97.53



Mme BRIATTE
Christine
christine.briatte@gmail.com
06.20.45.41.31



Mme KAISIN
Amandine
petite.didine@cegetel.net
06.15.03.05.71



Bon à savoir

FamilyVi



Vous souhaitez suivre l'actualité de la résidence en temps réel ?

Téléchargez l'application FamilyVi et demandez à l'accueil votre code résident !

Nous sommes heureux de partager chaque jour avec vous le quotidien des résidents et des équipes.

Vous ne recevez jamais de notification, pensez à mettre votre application à jour et à nous le signaler.

Dates à retenir



- Vendredi 1: Fête du travail
- Mardi 5 : Journée mondiale de l'hygiène des mains
- Vendredi 8 : Victoire de 1945
- Mardi 12 : Journée Internationale de Infirmières
- Jeudi 14 : Jeudi de l'Ascension
- Samedi 24 : Fête Jeanne D'arc
- Samedi 30: Fête des anniversaires du mois
- Samedi 31 : Fête des Mères

Bon à savoir

Portrait

Nous vous avons proposé la découverte des différents corps de métier que nous rencontrons quotidiennement au sein de la résidence.

Dans cette rubrique consacrée aux portraits, nous souhaitons vous présenter les femmes et les hommes qui font vivre la résidence chaque jour.



Fitoré

Arrivée au sein de la résidence il y a maintenant cinq ans, Fitoré fait partie des collaborateurs dont la présence apaise et rassure. Sérieuse, souriante et toujours à l'écoute, elle incarne au quotidien les valeurs de bienveillance et de respect qui sont au cœur de notre établissement.

Fitore aime profondément le contact humain et le fait de prendre soin des autres. Son énergie positive et sa bonne humeur communicative en font une collègue appréciée et une présence précieuse pour les résidents.

Elle a suivi une formation AES – Accompagnement Éducatif et Social, un cursus complet qui lui permet d'accompagner chacun avec compétence, attention et sensibilité.

Bon à savoir

Motivée et investie, Fitore souhaite continuer à évoluer dans son métier, apprendre encore davantage et apporter le meilleur d'elle-même aux résidents comme à l'équipe.

Une démarche qui témoigne de son sérieux et de sa volonté de progresser pour offrir un accompagnement toujours plus qualitatif.

🗨️ Son message aux résidents

« Je souhaite vous dire que je suis là pour vous accompagner du mieux possible au quotidien, avec bienveillance et respect. Votre bien-être est très important pour moi. »

Un message simple et sincère, à l'image de Fitore.



Semaine du 3 au 9 Mai

	Matin		Après- midi	
Dimanche	Salon d'animation 11h00 Messe télévisée		Jardin 15h00 Pétanque Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Lundi	Réveil en douceur		Salon d'animation 15h00 Remuméninge Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Mardi	Salon d'Animation Partageons quelques Notes de Musiques		Salon des Animations 15h00 Sensibilisation Santé Avec Dr DURU et Mme LAGANT	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Aide Soignant	Stade Paul Petit Poisson 13h30 Répétition des Olympiades Avec Mélanie	Salon des Animations 15h00 Le P'tit BAC Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Jeudi	Salon d'Animation Papoter ensemble, ça fait toujours du bien		Salon des remparts 14h30 Zoo-thérapie Avec Sylvie	Salon des Animations 15h00 Gym douce Avec Alexane
Vendredi Victoire 1945	Salon d'animation Un café en bonne compagnie		Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Rose	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Samedi	Salon d'Animation Une partie de Domino		Salon des remparts 14h00 Musico- thérapie Avec Vanessa	Salle d'animation 15h00 Jeux de Société Avec Aide Soignante
				Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie

Semaine du 10 au 16 Mai

	Matin			Après- midi		
Dimanche	11h00 Messe télévisée			Salon d'animation 15h00 Gym Assise Avec Aide Soignant		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Lundi	Réveil en douceur			Salon d'animation 15h00 Bowling Intérieur Avec Rose		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salon d'animation 15h00 Atelier Créatif Avec Yann	Salon d'animation 15h00 Danse Avec Alexane	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann	Salon des remparts 14h30 Atelier Sherlock Avec l'Asso. Du défi du vivre en Forme	Salon d'animation 15h00 Atelier Mémoire Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Jeudi Ascension	Salon d'Animation Partageons quelques Notes de Musiques			Salon d'animation 15h00 Loto Avec Aide Soignante		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Vendredi	10h30 Sortie à la Bibliothèque Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann		Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Yann & Alexane		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Samedi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salon des remparts 14h00 Musico- thérapie Avec Vanessa	Salon d'animation 15h00 Club Littéraire Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie

Semaine du 17 au 23 Mai

	Matin			Après- midi		
Dimanche	Salon d'animation 11h00 Messe télévisée			Salon d'animation 15h00 Loto Avec Aide Soignante		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Lundi	Réveil en douceur			Salon d'animation 15h00 Le p'tit BAC Avec Aide Soignant		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Mardi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Alexane		Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann	Salon d'animation 14h00 Remu- mèninge Avec Yann	Salon des Animations 15h00 Thé Dansant Avec Alexane & Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Yann	10h30 Sortie au marché Avec Yann	Salon d'animation 11h45 Revue de Presse Avec Yann	Salon des invités 14h30 Conf. Happy Visio Avec Yann	15h30 Sortie au salon de Thé Avec Yann	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Jeudi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de la crèche Avec Yann		Salon d'Animation Partageons quelques Notes de Musiques	Salon des remparts 14h30 Zoo- thérapie Avec Sylvie	Salon d'animation 15h00 Gym douce Avec Alexane	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Vendredi	Salon d'animation Un café en bonne compagnie			Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Alexane		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Samedi	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann			Salle d'animation 15h00 La Chorale Avec Yann		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble

Semaine du 24 au 30 Mai

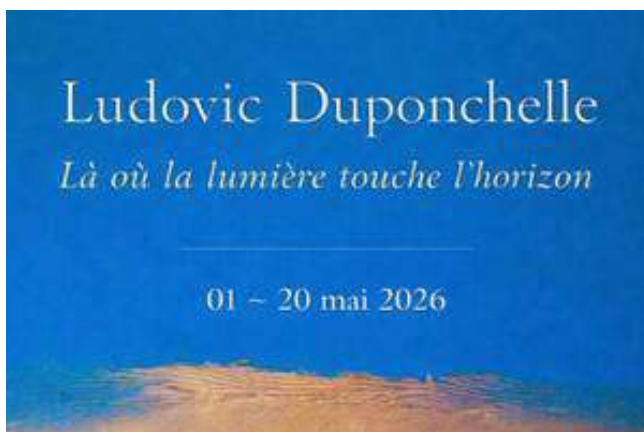
	Matin		Après- midi	
Dimanche	11h00 Messe télévisée		Salon d'animation 15h00 Danse Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Lundi	Réveil en douceur		Salon d'animation 15h00 Jeux de Mots Avec Aide Soignant	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie
Mardi	Salon d'Animation Une partie de Domino?		Salon d'animation 15h00 Messe Avec Aide Soignant	Salon d'animation 16h00 Danse Avec Alexane
Mercredi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de l'IME Avec Aide Soignante	Salon d'animation 15h00 Jeux de Société Avec Aide Soignante		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Jeudi	Salon d'animation 10h00 Visite des enfants de la crèche Avec Alexane	Salon d'animation 15h00 Gym douce Avec Alexane		Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Vendredi	Salon d'Animation Partageons quelques Notes de Musiques		Salon d'animation 15h00 Entrainement Olympique Avec Alexane	Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Sophie
Samedi	Salon d'animation 10h30 Point Menu Avec Yann	Salon d'animation 11h30 Revue de Presse Avec Yann	Salon des remparts 14h00 Musico- thérapie Avec Vanessa	Salle d'animation 15h00 Fête des anniversaires Avec Yann
				Salon d'animation 17h30 Un moment ensemble Avec Stéphanie

Bon à savoir

Que faire à Compiègne et sa région ***Là où la lumière touche l'horizon***

Pour les amateurs d'art et de paysages marins, une visite s'impose à l'Atelier Ludovic Duponchelle, situé 142 rue des Gouttes d'Or à Margny-lès-Compiègne. L'artiste y présente une exposition profondément inspirée par la Baie de Somme, territoire qui l'a vu grandir et qui nourrit encore aujourd'hui toute sa sensibilité.

À découvrir à Margny jusqu'au 20 Mai.



Université dans la ville

UNIVERSITÉ DANS LA VILLE
un souffle de culture

Tout au long de l'année, *l'Université dans la Ville* propose des cycles de conférence ouverts à tous: art, histoire, littérature, sciences, société...

L'UTC organise aussi des rencontres autour de l'innovation et de la recherche.

Plus d'info dans le Picantin ou sur leur site internet

Un peu de détente

Les actualités marquantes



Le gouvernement a annoncé en avril un nouveau plan d'accélération pour la rénovation énergétique des bâtiments publics, avec un objectif de réduction de 30 % de leur consommation d'ici 2030.


Plusieurs pays réunis à Lisbonne ont signé un traité visant à protéger 30 % des zones marines d'ici 2035. L'objectif : préserver la biodiversité et lutter contre la pollution plastique, devenue un enjeu mondial majeur.



Le 30 avril 2026, la place du Château a accueilli la 12^e édition du NRJ Music Tour, un concert gratuit rassemblant jusqu'à 20 000 spectateurs, suivant le traditionnel couronnement de la reine du Muguet

Un peu de détente

Zoom sur : Les Saints de Glaces



Les « Saints de glace » sont trois figures chrétiennes (Saint Mamert (11 mai), Saint Pancrace (12 mai) et Saint Servais (13 mai)) dont les commémorations correspondent au dernier coup de froid printanier traditionnellement redouté en Europe. Héritage des Rogations instaurées par Mamert au Ve siècle pour protéger les récoltes, ce folklore

agricole est aujourd'hui surtout un repère culturel pour jardiniers et passionnés de météo. En France, même si les bulletins modernes relativisent l'ampleur du phénomène, Météo-France note souvent une légère baisse des températures autour de ces dates

Origine et tradition

Saint Mamert (11 mai) : archevêque de Vienne, fondateur des Rogations, prières pour préserver semis et vergers des gelées tardives

Saint Pancrace (12 mai) : jeune martyr romain, symbole de la fragilité des jeunes pousses face au froid

Saint Servais (13 mai) : évêque de Tongres, complète la triade protectrice du printemps



Aujourd'hui, les jardiniers attendent encore souvent le 15 mai pour planter tomates et légumes sensibles, reprenant ce conseil ancien même si les gelées sont devenues moins fréquentes

*Saints Mamert, Pancrace et Servais,
à eux trois un petit hiver*

Un peu de détente

Poésie du mois

En Mai

De Armand SILVESTER



Dans la tiède haleine des fleurs
Le printemps passe par bouffées,
Brodant l'aile aux mille couleurs
Des libellules et des fées.

Son vol accroche aux réseaux verts
Des broussailles ébouriffées,
Dépouille errante des hivers,
De longs fils de soie, en trophées.



L'air du soir sonne les abois
Des belles filles décoiffées :
Dans nos cœurs, comme dans les
bois,
Le printemps passe par bouffées !

Un peu de détente

Quizz

1. Quand célèbre-t-on la fête du travail?
 - a. le 1^{er} Mai
 - b. le 8 mai
 - c. le 11 mai

2. Quelle fleur est mise à l'honneur ce jour-là?
 - a. la rose
 - b. le pissenlit
 - c. le muguet

3. Que fête-t-on le 8 mai?
 - a. la fin de la guerre 14-18
 - b. la fin de la guerre 39-45
 - c. la fin de la guerre de 100 ans

4. Le 7 mai 2017, qui a gagné le second tour de la présidentielle?
 - a. Marine Le Pen
 - b. Emmanuel Macron
 - c. François Fillon

Un peu de détente

Coloriage



Un peu de détente

Solution - Quizz

Solutions :

1. a le 1^{er} Mai
2. c Le muguet
3. b Le 7 mai signe la capitulation des Allemands, après des années d'une guerre mondiale sanglante qui fit des milliers de morts. La guerre prit fin dès le lendemain et fut officiellement annoncée sur les ondes radio par le Général De Gaulle. Le 8 mai célèbre donc l'annonce de cette victoire.
4. b C'est en effet Emmanuel Macron, 39 ans, qui a succédé à François Hollande

