



A l'Orée du Petit Bois

N° 91 Avril 2026

Publication périodique ISSN 2678-3576

Atelier équilibre avec
Camille



SOMMAIRE :

Éditorial :

Page 1

Paroles

de résidents

Pages 2 à 7

Événements

Page 8

Le lundi après-midi, c'est à Pradines que je pose mes valises... ou plutôt mes sacs de sport !

De 14 h à 16 h, je retrouve mon groupe de sportifs. Petit à petit, nous avons réussi à créer une belle dynamique autour de l'activité physique.

Les séances sont variées et adaptées afin que chacun puisse participer et se sentir valorisé. Pour moi, le sport doit rester un jeu, on doit avant tout prendre du plaisir.

C'est ce que j'essaie de transmettre. On peut faire du sport tout en s'amusant. Si cela devient une contrainte, cela ne sera pas bénéfique.

C'est toujours un plaisir de venir au Petit Bois: l'ambiance y est chaleureuse et bienveillante.

Camille Desmartin

Patricia , infirmière coordinatrice, m'a suggéré de recueillir le témoignage des résidents qui participent, chaque semaine, à l'atelier équilibre conduit par Camille.

Une vingtaine de personnes s'adonnent à cette activité et y trouvent les conditions d'un maintien en forme. « Rencontre qu'elle n'aime pas manquer » assure l'une d'elles !

Occasion pour moi également de leur demander si elles pratiquaient de la gymnastique quand elles étaient jeunes .

Françoise Vandermesse

Ça se passe bien. C'est convivial, agréable. Sur le plan physique ça m'aide à maintenir la forme. J'en ai bien besoin.

Camille a une attention particulière pour chacun, toujours dans la bonne humeur. C'est ce que j'apprécie chez lui.

A l'école on faisait du sport. En récré on était toujours en mouvement. On bougeait plus que maintenant .

On faisait aussi du vélo , beaucoup de vélo.

Madame Esther Laborie



J'ai toute une partie du corps côté droit qui est très sensible. Je fais les mouvements avec le côté gauche.

Quand il faut se déplacer sur l'échelle, au sol, je n'y vais pas car je n'y vois pas bien.

Camille le sait . Il respecte.

Ça passe le temps. Une journée, c'est long.

J'ai fait du sport avec quelqu'un qui donnait des cours de gym pendant une dizaine d'années, pour rester en forme .

Je reste très souple. La souplesse ne se perd pas.

J'arrive toujours à croiser les mains dans le dos.

Madame Madeleine Bérenger



Je ne peux pas faire tout ce que je veux.

La gym m'aide pour tout, en particulier pour la compétition « Sylvester Geek » à La Prade, pour tenir l'appareil, pour viser.

Nous avons gagné. Nous allons en Régional et peut être en National.

Je ne suis jamais allée à Paris. Ce serait formidable !

Madame Odette Bessières

Ça fait travailler un peu tous les muscles, tous les organes. Bien ou mal !

On travaille une demi-heure. Ça me fait du bien.

À l'école on jouait surtout au ballon. Ça faisait travailler les jambes !

Madame Arlette Bourgoin

J'avais commencé la gym avec une dame qui m'a bien dégrossie .

Je trouve un peu long parfois les exercices le lundi après-midi

A l'école la gym n'était pas bien faite.

Apprendre à monter, à grimper. Ce n'était pas aussi bien fait qu'avec Camille

Madame Huguette Guilhem



Ça détend.

Quand on fait la gym, on ne pense pas à autre chose. Ça nous occupe l'esprit.

Ça change un peu de la vie de tous les jours.

Madame Raymonde Chibarry



Camille est très sympathique , très proche des personnes.

L'activité est adaptée.

L'ambiance est très bonne .

Pour moi c'est un moment que je n'aime pas manquer et je ne suis pas la seule !

Jeune à l'école, je faisais de la gym. Je faisais aussi partie d'un club de basket .

Ici, ça nous permet de reprendre de l'activité.

Madame Jacqueline Travart



Jeune, il fallait aller travailler dans les champs. On me disait: « Toi petite, viens nous aider »

À l'école, c'était l'institutrice qui faisait la gym. Nous étions contentes!

On était jeune ! Ça faisait du bien de se bouger .

Maintenant j'ai encore la possibilité de sortir et de marcher. Parfois quelqu'un me suit .

Ici on est bien suivi.

Madame Hélène Bessou

Très peu de gym quand j'étais jeune. En passant, de temps en temps, quelques gestes ...mais c'est tout .

Madame Annie Torras



J'allais avec Camille, mais je n'y vais plus. Car j'avais des difficultés.

J'ai maintenant trois séances par semaine, avec mon kiné. Ça me fait le plus grand bien.

A l'école, je ne faisais pas de sport, ni même de la danse

Je n'ai jamais été très sportive. On n'a pas été habitué à cela.

Madame Suzanne Bernatas

Très bien ! Heureusement qu'il est là Camille parce qu'il nous fait travailler au niveau du corps et de l'équilibre

Les circuits , c'est difficile mais ça fait prendre conscience des difficultés. Ce n'est pas évident mais c'est très chouette d'arriver à le faire avec l'aide de quelqu'un.

Quand je vois comme je suis devenue ! Heureusement que je suis costaud physiquement et moralement .

Camille aime ce qu'il fait .

Jeune, je faisais beaucoup de randonnées, du Taïchi aussi, du ski l'hiver .

La natation, le vélo, j'aimais pas trop. Là où j'habitais, il fallait toujours monter, descendre vers la vallée .

Ce n'était que cela, monter, descendre.

Madame Patricia De Labaca





Petit résumé en photos des animations de ces dernières semaines.

La Résidence du Petit Bois a fait une première !

Nous avons reçu une artiste photographe, Maëva Aly, venue exposer à l'EHPAD durant un mois. Lors du vernissage elle a expliqué aux résidents son art de la photographie.

Un vernissage avec les familles a été réalisé également à 18h. Une première qui sera renouvelée dans les prochains mois.



Sortie au bord du Lot pour le premier goûter de la saison.



Dans le cadre d'un partenariat informel avec l'association des extra pédestres pour l'organisation du 1er trail des cadourques, les résidents, aidés de bénévoles, ont réalisé une soupe, appréciée de tous les coureurs.

Nous souhaitons la bienvenue à **Mireille Lafuente**.