



# LE PETIT JOURNAL DE L'ÂGE D'OR

## 3ème édition : juillet-août 2025

### EDITO

Chers résidents, familles, membres du personnel et bénévoles,

En commençant la rédaction de ce journal, il n'était pas prévu de partager autant d'émotions avec l'équipe de rédaction. Ce numéro est principalement axé sur l'engagement envers autrui.

Il propose notamment les portraits d'Yvette, qui fait partie de l'équipe de rédaction, et de Bernadette Costes qui anime bénévolement l'atelier Qi Gong.

Un focus est consacré au bénévolat, sa définition, ses origines et ce qui est mis en place dans notre pays sera abordé.

Ce numéro aborde également les activités qui ont eu lieu pendant les deux derniers mois, et qui ont été animées par des bénévoles et Michael, et comprend comme d'habitude les rubriques Bienvenue, Anniversaires et Hommages.

Ensemble, et plus que jamais, engageons-nous vers le chemin de l'écoute et de l'entraide au sein de l'Âge d'Or !

Bonne lecture à tous.

Bien chaleureusement,

Christine et l'équipe de rédaction du petit journal de l'Âge d'Or.



## *Portrait d'Yvette, une résidente au grand cœur ...*

Yvette a 86 ans et une philosophie de vie empreinte de bienveillance pour son prochain.

J'ai, tout d'abord, été conquise par la répartie de cette femme entière et également par sa parole juste et sage.



Elle se souvient qu'aller à l'école lui permettait d'échapper aux travaux obligatoires de la ferme. C'était un espace de liberté.

Elle se présente comme une vraie samaritaine et clame haut et fort son choix de finir ses jours à l'Âge d'Or, dans ce quartier Sainte-Marie d'Oloron, si cher à son cœur !

Yvette connaît bien le bénévolat.

Elle s'est investie au sein de l'association ACAT (Action Chrétienne contre la torture).

Elle est également devenue visiteuse au sein de l'Âge d'Or, apportant aide et réconfort aux résidents de l'époque.

Aujourd'hui, alors qu'elle y séjourne, elle continue à accueillir et à accompagner les nouveaux arrivants, contribuant ainsi à leur intégration.

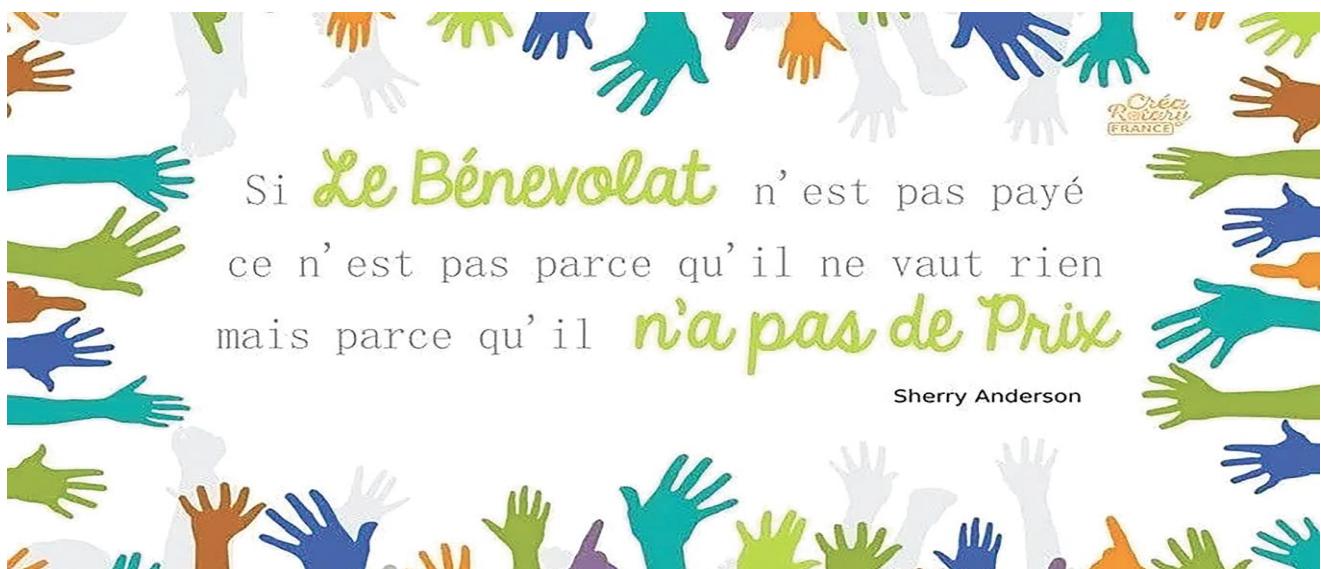
Selon Yvette, l'engagement bénévole est essentiel et formidable.

Au-delà de son implication, elle incarne l'esprit d'entraide et de solidarité au sein de l'établissement. Son grand cœur et son dévouement font d'elle une personne exceptionnelle.

Son engagement envers les autres rappelle que l'amour et la compassion peuvent transformer des vies.

Merci Yvette !

## Le bénévolat, c'est quoi ?



Le bénévolat\* est une activité non rétribuée et librement choisie qui s'exerce en général au sein d'une institution sans but lucratif : association, ONG, syndicat ou structure publique. Celui ou celle qui s'adonne au bénévolat est appelé « bénévole ». L'étymologie du mot vient du latin « *benevolus* » qui signifie « bonne volonté ».

Se sentir utile et faire quelque chose pour autrui est le moteur des bénévoles, lesquels s'impliquent dans des domaines d'activité sans rémunération aussi divers que le sport, la culture ou les loisirs, l'humanitaire, la santé, l'action sociale, la défense des droits, la défense de l'environnement et de la biodiversité ou encore l'éducation.

Le concept de bénévolat est proche de celui du volontariat.

Le site internet gouvernemental « [JeVeuxAider.gouv.fr](http://JeVeuxAider.gouv.fr) » dédié au bénévolat met en relation des associations et organismes publics avec des personnes qui souhaitent donner de leur temps et énergie. Ainsi, en France, le nombre de bénévoles serait compris entre 12 et 14 millions, soit un Français sur quatre... !!!

A l'Âge d'Or, une dizaine de bénévoles animent différents ateliers. Catherine, Yvonne et Chantal de l'équipe de rédaction ont également donné de leur temps et énergie dans différents associations comme La Croix Rouge, l'ATAC et les Restos du Cœur. Michael, l'animateur de l'Âge d'Or, est bénévole depuis ses 18 ans, notamment comme ancien pompier volontaire et actuellement impliqué dans le projet LMVEB (Lasseube Mon Village Espace de Biodiversité).

Mettons à l'honneur toutes les personnes qui s'impliquent ou se sont impliquées et remercions-les pour toutes les valeurs de générosité qu'elles transmettent.

**JeVeuxAider.gouv.fr**  
PAR LA RÉSERVE CIVIQUE

---

**La plateforme publique  
du bénévolat**

Nous avons tous autour de nous des gens de bonne volonté...

\*sources Wikipédia

## Portrait d'une bénévole : Bernadette COSTE

Bernadette a 65 ans. Elle est à la retraite depuis 3 ans. Avant cela, elle travaillait comme biologiste médicale à Saint-Palais. Elle aime la marche en montagne. Elle réside en Soule, à Tardets.

Elle fait du Qi Gong depuis plus de 10 ans. Elle a tout d'abord débuté cette activité pour son bien-être personnel mais elle a très vite décidé de se former à cette pratique.

Ce qu'elle aime dans le Qi Gong c'est qu'il permet d'apaiser l'esprit et d'activer l'énergie du corps en y intégrant la respiration.

Sa formation à Paris a duré 3 ans et s'est ponctuée en Chine, par une pratique d'un mois dans de beaux temples et avec de grands maîtres. Elle parle néanmoins d'un apprentissage lourd et fastidieux...

En rédigeant son mémoire de fin de formation, Bernadette a eu l'idée de diriger sa pratique vers les personnes âgées. Elle a réfléchi à un Qi Gong alliant simplicité et mouvements épurés. Elle a complété son apprentissage en effectuant un stage avec un professeur qui le dispensait dans des hôpitaux pour des personnes à mobilité réduite. Et c'est en 2017 qu'elle a commencé à dispenser ses cours bénévolement à l'ehpad de Tardets. Voyant que cela plaisait aux résidents, elle a souhaité en donner ailleurs.

Bernadette intervient depuis peu à la maison de retraite d'Aramits. Les résidents de l'Âge d'Or ont le grand plaisir d'accueillir Bernadette et de participer à ses cours de Qi Gong depuis 7 ans. On la remercie et également Michael qui prend le relais lorsqu'elle n'est pas disponible.



Tous les mardis matin, Bernadette vous donne rendez-vous à 10h30 et vous propose un cours d'une heure, tout en douceur, sur chaise, mêlant automassages, enchaînement de postures dynamiques aidés de bâtonnets qui permettent de faciliter les mouvements et la circulation de l'énergie.

Saviez-vous que le Qi Gong peut être adapté aux saisons et aux organes ? En été, on travaille le cœur...

## Présentation de certaines activités encadrées bénévolement

**L'atelier chant** animé par Michel CHAPART et Brigitte à l'accordéon rencontre un vrai succès depuis un grand nombre d'année. Le livret de chant mis à disposition des résidents renferme des trésors de chansons populaires qui remémorent des souvenirs de jeunesse.

Qu'il est plaisant de se retrouver une fois par mois, et de chanter en cœur les fêtes de Mauléon et de Bayonne, des chansons d'Edith Piaf, ou encore des chants basques et béarnais ! Certains dansent, d'autres applaudissent, d'autres encore écoutent mais tout le monde se sent bien et joyeux !



M.CHAPART joue du saxophone et l'accordéon de Brigitte donne le tempo. Un vrai bonheur ! Le chant et la musique en général permettent d'évacuer les tensions et procurent un grand sentiment d'alégresse. Merci Michel et Brigitte pour toute cette belle énergie que vous amenez aux résidents.

## La visite des shetlands !

Léa Parbaud et ses 2 shetlands sont arrivées par le jardin et sont rentrées dans la salle de restauration. Surprenant !! Les jolies écossaises aux belles robes brunes, moirées et douces se sont laissé approcher puis caresser et brosser. Il faut dire qu'elles sont habituées à être en contact avec les humains car leur propriétaire, Léa, fait de la médiation animale. Cette activité favorise le

bien-être et la guérison en renforçant les liens entre humains et animaux. Cette rencontre a été très appréciée par les résidents qui souhaitent renouveler cette belle expérience. Ils se sont sentis apaisés par cette visite !



Mission réussie Léa !



## Marie donne le tempo !!

Marie Augé est une chanteuse professionnelle qui sait comment captiver son public. Un chapeau sur la tête, les résidents chantent tour à tour en sa compagnie ! Son approche sur le thème des saisons du printemps et l'été a été très apprécié ! Le public était nombreux et certain(e)s ont dansé, y compris parmi les membres du personnel...



Votre voix et la façon dont vous abordez les chansons ravissent les résidents. Merci Marie pour la belle énergie que vous leur apportez à chacune de vos visites !



## Souvenirs, souvenirs...



## Mon premier bal !

L'atelier discussion autour de ce thème a été très apprécié. Tous les résidents sont unanimes pour dire que c'était très intéressant !

Il est vrai qu'avant il ne fallait pas grand-chose pour s'amuser.

Pour certains, des instruments étaient confectionnés en papier cellophane, d'autres sont sortis en cachette pour assister au bal populaire, d'autres encore ont pu danser dans les campings

l'été dès l'âge de 6 ans... !

Le très beau tableau confectionné par Michael est le témoin des discussions où les langues se sont bien déliées ! Des coupures de journaux et photos viennent en support de toutes les confidences écrites sur des petits papiers où l'anonymat a été bien gardé. Mais chut...on ne dira rien !



Soyez les bienvenus au sein  
de l'Âge d'Or !!!

Mr LACOSTE POUBLANC Roger  
Mme LANDEL Maud  
Mme EXPOSITO Jacqueline

Nous souhaitons un bon anniversaire  
à tous ceux qui ont déjà soufflé une bougie de plus !!!



## JUILLET

YVETTE BORIES	06/07/1939
ANNA MENDIONDO	06/07/1936
ANNE MARIE GACHEN	11/07/1937
JOSETTE LANOT	13/07/1937
JACQUES CAZEAUX	13/07/1944
HENRIETTE CAMEL	20/07/1933
JEAN LACUES	21/07/1945
MARIE CARMEN ZANIER	22/07/1948
LUCIENNE BROUSTE	27/07/1934
CATHERINE CAUHAPE COUDURE	27/07/1945

## AOUT

SCHROEDER ANNE MARIE	02/08/1952
LOPEZ PENA FRANCIS	07/08/1950
CARLET MICHEL	08/08/1965
GARCIA JOSEPHINE	19/08/1930
LALEVÉE JACQUELINE	22/08/1926
MOULY JEAN LOUIS	27/08/1947



Nous souhaitons un bon anniversaire à tous ceux  
qui sont nés en septembre et octobre



## SEPTEMBRE

MARIE LUCE LOPEZ	10/09/1939
ELISABETH CAPDOUZE	13/09/1951
ANDRE MAHINZ	21/09/1948
CONCEPCION MATA	26/09/1934
ALAIN SPYCHIGER	26/09/1958
EVELYNE GOLOMBIEWSKI	27/09/1946
JEAN ZIGLER	28/09/1963

## OCTOBRE

LALANNE ODETTE	02/10/1938
SCAMARONI CATHERINE	14/10/1933
VIGNES JEANNE	19/10/1928
EXPOSITO JACQUELINE	20/10/1927
SAINT PE MICHEL	20/10/1952
MARTINEZ JEANNINE	21/10/1941



Mme ZANINETTI Clémentine est décédée le 26.06.2025  
Mme LANNEL Maud est décédée le 27.07.2025

Nous présentons nos sincères condoléances à leurs familles et proches.