

LA CONSTANCE

Edition N°11

Mai 2023



DANS CE NUMÉRO

Un mot de la directrice

La fête de la musique

Cécile et le bureau d'accueil de la
Constance

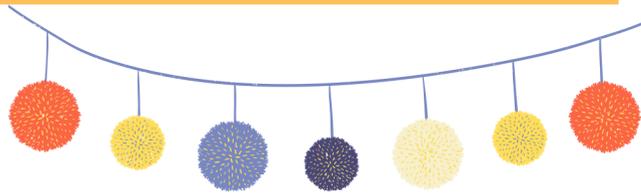
Souvenirs du Brésil

Escale N°5 : L'Arménie

Menus du mois de mai

Planning des animations du
mois de mai

UN MOT DE LA DIRECTRICE



Bonjour à tous,

Plusieurs évènements durant ce mois d'avril :

Tout d'abord, le repas de Pâques qui a été une réussite. Merci aux cuisiniers : les résidents ont été contents de manger cet agneau pascal et ce dessert fait maison à base de chocolat. Pour fêter cela, nous leur avons aussi offert à chacun un paquet de lapins en chocolat !

Toujours dans le domaine de la cuisine, Sylvain et moi-même avons fait appel à une diététicienne, ce qui nous réconforte dans notre conduite à tenir en terme de choix et de confection de menus.

Confrontés ce mois-ci à l'absence de ramassage d'ordures ménagères par le service public (problématique concernant l'hygiène et le stockage aux abords de l'établissement), s'ajoutant le coût non négligeable de collectes et de traitements de déchets pour un service médiocre, nous avons pris contact avec une société pour étudier une autre solution.

Ces grèves étant reconduites régulièrement à Marseille, nous pensons sérieusement à des méthodes de recyclage diverses et à privatiser le ramassage des déchets.

Arrive déjà l'heure d'organiser le 2ème conseil de vie sociale (CVS) de l'année : l'affichage est mis en place dans l'établissement.

Il se déroulera le vendredi 12 mai 2023 à 13h30 à la Chapelle.

Si vous avez des messages ou idées à faire passer, n'hésitez pas à en informer les représentants :

Pour les résidents : M. KINOSSIAN Robert & M. LUBRANO Jean-Joseph

Pour les familles : Mme PERRIN Martine (fille de Mme PERRIN Odette) & M. BERDAH Alexandre (gendre de Mme AMRAM Rose)

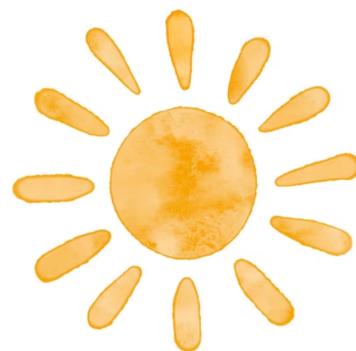
Pour le personnel : Mme RUIZ Aurélie (Aide-soignante) & M. TOURIEL Pascal (Chef de Cuisine).

A très vite,

Charlotte Guis

LA FÊTE DE LA MUSIQUE

Chaque année le 21 juin, a lieu la fête de la musique. Un évènement présent dans plus d'une centaine de pays et qui représente le début de la saison estivale se déroulant le jour du Solstice d'été, soit le jour de l'année avec la plus longue durée d'ensoleillement.



SUMMER SOLSTICE

Pour cette occasion, La Constance vous propose un évènement exceptionnel : une Pizza Partie & un concert de musiciens en live dans le parc.

L'apéritif sera composé de Sangria maison et d'une anchoïade Marseillaise avec ses légumes à croquer. Puis sous l'égide du parc de La Constance, un camion de pizza prendra possession du jardin pour régaler résidents et invités.



Durant le repas ainsi qu'une partie de l'après midi, un groupe de musiciens jouera en live dans le parc.

Lors de cet évènement en plus des résidents, sont invités les familles, le personnel libéral (médecin, kinés, infirmiers etc...) mais aussi d'autres intervenants tels que nos fournisseurs et autres acteurs qui participent de près ou de loin au fonctionnement de l'établissement.

Nous tenons d'ailleurs à rappeler aux familles et parents qui souhaitent participer à l'évènement qu'une **inscription est obligatoire**. Elle peut se faire par mail, par téléphone ou physiquement en s'adressant directement à l'accueil.

FETE DE LA CONSTANCE

DEJEUNER DANS LE PARC
CONCERT DE MUSIQUE EN LIVE

MERCREDI

21 JUIN

Fête de la
Musique

Vous allez la do ré

DE 12H À 15H



**Inscription à l'accueil
ou par mail*

CÉCILE ET LE BUREAU D'ACCUEIL DE LA CONSTANCE

Que vous soyez résident, ou parent d'un résident de La Constance, vous connaissez forcément Cécile, notre hôtesse d'accueil qui officie à la réception de l'établissement depuis maintenant un an et demi.

Le rôle du secrétariat est avant tout centré autour de l'information : elle fait le lien entre les résidents, les familles et le reste de l'établissement.

Si vous avez une demande concernant la cuisine, un soucis dans votre chambre ou encore si vous avez besoin de prendre un rendez vous avec la direction, c'est à elle qu'il faut s'adresser.

Bien évidemment, c'est également elle que vous avez au téléphone la plupart du temps. Soit en composant le 1 depuis votre chambre, soit en appelant le numéro de téléphone de la Constance depuis l'extérieur.

Cécile s'occupe aussi de l'affichage de manière générale dans la maison : le tableau à l'entrée, les petits mots déposés sur les tables occasionnellement, préparer les dossiers d'entrée, et aussi et surtout de l'impression du désormais traditionnel "Journal mensuel de la Constance".

Vous pourrez principalement la croiser à l'accueil tout au long de la semaine de 8h30 à 17h. Il lui arrive aussi d'aller à la rencontre de nos résidents pour des aides diverses : telles des démarches administratives ou tout simplement pour distribuer le courrier.

Nous sommes très heureux de l'avoir parmi nous !



SOUVENIRS DU BRÉSIL : LE REPAS



Une salle à manger décorée aux milles couleurs pour l'occasion : des ballons, des guirlandes, des perroquets... le cadre idéal pour faire penser au carnaval.

Nous avons également mis à disposition aux résidents des masques et des chapeaux pointus.

Merci à eux d'avoir joué le jeu.

Nous avons pu voir sur leurs visages de beaux sourires, signe de réussite.

Le plat traditionnel Brésilien a été servi : la Feijoada en sirotant un sirop au gout de la caipirinha. Et au dessert, le Quindim, le flan brésilien à la noix de coco et au coulis de mangue, un régal ! Merci Ophélie !



SOUVENIRS DU BRESIL : LE CARNAVAL !



Des costumes, de la peinture et des masques; les ingrédients pour un atelier art plastique multigénérationnel réussi !

SOUVENIRS DU BRESIL : LE CARNAVAL !

Un grand merci aux animateurs et aux enfants du centre aéré de St Barnabé d'avoir fait le déplacement et d'être arrivés costumés. Petits et grands ont aimé partager ce moment joyeux autour des tables du salon à décorer des masques ensemble. Dorénavant, nous allons pouvoir les accueillir 1 fois par mois.



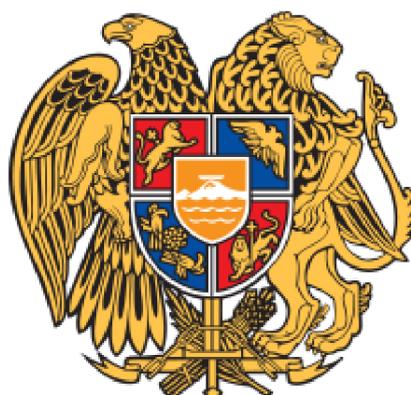
LE THEME ANIMATION 2023

LE TOUR DU MONDE !

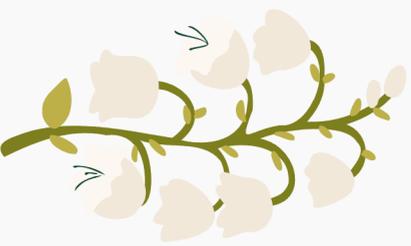


Quelle folie que le Carnaval avec toutes ses couleurs, mais à peine en avons nous profité qu'il faut déjà repartir... car oui pour ce mois de mai c'est une nouvelle contrée qui nous attend : L'Arménie !

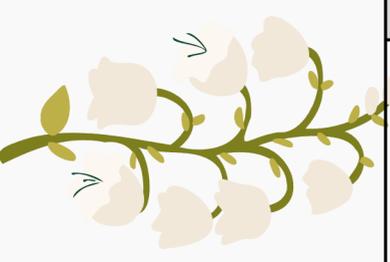
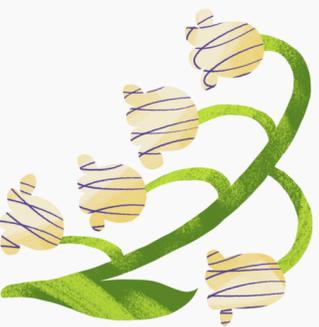
Une terre riche d'histoire, de culture, de musique mais aussi et surtout de gastronomie. Pour ce mois de Mai l'équipe de cuisine se propose de se surpasser pour préparer un repas en conséquence. Si des petites bouchées aux fromage nommées "Beureks" sont prévues en entrée, c'est une pizza Arménienne (viande hachée, poivrons, oignons) qui constituera le plat principal. Pour terminer sur une douceur de riz au lait à la cannelle.



Menus		01-mai	02-mai	03-mai	04-mai	05-mai	06-mai	07-mai	
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jedi	Vendredi	Samedi	Dimanche	
Matin	Entrée	Aïoli	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	Crudités	
	Plat & accompagnements		Lasagnes	Poulet basquaise & Riz Pilaf	Steack haché et gratin de légumes	Poisson frais et carottes vichy	Raviolis au bœuf	Saucisse Purée	
Soir	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Fromage blanc et Miel	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	
	Soupes	Velouté de champignons	Velouté carottes cumin et lait de coco	Soupe de légumes	Crème Mais et patates douces	Soupe de poisson	Velouté de courge	Velouté de courgettes	
	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	
Menus	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	
	08-mai		09-mai		10-mai		11-mai		
	Lundi		Mardi		Mercredi		Jedi		
Matin	Entrée	Rillettes de thon	Crudités	Soupe au pistou & Jambon	Courgettes vinaigrettes	Crudités	Crudités	Crudités	
	Plat & accompagnements	Poulet au champignons et riz	Pâtes Bolognaise		Boudin noir aux deux pommes	Hachis parmentier de poisson	Cordons bleu & poelée de légumes	Poulet rôti et Pdt grenailles	
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Flan aux œufs	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	
Soir	Soupes	Velouté de champignons	Velouté de Panais	Soupe paysanne	Soupe de légumes	Velouté de courgettes	Velouté carottes cumin et lait de coco	Potage St germain	
	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	Fromage	
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	
08-mai		09-mai		10-mai		11-mai		12-mai	
Lundi		Mardi		Mercredi		Jedi		Vendredi	
09-mai		10-mai		11-mai		12-mai		13-mai	
Mardi		Mercredi		Jedi		Vendredi		Samedi	
13-mai		14-mai		15-mai		16-mai		17-mai	
Samedi		Dimanche		Lundi		Mardi		Mercredi	



Menus		29-mai		30-mai		31-mai		01-juin		02-juin		03-juin		04-juin	
		Lundi	Rillettes de Sardine	Mardi	Fromage de tête	Mercredi	Tomates Mozza	Jeudi	Œufs mimosas	Vendredi	Crudités	Samedi	Charcuterie	Dimanche	Crudités
Matin	Entrée	Quiche fromage de Chèvre & salade verte		Pâtes forestières		Poulet pané & carottes sautées au cumin		Steack haché & tomates à la provençale		Poisson frais & gratin de fenouil		Sauté de porc et polenta		Hachis parmentier	
	Plat & accompagnements	Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits	
Soir	Dessert	Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits	
	Soupes	Velouté de champignons		Velouté carottes cumin et lait de coco		Crème Mais et patates douces		Soupe de légumes		Soupe de poisson		Velouté de courge		Velouté de courgettes	
	Fromage	Fromage		Fromage		Fromage		Fromage		Fromage		Fromage		Fromage	
Dessert		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits		Yaourt & Fruits	





Planning mensuel des activités



Lundi 01/05/2023	Mardi 02/05/2023	Mercredi 03/05/2023	Jeu 04/05/2023	Vendredi 05/05/2023	Samedi 06/05/2023	Dimanche 07/05/2023
- AIR DE VIE EQUILIBRE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)		- ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MESSE (14:30 - 16:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi 08/05/2023	Mardi 09/05/2023	Mercredi 10/05/2023	Jeu 11/05/2023	Vendredi 12/05/2023	Samedi 13/05/2023	Dimanche 14/05/2023
	- MAGIE (15:00 - 16:30)	- ZOOTHERAPIE (15:00 - 17:00)	- ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- CULTE (14:30 - 16:00)	- COUPLETT MARSEILLAIS (16:30 - 17:30)	- CINEMA (15:00)
Lundi 15/05/2023	Mardi 16/05/2023	Mercredi 17/05/2023	Jeu 18/05/2023	Vendredi 19/05/2023	Samedi 20/05/2023	Dimanche 21/05/2023
- AIR DE VIE EQUILIBRE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - CHANTEUSE MARGOT (15:00 - 16:30)	- REPAS A THEME ARMENIEN 	- MEDIATION ANIMAL (10:30 - 11:30)			- CINEMA (15:00)
Lundi 22/05/2023	Mardi 23/05/2023	Mercredi 24/05/2023	Jeu 25/05/2023	Vendredi 26/05/2023	Samedi 27/05/2023	Dimanche 28/05/2023
- LES BALADANTES ATELIER ECRITURE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)		- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- CULTE (14:30 - 16:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi 29/05/2023	Mardi 30/05/2023	Mercredi 31/05/2023	Jeu 01/06/2023	Vendredi 02/06/2023	Samedi 03/06/2023	Dimanche 04/06/2023
- AIR DE VIE EQUILIBRE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)					- CINEMA (15:00)

Ce planning est soumis à modifications et ajouts selon disponibilités des prestataires