

# LA CONSTANCE

Edition N° 31

---

## Février 2025

---

### DANS CE NUMÉRO

---

Un mot de la directrice

---

Les travaux de 2025

---

Le retour de l'enquête  
de satisfaction

---

Escale N°23 : les  
Philippines

---

Menus du mois de Février

---

Planning des animations  
du mois de février

---

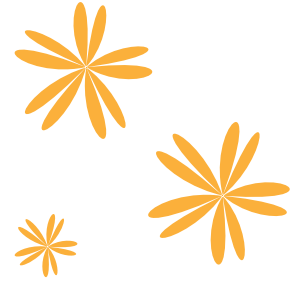
Quelques jeux pour  
s'occuper !

---



---

## UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chère famille, cher résident,

Durant ce 1er mois de l'année, nous avons formé 2 stagiaires, accueilli une nouvelle employée, Margaux, pour les week-ends et les remplacements, des employés se sont absentés pour maladie ou congés, des résidents nous ont quittés et d'autres se sont installées.

Mme Coudenne, après avoir passé 6 ans à la Constance, pour des raisons de santé, est allée s'installer au centre gérontologique départemental de Montolivet où elle s'y trouve parfaitement bien.

Mme Belhout va rester encore à la Clinique La Pageraie pour sa rééducation et ira dans un EHPAD car elle n'est plus assez autonome pour réintégrer l'établissement. Comme pour M. Crispin, après avoir vécu 10 ans à La Constance, il ne va pas pouvoir revenir.

Mme Bonito et Mme Amram nous ont quitté subitement ; nous témoignons tout notre soutien aux familles. Nous garderons le souvenir de personnes très douces, coquettes et souriantes.

Nous avons accueilli Mme Poggioli (chambre 302), Mme Castaldi (chambre 215), Mme De Maximy (chambre 14) et M. Dosseto (chambre 216) qui connaît déjà très bien l'établissement et certains résidents pour y avoir séjourné il y a un an. Le voilà maintenant bien décidé à s'y installer complètement. On souhaite la bienvenue à ces 4 nouveaux résidents.

Nous attendons toujours de connaître le prix de journée 2025 octroyé par le département, la possibilité d'obtenir des subventions et un crédit auprès des banques pour les futurs travaux indiqués dans ce journal...

Je vous souhaite un très bon mois de février,  
A bientôt,

Charlotte Guis



---

## Les travaux de 2025

Dans la continuité des travaux opérés ces dernières années, 2025 va également voir un certain nombre d'améliorations prendre place à la Constance .

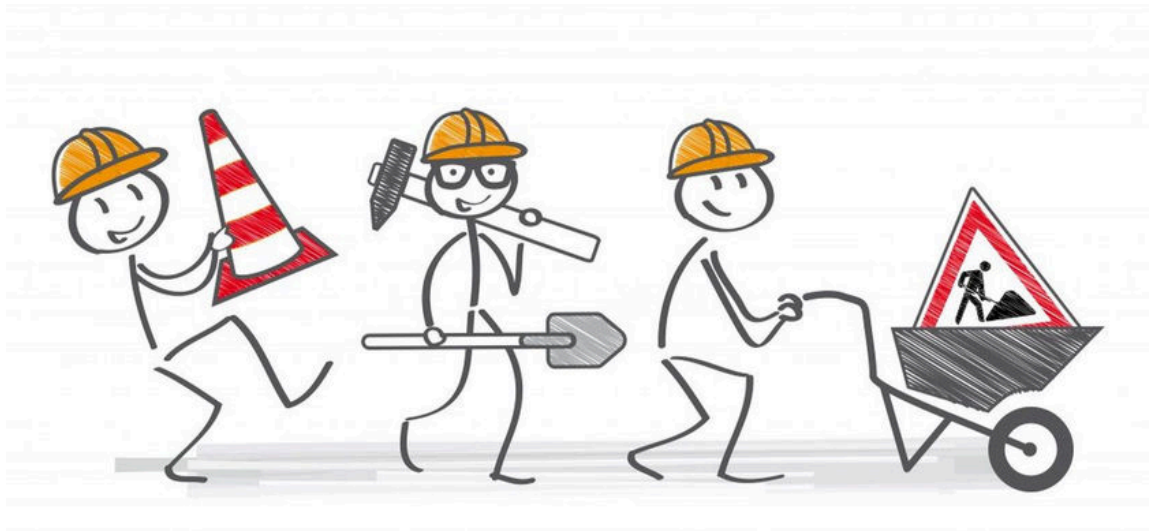
Comme vous l'avez sans doute vu (et entendu) depuis cet été, une réfection complète des couloirs du bâtiment La Constance est actuellement en cours de finition.

En effet les murs ont été détapissé et consolidés, ainsi que les encadrements de portes de chambres, le faux plafond a été crée, les luminaires transformés en pavés de leds, de même que le sol changé en "façon parquet", les locaux techniques au fond des couloirs ont disparu pour apporter plus de clarté et d'espace.

Nous avons hâte que vous découvriez les papiers peints panoramiques différents sur chaque étage, qui vous raconteront une histoire, ainsi que les couleurs coordonnées choisies pour apporter chaleur et gaité. Les serrures et poignées des portes des chambres seront aussi changées.

La fin des travaux est estimé à fin février.

Puis nous allons sans doute continuer par les cages d'escaliers de la Constance mais aussi de la Bastide...



---

## Les travaux de 2025

La partie la plus longue, couteuse et périlleuse sera le changement des canalisations d'eau de la Constance + pose de VMC.

Comme pour le bâtiment de la Bastide, il y a deux ans, nous allons nous attaquer au réseau de canalisation.

Cette entreprise a pour but de pallier :

- Au problème de pression d'eau souvent faible,
- Au risque de légionellose,
- Aux températures difficilement réglables (trop chaude ou trop froide),
- Aux problèmes de fuites constantes dû à la vétusté des colonnes occasionnant des travaux perpétuels et des notes d'eau colossales !

En sus de cela, nous allons ôter les kitchenettes de la majorité des chambres afin d'installer un dressing (armoire et étagères) et le frigidaire, des prises seront aussi à porter de mains pour avoir la possibilité de brancher une cafetière, une telière ou un four à micro onde en fonction des besoins des résidents.

Les résidents vont ainsi gagner de l'espace de rangement et mieux s'approprier leurs chambres.



Bien entendu, nous reviendrons sur ces travaux au travers du journal le moment venu afin de vous tenir informés.

---

---

## Le retour de l'enquête de satisfaction

Comme chaque année, une enquête de satisfaction est proposée aux résidents et à leurs familles.

Le but de cet exercice est de pouvoir recueillir les avis et les ressentis des habitants de la Constance. C'est également un moyen pour nous de voir si les changements apportés vous conviennent.



Comment remplir cette enquête ?

Pour y participer, il suffit de venir à l'accueil, de demander à Cécile l'enquête de satisfaction, de répondre aux questions posées et de ramener ce document. Comptez une quinzaine de minutes pour réaliser l'exercice en gardant l'anonymat si vous le souhaitez.

Si vous n'êtes pas à l'aise ou que vous avez peur de le faire seul, les vendredis matins, les jeunes d'Unis-cité seront prêts à vous aider à le remplir.



## Retour sur l'Afrique du Sud

Le Maffé ou Mafé selon les régions consiste en une pièce de viande (ici le poulet) cuisiné avec des épices et surtout de l'arachide, ce qui lui donne ce goût prononcé de cacahuète. Il existe autant de type de mafé que de région Africaine, et bien entendu, nous avons adapté le goût à nos papilles : moins piquant !



### AFRIQUE DU SUD

*Mercredi 22 /01/2025*

#### **MENU DECOUVERTE**

*Samoussa, Poulet au Maffé*

*Tarte à la Banane*



Les samossas au légumes,  
un classique !



Et pour le dessert, la tarte à  
la banane !

---

## Retour sur l'Afrique du Sud







# Escale N°24 : Ophélia nous emmène aux Philippines

Les Philippines c'est un archipel de 7 107 îles ; dont seulement 2 000 d'entre elles sont habitées. L'archipel est divisé en 3 zones géographiques : Luçon, les Visayas et Mindanao. Les îles s'étendent du nord au sud sur 1800 km, et d'est en ouest sur plus de 1 100 km.

Autant dire que lorsqu'on décide de partir aux Philippines, il faut faire des choix quant à sa destination de vacances. Les temps de trajet sont longs entre les îles et nécessitent parfois prendre plusieurs moyens de transports différents (bateau, bus, taxis, avion...) et/ou de transiter via Manille, la capitale. La langue aux Philippines est le Tagalog et l'anglais, où la majorité des Philippines (les moins de 50 ans) maîtrisent parfaitement les 2 langues.



En termes de culture et de tourisme, il y a énormément de choses à découvrir, les Philippines ont un riche patrimoine culturel et historique qui remonte à des millénaires. Les Philippines ont une histoire complexe, avec des influences espagnoles, américaines et asiatiques, qui se reflètent dans la cuisine, les festivals, les danses et les arts.



# Escale N°24 : Ophélie nous emmène aux Philippines

Coté gastronomie, la cuisine des Philippines est également un mélange de différentes influences, avec des plats comme :

- L' adobo, qui est un plat de viande (souvent poulet ou porc) ou de poisson mariné dans des ingrédients tels que l'ail, le vinaigre et les feuilles de laurier,
- Le lechon kawali, du porc mariné avant d'être cuit à la vapeur, puis frit jusqu'à ce qu'il soit croustillant à l'extérieur et tendre à l'intérieur.
- Le sinigang, un ragoût épicé de tamarin, accompagné d'une viande ou un poisson.



Et le meilleur pour la fin : les paysages ! En effet les Philippines regorgent de paysages tous plus spectaculaires les uns que les autres.









# Planning mensuel des activités



lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
03/02/2025	04/02/2025	05/02/2025	06/02/2025	07/02/2025	08/02/2025	09/02/2025
- YOGA / SONOTHERAPIE (15:00 - 16:00)	- MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	- ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - CULTE (14:30 - 16:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10/02/2025	11/02/2025	12/02/2025	13/02/2025	14/02/2025	15/02/2025	16/02/2025
- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (14:30 - 16:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)		- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	- CREATION ARTISTIQUE (10:30 - 12:30)	- MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17/02/2025	18/02/2025	19/02/2025	20/02/2025	21/02/2025	22/02/2025	23/02/2025
- YOGA / SONOTHERAPIE (15:00 - 16:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)	- MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00)			- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24/02/2025	25/02/2025	26/02/2025	27/02/2025	28/02/2025	01/03/2025	02/03/2025
- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)		- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)			- CINEMA (15:00)

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

# Quelques jeux pour s'occuper

Puisque la page jeu du journal que nous recevons tous les jours est systématiquement prise d'assaut, ce mois-ci nous vous proposons une rubrique jeu dans notre petit journal ! Sachez que si vous appréciez cette rubrique elle pourrait faire son retour dans les éditions suivantes !

**Le sudoku :** Le but du jeu est de remplir ces cases avec des chiffres allant de 1 à 9 en veillant toujours à ce qu'un même chiffre ne figure qu'une seule fois par colonne, une seule fois par ligne, et une seule fois par carré de neuf cases.

1	2			3			4	
	4	5	6	1			7	
6		8			2			
	6			7		3		
				8				
		2		9			5	
			1			4		9
	3			2	4	6	8	
	7			6			2	5

**Les mots fléchés :** Le but est de remplir la grille en trouvant les mots qui correspondent aux définitions fournies. Le jeu est résolu lorsque tous les mots sont correctement placés.

GRAVES METTRA AU BON DIAMÈTRE		PETITS TRAITS SUSPENDUE		PLUIE FINE SOTTISIERS		ENTRE- LACER CROCHET		ENZYME
→		▼		▼		▼		▼
DOUTEUSES DÉSHABILLE	→							
→								
MEMBRANES ASINUS	→							L'ARAIGNÉE SA TOILE
→								▼
BORDERA EN COUSANT		ROSIRA	BRILLE		CLASSE- MENT COUTUME	→		
→		▼	▼		▼			
							D'ARABIE	
EXPRIMERAS PAR LE VISAGE LUTTERA	→							
→								
ADJECTIF POSSESSIF	→			ABÎMA PART	→			INDIQUE UN CHOIX À FAIRE
				▼				▼
PARTIRA	PARFOIS ÉVEILLÉ	→				BANDE ORIGINALE	→	
→								
			TERRE LIBRE	→				

### Mots mêlés :

Retrouvez les mots donnés dans l'encadré de droite dans la grille ci dessus. Ces mots peuvent être en diagonale, verticale, horizontale, à l'endroit ou à l'envers. Il faudra ensuite retrouver le mot mystère :

ALPAGE	CHALET	PISTE
ALPES	DÉGEL	RANDONNÉE
ALPINISME	ESCALADE	RAQUETTES
ALTITUDE	EVEREST	REMONTÉE
ANDES	FORÊT	ROCHEUSES
APLOMB	HIMALAYA	SIERRA
ARMOR	GLACIER	SOMMET
ASCENSION	MASSIF	TÉLÉPHÉRIQUE
BALISAGE	MONTAGNE	TERTRE
CAMPING	NEIGE	TOURISME
CANYONING	OISANS	TRANSAT
CASCADE	PANORAMA	TREKKING

L	S	P	I	S	T	E	E	D	A	L	A	C	S	E	E
E	O	A	E	X	M	E	E	A	M	A	R	O	N	A	P
G	M	P	U	G	O	G	E	T	R	A	N	S	A	T	S
E	M	L	Q	L	N	A	N	E	T	T	O	E	R	E	E
D	E	O	I	A	T	P	N	M	E	A	I	T	C	R	D
A	T	M	R	C	A	L	O	S	L	M	S	T	A	T	N
C	A	B	E	I	G	A	D	I	A	A	N	E	M	R	A
S	L	A	H	E	N	R	N	R	H	S	E	U	P	E	H
A	P	L	P	R	E	M	A	U	C	S	C	Q	I	K	I
C	I	I	E	O	R	O	R	O	D	I	S	A	N	K	M
A	N	S	L	F	O	R	E	T	I	F	A	R	G	I	A
R	I	A	E	C	A	N	Y	O	N	I	N	G	N	N	L
R	S	G	T	E	D	U	T	I	T	L	A	E	A	G	A
E	M	E	I	R	R	E	M	O	N	T	E	E	I	E	Y
I	E	S	E	P	L	A	E	V	E	R	E	S	T	G	A
S	N	A	S	I	O	R	O	C	H	E	U	S	E	S	E

Mot mystère : \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_