

LA CONSTANCE

Edition N° 35

Mai 2025

DANS CE NUMÉRO



Un mot de la directrice

Le départ de Sylvain

La nouvelle responsable
d'hébergement

Révision des Projets
d'accompagnement
Personnalisé des résidents

La fête de La Constance

Retour sur La Thaïlande

Escale N°26 : Le Pérou

Menus du mois de Mai

Planning des animations du
mois de Mai



UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chères familles, chers résidents,

Le printemps à La Constance, ce n'est pas uniquement l'éclosion des fleurs dans le parc, ni même le réchauffement des températures ainsi que le rallongement des journées.

Le printemps à La Constance, c'est une saison de renouveau ; une saison marquée par la renaissance et de nouveaux projets.

Comme la fin des travaux des couloirs, de nouveaux chantiers en cours (peinture au rez-de-chaussée, lingerie), un changement de collaborateur, la programmation de différents projets dont je vais vous parler plus en détails ci-dessous ou dans les différentes rubriques de ce journal.

Tout d'abords, le Conseil de Vie Sociale (CVS) est planifié le vendredi 6 Juin à 13h30 où nous allons accueillir un nouveau membre : Mme GIRAUDO qui est la nièce de M. Giraud, résident à La Constance.

Je vous rappelle le principe de ce conseil : c'est une instance d'expression des personnes accompagnées, des résidents et de leurs familles. Tous les membres présents vont délibérer sur des questions, des idées concernant le fonctionnement de l'établissement.

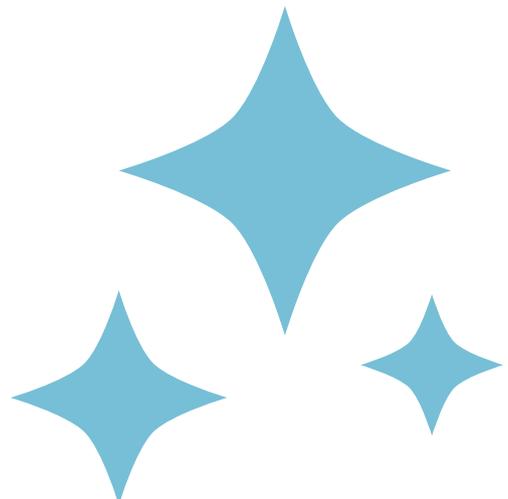
Pour toutes sujétions, je vous invite à aller voir l'un des membres du CVS pour leur en faire part. La liste des membres est affichée à l'accueil.

Plus festif ! La fête annuelle de la Constance dans le parc est prévue le Mercredi 25 Juin. A vos plus belles tenues estivales !

Je vous souhaite une bonne lecture.

A très bientôt

Charlotte Guis



Le départ de Sylvain

Chères familles, chers résidents,

Pour ceux qui ne le saurais pas encore, à l'heure où vous lirez ces lignes, je ne travaillerai plus à la Constance. Après 3 ans de bons et loyaux services, et avec l'accord et la bénédiction de Charlotte, je m'en vais vers d'autres horizons, m'essayer à de nouveaux projets. Cette décision n'est évidemment pas prise à la légère et cela fait plusieurs mois que nous œuvrons du côté de la direction pour trouver le candidat idéal pour la suite. Candidat que nous avons trouvé, que vous allez croiser régulièrement dans les couloirs et qui se présentera à vous sur la page suivante de ce journal.

Durant ces 3 ans à la Constance, j'ai eu le plaisir de voir énormément de choses évoluer et voici quelques exemples de faits que je garderai en tête :

- La création et le suivi du petit journal, qui s'est étoffé au fur et à mesure des mois et des éditions.
- L'augmentation du nombre de résidents à La Constance (74 le jour de mon arrivée contre 89 à mon départ).
- L'évaluation externe de 2023 avec une superbe note obtenue par la Constance.
- La mise en place de la fête de l'été qui fête sa troisième édition en juin.
- La réfection des Couloirs de la Constance.
- L'étoffement des effectifs des équipes pour un meilleur service auprès des résidents.
- La mise en place de l'animation "Tour du monde".

Cela aura été un plaisir de travailler pour cet établissement et j'espère bien pouvoir revenir occasionnellement pour saluer les équipes ainsi que les différents résidents.

Je vous dis donc au plaisir ! Et à bientôt pour de nouvelles aventures !

Prenez soin de vous,
Sylvain



La nouvelle responsable d'hébergement

Originaire de Russie, je suis arrivée en France en 2008, après avoir exercé le métier d'infirmière dans mon pays d'origine. Animée par l'envie de découvrir une nouvelle culture et de continuer à m'investir dans un métier porteur de sens, j'ai débuté ma carrière en France comme aide-soignante dans plusieurs EHPAD du Var, où j'ai travaillé pendant 8 ans avec passion et engagement.

Souhaitant développer de nouvelles compétences, j'ai entrepris un master en gestion hôtelière. Après plusieurs années d'expérience dans ce domaine, j'ai rejoint une association accompagnant des personnes en situation de handicap, en tant qu'agent administratif. Cette expérience m'a profondément touchée et m'a donné l'élan nécessaire pour revenir dans le secteur médico-social, avec l'ambition de prendre part à la gestion d'une structure.

Durant mes études supérieures à Paris, j'ai également réalisé une alternance en tant qu'adjoint de direction dans un EHPAD appartenant à un grand groupe médico-social, ce qui a renforcé mon projet professionnel.

Aujourd'hui, je suis heureuse de pouvoir mettre à profit mon parcours – entre soins, terrain et gestion – au service des résidents et des équipes, dans un environnement qui me tient profondément à cœur.




Unapei
Alpes
Provence

Domus 


COLISEE


ACCOR HOTELS
Feel Welcome


Campanile

Révision des Projets d'accompagnement Personnalisé des résidents

Courant du mois d'avril, les aides-soignants vont revoir les projets d'accompagnement personnalisé (PAP) avec les résidents et les ASH.

Nous vous rappelons le principe de ce projet :

- Répondre au mieux aux besoins de nos résidents durant son séjour à la résidence, en créant un temps d'échanges en équipe pluridisciplinaire et en posant des objectifs
- Connaitre et accompagner les résidents au plus proche de leurs besoins

Ce projet sera conçu par 3 protagonistes : l'aide-soignant référent, l'ASH référent et le résident lui-même. Il sera tracé sur notre logiciel TITAN et connu et validé par le généraliste ou l'infirmier ou le kiné.

Les aides-soignants sont les responsables de ces projets.

Pour plus de facilité, le partage des résidents entre les responsables des PAP a été fait en fonction de l'étage de leur logement. Les ASH affrétés sont les agents habitués à travailler dans le bâtiment en question.

- Aurélie a en charge le 1er étage de la Bastide avec l'ASH Sandrine
- Ines a en charge le 2ème étage de la Bastide avec l'ASH Tania et 3ème étage de la Constance avec l'ASH Mireille
- Jonathan le rez-de-chaussée de la Bastide avec l'ASH Sylvie
- Samuel Galbes le 2ème étage de la Constance avec l'ASH Réjane
- Samuel Ségura le 1er étage de la Constance avec l'ASH Laetitia

Les PAP sont revus systématiquement 2 fois par an. Cependant, des situations comme un retour de longue hospitalisation, une chute ou un évènement marquant feront aussi l'objet de la révision des objectifs du PAP.



**MERCREDI 25 JUIN
À PARTIR DE 11H**

**DRESS CODE
ROUGE ET
BLANC**

**JOURNÉE
BODEGA !**

FETE ANNUELLE DANS LE PARC DE LA CONSTANCE

**LES FAMILLES SONT INVITÉES
INSCRIPTION À L'ACCUEIL**



Retour sur la Thaïlande



Le tour du monde continu ! Cette fois ci c'était la Thaïlande ! Des samoussas aux légumes (un classique), un riz sauté au crevettes et à la coriandre, et pour terminer des perles de tapioca au lait de coco et coco râpée. Pour accompagné le repas, de la bière ! Effectivement cela fait 3 fois à la suite que la bière est la boisson du tour du monde : ces pays mis à l'honneur étaient tous de fiers représentants de la boisson ! Promis la mois prochain, nous nous essayerons à une autre boisson.

Escale N°25 : Le Perou

Le Pérou est un pays de l'ouest de l'Amérique du Sud. Il est bordé au nord par l'Équateur et la Colombie, à l'est par le Brésil, au sud-est par la Bolivie, au sud par le Chili, et au sud et à l'ouest par l'océan Pacifique. Le Pérou est un pays très diversifié avec des habitats allant des plaines arides, aux sommets des montagnes des Andes, en passant par la forêt tropicale du bassin amazonien. Le Pérou compte 34 millions d'habitants et sa capitale et plus grande ville est Lima. Le Pérou est le 20^e plus grand pays du monde et le troisième d'Amérique du Sud.



Au nord de la côte, le climat est semi-aride avec de fortes chaleurs l'été. Pour ce qui est de la côte centrale et du sud, le climat y est lui plus doux.

Escale N°25 : Le Perou

Avec une agglomération d'environ dix millions d'habitants, Lima est la cinquième plus grande ville d'Amérique latine. Fondée le 18 janvier 1535 par le conquistador espagnol Francisco Pizarro. Sous le nom de « la Ciudad de los Reyes » (« la Cité des Rois »).

Lima est le cœur commercial, financier, culturel et politique du Pérou, tout en concentrant deux tiers de l'industrie.



La cuisine Péruvienne est le résultat d'influences multiples et des migrations à travers les siècles : espagnole, chinoise, japonaise, créole, arabe... Ajoutez à cela une géographie plurielle, source d'une exceptionnelle biodiversité – la pomme de terre, le café, le cacao ou encore le quinoa seraient originaires du pays – et vous obtenez une cuisine riche, variée, pleine de couleurs et de saveurs.



| Menus | | 19-mai | 20-mai | 21-mai | 22-mai | 23-mai | 24-mai | 25- | |
|-------|------------------------|---|--|---|------------------------------|-----------------------|--|-----------------|------|
| | | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dima | |
| Matin | Entrée | Salade de crudités | Rillettes de thon | Salade de légumes vinaigrette citron vert | Salade de crudités | Paté de volaille | Salade de betterave | Poiv mai | |
| | Plat & accompagnements | Steak haché & frites | pâtes pesto | Adobo de bœuf (sauté de bœuf aux poivrons et oignons) | Sauté de porc au curry & blé | Moules frites | Saucisses lentilles | Tortilla ve | |
| | Dessert | Fromage & dessert | Fromage & dessert | Beignets de fruits | Fromage & dessert | Fromage & dessert | Fromage & dessert | From des | |
| | Soupes | Velouté de champignons | Soupe de pâtes | Soupe de légumes | Soupe de pâtes | Velouté de courgettes | Velouté carottes cumin et lait de coco | Soupe | |
| Soir | Dessert | Yaourt & Fruits | Yaourt & Fruits | Yaourt & Fruits | Yaourt & Fruits | Yaourt & Fruits | Yaourt & Fruits | Yaourt | |
| | Menus | | 26-mai | 27-mai | 28-mai | 29-mai | 30-mai | 31-mai | 01- |
| | | | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dima |
| | Entrée | Taboulé | Poiraux vinaigrette | Carottes rapées | Courgettes vinaigrettes | Salade chèvre chaud | Cèleri rémoulade | Charc | |
| Matin | Plat & accompagnements | Poitrine de veau farcie et poêlée campagnarde | Poulet pané et ratatouille | Aubergines à la parmesane | Pâtes carbonara | Parmentier de poisson | Ravioli au bœuf | Cordon puré pot | |
| | Dessert | Fromage & dessert | Fromage & dessert | Fromage & dessert | Brownie et crème anglaise | Fromage & dessert | Fromage & dessert | From des | |
| Soir | Soupes | Soupe de légumes | Velouté carottes cumin et lait de coco | Velouté champignons | Soupe de pâtes | Potage st Germain | Velouté Dubarry | Velot courç | |
| | Dessert | Fromage & | Fromage & | Fromage & dessert | Fromage & | Fromage & | Fromage & | From | |



Planning mensuel des activités



| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
|--|---|---|---|---|---------------------------------------|------------------|
| 05/05/2025 | 06/05/2025 | 07/05/2025 | 08/05/2025 | 09/05/2025 | 10/05/2025 | 11/05/2025 |
| - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHÉ NORDIQUE (15:00 - 16:30) | Le 06/05/2025 : - ZOOTHERAPIE (10:30 - 12:30) - MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30) | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00) | | - PETANQUE (10:50 - 11:50) | - COUPLET MARSEILLAIS (16:00 - 17:00) | - CINEMA (15:00) |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
| 12/05/2025 | 13/05/2025 | 14/05/2025 | 15/05/2025 | 16/05/2025 | 17/05/2025 | 18/05/2025 |
| | - MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30) | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30) | - ART THERAPIE (15:00 - 17:00) | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - PETANQUE (10:50 - 11:50) - LOTO (15:00 - 16:30) | | - CINEMA (15:00) |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
| 19/05/2025 | 20/05/2025 | 21/05/2025 | 22/05/2025 | 23/05/2025 | 24/05/2025 | 25/05/2025 |
| | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00) | - TOUR DU MONDE PEROU - MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00) | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00) | - PETANQUE (10:50 - 11:50) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00) | | - CINEMA (15:00) |
| lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi | dimanche |
| 26/05/2025 | 27/05/2025 | 28/05/2025 | 29/05/2025 | 30/05/2025 | 31/05/2025 | 01/06/2025 |
| - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) | | - SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30) | | - PETANQUE (10:50 - 11:50) | | - CINEMA (15:00) |

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

Rubrique Jeux

Maintenant devenue un classique de notre petit journal; la rebrigue jeux fais désormais son bout de chemin proposant à chaque édition de quoi se divertir un peu ! A vos stylos !

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.

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

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 BOISSIERS | | ENTRE- LACER CROCHET | | ENZYME |
| → | | ↓ | | ↓ | | ↓ | | ↓ |
| DOUTEUSES DÉSHABILLE | → | | | | | | | |
| → | | | | | | | | |
| MEMBRANES ASINUS | → | | | | | | | L'ARAIGNÉE SA TOILE |
| → | | | | | | COORDONNE ÉQUILIBRE | → | ↓ |
| BORDERA EN COUSANT | | ROSIRA | BRILLE | | CLASSE- MENT COUTUME | → | | |
| → | | ↓ | ↓ | | ↓ | | D'ARABIE | |
| EXPRIMERAS PAR LE VISAGE LUTTERA | → | | | | | | | |
| → | | | | | | | | |
| ADJECTIF POSSESSIF | → | | | ABIMA PART | → | | | INDIQUE UN CHOCK 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 :

AMER
ANTIOXYDANT
AZTEQUES
BEURRE
BLANC
BROWNIES
CABOSSE
CHARLOTTE

CONCHAGE
COTEDIVOIRE
FORASTERO
GANACHE
GHANA
GIANDUJA
NOIR

NOUGATINE
OEUF
PAQUES
PATE
STIMULANT
THEOBROMINE
TRINITARIO

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| T | T | E | G | A | N | A | C | H | E | N | C |
| S | R | N | O | R | E | T | S | A | R | O | F |
| T | H | I | A | E | I | O | E | B | I | U | C |
| I | C | M | N | D | U | O | I | L | O | G | S |
| M | O | O | E | I | Y | F | N | A | V | A | E |
| U | N | R | O | S | T | X | W | N | I | T | U |
| L | C | B | S | A | S | A | O | C | D | I | Q |
| A | H | O | L | E | M | O | R | I | E | N | E |
| N | A | E | R | R | U | E | B | I | T | E | T |
| T | G | H | A | N | A | Q | R | A | O | N | Z |
| A | E | T | T | O | L | R | A | H | C | T | A |
| G | I | A | N | D | U | J | A | P | A | T | E |

Phrase mystère : - - - - -