LA CONSTANCE

Edition N° 36

Juin 2025

DANS CE NUMÉRO

Un mot de la directrice

Les nouveaux couloirs de la Constance

Rappels importants

New Les anniversaires du mois

Retour sur Le Pérou

La fête de l'établissement

Menus du mois de Juin

Planning des animations du mois de Juin

UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chères familles, chers résidents,

TIC TAC, TIC TAC
La fête de l'établissement avance à grand pas. Je vous rappelle que les familles et amis des résidents peuvent s'inscrire à l'accueil afin d'être présents le MERCREDI 25 JUIN à partir de 11h dans le parc. Un repas y sera offert (maximum 2 invités par résident).

Je vous communique une nouvelle fois, la date du Conseil de Vie Sociale (CVS) le VENDREDI 6 JUIN. Du à l'absence de Mme Portalier (fille de Mme Bettini), une nouvelle famille sera présente : Mme Tavitian, la soeur de M. Tavitian résident à la Constance. Nous vous ferons un rapport de tous les thèmes abordés le mois prochain.

Nous n'avons toujours pas le prix de journée 2025 qui est revu normalement chaque année par le département des Bouches-du-Rhône. Après diverses relances, le prix est toujours à l'étude !

Ce mois-ci, nous avons accueilli Mme Agosta qui est au Rez-de-chaussée de la Bastide et Mme Grenouillat qui est au deuxième étage de la Constance.

Et malheureusement Mme Phily et Mme Rachet nous ont quittés. Nous avons une grande pensée pour leurs familles. Mme Rachet était un pilier de l'établissement et très souvent dans les parties communes. Nous garderons de très bons souvenirs d'elles.
Mme Poncet, quant à elle, après avoir passé 9 ans à la Constance, a dû nous quitter pour rejoindre un EHPAD "la Villa des Poètes" dans le 10ème arrondissement de Marseille. Elle se mettait en danger en quittant l'établissement sans arriver à revenir.

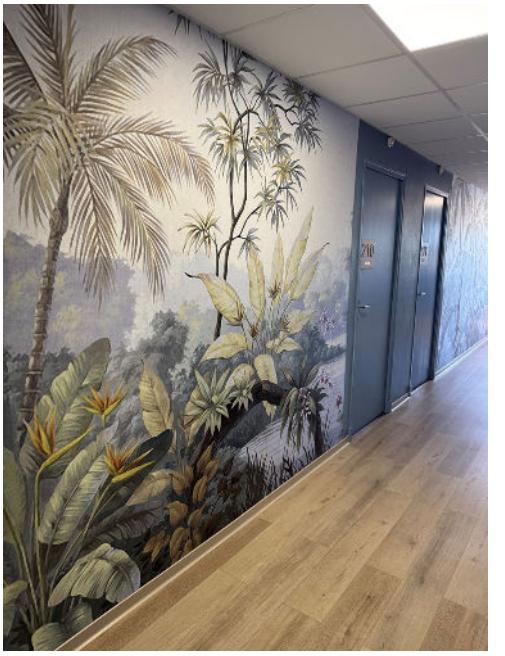
Je vous souhaite un très bon été et j'espère au 25

Charlotte Guis

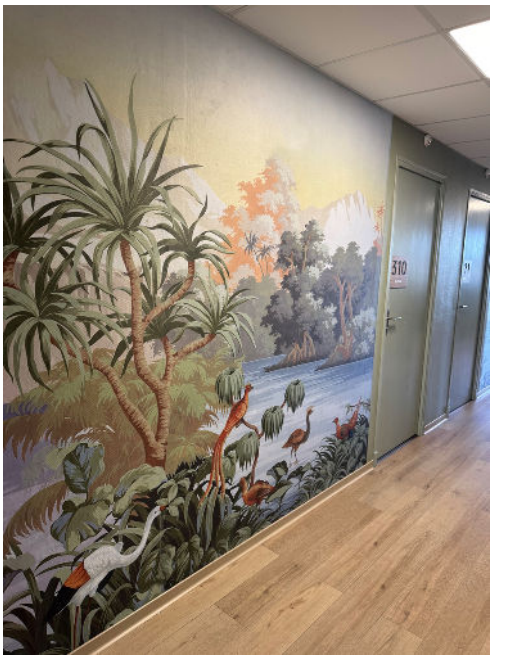
Les nouveaux couloirs de La Constance

Les couloirs de la constance font enfin peau neuve ! Nous avons :

- Créé un faux plafond et remplacé tous les luminaires néons par des dalles LED.
- Repris les encadrements de portes, changé les serrures, les pas-de-porte, les plaques nominatives et installé des freins aux portes pour éviter qu'elles claquent.
- Détapissé, repeint les murs et les portes, et reposé du papier peint
- Posé un nouveau sol façon parquet et des plinthes.
- Retiré les offices des fonds des couloirs afin d'apporter plus de lumière et réorganisé un office au centre du couloir par étagère.



Chaque étage est maintenant orné d'un papier peint panoramique racontant une histoire et une couleur des murs différente et coordonnée aux motifs. Au premier vous retrouverez une scène de chasse à la campagne et des murs taupe, au second un décor tropical et des murs bleu et au troisième un paysage avec des animaux et des murs verts.



Ces travaux étants clôturés, nous allons pouvoir nous concentrer sur les prochains. Nous commençons début juin : la rénovation de la cage d'escalier de la Bastide et de la lingerie.

Rappels

Chers résidents,

Pour assurer une meilleure organisation et qualité de service au sein de la résidence, nous vous remercions de bien vouloir respecter les consignes suivantes :

🧹 Ménage l’après-midi

Afin de faciliter le travail des agents de service hospitalier (ASH), il est obligatoire de quitter votre chambre durant les heures de ménage l'après-midi. Merci de votre compréhension.

🍽️ Horaires des repas

Les repas sont servis à midi et à 19h en salle à manger. Il est important de descendre à l'heure pour que le service se déroule dans les meilleures conditions.

🤒 En cas de fatigue ou d’absence lors du repas en salle

Merci de **prévenir l’équipe soignante ** avant 10h du matin si vous êtes souffrant(e), afin que la cuisine puisse préparer un plateau repas.

💬 Même avec peu d’appétit… descendez !

Le repas, c’est aussi un moment de convivialité. Échanger avec ses voisins est aussi très important. Et comme on dit, l’appétit vient en mangeant !

🍛 Repas en chambre le soir

Le soir, si vous prenez un plateau en chambre, les plats et desserts sont imposés par la cuisine, conformément au menu du jour.

👉 **Pour avoir le choix, vous êtes les bienvenus en salle à manger.**

Merci à tous pour votre coopération et votre bonne humeur !

Les anniversaires du mois de juin

Nouvelle rubrique

Nous allons vous présenter tous les mois les anniversaires du mois en cours.

Comme toujours la direction prévoit une petite attention pour ce jour exceptionnel ! Nous essayons de vous offrir quelques chose d'utile ou tout simplement quelque chose qui vous fasse plaisir.

5 Jun 2025	Mme BETTINI Jeanne
10 Jun 2025	Mme CAMELI MICHELE
10 Jun 2025	Mme BIANCO MONIQUE
13 Jun 2025	Mme POGGIOLI ANTOINETTE
24 Jun 2025	M. VITALIS ROBERT
25 Jun 2025	M RIVE Philippe

Retour sur Le Perou

Le tour du monde des saveurs se poursuit ! Cette fois, cap sur le Pérou !
En entrée, une salade de légumes croquants pour éveiller les papilles. Suivi d'un savoureux adobo de bœuf, longuement mijoté avec des épices. Pour finir sur une note sucrée, place aux beignets de fruits, dorés et fondants à souhait.
Côté boisson, changement de registre : on troque le vin servi habituellement contre un pisco, l'alcool emblématique du pays — parfait pour accompagner ce festin andin.
Le mois prochain nous restons à la Constance pour profiter de la fête de la Résidence ! !

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

Menus		02-juin	03-juin	04-juin	05-juin	06-juin	07-juin	08-juin
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Rillettes thon	Charcuterie	Brocolis vinaigrette	Œufs mimosas	Salade chèvre chaud	Carottes rapées	Salade de crudités
	Plat & accompagnements	Steak haché & frites	Quiche à l'oignon&salade verte	Poulet panératatouille	Pâtes au pesto	Poisson pané & gratin de fenouil	Saucisse purée	Tortilla et salade verte
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Pannacotta	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Tarte aux pommes
Soir	Soupes	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe de potiron	Potage aux champignons	Soupe de légumes	Potage st Germain	Soupe de pâtes	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		09-juin	10-juin	11-juin	12-juin	13-juin	14-juin	15-juin
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Salade de pdt	Crudités	Paté	Courgette vinaigrette	Cake aux olives	Macédoine de légumes	Salade de crudités
	Plat & accompagnements	Roti de porc et poëlée de légumes	Lasagnes	Pizza&salade verte	Poulet à la moutarde et purée de pdt	Poisson meunière et gratin florentin	Boudin noir et purée	Paupiettes de veau & blé
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert Tapioka	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Tarte aux pommes
Soir	Soupes	Velouté de champignons	Soupe de pommes de terre	Soupe de légumes	Velouté de Panais	Velouté de courgettes	Velouté carottes cumin et lait de coco	Soupe de potiron
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		16-juin	17-juin	18-juin	19-juin	20-juin	21-juin	22-juin
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Couscous poulet & merguez	Coleslaw	Salade de haricots	Salade de choux fleur	Pâté de volaille	Carottes rapées	Salade de crudités
	Plat & accompagnements		Chili con carne	Daube de bœuf et polenta	Pâtes aux boulettes	Calamars à la Romaine et riz parfumé	Raviolis au bœuf	Cordons bleu et purée
	Dessert	Fromage & dessert	Panna cotta	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Velouté d'artichauds	Soupe de pommes de terre	Potage st Germain	Soupe de pâtes	Potage st Germain	Velouté Dubarry	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits

Menus		23-juin	24-juin	25-juin	26-juin	27-juin	28-juin	29-juin
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Salade de chêvre chaud	Taboulé	FETE DE LA CONSTANCE	Salade de crudités	Aioli	Céleri rémoulade	poivrons marinés
	Plat & accompagnements	Steak haché & tian légumes	Moussaka		Pâtes à la bolognaise		Saucisses lentilles	Poulet rotipomme noisette
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert		Brownie et crème anglaise	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Velouté de poireaux et pommes de terre	Soupe de potiron	Potage aux champignons	Soupe de légumes	Soupe de poisson	Velouté carottes cumin et lait de coco	Velouté de courgettes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert

Menus		30-juin	01-juil	02-juil	03-juil	04-juil	05-juil	06-juil
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Œufs cocottes	Poireaux vinaigrette	Charcuterie	Carottes rapées	Salade verte	Crudité	Taboulé
	Plat & accompagnements	Poulet basquaise et riz pilaf	Sauté de porc au curry & pdt bouillies	Pizza & salade verte	Pâtes carbonara	Moules frites	Raviolis au bœuf	Boudin noir & purée
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Brownie et crème anglaise	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Tarte aux pommes
Soir	Soupes	Velouté de courgettes	Soupe de légumes	Velouté de champignons	Soupe de pommes de terre	Soupe de légumes	Soupe de potiron	Soupe de pâtes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert

Planning mensuel des activités

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine 23 du 02/06/2025 au 08/06/2025	-AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30) REPORTAGE MARIN (16:30 - 17:30)	SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) UN JOUR UNE HISTOIRE (14:30 - 15:30)		SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	ZOOTHERAPIE (10:30 - 12:30) PETANQUE (10:50 - 11:50) ESCRIME	COUPLET MARSEILLAIS (16:00 - 17:00)	CINEMA (15:00)
Semaine 24 du 09/06/2025 au 15/06/2025	YOGA (15:00 - 16:00)	MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)	ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)		ART THERAPIE (15:00 - 17:00)		CINEMA (15:00)
Semaine 25 du 16/06/2025 au 22/06/2025	AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	MELI MELODIE (15:00 - 17:00)	MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ART THERAPIE (15:00 - 17:00)		CINEMA (15:00)
Semaine 26 du 23/06/2025 au 29/06/2025	YOGA (15:00 - 16:00)	SOPHROLOGIE (11:30 - 12:30)	PIROUETTE CACAHOUETTE MUSIQUE ET THEATRE (15:00 - 17:00)	SOPHROLOGIE (11:30 - 12:30) ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00) ESCRIME (15:00 - 16:00)		CINEMA (15:00)
Semaine 27 du 30/06/2025 au 06/07/2025	- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	ZOOTHERAPIE (14:30 - 16:30)	ACCORDEON (15:00-17 :00)				CINEMA (15:00)

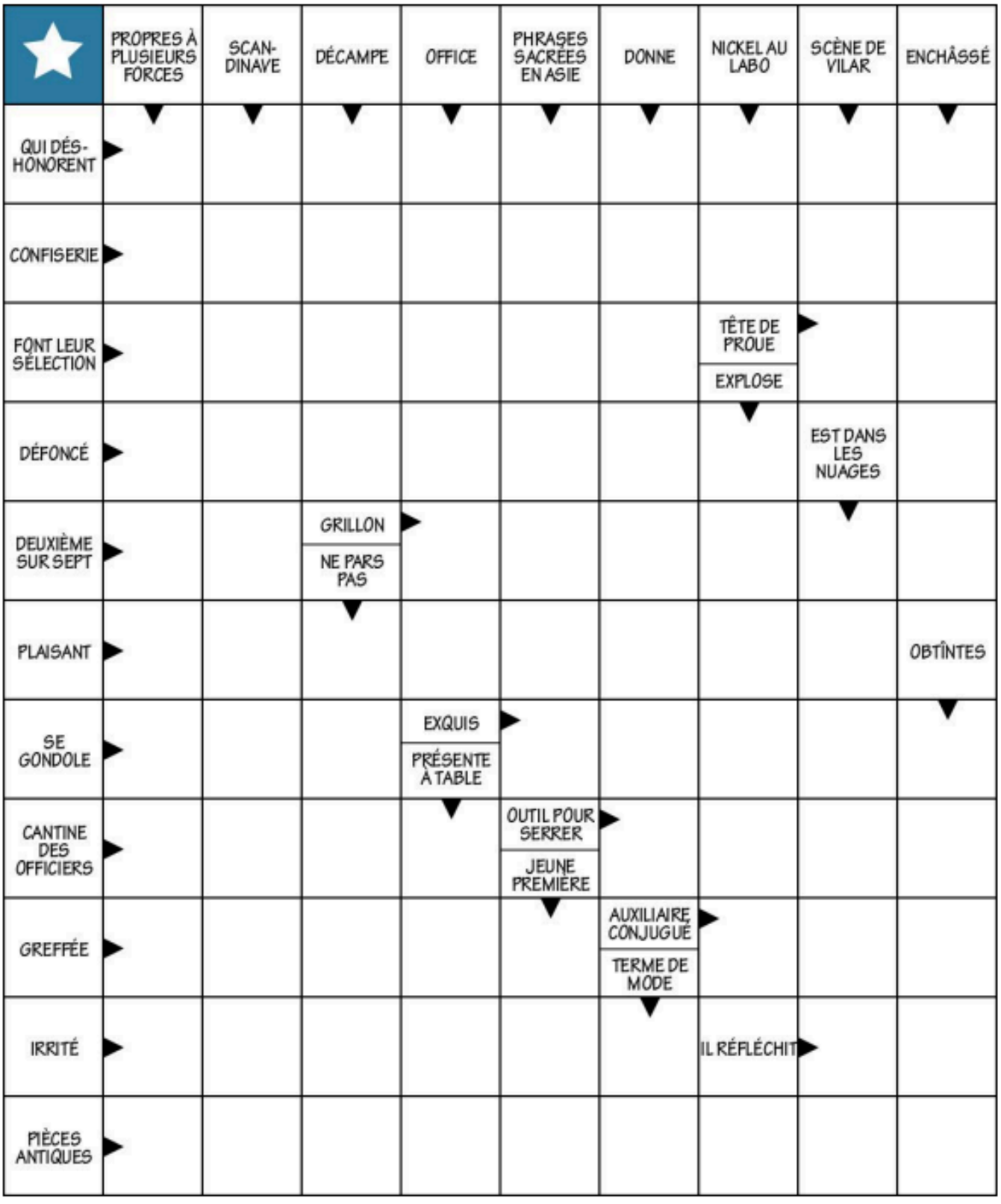
Rubrique Jeux

Maintenant devenue un classique de notre petit journal; la rebrique 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.

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

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.



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. :

RESSOURCES
ESTIMATION
OUTILS
GESTION
COUTS
PROJET
FINANCEMENT
PERFORMANCE
GANTT
LEADERSHIP
RISQUES
EQUIPE
ETAT
REUNION
BILAN
DELAIS
STRATEGIE
PERT
ACTEURS

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