

LA CONSTANCE

Edition N° 40

Octobre 2025



DANS CE NUMÉRO

Un mot de la directrice

Sécurité Incendie : Rappel
des bonnes pratiques pour
les résidents

La chasse aux pigeons !

Les anniversaires du mois

Retour sur l'Ukraine

Escale N° 30 : l'Argentine

Menus du mois de Octobre

Planning des animations du
mois de Octobre

UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents et familles,



L'été est une période calme à La Constance : nous avons peu de nouveaux résidents car les familles et les assistantes sociales partent en vacances. Avec l'arrivée de septembre, l'activité reprend pleinement, et c'est un plaisir de retrouver l'énergie de la rentrée.

Ce mois-ci, nous avons le plaisir d'accueillir Mme Lemaitre, une nouvelle résidente qui connaît bien notre quartier puisqu'elle y vit depuis plusieurs années. Passionnée de dessin et de sport, nous espérons que nos intervenants extérieurs dans ces domaines sauront lui offrir toute la satisfaction qu'elle attend.

Il est rare que nous ayons des départs pour un retour en logement privatif, mais c'est le cas pour Mme Nalbantian qui a choisi de quitter La Constance après 2,5 ans passés parmi nous, pour s'installer dans un nouvel appartement. Nous lui souhaitons une excellente continuation et beaucoup de bonheur dans ce nouveau départ.

Nous avons malheureusement rencontré des difficultés liées à l'absentéisme imprévu de certains membres du personnel ces dernières semaines. Bien que cela soit indépendant de leur volonté, nous espérons que ces agents se rétabliront rapidement. Malgré nos efforts pour trouver des solutions, en faisant appel à nos contacts, à France travail et à des intérimaires, la situation est restée compliquée. J'ai pu constater au fil des années un manque de professionnalisme et d'implication chez certains nouveaux employés, ce qui peut rendre les choses difficiles. Toutefois, je tiens à remercier l'ensemble du personnel pour son implication et son dynamisme lors des formations des nouveaux agents. Aujourd'hui, grâce à nos recherches continues, nous avons réussi à trouver des "perles rares" qui, par leur engagement et leur compétence, font toute la différence.

Nous poursuivons également nos formations internes pour maintenir le meilleur niveau possible de service et de qualité. Ce mois-ci, tout le personnel de cuisine suivra la formation HACCP (la bonne pratique d'hygiène alimentaire) et des agents de service hospitaliers suivront une formation sur le service à table pour offrir à nos résidents une expérience de repas encore plus agréable et soignée. En conséquence, le service de ménage sera légèrement allégé le 6 et 14 octobre. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension et votre patience.

Je tiens à vous assurer que, malgré les défis, notre priorité reste toujours de garantir à chacun de vous un environnement agréable et bienveillant. Avec tout mon respect, je vous souhaite un très bon mois d'octobre. Charlotte Guis

Sécurité Incendie à La Constance : Rappel des Bonnes Pratiques pour les résidents

Suite à la formation incendie récemment organisée pour l'ensemble du personnel avec un organisme agréé, il nous a semblé important de faire un rappel des règles essentielles aux résidents pour garantir la sécurité de tous au sein de notre établissement.

Un incendie peut se déclencher rapidement, souvent à partir d'un geste anodin. Soyons tous vigilants !



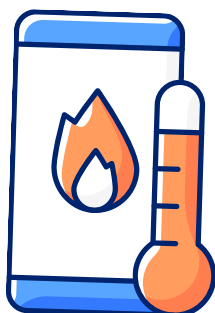
Les fumées sont Chaudes, opaques, mobiles, inflammables et toxiques

Prévention des risques d'incendie concernant les résidents

- Interdiction de fumer à l'intérieur du bâtiment, y compris dans les chambres.
- Éviter l'usage de multiprises : elles peuvent provoquer une surcharge électrique.
- Rationaliser les branchements : brancher uniquement ce qui est nécessaire.

Ne pas laisser un appareil inutilement en charge comme un téléphone portable : cela augmente les risques de surchauffe.

- Ne jamais recharger un téléphone en le mettant sous un oreiller : cela peut provoquer une surchauffe et un départ de feu.



Attention aux produits ménagers

- Ne jamais mélanger des produits comme l'eau de javel avec du vinaigre ou de l'alcool ménager : cela peut provoquer des vapeurs toxiques et des brûlures.
-

Sécurité Incendie à La Constance : Rappel des Bonnes Pratiques pour les résidents

Sécurité des espaces communs

- Ne pas bloquer les portes coupe-feu avec des cales : elles doivent rester fermées pour ralentir la propagation des flammes en cas d'incendie.
- Ne pas encombrer les couloirs : ils doivent rester dégagés pour faciliter l'évacuation.
- Ne pas cacher ni déplacer les extincteurs : ils doivent être accessibles à tout moment.



Ne vous inquiétez pas ! Notre système de sécurité incendie est neuf, révisé plusieurs fois par an. Dans chaque chambres et parties communes, nous sommes équipé de détecteurs de fumée. De plus, nous avons aussi des extincteurs tous les 15 mètres et révisés tous les ans.

Dès détection de fumée ou de feu (automatiquement ou manuellement via un déclencheur manuel), l'alarme se déclenche.

Le personnel est formé (formation tous les ans) pour reconnaître et réagir rapidement aux signaux sonores et lumineux. Sur l'écran du système de sécurité incendie, nous pouvons visualiser tout de suite la zone.

En fonction de la gravité, nous alertons les pompiers (12) en transmettant des informations précises.

Nous devons déplacer les résidents vers une zone protégée du même niveau (compartiment coupe-feu) et surtout ne jamais emprunter l'ascenseur.



Ensemble, restons vigilants



Ces règles peuvent sembler simples, mais elles sauvent des vies. Merci à chacun de faire preuve de responsabilité et de contribuer à la sécurité de tous à La Constance.



La chasse aux pigeons

Stop aux pigeons ! Une cohabitation qui vire au cauchemar...

Depuis quelques mois, les pigeons sont de plus en plus nombreux autour de notre établissement. Leur présence, autrefois anecdotique, devient aujourd'hui problématique pour certains résidents, les agents de service et l'hygiène générale de nos locaux.

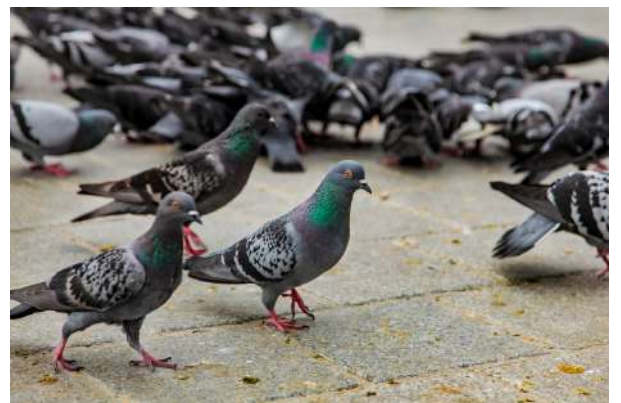
Un geste gentil... aux lourdes conséquences

Donner à manger aux pigeons peut sembler être un acte de bienveillance. Pourtant, cette pratique, malheureusement encore trop courante, contribue directement à leur prolifération. En effet, lorsqu'ils trouvent facilement de la nourriture, les pigeons s'installent durablement à proximité et se reproduisent rapidement.

Des nuisances bien réelles

La multiplication des pigeons entraîne des désagréments croissants :

- Crottes sur les terrasses et balcons : Cela complique considérablement le travail des agents de service, qui doivent nettoyer plus fréquemment.
- Entrées inopinées dans les logements : Les pigeons peuvent parfois s'introduire à l'intérieur par des fenêtres ou portes ouvertes.
- Détérioration des bâtiments : Leurs déjections sont corrosives et peuvent endommager les revêtements et peintures extérieurs.
- Problèmes d'hygiène : Les pigeons peuvent être vecteurs de parasites et maladies.



La chasse aux pigeons !



Les solutions efficaces et respectueuses pour éloigner les pigeons :

1. Ne plus les nourrir (la priorité absolue !)

- Si les pigeons trouvent de la nourriture, ils restent. Sinon, ils partent.
- Un simple morceau de pain lancé depuis un balcon peut nourrir plusieurs oiseaux... et les inciter à revenir avec des amis !

2. Nettoyer régulièrement les lieux souillés

- Les pigeons reviennent là où il y a déjà des crottes : c'est leur signal de "territoire sûr".
- Un nettoyage régulier efface ces signaux et les pousse à chercher ailleurs.

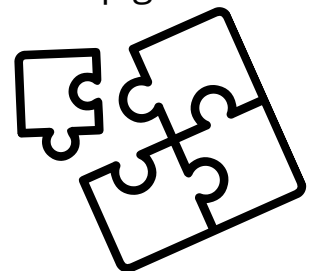
3. Informer et sensibiliser régulièrement les résidents

- Les affiches dans les parties communes ou un petit mot dans le journal pour rappeler aux résidents qu'il ne faut pas nourrir les oiseaux

Les 2 autres solutions sont à l'étude et seront envisagées la situation de s'améliore pas :

4. Installer des moustiquaires ou grilles anti-intrusion (à l'étude)

- Aux fenêtres et portes-fenêtres ouvertes, cela empêche les pigeons d'entrer dans les chambres ou les espaces communs.
- C'est aussi utile contre les insectes.



5. Mettre en place des dispositifs de dissuasion (à l'étude)

a. Pics anti-pigeons

- Placés sur les rebords de fenêtres, rambardes ou balcons, ils empêchent les pigeons de se poser.
- Invisibles de loin, ils ne défigurent pas les bâtiments.

b. Fils tendus ou câbles

- Un ou deux fils tendus au-dessus des surfaces où les pigeons aiment se poser les empêchent d'atterrir.

La chasse aux pigeons ne passe pas par la violence, mais par une prise de conscience collective. En modifiant quelques habitudes, chacun peut contribuer à rendre notre cadre de vie plus agréable, plus propre et plus sain.

Merci à toutes et tous pour votre coopération !



Les anniversaires du mois de Octobre

3 Oct 2025	Mme SANKARE Rose
10 Oct 2025	Mme GUERIER Michèle
14 Oct 2025	M WILSON Fabrice
16 Oct 2025	Mme LEMAITRE BONACIER Anne-Marie
17 Oct 2025	Mme LIEGEOIS Christiane
22 Oct 2025	Mme BERARD Jacqueline
24 Oct 2025	Mme ACHOUR Micheline
26 Oct 2025	M POSPISIL Slobodan
29 Oct 2025	M PULICHINO Michel



Retour sur l'Ukraine



Le voyage culinaire à La Constance se poursuit, et ce mois-ci, il nous a emmenés en Ukraine, un pays riche en saveurs, en traditions et en histoire. Cette escale particulière a été placée sous le signe de la découverte, mais aussi de la convivialité et de la bonne humeur !

Un hommage à Nataliia : notre ambassadrice ukrainienne

Ce repas à thème a été tout particulièrement marqué par la présence de Nataliia, notre agent de service remplaçante, originaire de l'Ukraine, qui est avec nous depuis plus d'un mois. Elle a partagé avec nous ses racines et sa culture, faisant de ce moment un véritable voyage sensoriel.

Le menu : une immersion culinaire réussie !

Sous la direction de Victoria, la responsable d'hébergement, et avec l'aide des chefs de la cuisine, un menu typiquement ukrainien a été concocté pour le plus grand plaisir de tous. Les saveurs traditionnelles du pays étaient au rendez-vous, entre plats savoureux et desserts réconfortants.

Une entrée à base de betterave, le plat principal Le goulyash (le ragout traditionnel) et en dessert les vareniki aux griottes.

Chaque bouchée était une invitation à découvrir l'Ukraine dans toute sa diversité culinaire.



Retour sur l'Ukraine



Une belle réussite collective

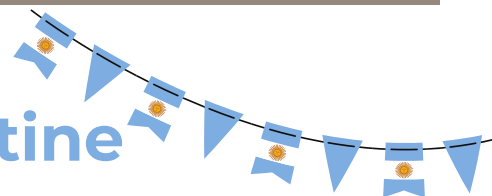
Cet événement n'aurait pas été possible sans le travail exceptionnel de l'équipe de cuisine, qui a su s'adapter aux spécificités de cette cuisine orientale. Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à cette réussite !

Et un immense merci à vous, chers résidents, pour votre curiosité et votre enthousiasme. C'est grâce à votre ouverture d'esprit et à votre bonne humeur que ces repas à thème sont un véritable succès. Nous espérons que cette escale ukrainienne vous aura permis de découvrir de nouvelles saveurs et, pourquoi pas, d'élargir votre horizon culinaire !

L'équipe de La Constance vous donne rendez-vous pour notre prochain voyage culinaire... où nous vous emmènerons dans un autre coin du monde !



Escale N° 30 : l'Argentine



Aujourd'hui, cap sur l'Amérique du Sud !

Nous vous emmenons en voyage... à la rencontre de l'Argentine, un pays aux paysages spectaculaires, à la culture vibrante et à la cuisine généreuse.

Un pays qui danse le tango

L'Argentine est le berceau du tango, cette danse passionnée née dans les rues de Buenos Aires au 19^e siècle. Le tango, c'est toute l'âme argentine : mélancolique, élégante et intense. Fermez les yeux... et imaginez les pas glissés sur une musique envoûtante.

Une nature grandiose

Entre les plaines fertiles de la pampa, les glaciers de Patagonie, les chutes d'Iguazú, et la cordillère des Andes, l'Argentine est un pays de contrastes. On y trouve aussi Ushuaïa, la ville la plus au sud du monde !

Le saviez-vous ?

- Lionel Messi, l'un des plus grands footballeurs de tous les temps, est argentin.
- L'Argentine a donné naissance à Eva Perón, figure politique et femme du président Juan Perón, qui inspira la comédie musicale Evita.
- Le mate, une infusion traditionnelle amère, est la boisson nationale, partagée en toute convivialité.



Qu'est ce que nous allons manger?

Un peu d'histoire...

Dans les montagnes andines et les plaines argentines, il existe un plat traditionnel qui évoque à la fois la convivialité, la fierté nationale et les souvenirs d'antan : le locro.

Ce ragoût épais et parfumé, à base de maïs, de haricots, de courge, et de morceaux de viande (souvent du bœuf et du porc), est bien plus qu'un simple plat. C'est un véritable symbole de rassemblement et de mémoire en Argentine.

Le locro puise ses origines dans les traditions culinaires des peuples autochtones des Andes, bien avant l'arrivée des colons espagnols. Préparé à l'origine avec les produits locaux — notamment le maïs, ingrédient sacré des civilisations andines —, il a évolué au fil du temps avec l'apport des ingrédients venus d'Europe, comme certaines viandes et épices.

Aujourd'hui, il est devenu le plat emblématique des grandes fêtes nationales, notamment le 25 mai, date de la Révolution de Mai 1810, qui marque le début du processus d'indépendance de l'Argentine. En cette occasion, les familles, les voisins et même les passants dans les rues se réunissent autour d'un grand chaudron de locro, souvent cuisiné en plein air. Un vrai moment de partage !

Le locro est surtout consommé dans les régions du nord-ouest de l'Argentine, comme Salta, Jujuy ou Tucumán, où les traditions andines sont encore très présentes. Mais il s'est répandu dans tout le pays et même dans certaines régions d'Amérique latine comme la Bolivie ou le Pérou, avec des variantes locales.

À Buenos Aires, on trouve le locro dans les restaurants traditionnels et surtout lors des fêtes patriotiques, où les habitants font la queue dans les quartiers populaires pour obtenir un bol bien chaud.

Ce qui rend le locro si attachant, c'est qu'il rassemble les générations. Il évoque pour beaucoup d'Argentins les repas en famille, les dimanches autour de la grande table, les souvenirs d'enfance... Un peu comme notre pot-au-feu ou notre cassoulet !

Et même si nous sommes à des milliers de kilomètres de là, goûter un plat comme le locro, c'est voyager sans bouger, c'est s'ouvrir à une autre culture tout en retrouvant un peu de notre propre histoire, car la cuisine est universelle.

Menus	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct
	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Salade composée	Charcuterie	Salade de brocolis	Carottes rapées	Rillettes du thon	Salade méditerranéenne crue
	Plat & accompagnements	La daube provençale & polenta crémeuse	Quenelles brochet & riz créoles	Palettes à la diable & pommes de terre bouillies	Boulettes du bœuf & coquillettes	Poisson meunier & ratatouille	Rotis de lapin farcis & Poêlées de légumes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Flan de coco	Fromage & dessert	Glace
Soir	Soupes	Soupe de légumes	Velouté de champignon	Soupe de poireaux et pomme de terre	Potage de St Germain	Velouté de carottes	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Potage Dubarry	Yaourt & Fruits

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Planning mensuel des activités OCTOBRE 2025

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Animations du 06/10/2025 au 12/10/2025	06/10/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHÉ NORDIQUE (15:00 - 16:30)	07/10/2025 ESCRIME (15:00 - 16:00)	08/10/2025 MELI MELODIE (15:00 - 16:00)	09/10/2025 ACCORDEON (15:00 - 17:00)	10/10/2025	11/10/2025	12/10/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 13/10/2025 au 19/10/2025	13/10/2025 REPORTAGE MARIN (16:30 - 17:30)	14/10/2025 ESCRIME (15:00 - 16:00)	15/10/2025 ZOOTHERAPIE (15:00 - 17:00) MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	16/10/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	17/10/2025 MESSE (14:30 - 15:30) UN JOUR UNE HISTOIRE	18/10/2025 COUPLET MARSEILLAIS (15:00 - 16:00)	19/10/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 20/10/2025 au 26/10/2025	20/10/2025 AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHÉ NORDIQUE (15:00 - 16:30)	21/10/2025 ESCRIME (15:30 - 16:30)	22/10/2025 MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	23/10/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ACCORDEON (15:00 - 17:00)	24/10/2025	25/10/2025	26/10/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 27/10/2025 au 02/11/2025	27/10/2025 YOGA (15:00 - 16:00)	28/10/2025 ESCRIME (15:00 - 16:00)	29/10/2025 ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	30/10/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)	01/11/2025 LOTO avec Inès (15:00 - 16:30)	02/11/2025	03/11/2025 CINEMA (15:00-16:30)

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.

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

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.

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

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 :

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

araignée

balai

bonbons

chat noir

chauve-souris

citrouille

déguisement

hibou

maison hantée

masque

momie

monstre

sorcière

squelette

tombe

vampire



Evidence Based Bonne Humeur

Les Mots-croisés à croiser

HORIZONTALEMENT

1. On les attend, en général
2. Fait la loi sur les réseaux sociaux
3. Roses invisibles
4. Poilu planqué
5. Fait l'impasse sur la synthèse
6. Bible
7. Chatouillés par le réflexologue
8. Acte médical qui ne soigne même pas !
9. « Juste » une théorie
10. Magie
11. Dans la tête de Joseph Roy
12. Et en effet, il parle à chacun d'entre nous
13. Exotisme énergétique
14. Souvent partagés, parce que ça ne coûte rien
15. Poison de l'Observateur
16. Point inévitable
17. Antenne relais chelou
18. La mère qui fait bien les choses
19. Pratique pour une bonne aventure

VERTICALEMENT

- A. Je plairai à Saint Jérôme
- B. Entente franco-allemande, et au delà !
- C. Tire des plans sur la comète
- D. Liste de travers
- E. Fausse solution basique de guérison
- F. Malin aux sabots
- G. Couleur ésotérique de l'enfance
- H. Sceptique victime d'allergie au hasard
- I. Hérétique parcmoneux
- J. Sels diaboliques
- K. Commune de Mayenne

Grille 1/3 !

Allez hop.

Rassemble les lettres des cases vertes et découvre le fabuleux mot mystère !

En orange, c'est le défi pour la crème de l'élite.