

LA CONSTANCE

Edition N° 41

Novembre 2025

DANS CE NUMÉRO



Un mot de la directrice

Retour sur les formations
liées à la restauration

Nouvelle animation à la
Constance : L'escrime avec
Maxime

Les anniversaires du mois
de novembre

Retour sur l'Argentine

Escale N° 31 : Le Vietnam

Menus du mois de Novembre

Planning des animations du
mois de Novembre



UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chers résidents et familles,

L'automne s'installe doucement à La Constance. C'est le moment de rallumer les chauffages, de savourer de bons gratins et soupes de potiron, mais aussi de poursuivre nos travaux de maintenance et nos formations.

Cette saison est également marquée par la mise en place du nouveau Conseil de Vie Sociale qui aura lieu le vendredi 21 novembre 2025 à 13h30, dans la chapelle.

Les membres élus :

- Pour les résidents : Mme RAHMIN, M. SINGER, Mme TESSONAUD
- Pour les familles : Mme PORTALIER Catherine (fille de Mme BETTINI Jeanne) et Mme GIRAUDO Annie (nièce de M. GIRAUDO Antoine)
- Pour le personnel : Mme RUIZ Aurélie (Aide-soignante) et M. TOURIEL Pascal (Chef de cuisine)

Un compte rendu vous sera communiqué à l'issue de cette réunion.

Fin septembre, nous avons accueilli M. et Mme Dassonville pour un séjour temporaire. Ils ont quitté La Constance le 31 octobre pour rejoindre un EHPAD.

Nous rappelons que notre établissement s'adapte aux besoins de chacun et peut proposer des séjours temporaires selon les situations.

Au cours du mois d'octobre, plusieurs nouveaux résidents nous ont rejoints : M. Le Baron, M. Vuoso, M. Ben Nathan, M. Fournier et Mme Cogno.

L'établissement compte désormais 92 résidents.

La formation HACCP, dédiée à l'équipe cuisine et la formation au service en salle s'est déroulée avec succès. Nous faisons toujours appel au même formateur, qui connaît bien nos méthodes et accompagne nos équipes dans une amélioration continue.

Prochainement, l'ensemble du personnel participera à une formation interne dispensée par la Croix-Rouge Française, sur le thème :

"Apprendre à gérer les conflits / Prévenir la violence et l'agressivité".

Les sessions auront lieu les 3-4 novembre et 24-25 novembre.

Durant ces périodes, le service sera légèrement allégé pour les ASH. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension et votre bienveillance.

A très bientôt, Charlotte Guis



Retour sur les formations liées à la restauration

Des formations pour une restauration toujours plus qualitative à La Constance

À La Constance, la restauration est bien plus qu'un simple service : c'est un moment clé de la journée, un temps de plaisir, de convivialité et de partage pour nos résidents. Consciente de l'importance de la qualité des repas et du service, la direction a récemment organisé deux journées de formation HACCP et qualité de service à table, destinées à l'équipe de cuisine et au personnel de salle (ASH).

L'objectif : garantir sécurité alimentaire et plaisir gustatif

La formation HACCP (Hazard Analysis Critical Control Point) vise à assurer la sécurité alimentaire à chaque étape de la préparation des repas. Rappel des bonnes pratiques d'hygiène, maîtrise des températures, traçabilité des produits, nettoyage du matériel : tout est passé en revue pour éviter le moindre risque sanitaire.

Cette rigueur quotidienne est essentielle dans un EHPAD, où les repas doivent allier sécurité, équilibre nutritionnel et plaisir.



Retour sur les formations liées à la restauration

Un service à table au plus proche des résidents

En complément, une formation spécifique a été menée sur le service à table et la relation avec les résidents.

Les agents ont pu revoir les principes du service à l'assiette, la présentation des plats, la posture professionnelle, mais aussi la communication bienveillante lors du repas.

Car au-delà de la technique, c'est la dimension humaine du service qui est au cœur de cette démarche : savoir écouter, observer, s'adapter au rythme et aux envies de chacun.

« Le repas, c'est souvent le meilleur moment de la journée pour les résidents. Notre rôle, c'est de faire en sorte qu'il soit agréable du début à la fin », confie une employée, participante à la formation.

Des équipes engagées et reconnues

Ces formations permettent à tous les membres du service restauration – cuisiniers, seconds, aides de cuisine et agents – de renforcer leurs compétences, mais aussi leur fierté du travail bien fait.

Elles s'inscrivent dans une dynamique d'amélioration continue, soutenue par la direction, afin d'offrir aux résidents une expérience culinaire de qualité, alliant sécurité, goût et bienveillance.

Parce qu'à La Constance, bien manger, c'est aussi bien vivre.



Nouvelle animation à la Constance : L'escrime avec Maxime

la Résidence La Constance a récemment intégré une activité originale à son programme : l'escrime au sabre adaptée aux seniors. Encadrée par un maître d'armes Maxime Schneider spécialisé en escrime-santé, cette pratique rencontre un vif succès auprès des résidents, séduits par son mélange d'élégance, de mouvement et de convivialité.



Loin de l'esprit de compétition, les séances sont entièrement adaptées aux capacités de chacun. Les sabres utilisés sont légers et sécurisés, et les exercices se concentrent sur la gestuelle, la coordination et la posture. Cette approche douce permet à tous de participer, quel que soit le niveau de mobilité.

Nouvelle animation à la Constance :

L'escrime avec Maxime



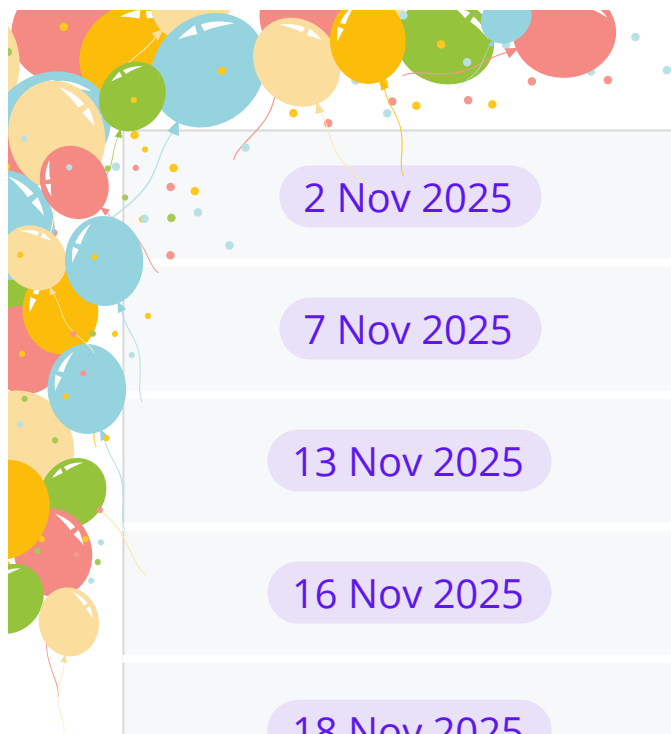
Sur le plan physique, l'escrime favorise l'équilibre, la souplesse et la stabilité tout en renforçant les muscles en douceur. Sur le plan mental, elle stimule la concentration, la mémoire et la confiance en soi. Le sabre devient ainsi un véritable outil de bien-être global, qui entretient le corps tout en valorisant l'esprit.

Intégrée au programme "Bouger pour bien vieillir", cette activité illustre la volonté de la Résidence La Constance de proposer des moments dynamiques et porteurs de sens. L'escrime au sabre s'inscrit dans une démarche de santé positive, où chaque résident peut bouger, progresser et s'épanouir à son rythme, dans un esprit de plaisir partagé.





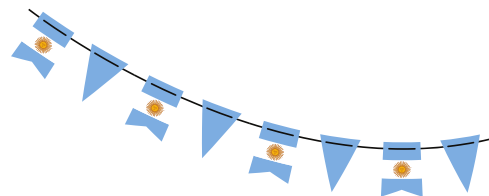
Les anniversaires du mois de Novembre



2 Nov 2025	M. NOEL Alain
7 Nov 2025	M. CUCCURULLO Henri
13 Nov 2025	M. RATSIMIZAO Stanislas
16 Nov 2025	Mme SOULA Christine
18 Nov 2025	Mme DASSONVILLE MARIE-SOPHIE
20 Nov 2025	M. BEN NATHAN DANIEL
22 Nov 2025	Mme RAHMOUNI Mannoubia
23 Nov 2025	M. RICCI Fabrice
28 Nov 2025	Mme LECURIAL Marie-josephe
29 Nov 2025	Mme HOFFMAN Helene



Retour sur l'Argentine



Le vendredi 18 octobre, l'équipe de cuisine de La Constance a proposé aux résidents un voyage gustatif direction l'Argentine !

Un repas à thème haut en couleurs et en saveurs, qui a enchanté les papilles et apporté une belle touche d'exotisme au quotidien.



Pour l'occasion, la salle à manger s'est parée de couleurs bleu ciel et blanc, rappelant le drapeau argentin.



Sous la direction du chef Pascal Touriel et de son équipe, le menu a mis à l'honneur les spécialités emblématiques du pays en entrée il a servi le guacamole avec son pain grillé et en plat principal une spécialité du pays loro.

« Ce repas à thème permet de faire voyager à travers les goûts et les odeurs. C'est aussi un moment de convivialité partagé entre les équipes et les pensionnaires », confie un résident.

Les repas à thème sont désormais une véritable tradition à La Constance. Ils permettent de découvrir de nouvelles cultures tout en renforçant les liens entre les résidents, le personnel et la cuisine.

Après l'Argentine, l'équipe réfléchit déjà au prochain voyage culinaire...

À La Constance, chaque repas à thème est une invitation au voyage et au partage.

Escale N° 31 : Le Vietnam

Situé en Asie du Sud-Est, le Vietnam est un pays fascinant où se mêlent traditions anciennes, paysages spectaculaires et gastronomie renommée. Avec sa forme longiligne qui s'étire du nord au sud sur plus de 3 000 km, il offre une diversité naturelle et culturelle impressionnante.



La baie d'Ha Long, située dans le nord du Vietnam, est l'un des sites naturels les plus célèbres du pays et classée au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1994. Son nom signifie « la baie où le dragon descend », en référence à une légende locale selon laquelle des dragons auraient émergé de la mer pour protéger le pays des envahisseurs, créant ainsi ces milliers d'îlots et formations rocheuses karstiques.



Situées dans le nord-ouest du Vietnam, près de la frontière avec la Chine, les rizières en terrasses de Sapa sont l'un des paysages les plus emblématiques du pays. Sapa est une région montagneuse habitée par plusieurs minorités ethniques, comme les Hmong, les Dao ou les Tay, qui cultivent encore le riz selon des techniques traditionnelles transmises de génération en génération.



Escale N° 31 : Le Vietnam

À l'occasion de notre voyage culinaire au Vietnam, les résidents auront l'occasion de partager un moment de découverte et de convivialité autour d'un menu plein de saveurs exotiques.

Pour commencer, le parfum doré des nems croustillants éveillera les papilles. Servis bien chauds, accompagnés de quelques feuilles de laitue, de menthe fraîche et d'une sauce nuoc-mâm légèrement sucrée, ils promettent une entrée croquante et fondante à la fois, typique de la cuisine vietnamienne.

En plat principal, les vermicelles de riz sautés aux petits légumes croquants et à la viande tendre seront à l'honneur. Nappés d'une sauce brillante au miel et à la sauce soja, ils offriront un équilibre délicat entre douceur, salé et épices, transportant les convives jusqu'aux ruelles animées de Hanoï.

Ce repas thématique s'inscrira dans notre série "Saveurs du monde", qui invite les résidents à découvrir la cuisine et la culture d'un pays différent. Entre décorations asiatiques, musique traditionnelle et échanges autour des souvenirs de voyage, l'ambiance promet d'être joyeuse et chaleureuse.

Ce moment gourmand permettra à chacun de voyager sans quitter la table, de partager rires et impressions, et peut-être même de se remémorer quelques souvenirs d'Asie. Une belle expérience qui illustrera une fois de plus que la cuisine est un formidable moyen de relier les cultures et les générations.

Menus		03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov	09-nov
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Couscous poulet/merguez	Cahrcuterie	Courgettes rapées	Champignons à la grecque	Rillettes du thon	Salade de crudité	Poireaux à la vinaigrette
	Plat & accompagnements		Gnocci carbonara	Rotis de porc & gratin lyonnais	Lasagne bolognaise	Poisson meunière & gratin de fenouil	Chipolatas grillés & purée de pomme de terre	Alouettes de bœuf & bologour
	Dessert		Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage blanc au miel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Yaourt & Fruits	Velouté de carottes	Soupe de vermicelles	Velouté de courgettes	Soupe paysanne	Velouté de cressons	Velouté de potiron
	Dessert		Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes
Matin	Entrée	Choucroute garnie	Maquereaux au vin blanc	salade de lentilles	Saucissons à l'ail	Salade de chevre chaud	Salade composée	Macedoine
	Plat & accompagnements		Fondant de poulet & riz pilaf	Hachis parmentier de bœuf	Quiches Lorraine & salade verte	Moules frites	Raviolis au bœuf	Texmex pilon de poulet & poêlés campagnarde
	Dessert		Fromage & dessert	Fromage & dessert	Flan au caramel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Yaourt & Fruits	Velouté de carottes	Soupe de legumes	Soupe Du Barry	Soupe de poisson	Minestrone	Velouté de cressons
	Dessert		Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes
Matin	Entrée	Couscous poulet/merguez	Cahrcuterie	Courgettes rapées	Champignons à la grecque	Rillettes du thon	Salade de crudité	Poireaux à la vinaigrette
	Plat & accompagnements		Gnocci carbonara	Rotis de porc & gratin lyonnais	Lasagne bolognaise	Poisson meunière & gratin de fenouil	Chipolatas grillés & purée de pomme de terre	Alouettes de bœuf & bologour
	Dessert		Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage blanc au miel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Yaourt & Fruits	Velouté de carottes	Soupe de vermicelles	Velouté de courgettes	Soupe paysanne	Velouté de cressons	Velouté de potiron
	Dessert		Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes
Matin	Entrée	Choucroute garnie	Maquereaux au vin blanc	salade de lentilles	Saucissons à l'ail	Salade de chevre chaud	Salade composée	Macedoine
	Plat & accompagnements		Fondant de poulet & riz pilaf	Hachis parmentier de bœuf	Quiches Lorraine & salade verte	Moules frites	Raviolis au bœuf	Texmex pilon de poulet & poêlés campagnarde
	Dessert		Fromage & dessert	Fromage & dessert	Flan au caramel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Yaourt & Fruits	Velouté de carottes	Soupe de legumes	Soupe Du Barry	Soupe de poisson	Minestrone	Velouté de cressons
	Dessert		Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes



Planning mensuel des activités NOVEMBRE 2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Animations du 03/11/2025 au 09/11/2025	03/11/2025 AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	04/11/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ESCRIME (15:00 - 16:00)	05/11/2025 UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	06/11/2025 ACCORDEON (15:00 - 17:00)	07/11/2025 MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)	08/11/2025	09/11/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 10/11/2025 au 16/11/2025	10/11/2025 YOGA (15:00 - 16:00)	11/11/2025 ESCRIME (15:00 - 16:00)	12/11/2025	13/11/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ZOOTHERAPIE (15:00 - 17:00)	14/11/2025 ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	15/11/2025 COUPLET MARSEILLAIS (15:00 - 16:00)	16/11/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 17/11/2025 au 23/11/2025	17/11/2025 AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	18/11/2025 ESCRIME (15:30 - 16:30)	19/11/2025 MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	20/11/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ATELIER DE MUSIQUE (15:00 - 16:30)	21/11/2025 MESSE (14:30 - 15:30) MUSIQUES CORSE (15:00 - 17:00)	22/11/2025	23/11/2025 CINEMA (15:00-16:30)
Animations du 24/11/2025 au 30/11/2025	24/11/2025 YOGA (15:00 - 16:00)	25/11/2025 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) ESCRIME (15:00 - 16:00)	26/11/2025 ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	27/11/2025 EXPO BOUTIQUE DE NOEL (10:00 - 14:30) UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	28/11/2025 ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	29/11/2025	30/11/2025 CINEMA (15:00-16:30)

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.

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

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

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 :

Retrouve les 20 mots. (Ils peuvent être écrits de gauche à droite, de droite à gauche, de haut en bas, de bas en haut, en oblique.)

F	A	B	B	R	E	N	T	L	L	W	K	G	O	A	L	F	L	A	V	(?) PROFESSIONNEL
H	S	E	S	V	Q	T	O	Z	K	Y	M	D	A	E	G	S	V	S	G	(?) FEDERATION
X	U	G	W	G	H	F	E	I	L	O	T	K	Q	N	W	N	K	N	O	(?) STADE
X	O	E	Q	H	N	P	J	L	T	Q	V	L	K	I	Ç	R	J	I	L	(?) TRAMPOLINE
O	S	A	S	I	C	A	N	O	H	A	E	X	D	L	H	F	T	G	F	(?) SOFTBALL
Ç	H	J	X	C	L	K	A	R	D	T	A	U	L	O	C	N	F	K	U	(?) ESCRIME
O	N	B	T	A	R	A	S	O	A	Z	A	A	V	P	E	Z	E	X	F	(?) GOLF
C	I	U	Ç	B	U	I	D	M	B	P	W	Q	N	M	T	N	D	I	Z	(?) COUPE
L	Z	Y	M	T	C	U	M	R	K	Z	E	Q	E	A	U	V	E	A	J	(?) NATATION
P	J	J	I	F	J	S	B	E	I	I	N	C	R	E	A	R	U	C	(?) SAUT	
R	G	S	A	U	T	B	V	O	A	T	I	S	T	K	M	A	T	Y	(?) ROLLER	
C	M	E	P	R	E	U	I	E	A	E	V	O	E	P	B	T	O	U	(?) AUTOMOBILE	
E	P	N	Q	Q	R	I	Z	S	R	D	S	F	Y	F	W	I	M	S	(?) ENTRAINEMENT	
X	E	M	V	L	O	I	V	T	L	W	N	S	V	T	U	O	O	T	(?) EPREUVE	
Q	Z	V	V	N	H	O	N	U	H	B	E	W	B	B	R	B	N	B	A	(?) JUDO
C	G	X	A	P	Ç	E	D	P	D	C	Z	C	F	A	O	U	A	I	D	(?) KARATE
P	R	O	F	E	S	S	I	O	N	E	L	T	O	L	W	I	L	E	(?) MOTONAUTISME	
R	N	X	I	E	O	X	F	D	R	B	V	C	K	V	L	C	V	E	L	(?) PARAPENTE
O	C	Y	L	A	Ç	N	Q	X	W	A	Ç	U	J	L	E	P	U	O	C	(?) CURLING
A	D	Z	S	I	E	T	A	R	A	K	B	B	F	O	R	L	P	C	I	(?) ATHLETE