



LA CONSTANCE  
EDITION N°43

*Bonne année*  
**2026 !**

JANVIER 2026



# SOMMAIRE

<b>Mot de la Directrice</b>	<b>3</b>
<b>Retour sur les fêtes de fin d'année</b>	<b>4</b>
<b>Nouvel intervenant Le mouvement pour la forme et le mental par une Kinésiologue</b>	<b>9</b>
<b>Les travaux de fin d'année</b>	<b>10</b>
<b>Les anniversaires du mois de Janvier</b>	<b>11</b>
<b>Voyage culinaire : Marseille 1ère étape du tour de France</b>	<b>12</b>
<b>Planning des animations du mois de Janvier</b>	<b>13</b>
<b>Menus du mois de Janvier</b>	<b>14</b>
<b>Rubrique Jeux</b>	<b>17</b>



## UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents, chères familles, chers tuteurs,

En ce début d'année, je souhaite tout d'abord revenir sur la réussite des fêtes de fin d'année au sein de La Constance. Ces moments ont été riches en convivialité, en partage et en émotions. Les photos dans ce numéro en témoigneront.

Je tiens à remercier très sincèrement l'ensemble des équipes pour leur engagement, leur disponibilité et leur professionnalisme. Grâce à vous, cette période si particulière s'est déroulée dans les meilleures conditions, avec attention et bienveillance.

Je vous adresse à toutes et à tous mes meilleurs vœux pour cette nouvelle année. Qu'elle soit porteuse de santé, de sérénité et de projets épanouissants.

Que 2026 soit une année de continuité dans nos valeurs, mais aussi d'évolution et d'innovation au service des personnes que nous accompagnons.

L'année qui débute sera également marquée par de nouveaux projets importants.

Dès le printemps, d'importants travaux viendront améliorer le cadre de vie et de travail au sein de l'établissement.

Par ailleurs, de nouvelles formations seront proposées afin de renforcer les compétences des équipes et d'accompagner les évolutions de nos pratiques professionnelles.

Enfin, des changements de personnel interviendront ; ils s'inscrivent dans une dynamique de renouvellement et de consolidation de nos équipes.

Comme l'an dernier, une hausse de 1 % du prix de journée sera appliquée en 2026. Celle-ci sera validée par le Département des Bouches-du-Rhône et pourrait éventuellement être revue à la hausse.

Je compte sur l'implication et l'esprit collectif de chacun pour faire de cette année une nouvelle étape positive dans la vie de La Constance.

Très belle année à toutes et à tous.

A très bientôt, Charlotte Guis



## Retour sur les fêtes de fin d'année



À l'approche des fêtes de fin d'année, l'établissement s'est paré de ses plus beaux atours pour offrir aux résidents, aux familles et aux visiteurs un cadre festif, apaisant et accueillant. Cette année, le choix des décorations s'est porté sur une palette de couleurs chaudes et harmonieuses mêlant le marron, le blanc et l'orange.

Nous avons célébré la période de l'Avent et les fêtes de fin d'année à travers plusieurs animations originales mêlant tradition, créativité et solidarité.



## Retour sur les fêtes de fin d'année



### Plantation du blé de l'Espérance : une tradition porteuse de sens

Le coup d'envoi des festivités a été donné début décembre avec la plantation du blé de l'Espérance, une coutume ancestrale symbole de renouveau, d'espoir et de prospérité pour l'année à venir.

Accompagnés de l'aide-soignante Anaïs, les résidents ont semé leurs grains dans de petits pots spécialement pour l'occasion. Cette activité, simple mais riche de sens, a permis de stimuler les sens, d'évoquer des souvenirs d'enfance et de partager des moments de complicité entre générations.

La pousse du blé, entretenue chaque jour, deviendra un symbole concret de patience et d'espérance jusqu'aux célébrations de la nouvelle année.



## Retour sur les fêtes de fin d'année

Atelier créatif : cartes de vœux personnalisées

Dans la salle d'animation décorée aux couleurs de Noël, un atelier carte de vœux a rassemblé les résidents

Chacun a ainsi confectionné des cartes uniques, destinées à être envoyées aux proches ou exposées dans le hall d'entrée de l'établissement. L'exercice a suscité rires, nostalgie et fierté

Goûter partagé et musique

Pour clore ces animations, un goûter festif a été organisé le 24/12 autour de leur chanteur préféré Patrick de Magic Animation. Les rires et les échanges ont ponctué cette fin d'après-midi, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

« Voir nos aînés s'investir avec autant d'enthousiasme dans ces activités est une véritable source de joie » confie l'une des aide-soignante.





## Retour sur les fêtes de fin d'année





## Retour sur les fêtes de fin d'année



Le père Noël qui rend visite dans les chambres et en salle à manger offrant des cadeaux aux résidents , des bulles, des desserts gourmands, le loto de Noël... Tout était réunis pour passer de bons moments



---

# Nouvel intervenant

## Le mouvement au service du corps et de l'esprit par une Kinésiologue

L'EHPA La Constance est heureux d'accueillir une nouvelle intervenante, Violaine, kinésiologue, venue proposer une approche innovante alliant mouvement, bien-être physique et stimulation mentale.



La première séance aura lieu le mardi 6 janvier à 15 h, au sein de l'établissement.

Cette intervention, placée sous le signe de la douceur et de la convivialité, repose sur des mouvements ludiques et accessibles à tous, adaptés aux capacités de chacun.

Ces exercices ont pour objectifs de :

- stimuler le bien-être physique et moral,
- mobiliser la coordination, la concentration, l'équilibre et l'attention,
- améliorer la lecture et la communication,
- stimuler la mémoire,
- entretenir les compétences motrices et sensorielles.



Cette approche globale vise à favoriser l'autonomie, la confiance en soi et le plaisir du mouvement, dans un cadre rassurant et bienveillant.

Une intervention appelée à se renouveler

Selon l'intérêt et le ressenti des participants, ces séances pourraient être reconduites tous les 15 jours au sein de l'établissement, afin d'inscrire cette activité dans une dynamique régulière de prévention et de maintien des capacités.



Votre avis compte !

À l'issue de cette première séance, les résidents seront invités à partager leur ressenti, afin d'adapter au mieux cette activité à leurs besoins et attentes. Nous vous attendons nombreux pour découvrir cette nouvelle expérience alliant mouvement, plaisir et équilibre du corps et de l'esprit.



## Les travaux de fin d'année

Dans le cadre de l'amélioration continue du confort et de la qualité de vie des résidents, des travaux ont été engagés en cette fin d'année à La Constance.



- Changement des fenêtres au rez-de-chaussée

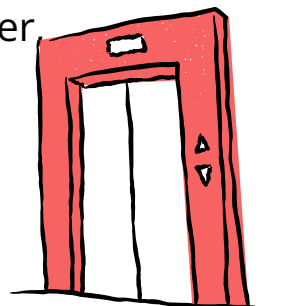
Les fenêtres du rez-de-chaussée ont été remplacées par des fenêtres en PVC. Les anciennes fenêtres présentait des difficultés de fermeture et entraînaient une perte d'énergie, notamment en période hivernale.

Ces nouvelles installations permettent désormais une meilleure isolation thermique et phonique, tout en facilitant leur utilisation au quotidien, pour un plus grand confort du personnel.



- Remplacement d'un ascenseur dans le bâtiment La Bastide

Par ailleurs, un ascenseur est actuellement en cours de remplacement. Ces travaux, nécessaires pour garantir la sécurité, la fiabilité et la modernisation des équipements, se poursuivront jusqu'à mi-janvier date prévue de la fin de chantier.



Malgré les éventuelles nuisances temporaires liées à ces interventions, tout est mis en œuvre pour limiter la gêne et assurer la continuité de l'accompagnement des résidents.

### Un engagement durable

Ces travaux s'inscrivent dans une démarche globale visant à améliorer le cadre de vie, à réduire les dépenses énergétiques et à garantir des équipements toujours plus sûrs et fonctionnels.

Nous remercions les résidents et les familles pour leur compréhension et leur patience, et restons mobilisés pour faire de La Constance un lieu de vie toujours plus confortable.



A festive birthday banner featuring the text "HAPPY Birthday" in a mix of bold sans-serif and elegant script fonts. The background is decorated with large white and pink balloons, gold streamers, and scattered gold confetti.

# HAPPY Birthday

1 janvier Mme ROSSI Jeannette  
2 janvier Mme TOSI Jeannine  
2 janvier Mme ZONTA Esterina  
3 janvier M. CALEFATO Robert  
7 janvier M. HAGEGE Patrick  
11 janvier Mme GUEYE Ngone  
11 janvier Mme LECLERC Micheline  
11 janvier Mme SANDRE Josiane  
13 janvier Mme SERRE Francoise  
17 janvier Mme SIELAFF Rolande  
21 janvier M. HENRIC Henri  
22 janvier Mme DUCROCQ Eliane  
22 janvier Mme TESSONNAUD Yvette  
25 janvier Mme BERTRAND Yvette  
27 janvier Mme FREDY Françoise  
30 janvier M. COUTISSON Roger



# Voyage culinaire : Marseille 1ère étape du tour de France



Nous avons eu le plaisir de lancer une nouvelle série d'animations culinaires qui ravira les papilles et les cœurs de nos résidents : le Voyage Culinaire, avec Marseille, notre ville, comme première étape du Tour de France des saveurs.

Marseille, ville portuaire riche de traditions méditerranéennes et point de rencontre de nombreuses cultures, s'est invitée dans nos assiettes le temps d'un repas haut en couleur. Au menu : des plats emblématiques qui racontent une histoire, éveillent les souvenirs et font voyager nos sens.



Une escale gourmande autour de la Méditerranée

Pour cette première étape, l'équipe en cuisine va revisiter des recettes typiques de la gastronomie marseillaise :

En entrée la tapenade, alliance d'olives et d'anchois,  
Suivie de la bouillabaisse,  
Et pour finir un dessert autour des navettes marseillaises



Nous espérons que ce repas séduira les résidents, suscitant échanges, sourires et souvenirs autour de la table. Une belle manière de débiter ce Tour de France culinaire placé sous le signe de la convivialité et de l'identité locale.





## Planning mensuel des activités JANVIER 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Animations du 05/01/2026 au 11/01/2026</b>	<b>05/01/2026</b> AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	<b>06/01/2026</b> BRAIN GYM PAR KINESIOLOGUE (15:00 - 16:00)	<b>07/01/2026</b> UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	<b>08/01/2026</b> SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)  MUSIQUES CORSE (15:00 - 17:00)	<b>09/01/2026</b> ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	<b>10/01/2026</b> KARAOKE AVEC INES (15:00 - 17:00)	<b>11/01/2026</b>  CINEMA (15 :00-16 :30)
<b>Animations du 12/01/2026 au 18/01/2026</b>	<b>12/01/2026</b> AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	<b>13/01/2026</b> ESCRIME (15:00 - 16:00)	<b>14/01/2026</b>	<b>15/01/2026</b> SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)  ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	<b>16/01/2026</b> UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	<b>17/01/2026</b>	<b>18/01/2026</b>  CINEMA (15 :00-16 :30)
<b>Animations du 19/01/2026 au 25/01/2026</b>	<b>19/01/2026</b> AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	<b>20/01/2026</b> ZOOTHERAPIE (10:30 - 12:30)  ESCRIME (15:30 - 16:30)	<b>21/01/2026</b> MAGIQUE ANIAMTION (10:30 - 11:30)	<b>22/01/2026</b> SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)  MELI MELODIE (15:30 - 17:30)	<b>23/01/2026</b> ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	<b>24/01/2026</b> LOTO AVEC INES (15:00 - 17:00)	<b>25/01/2026</b>  CINEMA (15 :00-16 :30)
<b>Animations du 26/01/2026 au 01/02/2026</b>	<b>26/01/2026</b> AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	<b>27/01/2026</b> ESCRIME (15:00 - 16:00)	<b>28/01/2026</b> ACCORDEON (15:00 - 17:00)	<b>29/01/2026</b> SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30)  MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	<b>30/01/2026</b>	<b>31/01/2026</b>	<b>01/02/2026</b>  CINEMA (15 :00-16 :30)



[illegible]



## A black and white line-art icon depicting a dining set. It includes a round plate with a central circle, a knife with a pointed blade, and a fork with three tines. These items are arranged within a thick circular border.

[illegible]



[illegible]



# Rubrique Jeux

En ce début d'année 2026, la rubrique jeux revient pour le plus grand plaisir de tous ! Devenue un petit rendez-vous apprécié de notre journal, elle vous invite, à chaque édition, à partager un moment ludique et détendu.

**À vos stylos, et surtout... amusez-vous bien !**

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





# Mots mêlés Villes de France

(mots cachés à l'horizontal et à la verticale)

Liste de mots :

- PARIS
- MARSEILLE
- LYON
- TOULOUSE
- NICE
- NANTES
- MONTPELLIER
- STRASBOURG
- BORDEAUX
- LILLE
- RENNES
- REIMS
- SAINT-ETIENNE
- LE HAVRE
- TOULON



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

