

LA CONSTANCE

EDITION N°45



MARS 2026

SOMMAIRE

Mot de la Directrice	3
Témoignages des nouveaux résidents	4
Nouvelle animation	7
Travaux en cours	8
Retour sur le voyage culinaire Nouvelle étape : Lyon	9
Les anniversaires du mois de Mars	10
Planning des animations du mois de Mars	11
Menus du mois de Mars	12
Rubrique Jeux	16

UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents, chères familles, chers tuteurs,

Le mois de mars s'installe avec ses premiers signes de renouveau, et c'est avec plaisir que je vous retrouve pour cette nouvelle édition de notre journal.

Je souhaite rappeler que les invités sont les bienvenus au restaurant de La Constance, pour le repas du midi ou le soir à 19h.

Une table est réservée à cet effet ; il suffit simplement de prévenir la veille, par mail, par téléphone ou à l'accueil de l'établissement.

Le tarif est de 10 € par personne.

Et si vous êtes nombreux, nous pouvons même vous dresser une table à part et vous accueillir dans le petit salon pour un moment encore plus convivial.

Je voulais aussi rappeler et peut-être l'apprendre aux nouveaux arrivants que toute demande de repas en plateau en chambre (midi ou soir) doit être vue ou prescrite par le service médical (aide-soignant, infirmier ou médecin).

En effet, les plateaux ne peuvent pas être distribués en chambre uniquement par convenance personnelle, et ce pour plusieurs raisons : se rendre en salle à manger permet de préserver une vie sociale et de partager un moment convivial ; de plus, vous êtes actuellement 91 résidents et le personnel ne peut malheureusement pas gérer ces demandes de manière systématique.

Nous vous remercions de votre compréhension.

Dans ce numéro, nous aborderons plusieurs thèmes : les témoignages des nouveaux arrivants, qui nous rappellent combien l'accueil et même les toutes premières minutes sont essentiels ;

la découverte d'une nouvelle animation placée sous le signe de la musique ;

les travaux actuellement réalisés en interne ;

un retour sur notre voyage culinaire à travers la France ;

et bien sûr, les anniversaires, les menus et les animations du mois.

Pour finir, quelques petits jeux viendront agrémenter votre lecture.

J'espère que vous aurez toujours autant de plaisir à découvrir nos éditions et à partager avec nous ces instants de vie.

Bien chaleureusement,
Charlotte Guis



Témoignages des nouveaux résidents

Accueillir de nouveaux résidents est toujours un moment important dans la vie de notre établissement.

Quinze jours après l'arrivée des résidents de La Compassion, On est allé à leur rencontre pour recueillir leurs impressions.

Les retours sont très positifs. Les résidents se montrent souriants, confiants et s'expriment librement sur cette nouvelle étape de vie.



Madame Braje confie :

« Ça m'a fatiguée de déménager, d'installer ma nouvelle chambre... J'ai tout fait toute seule, vous savez, je n'ai pas de famille. Ma chambre est très bien. Au début, ce changement m'a choquée car là-bas, on n'était que 30 »
Un témoignage touchant qui rappelle combien un déménagement peut être éprouvant, même lorsque l'on trouve ensuite ses repères.

Madame Chantreau, quant à elle, se dit ravie :

« Je suis très bien ici, que demander de plus... Nous avons été très bien accueillis. Nous avons beaucoup de chance d'avoir trouvé cette maison et de nous retrouver en petit groupe à table. Grâce à la disponibilité de mes enfants, tout est allé très vite. Pas tout le monde n'a cette chance. Les repas sont délicieux, un peu trop copieux ! Le kiné me fait faire des exercices intéressants et marcher dans le parc. On m'a même trouvé une nouvelle mobylette ! Ici, c'est très beau et j'aime ma chambre arrangée par mes enfants. »

Madame Alibert partage avec sincérité :

« De temps en temps, je suis un peu pommée... Il me faut du temps, je me trompe de couloir. »

Mais elle ajoute aussitôt :

« J'ai aménagé ma chambre comme là-bas, donc je m'y sens bien.
Et sinon, les repas sont au top ! »

Madame Muller apprécie particulièrement son nouvel environnement :

« J'ai une belle vue, c'est très lumineux. Il faut que je prenne l'habitude de fermer la porte de ma chambre à clé lorsque je sors, j'ai donc mis ma clef autour du cou. »

Témoignages des nouveaux résidents



Monsieur Le Roux souligne la qualité de l'accueil :

« J'ai tout de suite été très bien accueilli par les résidents et le personnel. Tout le monde est très gentil. »

Déjà très investi, il prépare la représentation de la pièce de théâtre qu'il a écrite et déjà jouée à de nombreuses reprises dans différentes villes. Les comédiens devraient être prêts pour mai ou juin !

Madame Brignone se dit satisfaite :

« Le personnel est très gentil. Je suis contente car j'ai revu le docteur Comio qui me suivait aussi là-bas. J'aimerais qu'on accroche mes tableaux et qu'on me rajoute une poignée dans la salle de bain. Et comment faire pour voir la lingère ? »

Enfin, Madame Kurdoglian, elle, évoque avec beaucoup d'émotion cette période de transition :

« Quand je suis rentrée ici pour la première fois lors de la visite de l'établissement, je me suis tout de suite sentie bien. Ce n'était pas le cas partout. C'est important de mettre sa clé dans sa serrure et d'être bien. Ici, j'ai fait ma petite décoration, j'ai rajouté des rideaux, je fais mon ménage tous les matins, c'est important pour moi et ça me maintient. J'aime me sentir utile. »

Chaque après-midi pourtant, elle retourne à La Compassion. « Je vais voir certains résidents qui y sont toujours, je donne à manger aux canards et aux écureuils. Là-bas, j'ouvre la porte quand on sonne, je coupe le pain et je vends la confiture et le limoncello que font les bonnes sœurs. J'ai besoin que la transition se fasse en douceur. J'en profite encore un peu jusqu'à ce que ça ferme définitivement fin juin. »

Elle rappelle aussi l'histoire de la maison de la compassion, construite en 1840 : « Il y a même des traces de balles des Allemands dans le mur... Ça ne s'enlève pas, ça ! ça fait parti de l'histoire. »



Témoignages des nouveaux résidents



Ces échanges montrent combien chacun avance à son rythme. Quitter un lieu chargé de souvenirs ne se fait jamais sans émotion. Certains ont besoin d'action pour garder leur équilibre, d'autres de temps pour se repérer, d'autres encore trouvent rapidement leurs marques avec beaucoup d'enthousiasme.

Tous ont cependant un point commun : la volonté de recréer un chez-soi. Les chambres s'aménagent, les rideaux se posent, les tableaux trouvent leur place. Les habitudes se reconstruisent peu à peu, et avec elles le sentiment d'appartenance.

Si la participation aux animations viendra sans doute progressivement, le plus important semble déjà là : chacun trouve, à sa manière, sa place au sein de La Constance.

Nous leur souhaitons à tous une belle continuité parmi nous, faite de sérénité, de rencontres et de nouveaux souvenirs à construire.

Ces visites ont permis de découvrir leurs univers, leur nouvelle chambre, et pouvoir ainsi discuter spontanément avec chacun d'entre eux de leurs souvenirs et de leurs habitudes.

Nous aimerions entretenir une relation avec chacun des résidents en leur rendant visite afin de mieux comprendre leurs envies, leurs éventuelles problématiques, ou tout simplement partager un bon moment.

Ces échanges ont été très enrichissants représentant une véritable chance. Tout notre métier prend ici son sens. Comme il est également essentiel pour les résidents de se sentir écoutés.



Nouvelle animation

Nous avons le plaisir de vous présenter un nouvel intervenant qui fera prochainement escale à La Constance : Lolo et son Ukulélé !



Rendez-vous mercredi 25 mars à 15 heures, dans le grand salon, pour un moment musical tout en gaité.

Lolo vous invite à embarquer pour un véritable voyage ensoleillé, porté par le son chaleureux et apaisant du ukulélé.

À travers un répertoire mêlant chansons françaises et musiques venues d'ailleurs, il nous fera parcourir le monde :

Tahiti et Hawaï, le Brésil et Cuba, la Martinique et le Cap-Vert, La Réunion, l'Italie, le Pérou... et bien d'autres escales encore !

Ce temps musical sera placé sous le signe du bien-être, du partage et de la convivialité. Les mélodies éveilleront les souvenirs, inviteront à fredonner ensemble et offriront un agréable moment d'évasion.

Si cette animation vous convient, Lolo pourra revenir tous les mois !

Nous vous attendons nombreux pour ce beau voyage musical à La Constance !

Travaux en cours



Des travaux pour améliorer le quotidien des équipes

Habituellement, à La Constance, nous profitons du départ d'un résident pour rénover entièrement sa chambre avant l'arrivée d'un nouveau. C'est une manière pour nous de maintenir un cadre de vie agréable, confortable et toujours soigné.

Mais aujourd'hui, la résidence affiche complet : 91 chambres pour 91 résidents, dont seulement deux sont actuellement hospitalisés. Une belle preuve de la confiance que vous nous accordez !

Ce mois-ci, nous avons donc choisi d'orienter nos efforts vers un autre espace important pour les professionnels : les vestiaires des femmes, situés au sous-sol.

Ces travaux sont réalisés en interne par Florent, notre homme d'entretien, toujours investi et soucieux d'améliorer le quotidien de chacun.

Même si ces aménagements ne seront pas visibles par les familles ni par les résidents, ils sont essentiels. Les nouveaux vestiaires offriront :

- davantage d'espace refait à neuf,
- une douche,
- un lavabo,
- des casiers individuels fermés à clé.

Des conditions plus confortables et fonctionnelles qui contribuent directement à la qualité de vie au travail de nos équipes. Et parce que le bien-être des professionnels participe aussi à la qualité de l'accompagnement, ces améliorations bénéficient indirectement à tous.



WORK IN PROGRESS



Retour sur le voyage culinaire

Nouvelle étape : Lyon

Après avoir fait voyager nos résidents du côté de Marseille avec sa bouillabaisse revisitée, fin février notre Tour de France des saveurs a pris de l'altitude dans les Alpes avec une délicieuse tartiflette fondante.



Ce mois-ci, notre Tour de France des saveurs continue son chemin... cette fois vers Lyon, capitale mondiale de la gastronomie.



Au menu :

- une salade Lyonnaise ; simple, authentique et toujours appréciée
- des quenelles de volaille à la sauce tomate servies avec un gratin Lyonnais ; un plat emblématique du terroir
- Poire pochée au vin rouge ; un dessert léger et un clin d'œil aux vignobles du Beaujolais voisin

Et pour parfaire ce voyage, nous espérons plongé nos résidents dans une atmosphère chaleureuse, comme si nous étions installés dans un petit bouchon de Lyon !



HAPPY Birthday

1 mars 2026

M^{me} HUGON Jacqueline

8 mars 2026

M^{me} MATTEI Noemie

14 mars 2026

M. SANKARE Leon

16 mars 2026

M^{me} VIVONA Monique

16 mars 2026

M. FAURE Christophe

19 mars 2026

M^{me} BALDASSARI Josiane

30 mars 2026

M^{me} CHANTREAU MARIE

31 mars 2026

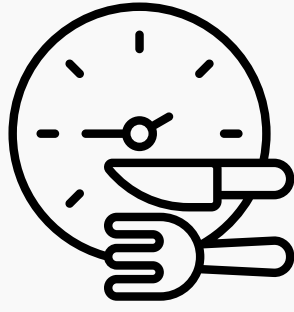
M^{me} SANCHEZ Nicole



ANIMATIONS MARS 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Animations du 02/03/2026 au 08/03/2026	02/03/2026 AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	03/03/2026 ESCRIME (15:00 - 16:00)	04/03/2026 ZOOTHERAPIE (10:30 - 12:30) UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:30)	05/03/2026 BRAIN GYM PAR KINESIOLOGUE (15:00 - 16:00)	06/03/2026 MESSE (14:30 - 16:00)	07/03/2026 ANIMATION MUSICALE AVEC INES (15:00 - 17:00)	08/03/2026 COUPLET MARSEILLAIS (15:00 - 16:00)
Animations du 09/03/2026 au 15/03/2026	09/03/2026 AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	10/03/2026 ESCRIME (15:00 - 16:00)	11/03/2026 MUSIQUES CORSE (15:00 - 17:00)	12/03/2026 MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	13/03/2026 ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	14/03/2026	15/03/2026 CINEMA (15 :00-16 :30)
Animations du 16/03/2026 au 22/03/2026	16/03/2026 AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	17/03/2026 ESCRIME (15:30 - 16:30)	18/03/2026 ACCORDEON (10:30 - 12:30)	19/03/2026 SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) MAGIQUE ANIAMTION	20/03/2026 UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:30)	21/03/2026 LOTO AVEC INES (15:00 - 17:00)	22/03/2026 CINEMA (15 :00-16 :30)
Animations du 23/03/2026 au 01/03/2026	23/03/2026 AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	24/03/2026 ESCRIME (15:00 - 16:00)	25/03/2026  LOLO AU UKULELE (15:00 - 16:00)	26/03/2026 UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	27/03/2026 ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	28/03/2026	29/03/2026 CINEMA (15 :00-16 :30)
Animations du 30/03/2026 au 05/04/2026	30/03/2026 AIR DE VIE EQUILIBRE (15 :00 - 16:30)	31/03/2026 ESCRIME (15:00 - 16:00)	01/04/2026 ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	02/04/2026 MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	03/04/2026 UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:30)	04/04/2026	05/04/2026 CINEMA (15 :00-16 :30)

Repas du mois



Menus		02-mars	03-mars	04-mars	05-mars	06-mars	07-mars	08-mars
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Salade composée	Coleslaw	Maqueraux au vin blanc	Charcuterie	Salade de pommes de terre	Salade de brocolis	Céleri remoulade
	Plat & accompagnements	Blanquettes de dinde & riz créole	Gratin des pâtes au jambon	Saucisses de Toulouse & lentilles	Quiches de fromage de chèvre & salade verte	Poisson pané & gratin d'épinard	Chipolatas grillées & purée de potiron	Poulet roti & pommes duchesses
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage blanc à la confiture	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Soupe des légumes	Velouté de carottes	Velouté de poireaux	Soupe de vermicelles	Soupe paysanne	Velouté de Potiron	Velouté de bolets
	Dessert	Crêpes au fromage	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes

Menus		09-mars	10-mars	11-mars	12-mars	13-mars	14-mars	15-mars
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Salade de pois chiches	Courgettes vinaigrette	Charcuterie	Salade composée	Rillettes de thon	Salade d'haricots verts et tomates fraîches	Macédoine
		Risolette de veaux & poêlée de légumes	Tournedos au bœuf & ratatouille	Pizza mozza & salade verte	Chili con carne & riz créole	Dos de cabillaud & poêlée hivernale	Tortellini quatre fromages	Cordons bleu & pommes noisettes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Ile flottante & la crème anglaise	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Soupe des légumes	Soupe de pâtes	Potage de Saint Germain	Velouté de courgettes	Velouté de carottes	Velouté de potiron	Velouté de cressons
	Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes

A simple line drawing of a bowl of ramen. The bowl is filled with a large, wavy line representing a noodle. There are three small circles representing toppings or garnishes. A pair of chopsticks is shown at the top of the bowl. Two wavy lines on the left side of the bowl represent steam rising from the hot food.

[illegible]

[illegible]

Menus		30-mars	31-mars	01-avr	02-avr	03-avr	04-avr	05-avr
Matin	Entrée	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			Saucisson à l'ail	Salade composée	Taboulet	Les œufs mimosas	Celeri remoulade	Sala de de crudité
		Paella royale	Pates forestières	Moussaka	Quiche lorraine & salade verte	Parmentier de poisson	Ravioli au bœuf	Poulet roti & pommes noisettes
	Dessert		Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage blanc au miel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
	Soupes	Velouté de champignons	Velouté carottes cumin et lait de coco	Soupe paysanne	Soupe de légumes	Soupe de poisson	Soupe de pâtes	Velouté de courgettes
		Dessert	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Yaourt & Fruits	Tartes

Rubrique Jeux

En mars 2026, la page jeux est de retour pour ajouter une touche de fun à votre lecture. Désormais bien installée dans notre journal, elle vous promet, à chaque numéro, un petit moment de détente et de bonne humeur.

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

Numéro 1

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

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.

Rubrique Jeux

Numéro 2

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

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.



Rubrique Jeux

Les sports



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

☐ athlétisme

☐ badminton

☐ baseball

☐ basketball

☐ boxe

☐ cyclisme

☐ danse

☐ équitation

☐ escalade

☐ escrime

☐ football

☐ golf

☐ gymnastique

☐ judo

☐ karaté

☐ marche

☐ natation

☐ rugby

☐ roller

☐ tennis

☐ ski