

LA CONSTANCE

EDITION N°52



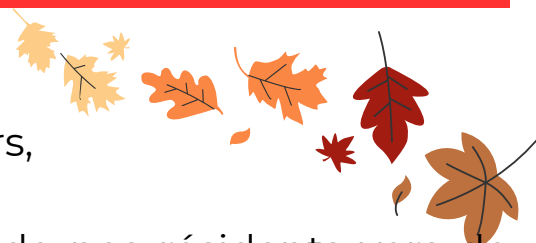
OCTOBRE 2026

SOMMAIRE

Mot de la Directrice	3
Travaux de réfection des canalisations du réseau d'eau – Bâtiment La Constance	4
Information – Accès à la cuisine et plat de substitution	5
Un nouveau partenariat intergénérationnel	6
Retour sur le voyage culinaire	8
Retour en images sur la fête d'anniversaire de fin septembre	9
Les anniversaires du mois d'octobre	10
Planning des animations du mois d'octobre	11
Menus du mois d'octobre	12
Rubrique Jeux	14

UN MOT DE LA DIRECTRICE

Chers résidents, chères familles, chers tuteurs,



Ce mois-ci, nous avons accompagné deux de nos résidents vers de nouveaux lieux de vie. M. Fournier a rejoint l'EHPAD Jardin d'Enée, situé dans le 10^e arrondissement de Marseille. Il pourra conserver ses repères médicaux, puisque le Docteur Chiri, qui intervient auprès de certains de nos résidents à La Constance, suit également des résidents dans cet établissement.

Mme Chantreau, quant à elle, après une longue hospitalisation, a intégré l'EHPAD La Résidence Saint-Barnabé, situé à proximité de La Constance. Nous lui souhaitons une bonne installation dans ce nouvel environnement.

Ce mois-ci a également été marqué par le décès de Mme Leclerc, qui a vécu pendant 7,5 années à La Constance. Nous garderons le souvenir de sa gentillesse et adressons nos sincères pensées à ses proches.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir M. Bocca, âgé de 66 ans, qui a rejoint La Constance ce mois-ci. Il a rapidement pris ses marques et semble apprécier son nouvel environnement.

Nous avons effectué de nombreuses visites de familles et de futurs résidents. Ces rencontres sont toujours importantes permettant de présenter le fonctionnement de notre établissement et l'esprit qui anime La Constance. Cependant, les travaux de réfection des canalisations, occasionnant des désagréments et les dégâts dans certaines salles de bain, nous ont conduits à adapter notre organisation. Afin de pouvoir accueillir les nouveaux résidents dans les meilleures conditions possibles, nous avons fait le choix de décaler certaines entrées à mi-octobre.

Nous remercions les familles et les futurs résidents pour leur patience et leur compréhension face à ces quelques contraintes.

Nous continuons, chaque jour, à faire notre maximum pour que La Constance reste un lieu accueillant, chaleureux et agréable à vivre pour tous. Bien chaleureusement,

Charlotte Guis

Travaux de réfection des canalisations du réseau d'eau – Bâtiment La Constance



Nous vous informons que les travaux de réfection des canalisations du réseau d'eau du bâtiment La Constance se poursuivent.

La durée des travaux est estimée à un mois par colonne. Une première étape vient d'être réalisée avec les travaux de la colonne desservant les chambres 101, 102, 201, 202, 301 et 302.

Nous poursuivons désormais les interventions avec une nouvelle colonne.

Les chambres concernées au mois d'octobre sont :

111 – 112 – 211 – 212 – 311 – 312



Les résidents concernés par ces travaux, ainsi que leurs familles, ont été informés individuellement.

Durant la période des travaux, l'eau des salles de bains des chambres concernées sera coupée.

L'eau des toilettes sera remise chaque jour en fin d'après-midi et restera disponible jusqu'au lendemain matin.

Les ouvriers n'interviendront pas les week-ends.

Afin de permettre la réalisation des douches, une salle de bain par étage est mise à la disposition des résidents et des professionnels pendant toute la durée de l'intervention.

Nous sommes conscients que ces travaux peuvent être contraignants pour les résidents concernés. Certains peuvent notamment être contrariés de devoir déplacer leurs affaires personnelles de leur salle de bain et de ne plus pouvoir utiliser celle-ci normalement pendant la durée des travaux.

Nous comprenons parfaitement. Malheureusement, ces travaux étaient devenus indispensables et ne pouvaient plus être reportés.

Les interventions peuvent également occasionner de la poussière, notamment dans les couloirs et les espaces de circulation. Les équipes restent particulièrement vigilantes afin de limiter autant que possible ces nuisances et de maintenir les espaces propres et sécurisés.

Nous vous remercions sincèrement pour votre compréhension, votre patience et votre coopération durant cette période de travaux.

Information – Accès à la cuisine et plat de substitution



Pour des raisons d'organisation, d'hygiène et de sécurité, les résidents et l'ensemble du personnel (à l'exception du personnel de cuisine) ne doivent pas entrer dans la cuisine, conformément au panneau affiché derrière la porte.

Vous souhaitez le plat de substitution ?

Comment prévenir la cuisine ?



Pour les résidents qui prennent leur repas au plateau :

Si le menu affiché sur l'écran à l'accueil ne vous convient pas, vous pouvez demander le plat de substitution :

- en le signalant directement à l'oral à l'accueil à Cécile;
- ou en lui téléphonant.

Dans la mesure du possible, merci d'éviter de téléphoner directement à la cuisine, afin de ne pas la déranger pendant la préparation des repas.

Pour les résidents qui prennent leur repas en salle commune :

Vous pouvez simplement indiquer votre choix au moment du repas auprès de l'équipe présente en salle.

Merci à tous pour votre compréhension et votre coopération afin de faciliter le travail de l'équipe de cuisine.



Un nouveau partenariat intergénérationnel entre un centre aéré et La Constance !

Des rires, des échanges, des souvenirs partagés...
et surtout de beaux moments à vivre ensemble !
La Maison de retraite La Constance est heureuse
de mettre en place un nouveau partenariat
avec le centre aéré La Rosière (13012 Marseille)
autour d'un beau projet intergénérationnel.



Ce partenariat avait déjà été mis en place en 2023 et avait permis de créer de très beaux moments de partage entre les enfants et les résidents de La Constance. Depuis, un changement de responsable est intervenu au sein du centre aéré.

Cette année, nous avons le plaisir d'accueillir Lenny Pandor, qui sera le responsable de ce nouveau projet et qui accompagnera les enfants lors de ces rencontres avec nos seniors.

Une fois par mois, un groupe de 24 enfants âgés de 10 à 11 ans viendra à la rencontre de nos résidents pour partager une journée placée sous le signe de la convivialité, du partage et de la bonne humeur.

De 10h à 15h15, les enfants pourront profiter de La Constance et participer, avec les seniors qui le souhaitent, à différentes activités :

- Jeux de société pour jouer, échanger et s'amuser ensemble ;
- Parties de pétanque dans le parc ;
- Jeux de ballon en plein air ;
- Représentations de théâtre préparées par les enfants ;
- Chansons et petits spectacles pour offrir aux résidents un joli moment de divertissement.

Chacun pourra participer à son rythme et selon ses envies. L'objectif est avant tout de favoriser les rencontres, les échanges entre générations et la transmission de souvenirs et d'expériences.



Un nouveau partenariat intergénérationnel entre un centre aéré et La Constance !

Les trois premières dates à retenir les mercredis 7 octobre, 25 novembre et 9 décembre. Ces rendez-vous seront ensuite renouvelés une fois par mois, pour faire de ces rencontres un véritable rendez-vous attendu par petits et grands.



Pour cette première rencontre, nous vous proposons :

- Le matin : des jeux de société, pour partager un moment convivial et ludique ;
- L'après-midi : une partie de pétanque, pour profiter ensemble d'un moment en plein air.

Nous invitons tous les résidents qui le souhaitent à venir rencontrer les enfants, participer aux activités ou simplement profiter de leur présence et de leur enthousiasme.

Ces rencontres sont une formidable occasion de créer du lien, de partager, de transmettre et de recevoir. Les enfants apportent leur énergie et leur spontanéité ; les seniors leur offrent en retour leur expérience, leurs souvenirs et leur savoir-faire.

Alors, rendez-vous dans le salon, dans la chapelle ou dans le parc pour accueillir nos jeunes visiteurs !

Petits et grands, nous vous attendons nombreux pour faire vivre ensemble ce beau projet intergénérationnel !





Retour sur le voyage culinaire

Comme chaque mois, notre repas à thème a permis à nos résidents de voyager sans quitter La Constance !

Cette fois-ci, direction Limoges, pour une escapade gourmande placée sous le signe de la convivialité, de la découverte et des saveurs du terroir. Nos résidents ont ainsi pu découvrir un menu aux couleurs du Limousin :

- En entrée : un feuilleté de pommes de terre du Limousin
- En plat : du bœuf Limousin accompagné de ses petits légumes
- En dessert : un délicieux clafoutis aux cerises

Au-delà du plaisir de bien manger, ces repas à thème sont toujours de belles occasions de partager, d'échanger et de faire remonter de précieux souvenirs. Les saveurs et les recettes permettent parfois de raviver des souvenirs d'enfance, de voyages ou de repas en famille.

Un grand merci à l'ensemble des équipes qui ont contribué à la préparation de ce joli moment et qui, mois après mois, permettent à nos résidents de découvrir de nouvelles destinations à travers la cuisine.

Nous vous donnons d'ores et déjà rendez-vous le mois prochain pour une nouvelle destination !

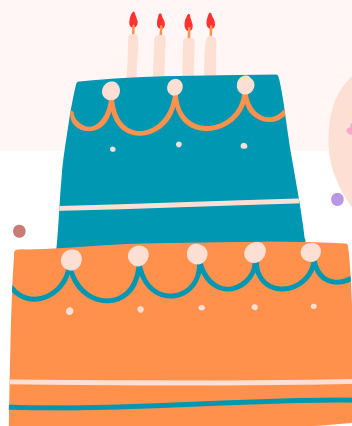


Retour en image sur la fête d'anniversaire de fin septembre



HAPPY Birthday

3 oct. 2026	Mme SANKARE Rose
14 oct. 2026	M. WILSON Fabrice
17 oct. 2026	Mme LIEGEOIS Christiane
22 oct. 2026	M. SAINT-GIRONS Regis
22 oct. 2026	Mme BERARD Jacqueline
24 oct. 2026	Mme ACHOUR Micheline
26 oct. 2026	M. POSPISIL Slobodan
29 oct. 2026	M. PULICHINO Michel



Animations octobre 2026		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine		05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026	10/10/2026	11/10/2026
du 05/10/2026 au 11/10/2026	MATIN		ART THERAPIE (10:00-12:00)	ECHANGES INTERGENERATIONNELLES (10:00-15:00)				
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14:30 - 15:50)	NELLY'S BIJOUX (14:00-17:00) SOPHROLOGIE (15:00 - 16 :00)	UN JOUR UNE HISTOIRE (15 :00 - 16 :30)	BRAIN GYM (15 :00 - 16 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)		CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026	17/10/2026	18/10/2026
du 12/10/2026 au 18/10/2026	MATIN				SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14:30 - 15:50)	UN JOUR UNE HISTOIRE (15 :00 - 16 :30)	LOLO AU UKULELE (15 :00 - 16 :00)	ALMANI CHANT ITALIEN (15 :00 - 16 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	COUPLET MARSEILLAIS (15 :00-16 :30)	CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		19/10/2026	20/10/2026	21/10/2026	22/10/2026	23/10/2026	24/10/2026	25/10/2026
du 19/10/2026 au 25/10/2026	MATIN		ART THERAPIE (10:00-12:00)		SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14:30 - 15:50)	CHANTEUSE MARGOT (15 :00 - 17 :00)	MUSICIENNE SYLVIE (15 :00 - 16 :30)	MAGIC ANIMATION (15 :00 – 17 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)		CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026	31/10/2026	01/11/2026
du 26/10/2026 au 01/11/2026	MATIN		SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)					
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14:30 - 15:50)		ANNIVERSAIRES DU MOIS AVEC LA CHANTEUSE LAETITIA (15:00 - 16:00)	BRAIN GYM (15 :00 - 16 :00)	MESSE (14 :30 - 16 :00) ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	LOTO AVEC INESS (15 :00-16 :30)	CINEMA (15 :00-16 :30)

50 - 1

S O I 1

A red 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.

Mat & Plat accompagnements

M

[illegible]

Rubrique Jeux

La page de jeux du mois d'avril est de retour pour apporter une touche de fun à votre lecture ! Toujours présente dans notre journal, elle vous promet, à chaque numéro, un agréable moment de détente.

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

Numéro 18

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

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.

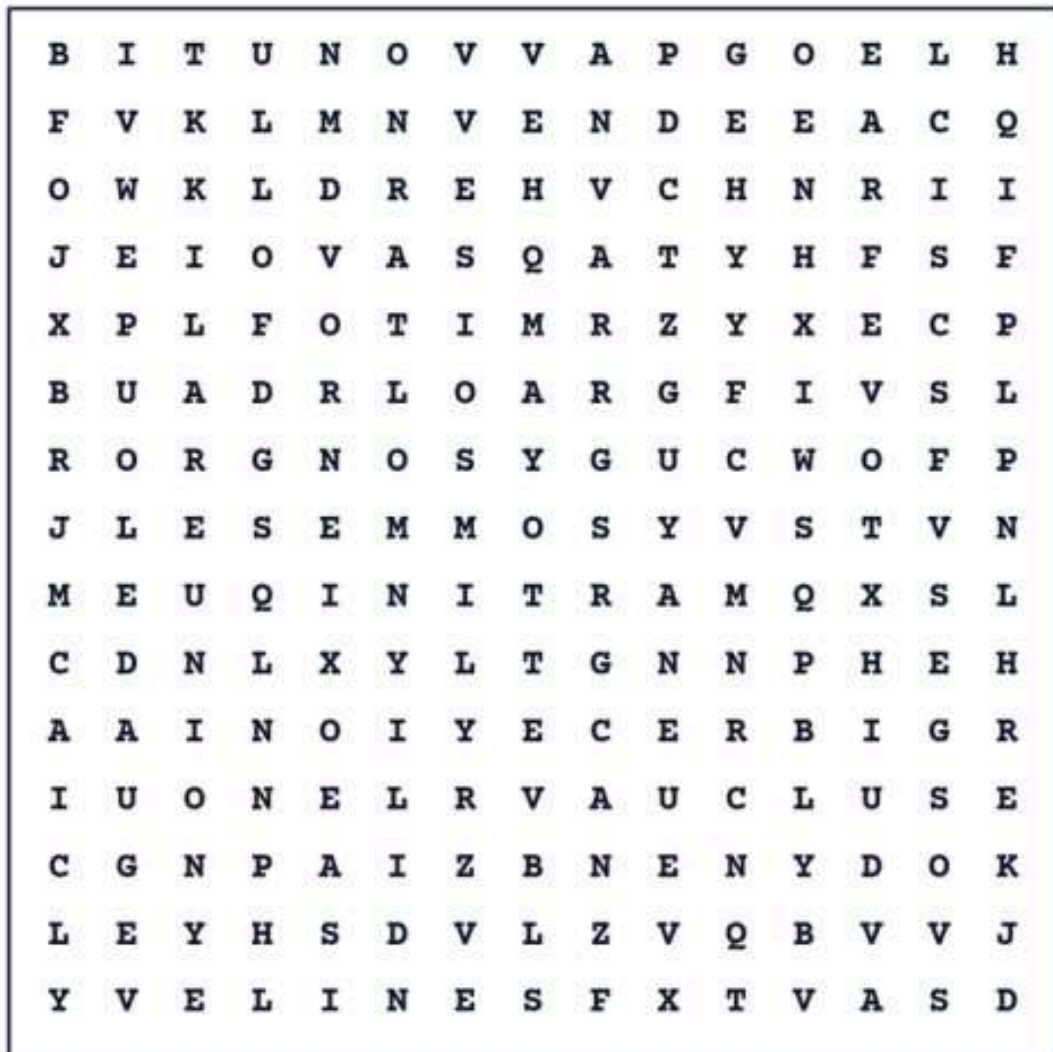
Rubrique Jeux

Numéro 17

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

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



LISTE DES MOTS À TROUVER (18)

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| ☐ GUADELOUPE | ☐ ORNE | ☐ VAUCLUSE |
| ☐ GUYANE | ☐ SARTHE | ☐ VENDEE |
| ☐ LAREUNION | ☐ SAVOIE | ☐ VIENNE |
| ☐ MARTINIQUE | ☐ SOMME | ☐ VOSGES |
| ☐ MAYOTTE | ☐ TARN | ☐ YONNE |
| ☐ OISE | ☐ VAR | ☐ YVELINES |