LA CONSTANCE

EDITION N°53



NOVEMBRE 2026

SOMMAIRE

Mot de la Directrice 3

Travaux de réfection des canalisations du réseau d'eau – Bâtiment La Constance 4

Bienvenue à Moïse ! 5

À la découverte de nos prestataires extérieurs 6

Une belle rencontre intergénérationnelle avec le centre aéré La Rosière ! 8

Le voyage culinaire du mois 10

La fête d'anniversaire de fin octobre en images 11

Les anniversaires du mois de novembre 12

Planning des animations du mois de novembre 13

Menus du mois de novembre 15

Rubrique Jeux 19

UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chers résidents, chères familles, chers tuteurs,

Le mois de novembre s'installe doucement à La Constance, et avec lui, les températures qui baissent. Nous avons donc remis le chauffage en route afin que chacun puisse profiter d'un environnement confortable et chaleureux au sein de notre résidence.

Le mois d'octobre a été marqué par l'arrivée de trois nouveaux résidents, que nous avons eu le plaisir d'accueillir : M. Maltese, M. Chan et M. Lefevre.
Nous leur souhaitons la bienvenue à La Constance et espérons qu'ils s'y sentiront rapidement chez eux.

Malheureusement, ce mois a également été marqué par le décès de M. Pintus, survenu à l'hôpital à la suite de problèmes respiratoires. Nous adressons nos sincères pensées à ses proches et à tous ceux qui l'ont connu.

À ce jour, La Constance compte 88 résidents présents au sein de l'établissement. Six autres résidents sont actuellement hospitalisés, que ce soit pour une intervention chirurgicale, une période de rééducation ou une prise en charge en psychiatrie.
Nous leur souhaitons à tous un bon rétablissement et espérons les retrouver prochainement parmi nous.

En ce mois de novembre, alors que les journées raccourcissent et que le froid s'installe, continuons à faire de La Constance un lieu de vie chaleureux, bienveillant et convivial, où chacun trouve sa place et se sent entouré.

Je vous souhaite à toutes et à tous un très beau mois de novembre.

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 troisième étape vient d'être réalisée avec les travaux de la colonne desservant les chambres 103, 104, 203, 204, 303 et 304.

Nous poursuivons désormais les interventions avec une nouvelle colonne.



Les chambres concernées au mois de novembre sont :

103, 104, 203, 204, 303, 304

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.

À la suite de l'intervention des plombiers dans les salles de bains concernées, un plaquiste interviendra afin de reboucher les ouvertures réalisées dans les murs et de procéder à la pose du carrelage. Ces travaux de finition permettront de remettre progressivement les salles de bains en état.

Nous sommes conscients que ces travaux peuvent être contraignants pour les résidents concernés et comprenons parfaitement les désagréments occasionnés. 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.

Bienvenue à Moïse !

Après 17 années passées à La Constance, notre agent de services, Jean-Marc, a récemment pris une retraite bien méritée. Nous tenons à le remercier chaleureusement pour toutes ces années consacrées à l'établissement, son investissement et les nombreux services rendus au quotidien.
Pour prendre la relève, nous avons le plaisir d'accueillir Moïse, qui vient rejoindre l'équipe de La Constance.



Présent deux matinées par semaine, Moïse intervient en complément de Florent, notre agent de maintenance. Sa mission sera variée et contribuera au bon fonctionnement et à l'entretien de notre établissement.

Il aura notamment pour rôle de veiller à la propreté du parc et des extérieurs, à l'entretien du parking et des abords de la résidence, mais également de participer au rangement de l'économat et des livraisons.

Moïse participera également aux différents travaux et petits chantiers de rénovation de La Constance, aux côtés de Florent. Il pourra ainsi apporter son aide dans les travaux d'entretien, de réparation et d'amélioration de notre établissement.

Une attention particulière sera bien sûr portée au fait que toutes ces interventions se déroulent dans le respect du confort de nos résidents et du travail des équipes.

Nous souhaitons à Moïse la bienvenue à La Constance et espérons qu'il trouvera rapidement sa place au sein de notre équipe.

À la découverte de nos prestataires extérieurs

Je me suis rendu compte que nous présentions finalement assez rarement les entreprises qui interviennent au quotidien à La Constance. Pourtant, elles jouent un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre résidence !

Peut-être êtes-vous curieux de savoir avec quelle pharmacie nous travaillons ? Quelle société entretient notre parc ? Qui intervient pour la plomberie ou la maintenance des ascenseurs ? Qui assure l'entretien du matériel de cuisine ? Quel laboratoire nous accompagne ? Quelle société s'occupe du recyclage de nos déchets… ?

J'ai donc décidé de vous en dire un peu plus sur nos prestataires extérieurs : qui sont-ils, que font-ils et quel est leur rôle au sein de La Constance ?
Bien sûr, je ne pourrai pas vous les présenter tous dans un seul article… Il faudra donc être un peu patients !
Au fil des prochains journaux, nous partirons à la rencontre de ces professionnels qui travaillent à nos côtés et qui contribuent, souvent dans l'ombre, au confort de nos résidents.



Ce mois-ci, découvrons notre partenaire pharmacie !



Pour ce premier portrait, direction la pharmacie DECAROLI Romain Rolland, située au 179 boulevard Romain Rolland, dans le 10e arrondissement de Marseille.

Dans le cadre de notre partenariat, nous avons mis en place une convention de collaboration afin de faciliter l'accès des résidents aux médicaments, aux produits de parapharmacie et au matériel médical, comme les lits médicalisés, les fauteuils roulants ou encore les déambulateurs.

Lors de leur admission, les résidents sont informés de cette organisation et peuvent choisir d'y adhérer. Le libre choix du pharmacien reste bien évidemment garanti. Chacun est donc libre de conserver sa pharmacie habituelle ou de choisir la pharmacie DECAROLI pour ses besoins.

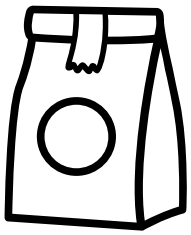
À la découverte de nos prestataires extérieurs



Comment cela fonctionne-t-il concrètement ?



Lorsqu'un résident a une ordonnance, elle peut être transmise à la pharmacie DECAROLI par mail afin de faciliter la préparation et la livraison des traitements le jour même.



En fin d'après-midi, les médicaments sont livrés dans des sacs individuels scellés, portant le nom de chaque résident.
Le livreur les dépose dans le local infirmier afin de permettre leur prise en charge dans de bonnes conditions.



Notre partenariat concerne également le matériel médical. En cas de besoin, il faut généralement prévoir un délai de 24 heures pour son installation. La pharmacie assure également le suivi du matériel médical qu'elle fournit et intervient en cas de problème.



La pharmacie assure aussi un suivi administratif en nous transmettant des factures mensuelles nominatives, établies au nom de chaque résident. Si nécessaire, elle peut également les adresser directement aux tuteurs ou aux familles, afin de faciliter le suivi des dépenses et les démarches administratives.

Cette collaboration nous permet de simplifier les démarches, de faciliter la réception des traitements et de mieux coordonner les besoins en matériel médical.
Nous sommes très satisfaits de ce partenariat avec la pharmacie DECAROLI Romain Rolland, qui contribue à la qualité du service proposé aux résidents.
Un grand merci à toute l'équipe de la pharmacie pour sa collaboration avec La Constance !



Rendez-vous dans un prochain numéro pour découvrir un autre de nos partenaires et mieux connaître celles et ceux qui participent, chaque jour, à la vie de notre résidence.

Une belle rencontre intergénérationnelle avec le centre aéré La Rosière !







En octobre, La Constance a eu le plaisir d'accueillir les enfants du centre aéré La Rosière pour un moment de partage, de sourires et de complicité avec nos résidents. Quelques photos pour revivre cette belle rencontre qui a été très appréciée.

15 enfants étaient ravis de cette expérience ! Deux enfants ont toutefois été un peu déçus de ne pas avoir pu participer d'avantage auprès des résidents. Afin que chacun puisse pleinement profiter de ces moments, nous avons décidé d'organiser les prochaines visites en demi-groupes, accompagnés d'un animateur. Ainsi, tous les enfants auront l'occasion de participer et de créer des liens avec nos aînés.

De beaux projets pour les prochaines rencontres !

Cette première expérience a permis d'imaginer de nombreuses activités à partager ensemble :

Jeux de société adaptés ;

Chants et danses ;

Lecture d'histoires ;

Petites pièces de théâtre improvisées ;

Ateliers culinaires préparés avec et pour les résidents ;

Et bien d'autres surprises !

Une belle rencontre intergénérationnelle avec le centre aéré La Rosière !

Deux nouvelles rencontres sont déjà programmées : les mercredis 18 novembre et 9 décembre, avec notamment un atelier spécial Noël lors de la seconde visite. Les enfants pourront confectionner de petits cadeaux pour les résidents dans le cadre de notre atelier du Père Noël, une belle occasion de partager la magie des fêtes !







Enfin, une mention toute particulière pour Mme GUICHARD, qui a rencontré un franc succès auprès des enfants ! Son accueil et ces échanges chaleureux ont contribué à la réussite de cette belle journée. Nous avons hâte de poursuivre cette aventure intergénérationnelle et de faire grandir ces moments de partage entre petits et grands !



Le voyage culinaire du mois

Comme chaque mois, notre voyage culinaire nous a permis de partir à la découverte d'une nouvelle région, sans quitter La Constance !



En octobre, nous avons mis le cap sur Bordeaux, pour une escapade gourmande aux saveurs du Sud-Ouest.
Au menu de ce voyage :
En entrée : salade de pommes de terre
En plat : daube bordelaise accompagnée de tagliatelles
En dessert : le célèbre canelé bordelais !
Un repas placé sous le signe de la gourmandise et de la convivialité, qui a permis à nos résidents de découvrir ou de retrouver quelques spécialités de cette belle région.





En novembre, prochaine et dernière escale de l'année : Toulouse ! Une nouvelle destination pleine de saveurs nous attend pour clôturer cette belle série de voyages culinaires.





En décembre, changement d'ambiance : nous laisserons place à la magie des fêtes de fin d'année, avec des repas festifs pour célébrer ensemble cette période si particulière.

Merci à toutes les équipes qui contribuent chaque mois à faire de ces repas des moments de plaisir, de partage et de découverte !



La fête d’anniversaire de fin octobre en images















HAPPY Birthday

2 nov. 2026	M. NOEL Alain
7 nov. 2026	M. CUCCURULLO Henri
13 nov. 2026	M. RATSIMIZAO Stanislas
16 nov. 2026	Mme SOULA Christine
19 nov. 2026	Mme ALIBERT Lucette
20 nov. 2026	M. BEN NATHAN Daniel
23 nov. 2026	M. RICCI Fabrice
24 nov. 2026	M. BORGES VARELA MARIO
28 nov. 2026	Mme LECURIAL Marie-Josèphe
29 nov. 2026	Mme HOFFMAN Hélène





Animations novembre 2026		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine		02/11/2026	03/11/2026	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026	07/11/2026	08/11/2026
du 02/11/2026 au 08/11/2026	MATIN		ART THERAPIE (10:00-12:00)	BRAIN GYM (10 :00 - 11 :00)	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)	ACCORDEON (15 :00 - 17 :00)	ALMANI CHANT ITALIEN (15 :00 - 16 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)		CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026	14/11/2026	15/11/2026
du 09/11/2026 au 15/11/2026	MATIN				SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14 :30 - 15 :50)	LOLO AU UKULELE (15 :00 - 16 :00)		MUSICIENNE SYLVIE (15 :00 - 16 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	COUPLET MARSEILLAIS (15 :00-16 :30)	CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026	21/11/2026	22/11/2026
du 16/11/2026 au 22/11/2026	MATIN		ART THERAPIE (10:00-12:00)	RENCONTRE AVEC LES ENFANTS (10:00-15:00)	SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14 :30 - 15 :50)	MUSIQUE CORSE (15 :00 - 17 :00)	ZOOTHERAPIE (10 :30 - 12 :30) BRAIN GYM (10 :30 - 11 :30)		ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	MAGIC ANIMATION (15 :00 – 17 :00)	CINEMA (15 :00-16 :30)

Animations novembre 2026		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine		23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026	28/11/2026	29/11/2026
du 23/11/2026 au 29/11/2026	MATIN				SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14 :30 - 15 :50)	CHANTEUSE MARGOT (15 :00 - 17 :00)	ANNIVERSAIRES DU MOIS AVEC LA CHANTEUSE LAETITIA (15 :00 - 16 :00)	UN JOUR UNE HISTOIRE (15 :00 - 16 :30)	MESSE (14 :30 - 16 :00) ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	LOTO DE NOEL AVEC INESS (15 :00-16 :30)	CINEMA (15 :00-16 :30)
Semaine		30/11/2026	01/12/2026	02/12/2026	03/12/2026	04/12/2026	05/12/2026	06/12/2026
du 30/11/2026 au 06/12/2026	MATIN				SOPHROLOGIE (10 :15 - 11 :15)			
	APRES-MIDI	AIR DE VIE EQUILIBRE / MARCHE NORDIQUE (14 :30 - 15 :50)		MELI MELODIE (15 :00 - 16 :00)	MUSIQUE CORSE (15 :00 - 16 :00)	ESCRIME (15 :00 - 16 :00)	COUPLET MARSEILLAIS (15 :00-16 :30)	CINEMA (15 :00-16 :30)

Repas du mois



Menus		02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Choux croute complète	Poireaux vinaigrettes	Saucisson à l'ail	Salade de brocolis	Rillettes de thon	Salade haricots verts	Céleri rémoulade
	Plat & accompagnements		Boulettes de bœuf & pates	Pizza au mozza & salade verte	Tournedos de veau & frites	Poisson meunière & gratin de fenouil	Chipolatas grillées & ratatouille	Cordon bleu & pdt grenailles
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Ile flottante	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Soupe de légumes	Velouté carottes cumin et lait de coco	Velouté champignons	Soupe de pâtes	Potage st Germain	Velouté Dubarry	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage

Repas du mois



Menus		09-nov	10-nov	11-nov	12-nov	13-nov	14-nov	15-nov
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Courgettes vinaigrettes	beignet de choux fleurs	Paté forestière	Salade composée	Salade de chevre chaud	Charcuterie	Macédoine
	Plat & accompagnements	Poulet basquaise & riz créole	Pates à la carbonara	Quenelles de volaille & pdt à la vapeur	Lasagne de bœuf	Posson pané & gratin des epinards	L'omelettes aux chapignons et oignons & salade verte	Boudin noirs aux oignons & purée de potiron
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Panna cota	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Soupe Dubarry	Soupe de légumes	Velouté de courgettes	Soupe paysanne	Velouté de potiron	Velouté champignons	Minestrone
	Dessert	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage

Repas du mois



Menus		23-nov	24-nov	25-nov	26-nov	27-nov	28-nov	29-nov
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	Cassoulet toulousain	Salade des endives aux pommes	Les œufs mimosas	Charcuterie	Maquereau à la sauce tomate	Salade de betteraves	Céleri rémoulade
	Plat & accompagnements		Pates à la bolognaise	Les ailes tex mex & gratin de courge	Pizza à la mozzarella & salade verte	Dos de cabillaud à la sauce beurre blanc & pdt vapeur	Tortilla au pomme de terre & salade verte	Paupiettes de veau & la poêlée de légumes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Brownie et crème anglaise	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Soupe de légumes	Potage Dubarry	Velouté de patates douces	Vélouté de poireaux	Soupe de légumes	Velouté de bolets	Velouté de courgettes
	Dessert	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage

Repas du mois



Menus		30-nov	01-déc	02-déc	03-déc	04-déc	05-déc	06-déc
		lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Matin	Entrée	La Potée auvergnante	Courgettes vinaigrette	Paté de volaille	Salami	Salade de pdt	Crudités	Charcuterie
	Plat & accompagnements		Pates forestières	Boulettes d'agneaux & semoules	Poulet au curry & riz blanc	Poisson pané & carottes vichy	Tortellini aux trois fromages	Cuisses du poulet & pommes noisettes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Flan au caramel	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
Soir	Soupes	Potage Dubarry	Velouté d'artichauds	Velouté de champignons	Soupe de légumes	Potage St germain	Soupe de pates	Minestrone
	Dessert	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage	Yaourt & Fromage

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 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

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

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.)*

...le sport ...le sport ...le sport ...le sport ...le sport ...le sport ...le sport ...le sport ...

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

(?) GYMNASE
(?) FRISBEE
(?) DOJO
(?) PADDOCK
(?) PARALYMPIQUE
(?) SKATE
(?) SOCCER
(?) MATCH
(?) NAUTIQUE
(?) INDIVIDUEL
(?) HORSEBALL
(?) KART
(?) PATIN
(?) PATINOIRE
(?) ENVOI
(?) DRESSAGE
(?) TERRAIN
(?) COURBATURE
(?) BODYBOARD
(?) EUROSPORT