

# LA CONSTANCE

Edition N° 33

Mars 2025

## DANS CE NUMÉRO



Un mot de la directrice

Les remplaçantes de la  
Constance

Le tri sélectif en 2024

Retour sur Les Philippines

Escale N°24 : L'Allemagne

Menus du mois de Mars

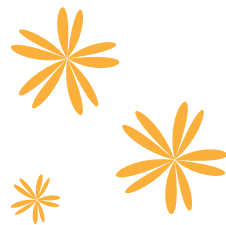
Planning des animations  
du mois de Mars

Des petits jeux



---

## UN MOT DE LA DIRECTRICE



Chères familles, chers résidents,

Ce mois-ci, même s'il était plus court que les autres, a été chargé en mouvements, logistiques et gestions.

Tout d'abord ce qui impact directement les résidents et leurs familles :

- Les travaux des couloirs avancent mais malheureusement à cause de certaines complications lors de la rénovation, ils prennent un peu plus de temps que prévu
- Au grand plaisir des résidents, on commence à installer des dressings à la place des kitchenettes de certaines chambres de La Constance apportant plus d'espace et de rangements pour les affaires personnelles.
- Un audit sur l'ascenseur en panne de la Bastide a été réalisé soulignant la nécessité de changer tout le mécanisme. Nous commençons l'appel d'offre auprès de 2 ou 3 réparateurs agréés.
- Après de nombreuses interventions et de pièces changées, notre lave vaisselles est enfin réparé : fini la vaisselle à la main pour les professionnels et les gobelets en carton pour les résidents.

Nous avons accueilli de nouveaux résidents : Mme Sandre (Chambre 114) et Mme Soula (Chambre 311) qui se connaissaient et qui sont arrivées le même jour, et également Mme REY (Chambre 206). Trois dames très sympathiques qui ont facilement trouvé leur place au sein de La Constance.

Nous avons aussi eu des départs : M. Galendo a préféré aller habiter chez un de ces proches, Mme Rignier a choisi de vivre dans un établissement en Bretagne avec sa fille, Mme de Maximy a voulu se rapprocher de sa petite-fille et s'est installé dans une résidence autonomie. Nous leurs souhaitons une très bonne continuation.

Quant à Mr COLLOT, il nous a quitté, après 8 ans à La Constance. Nous sommes de tout cœur avec ses proches.

En ce qui me concerne, ce fut aussi des journées rythmées par des chiffres, des factures, des balances, des extraites de comptes... car est venu le temps du bilan comptable !

Je vous souhaite une bonne lecture et un excellent mois de mars,  
Charlotte GUIIS

---

---

## Les remplaçantes de la Constance

Par le biais des précédents journaux, nous vous avons présenté toutes les équipes de la Constance : le service administratif, le service technique, les aides-soignants, les Ash, les lingères et le personnel de cuisine. Ces professionnels œuvrent jour et nuit pour apporter soin, confort, soutien et sécurité aux résidents.

Mais que se passe-t-il lorsqu'un agent s'absente ? Et bien, nous avons deux personnes qui peuvent prendre le relais en tant que agent de service hospitalier ou agent de cuisine.



Yamina, alias "Mina" est présente tous les week-ends, le matin, depuis 1 an. Vous la croisez la plupart du temps dans les chambres où elle s'affaire de manière très minutieuse à remplir son rôle d'ASH.

Elle a une expérience riche dans le milieu hospitalier et dans les entreprises. Nous la remercions pour sa disponibilité, sa ponctualité et sa bonne humeur.

Margaux est la dernière arrivée : Elle effectue des remplacements depuis tout juste 1 mois.

Vous avez dû la croiser principalement lors des repas, où elle opère bon nombre de remplacements en cuisine.

Elle se montre aussi très efficace lorsqu'il s'agit de prendre le relais des équipes sur le nettoyage des chambres.

Nous la remercions pour sa motivation et sa polyvalence.



## Le tri sélectif de 2024

Comme vous le savez peut-être, à La Constance, nous faisons le tri sélectif ! En effet depuis Juin 2023, nous travaillons avec l'entreprise "Lemon Tri" qui vient récupérer 1 fois par mois nos cartons et nos conserves afin de les recycler. Ce recyclage est important pour nous, pour préserver la planète mais aussi pour être conforme aux nouvelles réglementations qui sont en train d'entrer en vigueur !

En 2024 voici ce que nous avons réussi à recycler :



1537,5 Kg



1 Kg



0,5 Kg



813,5 Kg



112 Kg

### VOS GESTES DE TRI ONT PERMIS D'ÉCONOMISER



**29 212,5 L**  
d'eau



**9 934,31 kWh**  
d'énergie



**585,67 Kg**  
de CO<sup>2</sup>

### SOIT L'ÉQUIVALENT DE



**146**

bain(s)



**8 395 heure(s)**

de streaming en wifi en France



**4 plein(s)**

d'essence de 50L. consommés



MAISON DE RÉTRAITE  
LA CONSTANCE



## Retour sur les Philippines



Même si le temps n'était pas des plus ensoleillé, l'ambiance elle était très chaleureuse pour cette animation repas autour des Philippines.

Comme toujours, la bannière du pays était accrochée en salle à manger et des guirlandes de drapeaux flottaient par ci par là.

Comme à l'accoutumée, des musiques d'ambiance marquaient l'entrée des résidents en salle et les accompagnaient pour le début du repas.



---

## Retour sur les Philippines

En entrée un beignet de légumes accompagné d'une sauce au fromage blanc, à la menthe et au citron.



En boisson une bière blonde légère, la boisson traditionnelle du pays.



En plat Ophélia nous a proposé l'"Adobo" une variante de la daube, plutôt que d'être marinée dans le vin rouge, elle a été marinée dans le vinaigre et la sauce soja. Une vraie spécialité d'Asie du sud-est ! Le plat était accompagné d'un riz aux légumes traditionnel.



Pas de fromage mais un dessert inédit cuisiné à la manière d'un riz au lait à base de perle de tapioca, de lait de coco et de noix de coco râpée.

Merci à Ophélia pour ce très bon repas original ! A refaire...

---

# Escale N°24 : L'Allemagne





# Escale N°24 : L'Allemagne

L'Allemagne est un pays d'Europe de l'Ouest dont le paysage se compose de forêts, de rivières, de chaînes montagneuses et de plages sur la mer du Nord. Son histoire remonte à plus de 2 000 ans en arrière.



Dotée d'une vie artistique et nocturne animée, Berlin, sa capitale, inclut la porte de Brandebourg et de nombreux sites en lien avec la Seconde Guerre mondiale comme le très célèbre mur de Berlin.

L'Allemagne compte également d'autres célèbres villes comme Hambourg, Stuttgart ou encore Munich.

Comptant plus de 84 millions d'habitants, l'Allemagne est le pays le plus peuplé de l'Union européenne dont elle est membre fondateur.





# Escale N°24 : L'Allemagne

Coté gastronomie, il est vrai que l'Allemagne n'est pas le pays qui laisse le plus rêveur. En revanche elle possède malgré tout quelques pépites que je m'en vais vous présenter :

Sans grandes surprise on retrouve la **bière**, boisson fermentée préférée des Allemands, qui sont célèbre pour cette boisson autant que pour son festival dédié : L'octoberfest.

**Le Bretzel** petit pain brioché à la pâte salée en forme de noeuds entrelacés et recouvert de grains de gros sel.



Le **“Wurst”** ou la traditionnelle saucisse Allemande.



Les **“Spätzle”**, les pâtes typiques d'Allemagne du sud.



**L'Apfelstrudel**, un pâtisserie parfumée à la cannelle & aux pommes .



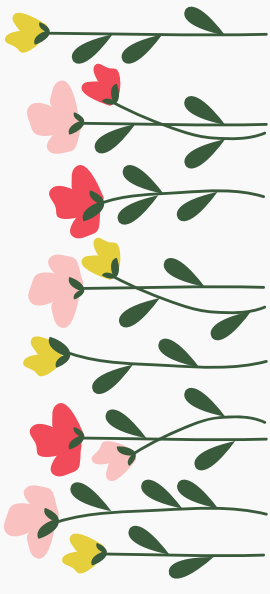








# MARCH



Menus		31-mars	01-avr	02-avr	03-avr	04-avr	05-avr	06-avr
		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Entrée	Couscous poulet & merguez	Œufs mimosas	Charcuterie	Rillettes de thon	Tzatziki	Salade de haricots	Salade de brocolis
	Plat & accompagnements		Pâtes au pesto	Pizza & salade verte	Poitrine de veau farcie & purée de pdt	Calamars à la Romaine et riz parfumé	Boudin noir & purée	Artichauts barigoule
Soir	Dessert	Fromage & dessert	Panna cotta	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert
	Soupes	Velouté de champignons	Soupe de pâtes	Soupe de légumes	Soupe de pâtes	Velouté de courgettes	Velouté carottes	Soupe de pâtes
	Dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert	Fromage & dessert







# Planning mensuel des activités



lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
03/03/2025	04/03/2025	05/03/2025	06/03/2025	07/03/2025	08/03/2025	09/03/2025
- YOGA / SONOTHERAPIE (15:00 - 16:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)	- ACCORDEON (15:00 - 17:00)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- LES BALADANTES ATELIER ECRITURE (15:00 - 16:30)	- COUPLET MARSEILLAIS (16:00 - 17:00)	- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
10/03/2025	11/03/2025	12/03/2025	13/03/2025	14/03/2025	15/03/2025	16/03/2025
- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MUSIQUES CORSE (15:00 - 16:30)	- ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MUSICIENNE SYLVIE (15:00 - 16:30)	- CULTE (14:30 - 16:00) - MAGIC ANIMATION (15:00 - 17:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
17/03/2025	18/03/2025	19/03/2025	20/03/2025	21/03/2025	22/03/2025	23/03/2025
- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - YOGA (15:00 - 16:00)	- LES BALADANTES ATELIER ECRITURE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - MEDIATION ANIMAL (15:00 - 16:00)	- ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)		- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
24/03/2025	25/03/2025	26/03/2025	27/03/2025	28/03/2025	29/03/2025	30/03/2025
- AIR DE VIE EQUILIBRE MARCHE NORDIQUE (15:00 - 16:30)	- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - LES BALADANTES ATELIER ECRITURE (15:00 - 16:30)		- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - ALMANI CHANT ITALIEN (15:00 - 16:30)			- CINEMA (15:00)
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
31/03/2025	01/04/2025	02/04/2025	03/04/2025	04/04/2025	05/04/2025	06/04/2025
- SOPHROLOGIE (10:30 - 11:30) - YOGA (15:00 - 16:00)			- ART THERAPIE (15:00 - 17:00)	- UN JOUR UNE HISTOIRE (15:00 - 16:00)		- CINEMA (15:00)

Ce planning est soumis à modifications et ajouts selon disponibilités des prestataires

# Encore et toujours des jeux

Tout comme lors de l'édition précédente, nous avons choisi de mettre quelques jeux à la fin de ce journal afin d'occuper nos lecteurs les plus aguerris. Vous retrouvez les grands classiques mais si vous souhaitez d'autres types de jeux n'hésitez pas à nous le faire savoir pour les prochaines fois !

**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.

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



**Les mots fléchés :** Le but est de remplir la grille en trouvant les mots qui correspondent aux définitions fournies. Le jeu est résolu lorsque tous les mots sont correctement placés.

SIGNE DISTINCTIF ABOQUER		COMPAS- SION AUX ÉCHECS		ENFERMAIS INSTRU- MENT DE PÊCHE		MANQUE GNAQMAN		BON POUR ÊTRE PERDU
→		↓		↓		↓		↓
CORRIGERA UNE PHRASE SÉDUISANTS	→							
→								
PAS LÀ-BAS		LES MEILLEURS INUTILITÉS	→					
→		↓		FATIGUÉ MOMENT	→		IMPÔT	
LIA METTRA EN TERRE	→				PORTEUR DE ROUES	POST SCRIPTUM	→	
→					↓			ENTRE 0:00 ET 12:00
POUR TENIR SAIBIT	→					LA TIENNE PRONOM	→	
→				AU SKI	→			
				BOUQUINÉ	↓			POUR INDIQUER UN DOMAINE
RIVERAIN DU PÔ	→							
ALLURE SE LÂCHE POUR S'ALLÉGER	→					RÈGLE	→	
→				AVEC LES AUTRES	→			

### 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 :

AIL  
ANANAS  
AVOCAT  
BROCOLI  
CAROTTE  
CELERI  
CEPE  
CERISE  
CHOU  
CITRON

COTON  
COURGE  
EPINARD  
FRAISE  
HARICOT  
LAITUE  
MACHE  
MELON  
NAVET  
NOIX

OIGNON  
ORANGE  
PATATE  
PECHE  
PERSIL  
POIS  
POIVRON  
PRUNE  
RADIS  
TOMATE

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

Phrase mystère : - - - - -