



L'E.H.P.A. nous MARS 2026

Bonne Fête
Grand-Mère



CITATION *du mois*

**En mars, quand le merle a sifflé,
l'hiver s'en est allé.**

Sommaire



Les arrivées

.....

Les anniversaires du mois

.....

Les menus

.....

Les animations

.....

“Le saviez vous”

.....

La minute Prévention

.....

Retour en images

.....

Jeux et solutions

.....

Les départs

.....

Bloc-notes et outils de bureau



Au sein de la résidence, nous avons remarqué que les résidents aiment beaucoup offrir et partager un verre à l'occasion de leur anniversaire. Ce n'est bien sûr en rien une obligation, mais c'est une attention qui leur tient souvent à cœur et qui crée toujours un moment de convivialité très apprécié de tous.

Le personnel de la résidence peut organiser le service au restaurant pour vous !

Il vous suffit de remettre à l'équipe, au minimum la veille, les boissons / biscuits apéritifs que vous souhaitez servir aux résidents (😊 pensez également aux boissons sans alcool pour n'oublier personne 😊)

Nous nous occupons du reste pour faire de ce moment un temps chaleureux et festif 🎈

N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe pour plus d'informations !



Les anniversaires du mois

☐	_____
	Le 1er Mars
☐	_____
	Mme FRANSOIS Marie-Jeanne
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

Lundi 2 mars

Coleslaw

Coquillettes jambon de dinde
champignons fromageFromage - beurre
Fruit frais**Mardi 3 mars**

Salade au maïs

Rôti de porc
Sauce charcutièreRiz
Petits poisFromage - beurre
Flan caramel**Mercredi 4 mars**

Potage

Burger de veau
sauce forestièrePommes de terre cube
Choux de BruxellesFromage - beurre
Liégeois Chocolat**Jeudi 5 mars**

Potage

Andouillette
Sauce moutarde
mixé : jambon blanc
FritesFromage - beurre
Fruit frais**Vendredi 6 mars**

Betteraves rouges

Bœuf aux carottes

Purée de pommes de terre
Haricots vertsFromage - beurre
Fromage blanc sucré**Samedi 7 mars**

Artichaut Vinaigrette

Tagliatelles au saumon
et poireauxFromage - beurre
Flan à la chicorée**Dimanche 8 mars**

Salade d'avocat

Cassoulet maison

Pommes de terre vapeur

Fromage - beurre
Tarte amandine
aux fruits rouges**Entrée • plat • dessert
et boissons****12 €**(17€ le week-end)
Réservation 72h à l'avanceEt pour **2,50€**,
participez aux activités
de l'après-midi avec
les résidents.**Lundi 9 mars**

Macédoine de légumes

Omelette
Sauce fromagèrePâtes Tortis
Concassé de tomates
et oignonsFromage - beurre
Fruit frais**Mardi 10 mars**Couscous
(agneau poulet merguez)Semoule
Légumes CouscousFromage - beurre
Crème dessert caramel**Mercredi 11 mars**

Pâté de foie et condiments

Waterzoi de poisson
et sa saucePommes de terre vapeur
Poêlée de 4 légumesFromage - beurre
Compote de poire**Jeudi 12 mars**

Céleri rémoulade

Ketfa de volaille
Sauce crèmeRiz
Batonnière de légumesFromage - beurre
Yaourt aromatisé**Vendredi 13 mars**Potage
Salade coleslawHot Dog
Sauce moutarde
FritesFromage - beurre
Mini choux pop corn**Samedi 14 mars**

Quiche brocolis lardons

Poireau à la flamande
Pommes de terre vapeurFromage - beurre
Pomme cuite vergeoise**Dimanche 15 mars**

Pêche au thon

Pot au feu
Sauce gribichePommes de terre fondantes
Légumes du potFromage - beurre
Tourment d'amour**Entrée • plat • dessert
et boissons****12 €**(17€ le week-end)
Réservation 72h à l'avanceEt pour **2,50€**,
participez aux activités
de l'après-midi avec
les résidents.

Lundi 16 mars

Carottes râpées à l'orange

Filet de colin corn flakes
Sauce hollandaise
mixé : poisson blanc
Riz
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Mousse Chocolat

Mardi 17 mars

Potage

Tartiflette

Salade

Fromage - beurre
Fruit frais

Mercredi 18 mars

Brisures de choux fleur
Sauce cocktail

Rôti de dinde
Sauce basquaise

Semoule
Piperade maison

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Jeudi 19 mars

Macédoine de légumes

Sauce Bolognaise

Pâtes Spaghettis
et fromage râpé

Fromage - beurre
Fruit frais

Vendredi 20 mars

Betteraves rouges

Boudin noir aux oignons

Purée de pdt
et 1/2 pomme cuite

Fromage - beurre
Flan vanille

Samedi 21 mars

Poireaux vinaigrette

Potjevleesch
mixé : burger de veau
Frites

Fromage - beurre
Crème praliné speculoos

Dimanche 22 mars

Terrine de légumes maison
Sauce Mousseline

Paupiette de volaille
Sauce forestière

Gratin dauphinois maison
Navets glacés

Fromage - beurre
Moka au café

Entrée - plat - dessert
et boissons

12 €

(17€ le week-end)
Réservation 72h à l'avance

Et pour **2,50€**,
participez aux activités
de l'après-midi avec
les résidents.

Lundi 23 mars

Potage

Cervelas Obernois

Pommes de terre cube
Haricots verts

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 24 mars

Tarte au fromage

Poisson blanc
Sauce crème de poireaux

Pommes de terre fondantes
Ratatouille

Fromage - beurre
Crème dessert chocolat

Mercredi 25 mars

Betteraves rouges lanières

Boules au bœuf
Sauce marengo

Pâtes Coquillettes

Fromage - beurre
Fruit frais

Jeudi 26 mars

Concombre vinaigrette

Sauté de porc
Sauce miroton

Frites

Fromage - beurre
Yaourt sucré

Vendredi 27 mars

Potage

Hachis parmentier maison

Salade

Fromage - beurre
Fruit frais

Samedi 28 mars

Quiche champignons dinde

Saumonette
Sauce aux câpres

Pommes de terre persillées
Gratin de courgettes

Fromage - beurre
Mousse au citron

Dimanche 29 mars

Aspic d'œuf

Potée picarde

Légumes variés

Fromage - beurre
Eclair au chocolat

Entrée - plat - dessert
et boissons

12 €

(17€ le week-end)
Réservation 72h à l'avance

Et pour **2,50€**,
participez aux activités
de l'après-midi avec
les résidents.

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 02 AU 13 Mars 2026

lundi 02 au vendredi 06

lundi 09 au vendredi 13

LUN.02



15h

Soins des ongles

LUN.9

15h

**Animation avec Loan dans la
salle d'animation
au 1er étage**

MAR.03



15h

**Jeux de mémoire
avec le CRT de l'Artois**



MAR.10

10h

**Activité intergénérationnelle avec
le relais assistante maternelle**



15h

Café Papote



"Spécial élections"

MER.04

**Spectacle pour la fête des grands-
mères au théâtre de Béthune***

14h30

Ouverture du "beau bar"



MER.11

14h30

Ouverture du "beau bai"

14h15

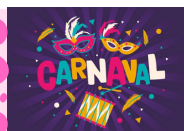


Défilé de mode au Rivage

"Mamie dans tous ses états" *



JEU.05



10h30

Gym douce

14h30

Carnaval et mardi gras des EHPA



JEU.12

15h

**Chorale "Les rossignols"
avec Patrice**



VEN.06

14h30

**Prevention santé avec APBS (pour les
personnes inscrites)***



14h10

**Atelier semis avec les 3P aux serres de
Béthune***



VEN.13

10h30

Gym douce

15h

Loto



On vous attend!
Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 16 AU 27 Mars 2026

lundi 16 au vendredi 20

lundi 23 au vendredi 27

LUN.16



14h30

Contes en musique avec
la venue de Cogite atout

LUN.23



15h

Dictée des résidents

MAR.17



15h

Unités Cité

Jeux connectés

MAR.24



15h



Jeux de mémoire
avec le CRT de l'Artois

MER.18

Unités Cité

14h30



Ouverture du beau bar
"spécial loto"



MER.25

Unités Cité

14h30



Ouverture
du "beau bar"

JEU.19

12h



Sortie au restaurant la kantina*

15h



Quizz

JEU.26



15h

Venez partager un moment de tendresse
avec la médiation animale

14h30



Visite de la fondation KIJNO à Noeux*

VEN.20



10h30

Gym douce

14h30



Prévention santé avec APBS (pour les
personnes inscrites)*



15h

Atelier mémoire

VEN.27



10h30

Gym douce

14h30



Prévention santé avec APBS (pour les
personnes inscrites)*

14h30



Film à la résidence

On vous attend !
Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications



Le saviez-vous ?

LE CARNAVAL DANS NOTRE RÉGION



On pense que ces fêtes médiévales sont à l'origine des carnivals du Nord d'aujourd'hui. Quelques indices : on jette toujours quelque chose à la foule déguisée ; on porte toujours quelque chose en procession. Aujourd'hui, dans les villes du Nord, le carnaval est devenu incontournable.

Pour se faire une idée, on dira quand même un mot du carnaval de Dunkerque...
Incroyable !

Ce carnaval trouve ses origines dans un texte de 1676. À l'époque, une grande fête était organisée pour célébrer les pêcheurs qui s'apprêtaient à partir en direction de l'Islande pour 6 mois en mer. Ces derniers recevaient pour l'occasion la moitié de leur solde...

Aujourd'hui, les festivités durent 1 semaine. Commencent alors le folklore, la folie, les musiques, les chants et les cris d'allégresse de toute une ville.

Imaginez des kyrielles de masques. Travestis encharbonnés, enfarinés, multicolores. Une armée de clowns, de ramoneurs, de Peaux-Rouges habillés souvent n'importe comment avec n'importe quoi.

Et partout la musique et le répertoire populaire sortant de mille gorges. Et voilà que, depuis le balcon de l'hôtel de ville, le maire lance ses gendarmes sur la foule (rassurez-vous, aucune répression ; le gendarme n'est ici qu'un autre nom du hareng saur). Et quand, le soir, les carnavalesques entonnent l'hymne à Jean Bart, on a la chair de poule. C'est la canonisation vox populi du plus célèbre Dunkerquois.

Il faut vivre ça au moins une fois dans sa vie !

Et partout dans le Nord, par ces temps de fête, sortent les géants. Ce sont des personnages de carton-pâte, peints dans des couleurs vives où dominent le plus souvent le rouge feu et les jaunes allumés, et armés d'une structure d'osier.



Le saviez-vous ?



Le mois de mars 2026 commence le dimanche 1er (semaine 09) et se termine le mardi 31 (semaine 14).
Il est le troisième mois de l'année 2026 et dure 31 jours.



Il y a 3 fêtes, La fête des grands-mères, le dimanche 01 mars ; la journée internationale des droits de la femme, le dimanche 08 mars et la Saint Patrick, le mardi 17 mars.

Le printemps débutera le vendredi 20 mars

Il y aura le passage à l'heure d'été le dimanche 29 mars

En mars, les jours s'allongent de 1h30.



LEGUMES ET FRUITS DE MARS

- Brocoli
- Carotte
- Radis
- Navet
- Topinambour
- Truffe
- Céleri branche
- Epinard
- Chou fleur



- Ananas
- Citron
- Fruit de la passion
- Orange
- Pomme
- Poire
- Pomelo
- Clémentine
- noix





PREVENTION



La vie en Résidence autonomie contribue au maintien de mes capacités

Article D. 312-159-4 du CASF - actions individuelles ou collectives de prévention de la perte d'autonomie

7 axes de prévention

1

Développer la pratique d'activités physiques adaptées

Lutter contre la sédentarité, maintenir la mobilité
(équilibre, marche, prévention des chutes)



2

Promouvoir une alimentation favorable à la santé

Prévenir la dénutrition, la déshydratation

3

Stimuler les capacités cognitives

Accompagner les troubles de la mémoire



4

Favoriser le bien-être et l'estime de soi

Prévenir les risques de dépression et
risques suicidaire



Dépister les troubles sensoriels

Visuels, auditifs, Bucco-dentaire...

5

6

Promouvoir l'accès aux droits et à l'inclusion numérique



7

Développer le lien social



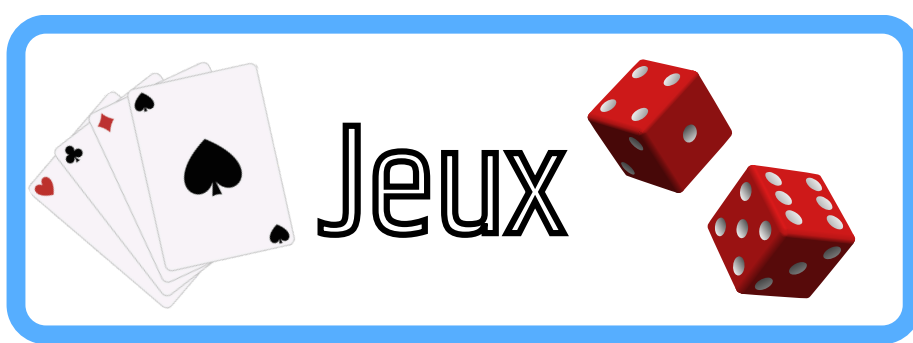


C'était en Février

- **Activité physique avec le CRT de l'Artois**
- **"Qui veut gagner des millions de bonbons" inter-RA**
- **Atelier créatif**
- **Exposition à la chapelle Saint-Pry de Béthune**







10) GARE AUX FAUTES !

Entourer les 22 fautes d'accord ou de conjugaison qui se sont glissées dans ce texte.

Ce matin-là, le ciel étaient gris et un peu menaçant. Pourtant, M^{me} Renard décidèrent de sortir faire quelque courses. Elle enfila son manteaux bleu, pris son cabas à fleurs, et descendis doucement les escaliers de l'immeuble. Au coin de la rue, elle salua les facteur, qui lui répondis avec un grand sourire.

Le marché étaient déjà bien installé quand elle y arrivèrent. Les vendeurs criaient pour attirer les clients, et les étales débordaient de fruits et légumes colorés. M^{me} Renard choisi quelques pommes, des carottes, et un beau bouquet de persil. Puis elle se dirigea vers le stand du fromager, qui lui proposa un morceau de tomme bien affiné.

Pendant qu'elle payait, une vieille amie à elle l'interpella. « Ça fait longtemps qu'on ne s'est pas vue, tu n'a pas changé ! » dit-elle avec enthousiasme. Les deux femme se prirent dans les bras et décidèrent de boire un café ensemble au petit bistrot d'à-côté.

Assise en terrasse, elles parlèrent de leurs petit-enfants, de leurs dernière lecture, et des émissions de télévision qu'elles regardaient le soir. Le temps passaient vite, et bientôt, M^{me} Renard se rendit compte qu'il était presque midi. Elle paya l'addition, salua son amie, et reprit le chemin du retour avec son panier bien remplis.

Sur le trottoir, les feuilles mortes crissaient sous ses pas. Arrivé chez elle, elle rangea ses achats, puis s'accorda un petit moment de repos sur son fauteuil préféré. Elle pensait déjà au déjeuner qu'elle allait préparer : une soupe maison, bien chaude, et une tarte aux pommes.



2) Calcul mental rapide

Ces problèmes sont à résoudre à l'aide du calcul mental.

1/ Mon père m'a donné 3 500€. Maintenant j'ai 7 000€ sur mon compte bancaire. Combien avais-je d'argent sur mon compte avant ?

Réponse : **3 500€**

2/ Lundi, j'ai gaspillé la moitié de mon argent, Mardi j'ai gaspillé le tiers de ce qu'il me restait. Mercredi, il ne me reste que 30€. Combien avais-je lundi ? Réponse : **90€**

3/ Dans ma ville, il y a 2 000 habitants. $1/5$ sont des enfants, $2/8$ de ce qui reste sont des femmes. Combien y a-t-il d'hommes dans ma ville ?

Réponse : **$2\,000 / 1/5 = 400$ enfants soit 1 600 hommes et femmes.**

$1\,600 / 2/8$ femmes = 400 femmes soit 1 200 hommes restants

4/ Pour ce spectacle, 400 adultes et 200 enfants sont venus. Le prix d'un ticket pour adulte est 2 fois celui d'un enfant. Quel est le prix d'un ticket adulte sachant que la somme récoltée est 15 000€ ?

Réponse : **$15\,000€ / (200 \text{ enfants} + (400 \text{ adultes} \times 2)) = 15€$ la place enfant soit 30€ la place adulte.**

5/ Dans dix ans, j'aurai deux fois l'âge de mon frère. La somme de nos âges sera alors : 45 ans. Quel est mon âge maintenant ?

Réponse : **20 ans**



2) Calcul mental rapide (suite)

Ces problèmes sont à résoudre à l'aide du calcul mental.

$$x=y^2$$

6/ Dans ma tirelire, j'ai des pièces de 50 centimes et de 20 centimes. En tout, j'ai 5 euros. Combien ai-je de pièces de 50 centimes, sachant que j'ai 16 pièces en tout ?

Réponse : **6 pièces de 50 centimes et 10 pièces de 20 centimes**

7/ Je parcours 10 mètres en 1 seconde. Quelle est ma vitesse moyenne ?

Réponse : **(10 mètres x 60s) x 60 min = 36 000 mètres soit 36km/h**

8/ Dans mon école, le nombre d'élèves a augmenté de 20% cette année. Sachant que le nombre d'élèves de cette année est 960, combien y avait-il d'élèves l'année dernière ? Réponse : **800 élèves**

9/ La longueur d'une tige de métal augmente de 4 mm à chaque fois qu'on augmente la température de 10°. Quel est l'allongement de la tige (en cm) si on augmente la température de 150° ?

Réponse : **4 millimètres x 150° = 6 000 mm soit 6 centimètres**

10/ Une vache broute 3 cm² d'herbe par seconde. Quelle surface, exprimé en m², est broutée en 5 minutes par 20 vaches ?

Réponse : **20 vaches x 3 cm² = 60 cm² x (60 s x 5 min) = 18 000 cm² soit 1,8 m² OU : 20x3=60 x(60x300 secondes) = 18000 cm²**

11/ Combien remplira-t-on de verres de 8 cL chacun avec 6 packs de 3 bouteilles, chaque bouteille contenant 75 cL ?

Réponse : **3 bouteilles x 6 packs = 18 bouteilles x 75cL verres = 1 350 cL / 8 cL = 168 verres**



Il était une fois Grand-mère

Grand-mère ! Grand-maman !
Dans la bouche enfantine
Aujourd'hui, c'est "mamie"
Qui fuse à tout moment !

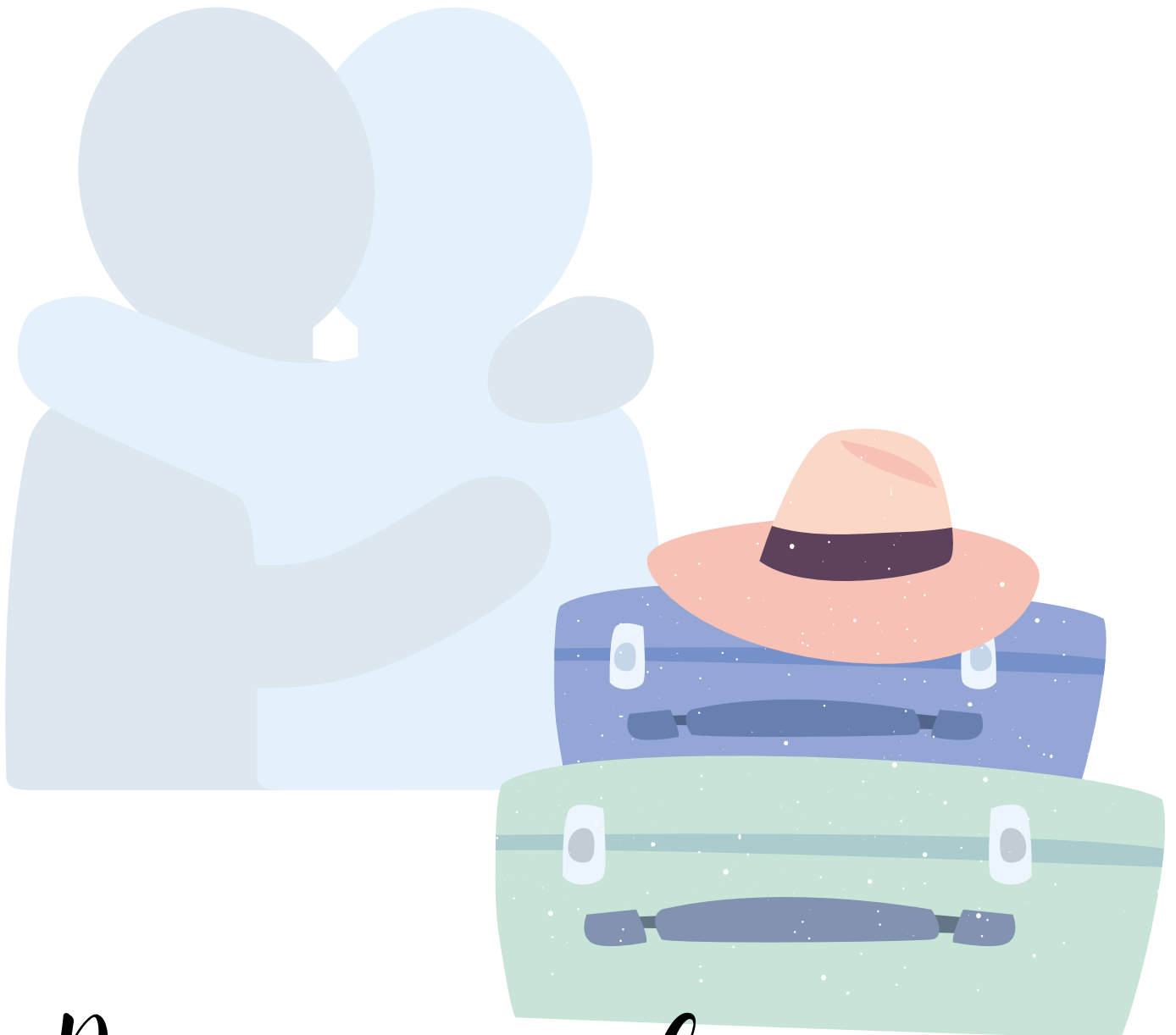
Mamie, la confidente
Des larmes, des chagrins,
Qu'elle essuie tendrement
Avec de gros câlins...

Mamie qui prend le temps
De conter des histoires
A ses petits-enfants
Au lit, quand il fait noir...

Douce et bonne mamie,
Visage de bonheur
Qui dissipe nos peines,
Tu resteras pour nous
Le plus beau souvenir
De notre âme d'enfant !

Nous regrettons le départ de

Mme FRANCOIS Jeanne-Marie
Logement n°3



Prenez soin de vous !



**Nous recherchons des volontaires pour
participer au défilé de mode “mamies
dans tous ses états” mamie bricoleuse,
danseuse, cuisinière, nounou...
(homme ou femme)
qui se déroulera à la résidence
“Le Rivage”**

Fashion
YOUR SLOGAN



**LE MERCREDI 11 MARS à 14h30
dans une ambiance conviviale**

Fashion
YOUR SLOGAN



**Merci de vous rapprocher de Stéphanie
votre animatrice**



MARS 2026

Lundi Mardi Mercredi Jeudi Vendredi Samedi Dimanche

						01
02	03	04 Spectacle théâtre	05 	06 	07	08
9	10	11 	12	13	14	15
16 	17	18	19 	20	21	22
23	24	25	26 	27	28	29
30	31					

Notes :

À faire :