

Résidence Autonomie "Le Rivage"



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



CITATION

du mois



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



Sommaire

Les anniversaires du mois !

.....

Bienvenue à...

.....

Les menus

.....

Les animations

.....

Le saviez vous ?

Le minute prévention

.....

Report'âge

.....

Zoom sur la passion d'un(e) résident(e)

.....

Remue méninges

.....

Mandala

.....

Départ et décès

.....

Bloc-notes et outils de bureau





Au sein de la résidence, nous souhaitons vous proposer la possibilité de partager un verre à l'occasion de votre anniversaire.

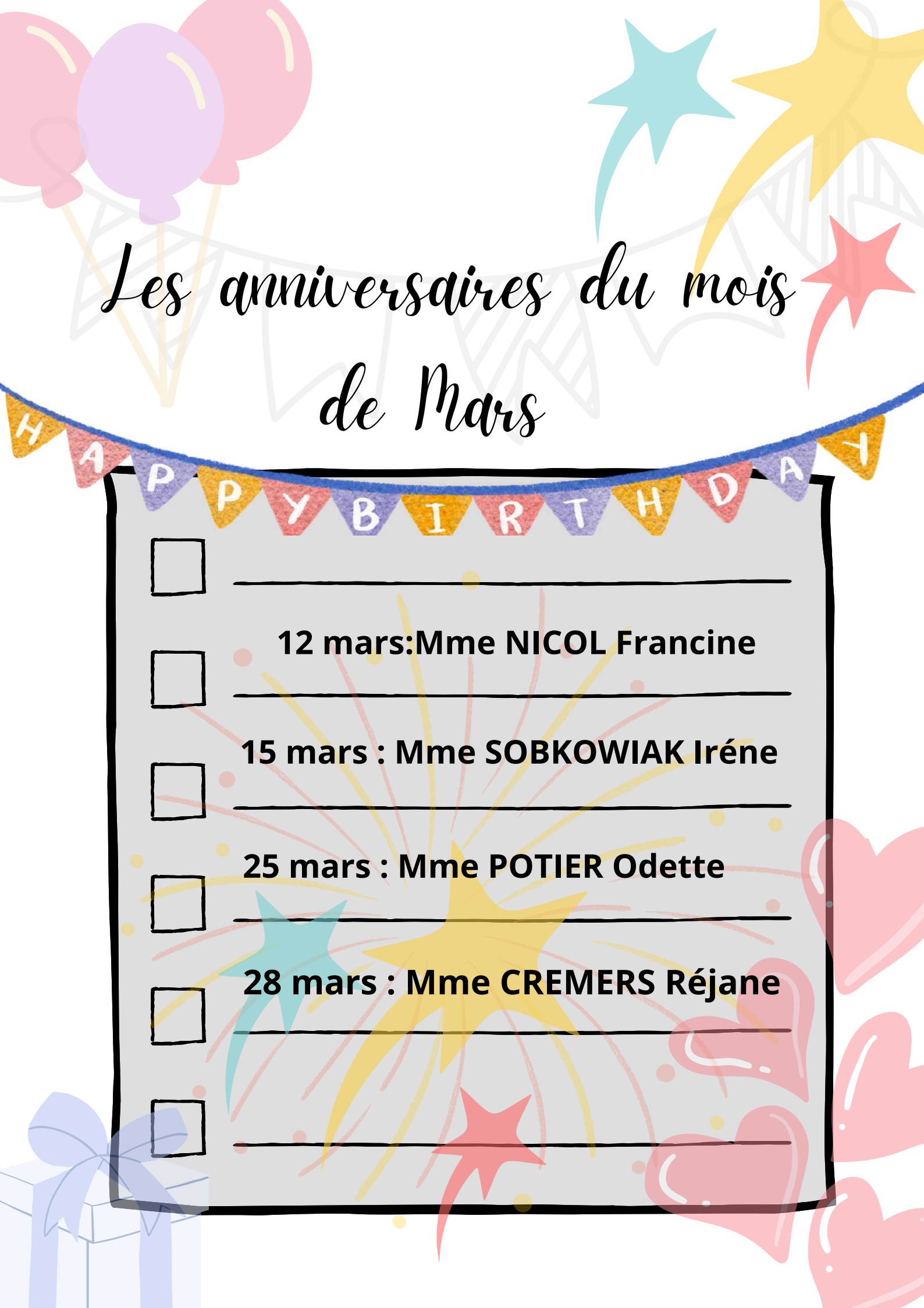
Sans que cela ne soit bien sûr une obligation, cela peut être une belle occasion de se retrouver et de créer un moment de convivialité apprécié par tous les résidents.

Le personnel de la résidence peut organiser le service au restaurant pour vous juste avec le repas de midi !

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

Nous nous occupons du reste afin de 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 de Mars

☐

12 mars:Mme NICOL Francine

☐

15 mars : Mme SOBKOWIAK Irène

☐

25 mars : Mme POTIER Odette

☐

28 mars : Mme CREMERS Réjane

☐

☐

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

lundi 2 au vendredi 6 mars

L
U
N
D
I



14h30-16h30
Jeux sportifs



M
A
R
D
I



14h-16h30

Loto au club des aînés
0.70 cts le carton



M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30

Ouverture du bar "Le Nautilus"

UnisCité

J
E
U
D
I

CARNAVAL

14h30-16h30

Carnaval à la résidence
Guynemer

CARNAVAL

V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30

Atelier citoyenneté

15h-16h

Atelier mémoire avec le CRT



Nous recherchons des volontaires
pour participer
au défilé de mode "mamies dans tous ses états"
mamie bricoleuse, danseuse, cuisinière, nounou
etc....
(hommes ou femmes)
qui se déroulera à la résidence
avec
la résidence les Sorbiers et Guynemer



le mercredi 11 février 2026
à 14h30

dans une ambiance conviviale

merci de vous rapprocher de Sandrine
(animatrice)



Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications*
Sur inscription obligatoire **



Rendez-vous des animations:

lundi 9 au Vendredi 13 mars

L
U
N
D
I



14H30-16H30
Mandala



lundi 16 au vendredi 20 mars

L
U
N
D
I



14h30-16h30
Jeux sportifs



M
A
R
D
I



10h-11h00
**Relais assistante maternelle
à Guynemer**
14h30-16h30
Jeux sur la TV connectée



M
A
R
D
I



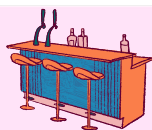
14H30-16H30
LOTO À LA RÉSIDENCE



M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30
**Ouverture du bar
et défilé de mode
Mamie dans tous ses
états"**



UnisCité

M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30
Ouverture du bar Le Nautilus

UnisCité

J
E
U
D
I



14h30-16h30
**Réunion de cuisine avec
Jessica et Sandrine :
choix des menus**



J
E
U
D
I



12h-13h30
**Sortie au restaurant la
Kantina**
14h30-16h30
Atelier créatif avec Brigitte



V
E
N
D
R
E
D
I



14h30-16h30
karaoké



V
E
N
D
R
E
D
I



15h-16h
**Jeux de mémoire
avec le CRT**



Vous êtes les bienvenus !

**Sous réserve de modifications*
Sur inscription obligatoire ****

Rendez-vous des animations:

lundi 23 au vendredi 27 mars

lundi 30 mar au 3 avril 2026

L
U
N
D
I



14h30-16h30
Jeux de sociétés



L
U
N
D
I



14h30-16h30
Atelier mandala



M
A
R
D
I



14h30-16h30
Quizz de connaissances



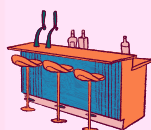
M
A
R
D
I



14h30-16h30
Jeux sportifs



M
E
R
C
R
E
D
I

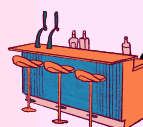


14h30-16h30
Ouverture du bar
13h30 -16h

Sortie au lycée Mendès France
de Bruay - Apres midi carnaval

UnisCité
CARNAVAL

M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30
Ouverture du bar
Le Nautilus

UnisCité

14h30-16h30

J
E
U
D
I



**Visite de la fondation KIJNO à
Béthune (gratuit)**
14h30-16h30
Atelier créatif avec Brigitte

J
E
U
D
I



14H30-16H30
**Atelier créatif avec
Brigitte**



V
E
N
D
R
E
D
I



14h30-16h30
**Sortie au Louvre Lens
(gratuit)**



V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30
Gym
14h30-16h30

**Concert HEMOLIA de musique
classique à la résidence Les
Sorbiers**

Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications*
Sur inscription obligatoire **



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.



PREVENTION



Le sport c'est la santé!

5 BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ DES SENIORS



1

Meilleure immunité
et baisse du risque
de mortalité



2

Prévention des
maladies cardio-
vasculaires



3

Bien-être physique
en mentale



4

Amélioration de la
qualité du sommeil



5

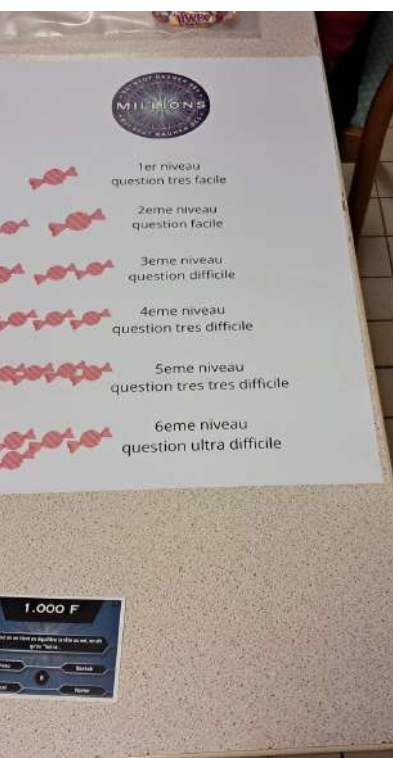
Amélioration et
renforcement de
l'autonomie





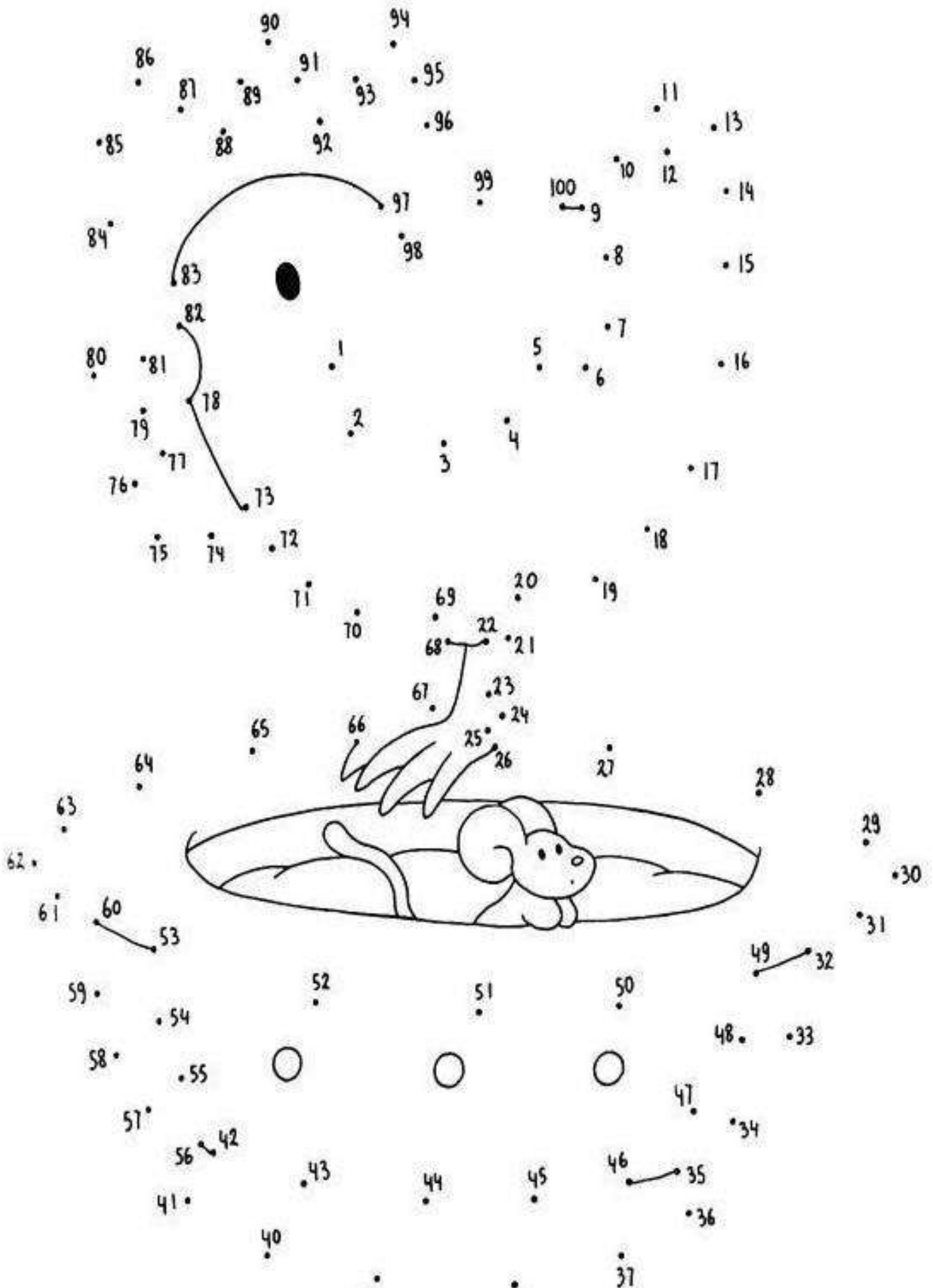
C'était en Février !!

- **Loto au club des aînés**
- **Sortie au spectacle HIP TAP PROJECT**
- **Jeu "qui veut gagner des millions...de bonbons" !!**
- **La visite du relais d'assistantes maternelles**



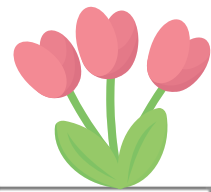


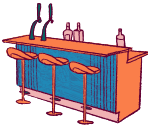
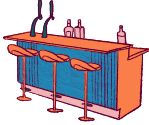
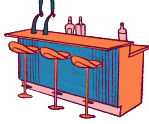
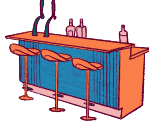
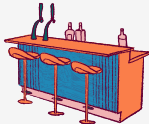
Relier les points de 1 à 100





mars 2026



dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1	2	3 	4 	5 CARNAVAL	6	7
8	9	10	11 	12	13	14
15	16	17	18 	19 	20	21
22	23	24	25 	26	27 	28
29	30	31 	1	2	3	4

© BlankCalendarPages.com

A noter...

