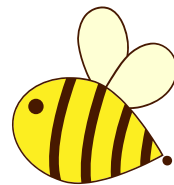


L'E.H.P.A. nous Mars 2026



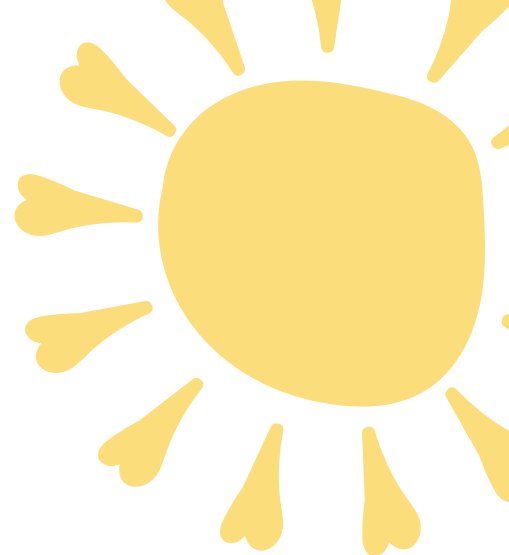
International
WOMENS
Day



Citation du mois :

« Mars qui rit sous les averses, prépare en secret le
Printemps. »





Sommaire

Les anniversaires du mois

.....

Bienvenue à...

.....

Les menus

.....

Les animations

.....

“Le saviez vous”

.....

La minute Prévention :

“Les activités physiques”

.....

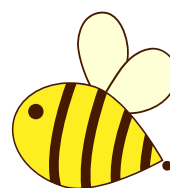
Retour en images

.....

Jeux

.....

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

☐

6 Mars : M. CAFFART Roger

☐

23 Mars : M. GHESQUIERE Michel

☐

24 Mars : M. ANNO Claude

☐

29 Mars : Mme BONNETOUCHE Danuta

☐☐

*Nous souhaitons
la bienvenue à*

**M. JOURDAIN Patrick
Logement n° 85**



Du 02 au 08 mars 2026

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

Lundi 2 mars

Coleslaw

Coquillettes jambon de dinde
champignons fromage

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 3 mars

Salade au maïs

Rôti de porc
Sauce charcutière

Riz
Petits pois

Fromage - beurre
Flan caramel

Mercredi 4 mars

Potage

Burger de veau
sauce forestière

Pommes de terre cube
Choux de Bruxelles

Fromage - beurre
Liégeois Chocolat

Jeudi 5 mars

Potage

Andouillette
Sauce moutarde
mixé : jambon blanc
Frites

Fromage - beurre
Fruit frais

Vendredi 6 mars

Betteraves rouges

Bœuf aux carottes

Purée de pommes de terre
Haricots verts

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Samedi 7 mars

Artichaut Vinaigrette

Tagliatelles au saumon
et poireaux

Fromage - 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'avance

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

Du 09 au 15 mars 2026

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

Lundi 9 mars

Macédoine de légumes

Omelette
Sauce fromagère

Pâtes Tortis
Concassé de tomates
et oignons

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 10 mars

Couscous
(agneau poulet merguez)

Semoule
Légumes Couscous

Fromage - beurre
Crème dessert caramel

Mercredi 11 mars

Pâté de foie et condiments

Waterzoi de poisson
et sa sauce

Pommes de terre vapeur
Poêlée de 4 légumes

Fromage - beurre
Compote de poire

Jeudi 12 mars

Céleri rémoulade

Ketfa de volaille
Sauce crème

Riz
Batonnière de légumes

Fromage - beurre
Yaourt aromatisé

Vendredi 13 mars

Potage
Salade coleslaw

Hot Dog
Sauce moutarde
Frites

Fromage - beurre
Mini choux pop corn

Samedi 14 mars

Quiche brocolis lardons

Poireau à la flamande

Pommes de terre vapeur

Fromage - beurre
Pomme cuite vergeoise

Dimanche 15 mars

Pêche au thon

Pot au feu
Sauce gribiche

Pommes de terre fondantes
Légumes du pot

Fromage - beurre
Tourment d'amour

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.

RESTAURATION DES RESIDENCES AUTONOMES

Du 16 au 22 mars 2026

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

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.

Béthunois
Solidarité - Santé

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

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

LUN.



15H-16H30
PROMENADE OU GYM
(SELON LA MÉTEO)



lundi 9 au vendredi 13 mars

LUN.



15H00-16H30
GYM



MAR.



10H00-11H00
ATELIER MÉMOIRE AVEC LE CRT

15H00-16H30
GATEAU ANNIVERSAIRE AVEC
L'ASSOCIATION DIVERTIR NOS
AINÉS



MAR.

UnisCité

10H-11H
RENCONTRE AVEC LE RELAIS
ASSITANTE MATERNEL À LA
RÉSIDENCE GUYNEMER

15H00-16H00
MÉDIATION ANIMALE



MER.



14H30-17H
SORTIE SPECTACLE DE BÉTHUNE EN BUS TADAO

14H30-16H30
ATELIER CRÉATIF AVEC BRIGITTE



UnisCité

MER.



14h30-16h30
Défilé de mode "mamie
dans tous ces états"

UnisCité

JEU.

CARNAVAL

14H30-16H30
CARNAVAL À LA RÉSIDENCE
GUYNEMER
(SI POSSIBLE VENIR DÉGUISÉ)

CARNAVAL

JEU.



15H-16H30
LOTO



VEN.



14H30-16H30
VISITE DU POTAGER LES 3P
(À CATORIVE)
PLANTATION DE SEMIS



VEN.



15H-16H30
SORTIE A LA MÉDIATHÈQUE



Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS:

lundi 16 au vendredi 20 mars

lundi 23 au vendredi 27 mars

LUN.



15H00-16H30

ATELIER MANDALA



LUN.

15h-16h30:

Commission d'animation



MAR.



10H-11H00

ATELIER MÉMOIRE AVEC LE CRT

15H-16H30

JEUX AVEC CORINNE



MAR.



14h-16h30

**Rencontre intergénérationnelle
à l'école charlemagne**



MER.

UnisCité

14h30-16h30

**Sortie à l'accueil de loisirs
des enfants de BUISSON**

MER.



14H30-16H30

ATELIER CRÉATIF AVEC BRIGITTE

UnisCité

JEU.



12H-13H30

SORTIE A KANTINA



15H-16H

**ATELIER FRIPERIE A LA
RESIDENCE**

JEU.



15H-16H30
LOTO

14H30-16H
**VISITE DE L'EXPOSITION DE
LA FONDATION KIJNO À
NOEUX LES MINES**



VEN.



14H30-16H30

JEUX SPORTIFS



VEN.



14H30-16H30
**SORTIE AU MUSÉE DU LOUVRE
LENS**



Vous êtes les bienvenus!

Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS:

lundi 30 mars au vendredi 3 AVRIL

LUN.



15H-16H30
ATELIER CULINAIRE
18H00-20H00
ATELIER CULINAIRE



MAR.

UnisCité

15H30-16H30
SORTIE AU FORUM MONT LIEBAUT

15H 16H30
JEUX AVEC CORINNE



MER.



UnisCité

14H00-16H00
RENCONTRE INTERGÉNÉRATIONNELLE
AVEC LE CENTRE "ALIM ANIM"
AUTOUR DE JEUX DE SOCIÉTÉ

JEU.



15H00-16H30
ATELIER MANDALA



VEN.



14H30-16H30
CONCERT AVEC LE GROUPE
HEMIOLA À LA RÉSIDENCE LES
SORBIERS
(VIOLON, VIOLONCELLE, CLAVECIN)



Commission animation

le lundi 23 mars 2026
à 15h en salle de restaurant

faire le point sur les animations
proposées

être à l'écoute de vos attentes

Vous informer sur les projets

chacun peut s'impliquer, prendre part aux
activités et à la vie de la résidence

Vous êtes les bienvenus!

Sous réserve de modification*



Le saviez-vous ?

Mardi Gras 4 Mars 2025

CARNAVAL

Dans l'Antiquité romaine, le calendrier commençait au mois de mars, de façon à faire coïncider le début de l'année et le renouveau de la nature. Ainsi de grandes fêtes marquaient cette période des calendes de mars. Par la suite, les populations christianisées continuèrent de célébrer la fin de l'hiver à travers cette fête du mardi gras.

Le carême, période de jeûne, de privations, d'austérité et de purification qui dure 40 jours, est pour les chrétiens un temps de préparation de la grande fête de Pâques. Il commence le mercredi des cendres. Mais le début du carême est précédé du mardi gras. Ce jour est appelé « gras » en référence aux aliments considérés comme riches : beurre, œufs, viande...

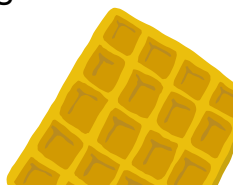
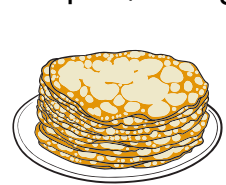
La coutume veut que l'on mange des crêpes. On dit que cette tradition vient de la nécessité d'épuiser les réserves d'œufs et de beurre qui ne seront pas utilisées durant le carême. D'autres pâtisseries similaires, comme les beignets, les merveilles..., peuvent également être préparées à l'occasion du mardi gras, le point commun de tous ces délices étant l'utilisation d'une pâte que l'on fait dorer ou frire.

Au jour du mardi gras donc, les excès sont permis, aussi bien dans la consommation de nourriture que dans l'apparence vestimentaire.

Il faut se rappeler qu'au Moyen-âge, les déguisements de mardi gras permettaient non seulement de s'amuser, mais aussi de transgresser les interdits de l'ordre social. C'est ainsi que les pauvres pouvaient s'habiller en riches, les hommes s'habiller en femmes, des laïcs s'habiller en religieux, des civils en policier ou gendarmes et vice versa.

Dans certaines régions comme à Nice ou à Nantes, le carnaval est une véritable institution ! Il peut durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines et a lieu généralement entre l'Epiphanie, le 6 janvier, et le mardi gras.

Mardi gras, populairement, est aussi le jour où on déguste des crêpes, des gaufres et surtout des beignets de carnaval.





PREVENTION



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
et mentale



4

Amélioration de la
qualité du sommeil



5

Amélioration et
renforcement de
l'autonomie





Retour en images des activités



- *Après midi chandeleur*
- *Rencontre avec le centre maternel de buisson*
- *“Qui veut gagner des millions de... bonbons”, jeu inter résidence*
- *Sortie au marché de béthune en bus*
- *Visite de la chapelle Saint-Pry à Béthune*











mars 2026

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1	2	3 	4	5 	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

