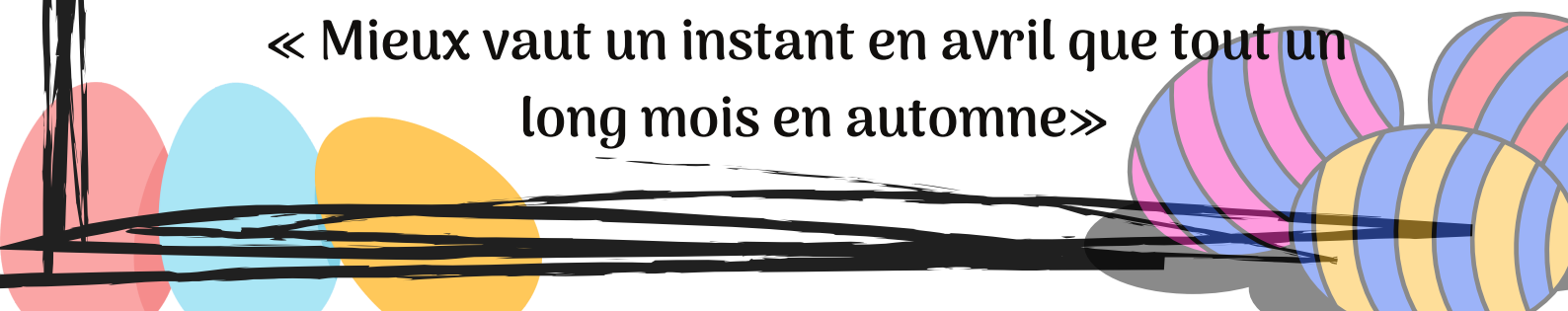


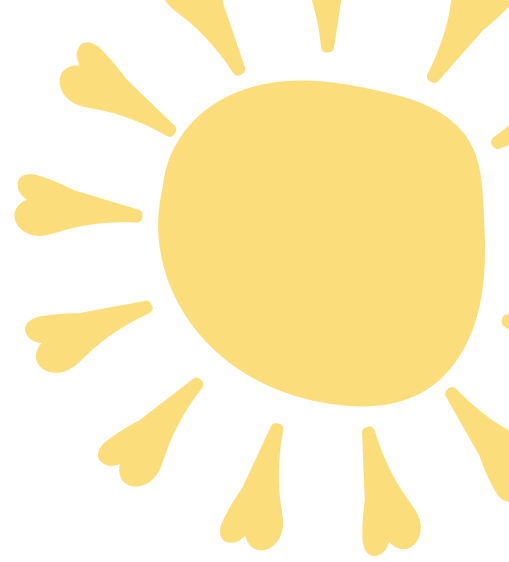
L'E.H.P.A. noui Avril 2026



Citation du mois :

« Mieux vaut un instant en avril que tout un long mois en automne »





Sommaire

Les anniversaires du mois

.....

Les menus

.....

Les animations

.....

“Le saviez vous”

.....

La minute Prévention :

“Le bon usage des médicaments”

.....

Retour en images

.....

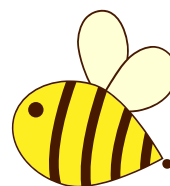
Passion d’un résident

.....

Jeux

.....

Bloc-notes et outils de bureau



Venez **découvrir le quotidien** et **les futurs projets des résidents** lors de

L'AFTER WORK

Ouvert **aux familles, aux résidents et aux partenaires**



3 dates à vous de choisir!

 Jeudi **02** avril 2026
À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE GEORGES GUYNEMER

 Vendredi **10** avril 2026
À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE LE RIVAGE

 Mercredi **08** avril 2026
À LA RÉSIDENCE AUTONOMIE LES SORBIERS

de 17h30 à 19h30

AU PROGRAMME

- Apéritif dînatoire **préparé par les résidents**
- **Exposition thématique** sur la vie de la résidence
- Remise du passeport «**Afterwork**» (*à compléter*)
- **Temps d'échanges** avec **les équipes, les familles et les partenaires**

Les anniversaires du mois



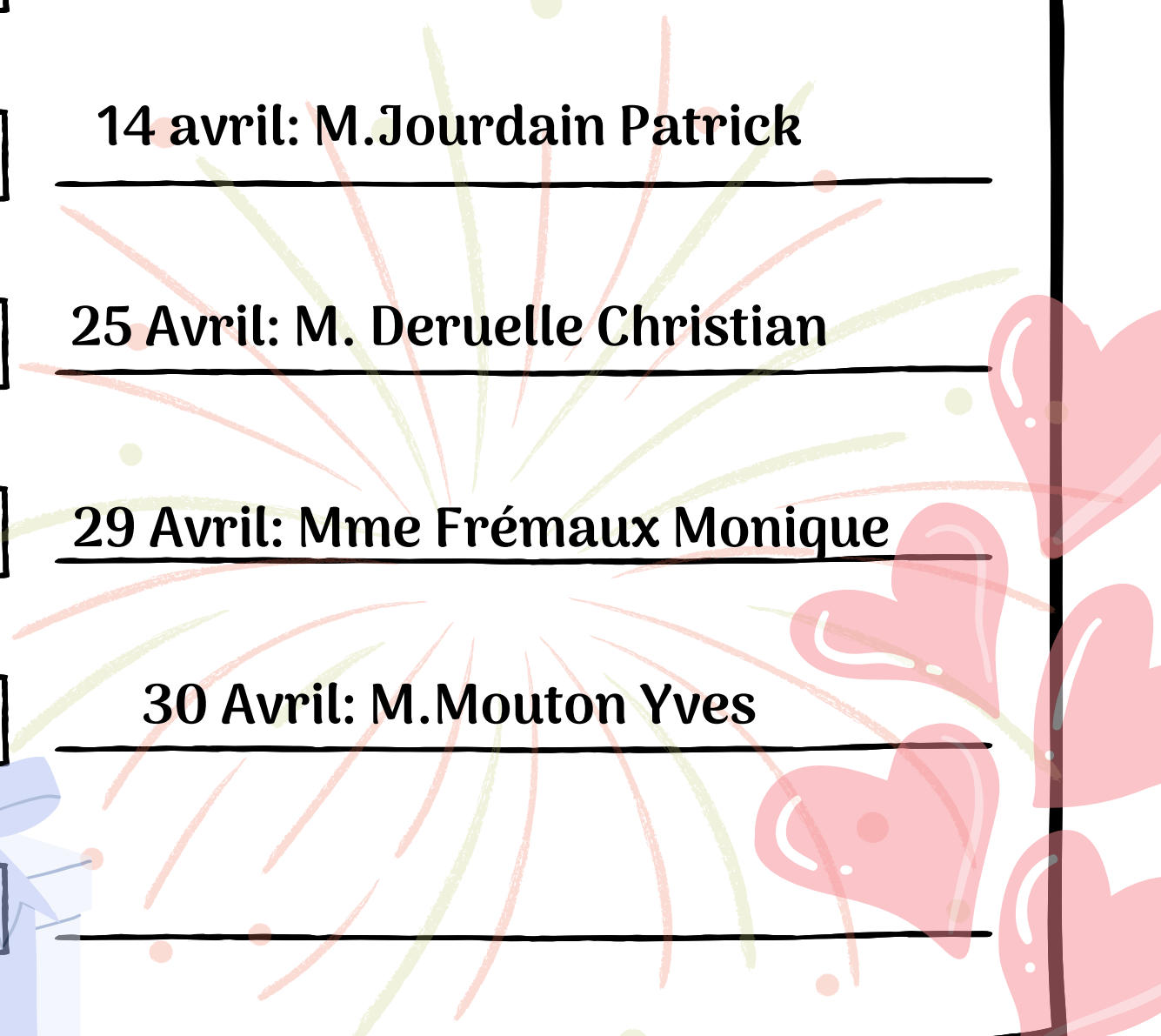
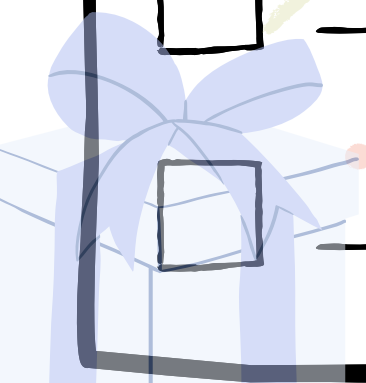
13 avril: M. Dupont André

14 avril: M. Jourdain Patrick

25 Avril: M. Deruelle Christian

29 Avril: Mme Frémaux Monique

30 Avril: M. Mouton Yves



Lundi 30 mars

Potage

Sauce Carbonara
Pâtes tortis et fromage râpé

Fromage - beurre
Fruit

Mardi 31 mars

Carotte râpée à l'orange

Foie de boeuf
Sauce marchand de vin
Purée de pommes de terre
Haricots beurre

Fromage - beurre
Mousse Chocolat

Mercredi 1^{er} avril

Salade de pdt et tomate

Emincé de volaille
Sauce champignons
Pommes de terre fondantes
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Compote de pomme

Jeudi 2 avril

Céleri rémoulade

Croustillant au cheddar
Sauce crème
Riz tomate
Ratatouille

Fromage - beurre
Yaourt à la vanille

Vendredi 3 avril

Betteraves rouges

Poisson blanc
Sauce béarnaise
Pommes de terre cube
Chou fleur béchamel

Fromage - beurre
Fruit

Samedi 4 avril

Cœur de Palmier et Quartier
de Tomate vinaigrette

Poireau à la flamande
Pommes de terre vapeur

Fromage - beurre
Brioche perdue maison

Dimanche 5 avril

Pâté en croûte de volaille et
condiments

Gigot d'agneau
Sauce à l'ail
Flageolets et Pommes de terre
Fagot d'haricots verts

Fromage - beurre
Nid de Pâques maison

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 6 avril

Feuilleté de la mer

Paupiette de veau
Sauce chasseur
Pommes de terre aux oignons
Jardinière de légumes

Fromage - beurre
Ile flottante

Mardi 7 avril

Pizza au fromage

Poisson blanc
Sauce hollandaise
Riz
Petits légumes

Fromage - beurre
Compote de poire

Mercredi 8 avril

Carottes râpées

Rôti de dinde
Sauce colombo
Pâtes Coquillettes
Poêlée de brocolis

Fromage - beurre
Fromage blanc aromatisé

Jeudi 9 avril

Potage

Tagliatelles saumon et poireaux

Fromage - beurre
Fruit

Vendredi 10 avril

Macédoine de légumes

Boules d'agneau
Sauce à l'ancienne
Pdt grenailles rôties
Carottes

Fromage - beurre
Crème dessert café

Samedi 11 avril

Potage

Saucisse fumée aux endives
Pommes de terre quartiers
Fondue d'endives à l'ail

Fromage - beurre
Yaourt Grec sur lit
Abricot-Pêches

Dimanche 12 avril

Quiche sans pâte jambon
poivrons

Coq à la bière
Pommes de terre croquette
Petits navets

Fromage - beurre
Gâteau ananas maison

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 13 avril

Potage

Aiguillettes de volaille
Sauce crème
Pommes de terre cube
Ratatouille

Fromage - beurre
Flan caramel

Mardi 14 avril

Saucisson à l'ail et condiment

Filet de colin corn flakes
Sauce beurre blanc
Riz
Julienne de Légumes

Fromage - beurre
Fruit

Mercredi 15 avril

Tomate vinaigrette

Burger de veau
Sauce basquaise
Purée de pommes de terre
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Glace

Jeudi 16 avril

Céleri rémoulade

Sauce Bolognaise
Pâtes Spaghettis
et fromage râpé

Fromage - beurre
Yaourt nature sucré

Vendredi 17 avril

Potage

Couscous
Semoule
Légumes Couscous

Fromage - beurre
Fruit

Samedi 18 avril

Chou blanc à la tomme et noix

Tomate farcie (grand-mère)
et sa sauce
Gratin de pdt

Fromage - beurre
Crème à la pistache

Dimanche 19 avril

Pêche au thon

Sauté de porc
Sauce diable
Pommes de terre dauphine
Salsifis à l'ail

Fromage - beurre
Eclair café maison

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 20 avril

Carotte râpée à l'orange

Escalope de volaille
Sauce crème champignons
Frites
Salade

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Mardi 21 avril

Potage

Sauté de poisson
Sauce waterzoï
Pommes de terre vapeur
Purée de petits pois

Fromage - beurre
Fruit

Mercredi 22 avril

Coleslaw

Jambon
Frites

Fromage - beurre
Yaourt aux fruits mixés

Jeudi 23 avril

Macédoine de légumes

Lasagne à la bolognaise

Salade

Fromage - beurre
Fruit

Vendredi 24 avril

Maïs et concombre en salade

Emincé de dinde
Sauce chasseur
Purée de pommes de terre
Choux de Bruxelles

Fromage - beurre
Crème dessert caramel

Samedi 25 avril

Salade de pdt et œuf

Rognons de Bœuf
Sauce bordelaise
Pâtes Macaroni
Champignons à la crème

Fromage - beurre
Fruit

Dimanche 26 avril

Charcuterie : Roulade et
Pâté de campagne

Bœuf miroton
Pommes de terre au romarin
Haricots beurre

Fromage - beurre
Moka au café maison

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 27 avril

Tomate vinaigrette

Escalope de porc
Sauce provençale
Pâtes Coquillettes

Fromage - beurre
Fruit

Mardi 28 avril

Salami et condiment

Sauté de volaille
Sauce forestière
Purée de carottes
Pommes de terre quartiers

Fromage - beurre
Fromage blanc aromatisé

Mercredi 29 avril

Brisures de chou-fleur
vinaigrette

Poisson blanc
Sauce crème
Semoule
Ratatouille

Fromage - beurre
Crème dessert vanille

Jeudi 30 avril

Betteraves rouges

Chipolatas
Sauce à l'oignon
Haricots blancs tomatés et pdt
Carottes rondelles

Fromage - beurre
Fruit

Vendredi 1 mai

Salade d'artichaut vinaigrette

Tête de veau
Sauce ravigote
Pommes de terre vapeur
Légumes

Fromage - beurre
Pâtisserie

Samedi 2 mai

Poireaux vinaigrette

Hachis parmentier maison

Salade

Fromage - beurre
Liégeois café

Dimanche 3 mai

Sardine et toast

Effiloché de porc
Sauce barbecue
Pdt grenailles rôties
Gratin de courgettes

Fromage - beurre
Chou à la crème pâtissière

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 30 MARS AU 9 AVRIL 2026

lundi 30 au vendredi 3

LUN.



15h-16h30
Atelier culinaire
18h-20h
Repas convivial



lundi 6 au vendredi 9

LUN.



FÉRIÉ



MAR.



15h-16h30
Sortie au forum
(billard, baby foot)
15h-16h30
Activité avec corinne



MAR.



10H-11H
ANIMATION AVEC LE CRT
(ACTIVITÉ PHYSIQUE)

14H-16H
RENCONTRE AVEC LES ENFANTS
DE L'ÉCOLE CHARLEMAGNE



MER.



14-16h
Rencontre avec
l'association ALIM ANIM
près de Victor Hugo
autour de jeux de sociétés



MER.



15h-16h30
Préparation de
l'AFTERWORK
17h30-20h
AFTERWORK !!



JEU.



15h-16h30
Atelier mandala



JEU.



14H30-16H30
LOTO



VEN.

14h30-16h30
Concert avec le groupe Hémiolia
à la Résidence LES SORBIERS
(musique baroque)



VEN.



15H-16H30
ACTIVITÉ MANUELLE
CONFECTION DE FLEURS



On vous attend!
Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS:

DU 13 AU 24 AVRIL 2026

lundi 13 au vendredi 17

9H-11H

SORTIE AU MARCHÉ DE BÉTHUNE EN BUS

15H-16H30

FÊTE DES ANNIVERSAIRES À GUYNEMER



lundi 20 au vendredi 24

LUN.

14H30-16H30

SORTIE SHOPPING



LUN.



MAR.



14H30-16H30

**THÉ DANSANT
AU RIVAGE**

MAR.



10H-11H
**ANIMATION AVEC LE CRT
(ACTIVITÉ SPORTIVE)**

14H30-16H30

**LOTO INTER RÉSIDENCES AUX
SORBIERS**



MER.



15h-16h30

**Atelier créatif
avec Brigitte**



14h30-16h30

Visite de la cité des électriciens

MER.



15h-16h30

Atelier créatif avec Brigitte

15h-16h

**Projet mémoire des ondes
recueil de témoignages sur la ville de
Béthune**

JEU.



15H-16H30

JEUX DE SOCIÉTÉS



JEU.



15H-16H

**PROMENADE À LA GARE D'EAU
OU JEUX SPORTIF (SELON LE
TEMPS)**



VEN.



15H-16H30

JEUX SUR LA TÉLÉ CONNECTÉE



VEN.



15H-16H30

**SORTIE À LA MÉDIATHÈQUE
BURIDAN**



On vous attend!

Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS:

DU 27 AU 1 ER MAI 2026

lundi 27 au vendredi 1er mai

LUN.

15H-16H

PRÉSENTATION DE MATÉRIELS
ADAPTÉS POUR FACILITER AUTONOMIE
PAR LA SOCIÉTÉ COORDOOM

MAR.



14H30-16H30

PROMENADE DANS LE
QUARTIER DU MONT
LIEBAUT



MER.



Repas avec les enfants du CLSH de
buisson à la résidence

15-16h30

Atelier culinaire

18h-20h

Soirée conviviale



JEU.

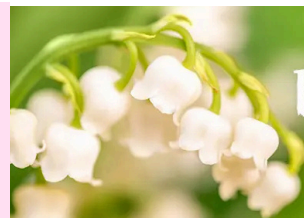


15H-16H30

JEUX DE SOCIÉTÉS



VEN.



Bonne Fête du 1er Mai

Bonheur et Muguet à tous



On vous attend!

Sous réserve de modification*



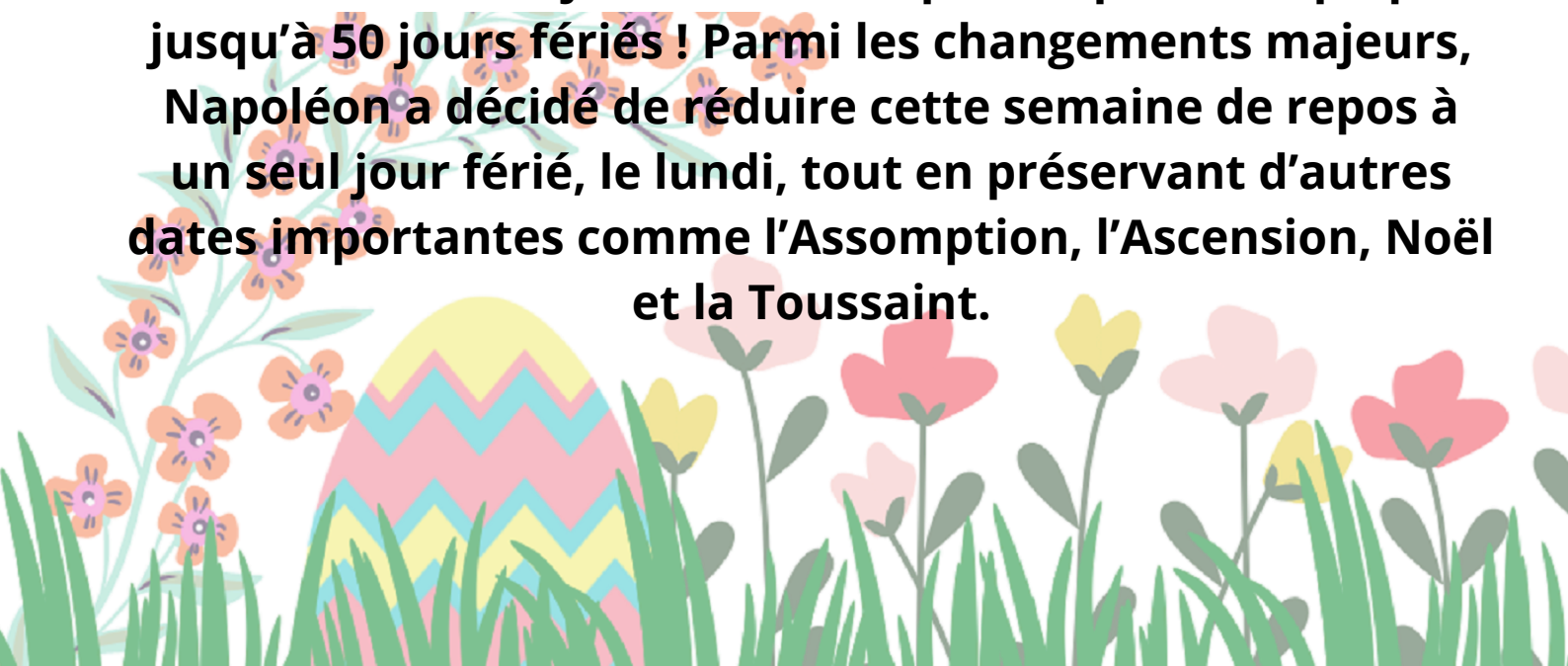
Le saviez-vous ?

Pourquoi le lundi de Pâques est-il férié ?



La tradition du lundi de Pâques férié trouve en réalité ses racines profondes au Moyen Âge, dans une pratique chrétienne établie par l'empereur Constantin au IV^e siècle. À cette époque, Constantin avait institué 8 jours de repos, connus sous le nom d'"Octave de Pâques", période durant laquelle chaque jour, y compris le lundi, était marqué par des célébrations et des messes en l'honneur de Pâques.

Toutefois, cette tradition de l'octave entière comme période de repos a été modifiée au début du XIX^e siècle. En effet, avec la signature du Concordat en 1801, Napoléon Bonaparte, alors Premier consul de la République française, a entamé une réorganisation des jours fériés en lien avec les pratiques de l'Église catholique en France. Cette réforme visait à rationaliser le calendrier des jours chômés, qui comptait à l'époque jusqu'à 50 jours fériés ! Parmi les changements majeurs, Napoléon a décidé de réduire cette semaine de repos à un seul jour férié, le lundi, tout en préservant d'autres dates importantes comme l'Assomption, l'Ascension, Noël et la Toussaint.





PREVENTION



BON USAGE DES MÉDICAMENTS

7 règles d'or

Les médicaments ne sont pas des produits comme les autres

Ils sont délivrés pour une indication et une durée précises



1 Conservez les médicaments dans un seul endroit de la maison, hors de la portée des enfants.

A l'abri de la lumière, de l'humidité et de la chaleur, Certains médicaments doivent être conservés au réfrigérateur

2

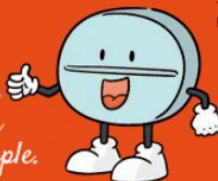
Conservez les dans leur boîte d'origine avec la notice.

La notice comporte les informations importantes sur le bon usage du médicament



3

Ne gardez pas tous les médicaments à la maison : ramenez les antibiotiques à la pharmacie par exemple.



4

Vérifiez la date de péremption !

Ne pas prendre un médicament périmé. Une fois ouvert, les collyres et solutions buvables se conservent très peu de temps



5

Ne reprenez pas automatiquement un médicament même si vous avez l'habitude de l'utiliser.

Vérifier que votre situation n'a pas changé : vous avez un autre traitement en cours, vous êtes enceinte...



6

Ne donnez pas vos médicaments à quelqu'un d'autre.

Ils peuvent être inutiles ou dangereux dans une autre situation ou pour une autre personne



7

Ne jetez pas les médicaments non utilisés, ramenez les à la pharmacie sans leur emballage carton et leur notice, vous contribuerez à la protection de l'environnement.



En cas de doute, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien ou votre médecin. Ils pourront vous conseiller sur le bon usage de vos médicaments.



Retour en images des activités



- Fête des anniversaires
- Le projet avec les 3P (Potagé partagé)
- Médiation animale
- Promenade dans le quartier du mont-liébaud
- Rencontre avec le relais d'assistantes maternelles
- Rencontre avec le centre de loisirs maternel de buisson
- Défilé de mode "Mamies dans tous ces états !"













M. MASSIET DOMINIQUE

**nous fait partager sa passion pour les mandalas !
C'est un réel plaisir pour lui, un moment de détente
et d'évasion, cette activité lui permet également de
travailler sa dextérité et sa concentration.**

**Il réalise un mandala par jour et vous aurez
l'occasion de voir ses réalisations lors de l'afterwork
le mercredi 8 avril !**



**Vous souhaitez partager votre
passion
n'hésitez pas en parler à sandrine
l'animatrice !**



avril 2026

| dimanche | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|----------|--|-------|--|-------|--|--------|
| 29 | 30 | 31 | 1  | 2 | 3  | 4 |
| 5 | 6  | 7 | 8  AFTER WORK 17H30/20H00  | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15  | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22  | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29  | 30 | 1  | 2 |

