

# Résidence Autonomie "Guynemer"



## L'E.H.P.A. nous Juin 2026

Summer



### CITATION

*du mois*

**"Juin froid et pluvieux, tout l'an sera  
grincheux"**

# Sommaire



**Les arrivées**

.....

**Les anniversaires du mois**

.....

**Les menus**

.....

**Les animations**

.....

**“Le saviez vous”**

.....

**La minute Prévention**

.....

**Retour en images**

.....

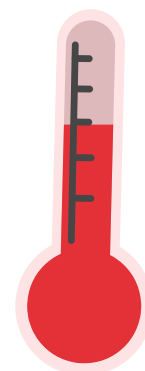
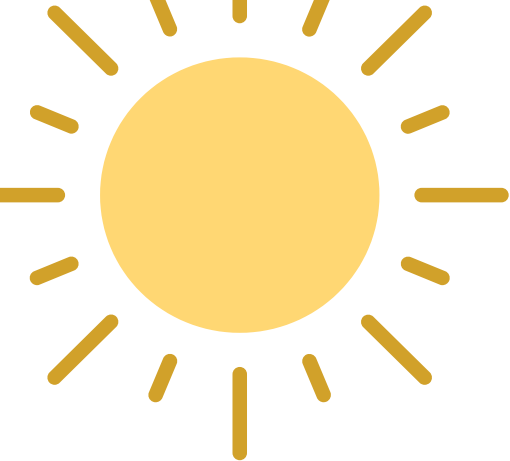
**Jeux et solutions**

.....

**Les départs**

.....

**Bloc-notes et outils de bureau**



**Mesdames les résidentes,  
Messieurs les Résidents,**

**Pour votre confort, notamment en période de fortes chaleurs, nous vous invitons à vérifier que vous disposez d'un ventilateur en bon état de fonctionnement ainsi que d'un brumisateur.**

**À défaut, nous vous recommandons de prévoir leur acquisition dans les meilleurs délais.**

**Nous vous rappelons que la Résidence Guynemer ne fournit pas ce type de matériel.**

**Nous vous remercions de votre compréhension et de votre coopération et vous prions de croire, Mesdames, Messieurs, à l'expression de nos salutations distinguées.**

---

**NOM Prénom : ..... APT n°.....**

- dispose d'un ventilateur**
- ne dispose pas d'un ventilateur**



*Les anniversaires du mois*

**Le 1 Juin**

**Melle PREVOT Ginette**

---

**Le 5 Juin**

**M. RAMON Fernand**

---

**Le 19 Juin**

**Mme BROUX Emilienne**

---

---

### Lundi 1 juin

Carotte râpée

Hachis parmentier

Salade

Fromage - beurre  
Fruit

### Mardi 2 juin

Concombre vinaigrette

Emincé de volaille  
Sauce paysanne  
Flageolets  
Haricots beurre

Fromage - beurre  
Liégeois Vanille

### Mercredi 3 juin

Macédoine de légumes

Palette  
Sauce petits légumes  
Riz au curry  
Courgettes à la crème

Fromage - beurre  
Fruit

### Jeudi 4 juin

Salade coleslaw

Sauce Carbonara  
Pâtes Spaghettis  
et fromage râpé

Fromage - beurre  
Mousse Chocolat

### Vendredi 5 juin

Salade de pdt et œuf

Saumonette  
Sauce aux câpres  
Semoule  
Concassée de tomates  
et oignons

Fromage - beurre  
Pomme cuite vergeoise

### Samedi 6 juin

Poireaux vinaigrette

Langue de bœuf à la vinaigrette  
Frites

Fromage - beurre  
Crème dessert café

### Dimanche 7 juin

Salade d'avocat

Choucroute de la mer  
Pommes de terre vapeur

Fromage - beurre  
Tourment d'amour 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 8 juin

Betteraves rouges

Normandin de veau  
Sauce à l'ancienne  
Riz  
Carottes à la crème

Fromage - beurre  
Fruit

### Mardi 9 juin

Tomate vinaigrette

Tagliatelles saumon et  
poireaux

Fromage - beurre  
Mousse café

### Mercredi 10 juin

Céleri rémoulade

Saucisse Toulouse  
Sauce à l'oignon  
Pommes de terre au romarin  
Ratatouille

Fromage - beurre  
Fromage blanc aromatisé

### Jeudi 11 juin

Brisures de chou fleur  
Sauce cocktail

Foie de bœuf  
Sauce marchand de vin  
Purée de pommes de terre  
Salade

Fromage - beurre  
Fruit

### Vendredi 12 juin

Pizza au fromage

Bœuf bourguignon  
Pommes de terre cube  
Poêlée de 4 légumes

Fromage - beurre  
Flan nappé

### Samedi 13 juin

Cœur de Palmier et Quartier  
de Tomate vinaigrette

Potjevleesch  
Pommes de terre rissolées  
Salade

Fromage - beurre  
Fromage blanc à la vanille

### Dimanche 14 juin

Pêche au thon

Blanc de Poule au pot  
Pommes de terre vapeur  
Légumes du pot

Fromage - beurre  
Clafoutis 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 15 juin

Concombre fromage blanc  
ciboulette

Emincé de porc  
Sauce miroton  
Riz tomate

Poêlée de brocolis et carottes

Fromage - beurre  
Crème dessert caramel

### Mardi 16 juin

Macédoine de légumes

Coquillettes jambon de dinde  
Champignons fromage

Fromage - beurre  
Fruit

### Mercredi 17 juin

Tomate - maïs

Omelette  
Sauce fromagère  
Pommes de terre fondantes  
Salade

Fromage - beurre  
Liégeois Chocolat

### Jeudi 18 juin

Couscous merguez agneau

Semoule  
Légumes Couscous

Fromage - beurre  
Fruit

### Vendredi 19 juin

Carottes râpées

Filet de poisson blanc  
Sauce hollandaise  
Pommes de terre vapeur  
Epinards à la crème

Fromage - beurre  
Yaourt à la vanille

### Samedi 20 juin

Quiche sans pâte  
méditerranéenne

Pomme de terre farcie à  
l'effiloché de porc

Salade

Fromage - beurre  
Glace

### Dimanche 21 juin

Museau à la vinaigrette

Sauté de veau  
Sauce marenco  
Pommes croquettes  
Tomate provençale

Fromage - beurre  
Eclair chocolat 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 22 juin

Tomate vinaigrette

Kefta de volaille  
Sauce petits légumes  
Lentilles et carottes  
Pommes de terre quartier

Fromage - beurre  
Fruit

### Mardi 23 juin

Taboulé

Sauté de porc à la normande  
Riz  
Batonnière de légumes

Fromage - beurre  
Fromage blanc sucré

### Mercredi 24 juin

Céleri rémoulade

Poisson blanc  
Sauce crème de poireaux  
Pommes de terre quartiers  
Poêlée de légumes verts

Fromage - beurre  
Crème dessert vanille

### Jeudi 25 juin

Betteraves rouges

Hachis parmentier maison

Salade

Fromage - beurre  
Fruit

### Vendredi 26 juin

Salade au maïs

Fricadelle de bœuf  
Sauce barbecue  
Frites

Fromage - beurre  
Flan à la chicorée maison

### Samedi 27 juin

Concombre mimosa

Palette à la diable  
Sauce moutarde  
Pdt grenailles rôties  
Ratatouille

Fromage - beurre  
Pêche au coulis de fruits

### Dimanche 28 juin

Terrine de légumes maison  
Sauce mayonnaise

Haut de cuisse de poulet  
Sauce à l'oignon  
Gratin dauphinois maison  
Duo de haricots

Fromage - beurre  
Tarte aux pommes 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.

# RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

## DU 01 Juin au 12 Juin 2026

lundi 01 au vendredi 05

lundi 08 au vendredi 12

LUN.01

15h



Dictée des résidents

LUN.08



15h

Atelier créatif  
avec Simone

MAR.02



15h

Loto

MAR.09



15h

Atelier sportif avec le CRT  
de l'artois

MER.03



14h30

Unités Cité

Ouverture du "beau bar"

13h30



Visite de l'abbaye de Belval  
(payant)\*

MER.10



14h30

Unités Cité

Ouverture du "Beaubar"

11h



Repas au restaurant la Kantina  
suivi du spectacle 'Degeorge fait son  
show" (payant)\*

JEU.04



14h15



Blindtest inter-résidences  
aux Sorbiers\*

JEU.11



14h15



Grands jeux organisés par les  
jeunes d'unicité à l'EHPAD  
Degeorge\*

VEN.05



10h30

Gym douce



15h

Soins des ongles

VEN.12



10h30

Gym douce



14h30

Visite de l'exposition "enjoy" à  
Gonnehem\*

**On vous attend!**  
**Animation sur inscription\***

**Sous réserve de modifications**

# RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

## DU 15 Juin au 26 Juin 2026

lundi 15 au vendredi 19

lundi 22 au vendredi 26

10h



**Répétition pour le projet "cirque en cavale (pour les personnes inscrites) toute la journée\***

14h30



**Répétition générale " cirque en cavale" (pour les pers inscrites) sous chapiteau à Calonne\***



15h

**Atelier sportif avec le CRT de l'artois**



12h



**Fête des résidents\***

14h30

**Ouverture du "beau bar"**



**Spécial loto**



14h30

**Ouverture du "Beubar"**

13h45



**Spectacle cirque "Festival les petits bonheur" sous chapiteau à Calonne\***

15h

**Chorale "Les Rossignols"**



9h30

**Sortie à la mer à Calais\***



10h30

**Gym douce**

14h30

**Fête de la musique au bar "le Badass" à Béthune\***



10h30

**Gym douce**

14h30

**Après-midi intergénérationnel avec le collège Sainte Famille**




**On vous attend !  
Animation sur inscription\***


**Sous réserve de modifications**


# RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS DU 29 Juin au 03 Juillet 2026

lundi 29 au vendredi 03

**LUN.29**



14h30  **Atelier culinaire\* ou Quizz à 15h**

18h30  **Repas convivial\***



**MAR.30**


15h

 **Sensibilisation au risque d'incendie avec Fred** 

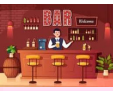
**MER.01**

14h30

**Ouverture du "Beubar"**

11h 

**Grande fête avec le relais petite enfance au Rivage\***



**JEU.02**


15h

**Chorale "Les Rossignols"** 




**VEN.03**

10h30

**Gym douce** 

14h30

**Film à la résidence**





**Le 21 juin 2026!!!!!!**

**On vous attend!**  
**Animation sur inscription\***  
**Sous réserve de modifications**



# Le saviez-vous ?

## LA FÊTE DE LA MUSIQUE

21 JUIN

LA MUSIQUE EST À TOUT LE MONDE !

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

La Fête de la Musique est un événement national et populaire qui a lieu chaque année **le 21 juin**.

Ce jour-là, la musique est partout : dans les rues, sur les places, dans les parcs, devant les écoles, les magasins, les cafés...

Des musiciens amateurs ou professionnels jouent **gratuitement** pour tous !

### D'OÙ ÇA VIENT ?

La Fête de la Musique a été créée en 1982 en France par Jack Lang, alors ministre de la Culture.

Son idée était simple : **permettre à tous de faire de la musique et de la partager, sans barrière ni distinction.**

### POURQUOI EXISTE-T-ELLE ?

- Pour célébrer la musique sous toutes ses formes.
- Pour encourager les pratiques musicales et la créativité.
- Pour rassembler les gens, favoriser les rencontres et partager des émotions.

### QUI PEUT PARTICIPER ?

**Tout le monde !**

Les musiciens de tous âges et de tous niveaux peuvent jouer. Il suffit d'avoir envie de partager sa passion ! Et chacun peut écouter, découvrir, chanter, danser, vibrer...

### UNE SEULE RÈGLE : LE PLAISIR DE PARTAGER !

### LE 21 JUIN, LAISSONS LA MUSIQUE NOUS RAPPROCHER !

ÉCOUTONS, JOUONS, PARTAGEONS : VIVONS LA MUSIQUE !



# Le saviez-vous ?



Le mois de juin 2026 commence le lundi 1er (semaine 23) et se termine le mardi 30 (semaine 27).

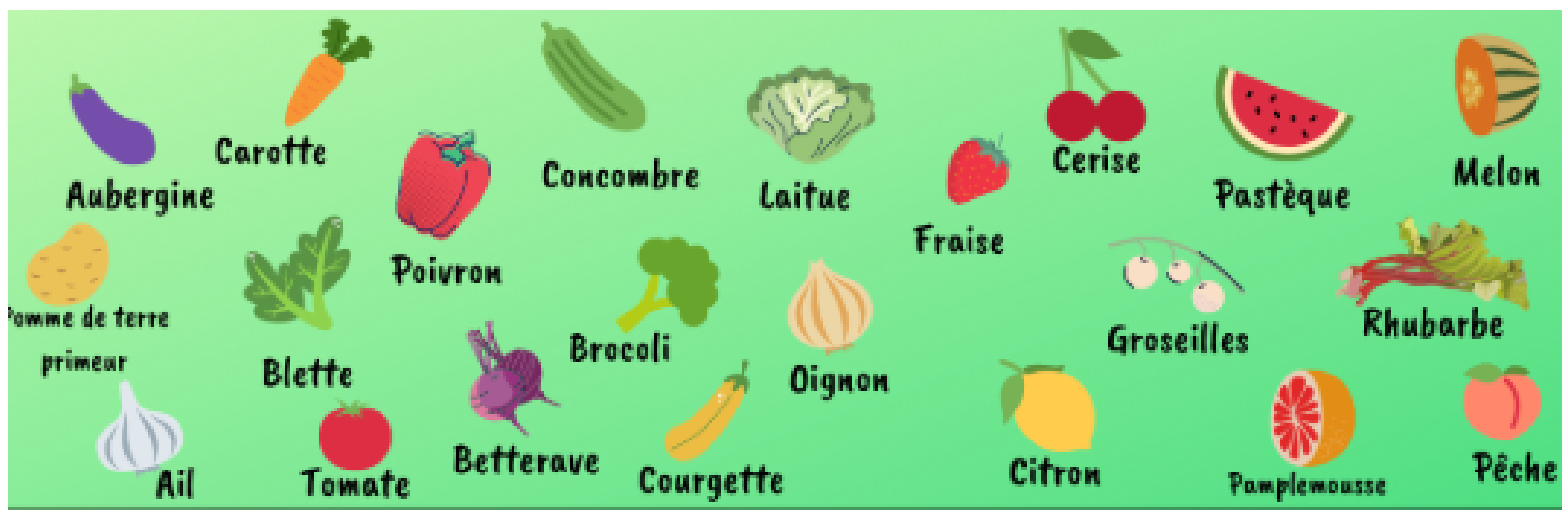
Il est le sixième mois de l'année 2026 et dure 30 jours.

## Il y a 5 fêtes :

- Coupe du monde de football, jeudi 11 juin
- Fête de la musique, dimanche 21 juin
- Fête des pères, dimanche 21 juin
- Fête de la Saint Jean, mercredi 24 juin
- Soldes d'été, du mercredi 24 juin au mardi 21 juillet

En juin, les jours s'allongent de 13 minutes.

## LEGUMES ET FRUITS





# PREVENTION



## CANICULES EN RÉSIDENCE AUTONOMIE

Protégeons-nous,  
prenons soin les uns des autres



### LES RÈGLES À SUIVRE POUR NOTRE BIEN-ÊTRE



La chaleur peut vite devenir dangereuse.  
Restons vigilants et adoptons les bons réflexes  
pour notre santé et notre confort.

#### 1 HYDRATEZ-VOUS RÉGULIÈREMENT



- Buvez de l'eau plusieurs fois par jour, même sans sensation de soif.
- Évitez l'alcool et les boissons sucrées.

#### 2 RESTEZ AU FRAIS



- Restez dans les pièces les plus fraîches.
- Fermez volets et rideaux en journée, aérez la nuit ou tôt le matin.
- Profitez des espaces climatisés ou rafraîchis de la résidence.

#### 3 RAFRAÎCHISSEZ-VOUS



- Utilisez un ventilateur, un brumisateur ou prenez des douches tièdes.
- Rafraîchissez-vous le corps et le visage régulièrement.

#### 4 ADAPTEZ VOTRE QUOTIDIEN



- Limitez vos efforts physiques.
- Privilégiez les activités calmes, en intérieur, aux heures chaudes (11h-16h).

#### 5 HABILLEZ-VOUS LÉGER



- Portez des vêtements amples, légers et de couleurs claires.
- N'oubliez pas le chapeau.

#### 6 MANGEZ LÉGER ET ÉQUILIBRÉ



- Privilégiez les fruits, les légumes, les aliments frais et fractionnez vos repas.
- Ne sautez pas de repas.

#### 7 PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES AUTRES



- Prenez régulièrement des nouvelles de vos voisins.
- Signalez au personnel tout malaise ou difficulté.
- En cas d'absence, prévenez l'accueil.

#### 8 SUIVEZ VOTRE TRAITEMENT



- Prenez vos médicaments comme d'habitude.
- En cas de doute, demandez conseil au personnel de la résidence ou à votre pharmacien.

#### 9 SOYEZ ATTENTIF AUX SIGNES D'ALERTE



- Maux de tête, vertiges, nausées, fatigue inhabituelle, crampes, confusion...
- **Prévenez immédiatement le personnel.**

#### DANS NOTRE RÉSIDENCE



Des boissons fraîches sont proposées régulièrement.



Des espaces frais sont à votre disposition.



Des activités calmes vous sont proposées aux heures chaudes.



Le personnel est à votre écoute, n'hésitez pas à les solliciter.

#### RAPPELÉZ-VOUS

- ✓ Hydratez-vous régulièrement.
- ✓ Restez au frais et évitez les sorties aux heures chaudes.
- ✓ Prenez des nouvelles des autres et faites-vous connaître.
- ✓ En cas de doute, parlez-en sans attendre.



#### EN CAS D'URGENCE

Prévenez immédiatement le personnel de la résidence.



#### ENSEMBLE, PRENONS SOIN DE NOUS !

Même en période de canicule, notre résidence reste un lieu de convivialité, de solidarité et de bienveillance.





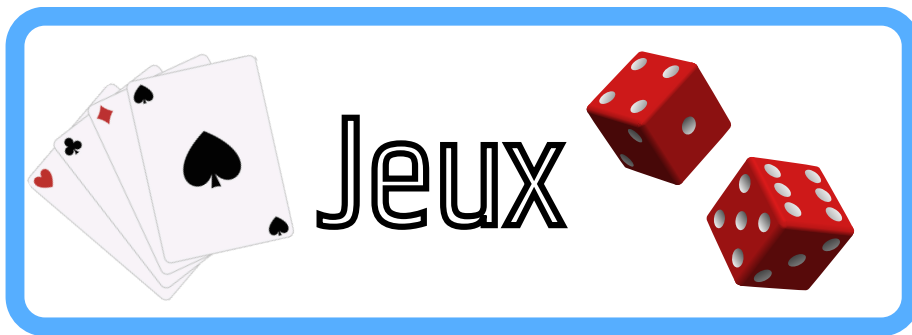
- **Activités avec le relais petite enfance**
- **Chorale “Les Rossignols”**
- **Randonnée inter-résidences au canal de Beuvry**
- **Les jeux mémoires avec le CRT de l’Artois**

**C’était en**







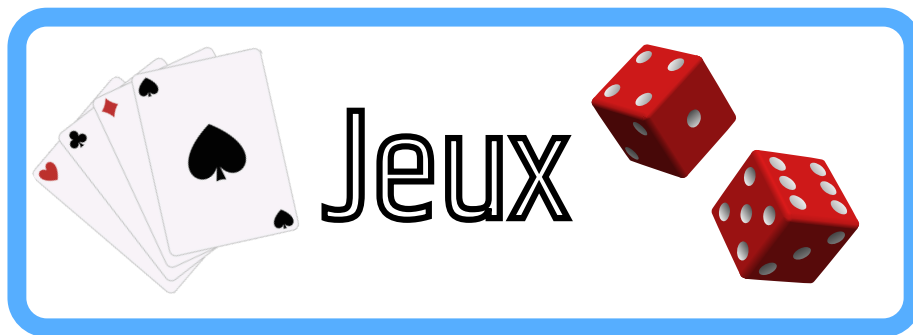


## 2) LE DÉFI DU SUDOKU

Remplir les grilles en plaçant chaque chiffre une seule fois par ligne, par colonne et par zone.



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



### 3) MOTS MÊLÉS

Retrouver 12 mots lexicaux dans la grille et entourez-les.

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

---



---



---

# Fête des RÉSIDENTS



MARDI 23 JUIN

à partir de **MIDI**

• AU RESTAURANT •



Venez partager un bon moment de convivialité ! ❤️

# Bonne <sup>!</sup> FÊTE

DIMANCHE  
21 JUIN



## des Pères

À tous les papas  
de notre résidence,  
*nous souhaitons une  
très belle fête !*

Parce que chaque  
père a une histoire  
précieuse, merci  
pour tout ce que vous  
avez transmis  
et partagez  
chaque jour.

♥ *Merci à vous, chers papas !* ♥



Votre expérience nous inspire



Votre bienveillance  
nous unit



Votre présence fait  
notre communauté



*Aujourd'hui,  
nous célébrons  
les papas d'hier,  
d'aujourd'hui  
et de toujours.*



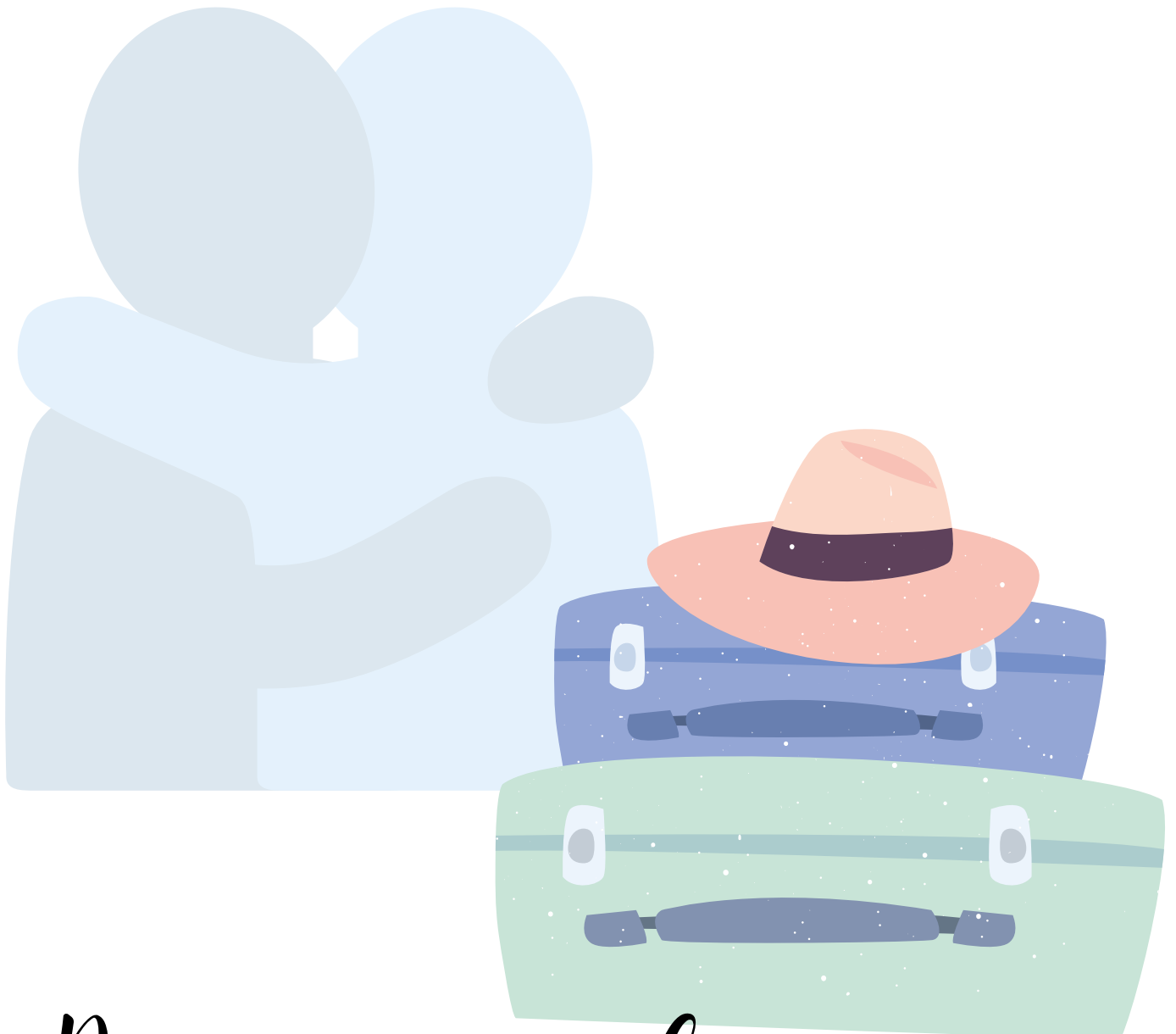
*L'équipe de la résidence vous souhaite une excellente fête des Pères !*



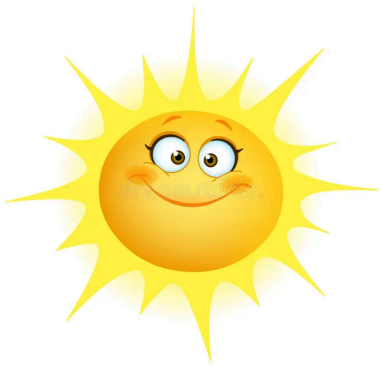
*Nous regrettons le départ de*

**Mme LENOIR Bernadette**

**Logement n° 13**



*Prenez soin de vous !*



# JUIN 2026

---

**Lundi    Mardi    Mercredi    Jeudi    Vendredi    Samedi    Dimanche**

01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Notes :

À faire :