



L'E.H.P.A. noui AOÛT 2026



CITATION
du mois

**"En pleine lune d'août,
coupe ton bois, et cet hiver, tu n'auras pas froid"**



Sommaire

Les arrivées

Les anniversaires du mois !

Les menus

Les animations

Le Saviez vous

Retour en images

Jeux

Bloc-note et outils de bureau



Bienvenue

dans notre
RÉSIDENCE



Une résidence
des voisins ♥
une belle
aventure
ensemble

Nous sommes heureux
d'accueillir

Mme LAMBRECHT
Michèle

..... ♥

qui habite à

l'appartement

13



Nous vous souhaitons
une belle installation
et beaucoup de bonheur
parmi nous !



Anniversaires

Célébrons ensemble chaque belle journée !

Le 1 Août

Mme DELATTRE

Jacqueline

Le 2 Août

Mme LAVALLEE

Peggy

Le 4 Août

M. SKOWRONEK

Jean-Claude

Le 8 Août

Mme PECQUEUR

Michelle

Le 12 Août

Mme PODVIN

Florentine

Le 13 Août

Mme BEAUSSART

Simone

Le 18 Août

Mme CARLIER

Luglienne

Le 22 Août

Mme DAHMANI

Nadia

*Ensemble, partageons
nos sourires et nos bons moments !*

Lundi 3 août

Concombre vinaigrette

Crêpinette
Sauce paysanne

Purée de pommes de terre
Poêlée de champignons

Fromage - beurre
Compote pomme fraise

Mardi 4 août

Brisures de chou fleur
Sauce cocktail

Emincé de volaille
Sauce basquaise

Semoule
Légumes à l'orientale

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Mercredi 5 août

Tomate et émietté de thon

Vol au vent de veau

Riz
Petits légumes

Fromage - beurre
Flan caramel

Jeudi 6 août

Tarte aux légumes

Poisson blanc
Sauce hollandaise

Pomme de terre à l'oignon
Poêlée de 4 légumes

Fromage - beurre
Fruit frais

Vendredi 7 août

Pastèque

Boules d'agneau
Sauce au thym

Haricots blancs tomatés et pdt
Haricots beurre

Fromage - beurre
Crème dessert caramel

Samedi 8 août

Poireaux mimosa

Côte de porc
Sauce charcutière
Pommes de terre vapeur

Poêlée de chou rouge
aux pommes

Fromage - beurre
Yaourt Grec
sur lit Fraise-Framboise

Dimanche 9 août

Salade d'avocat

Rôti de dinde cheddar
Sauce échalote

Pommes grenailles rôties
Jardinière de légumes

Fromage - beurre
Tartelette citron

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 10 août

Céleri rémoulade

Croustillant cheddar
Sauce champignons
mixé : poisson blanc
Pommes de terre quartiers
Batonnière de légumes

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 11 août

Haricots verts à la vinaigrette

Burger de veau
Sauce brune

Pommes de terre lamelles
Petits pois carottes

Fromage - beurre
Yaourt aromatisé

Mercredi 12 août

Macédoine de légumes

Pommes de terre
à la carbonara

Salade

Fromage - beurre
Mousse Chocolat

Jeudi 13 août

Carottes râpées

Sauté de volaille
Sauce provençale

Riz au curry
Epinards à la crème

Fromage - beurre
Liégeois Vanille

Vendredi 14 août

Salami et condiments

Tagliatelles au saumon
et poireaux

Fromage - beurre
Fruit frais

Samedi 15 août

Couscous

Semoule
Légumes Couscous

Fromage - beurre
Crème praliné

Dimanche 16 août

Melon et jambon cru

Palette de porc
Sauce diable

Gratin de blettes
et pommes de terre

Fromage - beurre
Cake 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.

Lundi 17 août

Betteraves rouges

Aiguillettes de volaille
Sauce suprême

Flageolets et Pommes de terre
Haricots beurre

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 18 août

Melon

Hachis parmentier de poisson

Salade

Fromage - beurre
Crème dessert chocolat

Mercredi 19 août

Concombre vinaigrette

Cervelas Obernois

Pâtes Tortis
Concassée de tomates
et oignons

Fromage - beurre
Fromage blanc sucré

Jeudi 20 août

Salade au maïs

Emincé de porc
Sauce colombo

Riz
Julienne de Légumes

Fromage - beurre
Fruit frais

Vendredi 21 août

Tarte à l'oignon maison

Moules

Frites

Fromage - beurre
Flan à la chicorée

Samedi 22 août

Tomate et émietté de thon

Courgette farcie et sa sauce

Pdt fondantes

Fromage - beurre
Yaourt aux fruits mixés

Dimanche 23 août

Salade fraîcheur

Sauté de veau
Sauce marengo

Gratin dauphinois maison
Poêlée de légumes verts

Fromage - beurre
Tarte fine aux pommes

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 24 août

Céleri rémoulade

Kefta de volaille
Sauce curry

Pdt fondantes
Carottes rondelles

Fromage - beurre
Fruit frais

Mardi 25 août

Pizza au fromage

Colin
Sauce beurre blanc

Pommes de terre cube
Ratatouille

Fromage - beurre
Liégeois Vanille

Mercredi 26 août

Carottes râpées

Andouillette
Sauce poivre
mixé : burger de veau
Frites et salade

Fromage - beurre
Compote de pomme

Jeudi 27 août

Brisures de chou fleur
Sauce cocktail

Rôti de porc
Sauce moutarde

Pâtes Tortis

Fromage - beurre
Flan chocolat

Vendredi 28 août

Pastèque

Bœuf bourguignon

Pommes de terre quartiers
Purée de petits pois

Fromage - beurre
Yaourt aromatisé

Samedi 29 août

Quiche s/pâte méditerranéenne

Saumonette
Sauce aux câpres

Pommes de terre persillées
Fondue de Poireaux

Fromage - beurre
Pêche au coulis de fruits

Dimanche 30 août

Salade piémontaise

Emincé de volaille
Sauce citron basilic

Tagliatelles
Tomate provençale

Fromage - beurre
Chou 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.

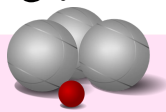
ANIMATIONS

DU 3 AU 14 Août 2026

lundi 03 au vendredi 07

LUN.03

14h10



**Concours de pétanque
inter-RA au Rivage***

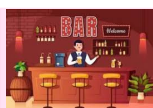
MAR.04



14h45

**"Chantons ensemble"
inter-EHPA à Degeorge***

MER.05



14h30

Ouverture du "Beaubar"

JEU.06



14h15



**Après-midi dansante
"année 70" aux Sorbiers***

VEN.07



10h30

Gym douce

15h



Quizz

lundi 10 au vendredi 14

LUN.10



15h

Petit Bac

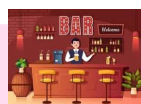
MAR.11



15h

Atelier créatif

MER.12



14h30

**Ouverture du
"Beaubar"**

JEU.13



15h

**Promenade au jardin
public à Béthune***



VEN.14



15h

Loto

On vous attend !

Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications

ANIMATIONS

du 17 au 28 Août 2026

lundi 17 au vendredi 21

lundi 24 au vendredi 28

LUN.17



15h

"Dictée des résidents"

LUN.24



14h

Sortie au jardin de la méditation à Saint Venant
5 euros / pers*

MAR.18



15h

Atelier sportif par le CRT de l'Artois

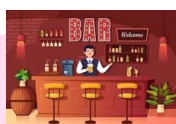
MAR.25



15h

Commission d'animation

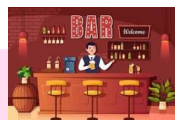
MER.19



14h30

Ouverture du "Beaubar"

MER.26



14h30

Ouverture du "Beaubar" spécial loto



JEU.20



15h

Qui veux gagner des bonbons ? inter-RA



JEU.27



15h

Chorale "Les rossignols"



VEN.21



10h30

Gym douce

14h30

Film à la résidence



VEN.28



10H30

Gym douce

14h30

Sortie à "Béthune rétro" pour les bons marcheurs*



On vous attend!
Animation sur inscription*

Sous réserve de modifications



Le saviez-vous ?

LES DIFFÉRENTES INSTANCES de la Résidence Autonomie

Des lieux d'échanges et de décisions au service des habitants

La Résidence Autonomie fonctionne grâce à plusieurs instances complémentaires. Chacune a un rôle spécifique pour garantir la participation des habitants, la qualité du service et le bon fonctionnement de la résidence.



LE CONSEIL DE LA VIE SOCIALE

LA PAROLE AUX HABITANTS !

Instance obligatoire qui donne son avis et fait des propositions sur toutes les questions liées à la vie dans la résidence.

- Composé de représentants des résidents élus, de représentants du personnel et de la direction.
- Donne son avis sur l'organisation intérieure, les activités, les services, les travaux, le budget, le règlement de fonctionnement...
- Favorise la participation et l'expression de tous.



Réunion au moins
3 fois par an



LA COMMISSION D'ANIMATION

DES ACTIVITÉS QUI RASSEMBLENT

Instance consultative qui propose, organise et évalue les animations et les activités au sein de la résidence.

- Réunit habitants volontaires, personnel et partenaires éventuels.
- Conçoit des activités variées et adaptées aux envies de chacun.
- Favorise le lien social, le partage et la convivialité.



Réunion selon
les besoins
(au moins 2 fois
par an)



LA COMMISSION DE MENU

BIEN MANGER, ENSEMBLE

Instance consultative qui participe à l'élaboration des menus et à la qualité de la restauration.

- Recueille les avis et les suggestions des habitants sur les repas proposés.
- Travaille avec la cuisine/la société de restauration pour proposer des menus équilibrés et adaptés.
- Veille à la qualité, à la diversité et au plaisir de bien manger.



Réunion
au moins
2 fois par an



LE RÈGLEMENT DE FONCTIONNEMENT

LE CADRE DE LA VIE ENSEMBLE

Document qui définit les règles de vie et d'organisation de la résidence.

- Établi ou révisé avec l'avis du Conseil de la Vie Sociale.
- Précise les droits et devoirs de chacun.
- Garantit le respect et la sécurité de tous.



Révisé si nécessaire
et au moins tous
les 5 ans

COMMENT ÇA FONCTIONNE ENSEMBLE ?



Ces instances se complètent et se nourrissent les unes les autres.

Elles permettent l'information, la consultation, la concertation et la participation de tous.

Leur objectif commun :
**améliorer
le quotidien
et le bien-être
de chacun !**



Votre avis compte ! N'hésitez pas à participer et à faire part de vos idées. C'est ensemble que nous faisons vivre notre Résidence Autonomie.

Écouter • Échanger • Agir ensemble
pour bien vivre à la Résidence Autonomie



Le saviez-vous ?



Le mois d'Août 2026 commence le samedi 1er (semaine 31) et se termine le lundi 31 (semaine 36).

Il est le huitième mois de l'année 2026 et dure 31 jours.

.....



**Il y a 1 jour férié c'est la
L'assomption
le samedi 15 août 2025 !!**

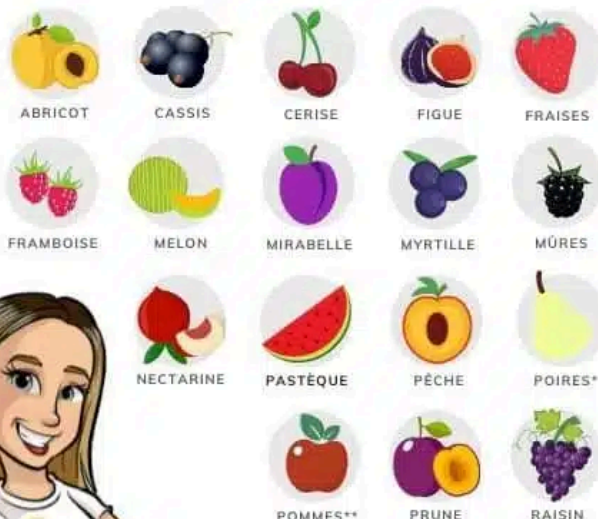


**En août 2026,
les jours diminuent de 1h36min.**

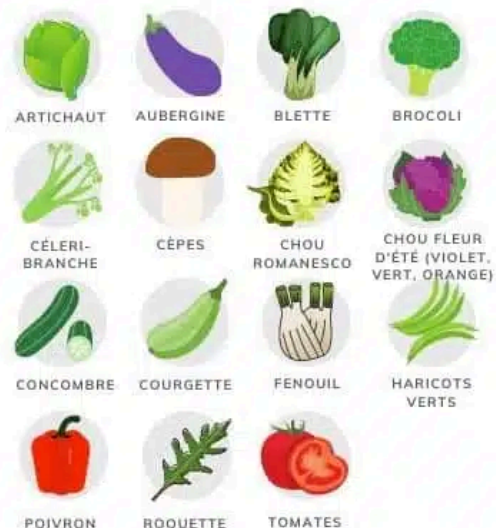
.....

LES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON *du mois d'août*

Les fruits



Les légumes





PREVENTION



PRÉVENTION DU DIABÈTE CHEZ LA PERSONNE ÂGÉE

Agir aujourd'hui pour préserver sa santé demain !

Le diabète de type 2 peut être évité ou retardé.
Adoptez de bonnes habitudes au quotidien !

PRÉVENIR
POUR BIEN
VIVRE !

SIGNES ET RISQUES



SURPOIDS ET PRISE DE POIDS

Augmentent le risque
de diabète.



GLYCÉMIE ÉLEVÉE

Souvent sans symptômes
au début.



FATIGUE INHABITUELLE

Manque d'énergie
persistant.



FAIM EXCESSIVE

Envie fréquente de manger
et sensation de soif.

PRÉVENIR,
C'EST
PROTÉGER
SA SANTÉ

PRÉVENTION : LES BONS RÉFLEXES



ALIMENTATION SAINTE

Privilégier les légumes, les fruits,
les céréales complètes et limiter
les sucres et graisses.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Bouger chaque jour : marche,
jardinage, danse...
Au moins 30 minutes par jour !



GÉRER LE STRESS

Respiration, détente, activités
plaisantes : prenez soin de
votre bien-être mental.



ARRÊTER DE FUMER ET RÉDUIRE L'ALCOOL

Diminuer ces habitudes protège
le cœur et le métabolisme.



BIEN DORMIR

Un sommeil réparateur aide à
réguler la glycémie.

PRISE EN CHARGE : LES BONS GESTES



TRAITEMENT

Suivre le traitement
prescrit par votre
médecin.



SURVEILLANCE

Contrôler
régulièrement
votre glycémie.



SANTÉ CARDIO- VASCULAIRE

Contrôler votre
tension artérielle
et votre cholestérol.



SOINS DES PIEDS

Vérifier vos pieds
régulièrement et
porter des chaussures
adaptées.



SUIVI MÉDICAL

Consulter
régulièrement
votre médecin.

COMPLICATIONS À ÉVITER



RÉTINOPATHIE

Atteinte de
la vision



NÉPHROPATHIE

Insuffisance
rénale



NEUROPATHIE

Douleurs,
engourdissements



MALADIES CARDIO- VASCULAIRES

Risque d'infarctus
et d'AVC



PROBLÈMES DENTAIRES

Caries et infections
des gencives



AU QUOTIDIEN, PENSEZ À :



BOIRE
RÉGULIÈREMENT
DE L'EAU



GARDER UN
POIDS SANTÉ



GARDER LE LIEN
SOCIAL ET
PARTICIPER



STIMULER
SON ESPRIT



PROFITER DE
LA LUMIÈRE
NATURELLE



Un dépistage régulier
est essentiel !
Parlez-en à votre
médecin.

PRÉVENIR, C'EST CHOISIR UNE VIE ACTIVE ET ÉPANOUISSANTE !

Des gestes simples aujourd'hui pour une meilleure santé demain.





- Pique nique au parc des cytises
- Sensibilisation incendie et 1er secours
- Anniversaire du trimestre.
- rétro guinguette.
- Balade au jardin public inter-EHPA
- Koh Lanta inter-EHPA









MOTS MÊLÉS

LA PLAGE



Trouvez tous les mots cachés !

N°1 LA PLAGE

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

MOTS À RETROUVER

- PLAGE
- SABLE
- SOLEIL
- MER
- OCÉAN
- VAGUE
- MAILLOT
- CHAPEAU
- PARASOL
- COQUILLE
- RAQUETTE



N°2 VACANCES



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

MOTS À RETROUVER

- GLACE
- BAIGNADE
- SERVIETTE
- PIQUE-NIQUE
- CHÂTEAU
- SABLE
- CRABE
- BOUÉE
- TOURISTE
- ÉTÉ



N°3 BORD DE MER



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

MOTS À RETROUVER

- COQUILLAGE
- POISSON
- DAUPHIN
- MOUETTE
- BATEAU
- PHARE
- PÊCHE
- OCÉAN



Astuce : Les mots peuvent être écrits dans tous les sens : horizontalement, verticalement et en diagonale !





JEU MÉMOIRE

Faites travailler votre mémoire tout en vous amusant !



Concentrez-vous pendant 1 minute, puis répondez aux questions !



ÉTAPE 1 : OBSERVEZ ATTENTIVEMENT

Prenez 1 minute pour mémoriser les 10 mots ci-dessous.



POMME



TOURNESOL



VÉLO



CLÉ



OISEAU



TASSE



LIVRE



HORLOGE



CHAPEAU



BOUGIE



DÉFI MÉMOIRE !

Sans regarder la liste :

★ Combien y avait-il de mots ?

★ Pouvez-vous les retrouver tous ?



Un petit jeu pour un grand plaisir !



ÉTAPE 2 : CACHEZ LA LISTE

Répondez aux questions sans regarder les mots.



- 1 Quel fruit figurait dans la liste ?
- 2 Quel objet permet d'ouvrir une porte ?
- 3 Quel moyen de transport était présent ?
- 4 Quel animal était cité ?
- 5 Quel objet sert à lire une histoire ?
- 6 Quel objet donne l'heure ?
- 7 Quelle fleur était mentionnée ?
- 8 Quel récipient sert à boire une boisson chaude ?
- 9 Quel accessoire se porte sur la tête ?
- 10 Quel objet produit de la lumière ?



LES RÉPONSES

- | | |
|----------|-------------|
| 1 Pomme | 6 Horloge |
| 2 Clé | 7 Tournesol |
| 3 Vélo | 8 Tasse |
| 4 Oiseau | 9 Chapeau |
| 5 Livre | 10 Bougie |



Stimuler sa mémoire chaque jour, c'est bon pour le moral et pour le cerveau !





AOÛT 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

31

Notes :

À faire :