

Résidence Autonomie "Le rivage"



Août
Crayon d'Humeur by Mathou • www.crayondhumeur.com

L'E.H.P.A. nouveau Août 2026



Citation du mois :

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



Sommaire

.....
Les anniversaires du mois !
.....

.....
Les arrivées
.....

.....
Les menus
.....

.....
Les animations
.....

.....
La commission animation
.....

.....
Retour en images
.....

.....
Jeux
.....

.....
Mandala
.....

.....
Bloc-note et outils de bureau
.....



*Les anniversaires du mois
de août*

☐

M. PELEGRIS Jean

le 7 Août

☐

Mme BOROWSKI Marie claire

le 8 Août

☐

M. DEBUYSERE Elie

le 13 Août

☐

Mme CAPPE Francine

le 15 Août

☐

Mme DUYNE Monique

le 16 août

☐

Mme BUFOR Hélène

le 21 août

*Nous Souhaitons
la bienvenue à.....*

**Madame
LEMAIRE
Marie-France
Appartement 25**





La résidence vous propose pour le mois d'août 2026

RESTAURATION DES RÉSIDENCES AUTONOMIE Du 3 au 9 août 2026

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans



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 tomates 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.

Du 17 au 23 août 2026*Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans*

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

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.

Du 24 au 30 août 2026

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

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.



***Nous vous souhaitons
un bon appétit!***

Rendez-vous des animations:

lundi 3 au vendredi 7 août

L
U
N
D
I



11h-16h30

**Concours de pétanque
INTER RA
avec pique-nique à midi**



lundi 10 au vendredi 14 août

L
U
N
D
I



14h30-16h30

**Jeux de société à la salle Utrillo
avec le Conseil citoyen de
Beuvry**



M
A
R
D
I



14h30-16h30

**Rencontre chants inter
EHPA du SIVOM à
GUYNEMER**



M
A
R
D
I

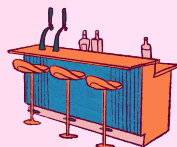


14H30-16H30

**Promenade
au canal**



M
E
R
C
R
E
D
I

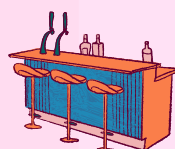


14h30-16h30

**Pause santé au bar le
Nautilus**



M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30

**Pause santé au bar le
Nautilus**



J
E
U
D
I



14h30-16h30

**Activite manuelle avec
Brigitte**



14h30-16h30

**après midi dansante au sorbiers
thème année 70**

J
E
U
D
I



14h45-16h30

**Rencontre avec les
petits du centre aéré**



V
E
N
D
R
E
D
I



15h00-16h30

**Animation
avec le CRT**



V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30

Club tricot

14h30-16h30

Karaoké



Vous êtes les bienvenus!

Sous réserve de modifications*

Sur inscription obligatoire **

Rendez-vous des animations:

lundi 17 au vendredi 21 août

L
U
N
D
I



14h30-16h30

**Atelier
esthétique**



M
A
R
D
I



14h30-16h30

**Jeux de
société**

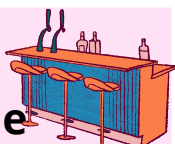


M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30

**Ouverture du bar le
Nautilus**



J
E
U
D
I



14h30-16h30
**Activité manuelle avec
Brigitte**

14h30-16h30

**Qui veut gagner... des bonbons
à la résidence guynemer**



V
E
N
D
R
E
D
I



10h-11h

Sortie shopping

14h30-16h30

Animation avec le CRT



lundi 24 au vendredi 28 août

L
U
N
D
I



14h00-16h30

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



M
A
R
D
I



14h30-16h30

**Film à la
résidence**



M
E
R
C
R
E
D
I



14h30-16h30

**Ouverture du bar le
Nautilus**

Café papote

**Thème : l'intégration des
nouveaux résidents**



J
E
U
D
I



14h30-16h30

**Activité manuelle avec
Brigitte**



V
E
N
D
R
E
D
I



10h30-11h30

Jeux de mémoire

14h30-16h30

**Atelier pâtisserie
film à la résidence**



Vous êtes les bienvenus !

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

Rendez-vous des animations:

lundi 31 au vendredi 4 septembre

LUNDI



14h00-16h30
Jeux sportifs



MARDI



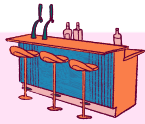
14h30-16h30
Atelier mandala et pixel



MERCREDI



14h30-16h30
Ouverture du bar le Nautilus



JEUDI



10h30-11h30
Gym douce
14h30-16h30
Activité manuelle avec Brigitte



VENDRÉDI



14h30-16h30
Animation avec le CRT



Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications*
Sur inscription obligatoire **





Seniors, votre avis compte !

RÉSIDENCE AUTONOMIE

le rivage

RÉUNION

COMMISSION ANIMATION

ENSEMBLE,
faisons vivre
notre résidence !



Prenons le temps de réfléchir
à des propositions ensemble !



JEUDI

24

SEPTEMBRE



14H30



DANS LA
SALLE
D'ANIMATION



VOS IDÉES
sont
précieuses !

MISE À DISPOSITION
D'UNE

boîte à idées

concernant l'animation
dans la salle d'animation



Votre participation fait la richesse
de notre résidence !



À très bientôt
nombreux !





JUILLET

- **Pause santé avec l'association APBS**
- **La fête du relais d'assistantes maternelles**
- **La rétroguinguette**
- **La sortie au parc des cytises**
- **L'atelier friperie à la Résidence Guynemer**







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 SAINES

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



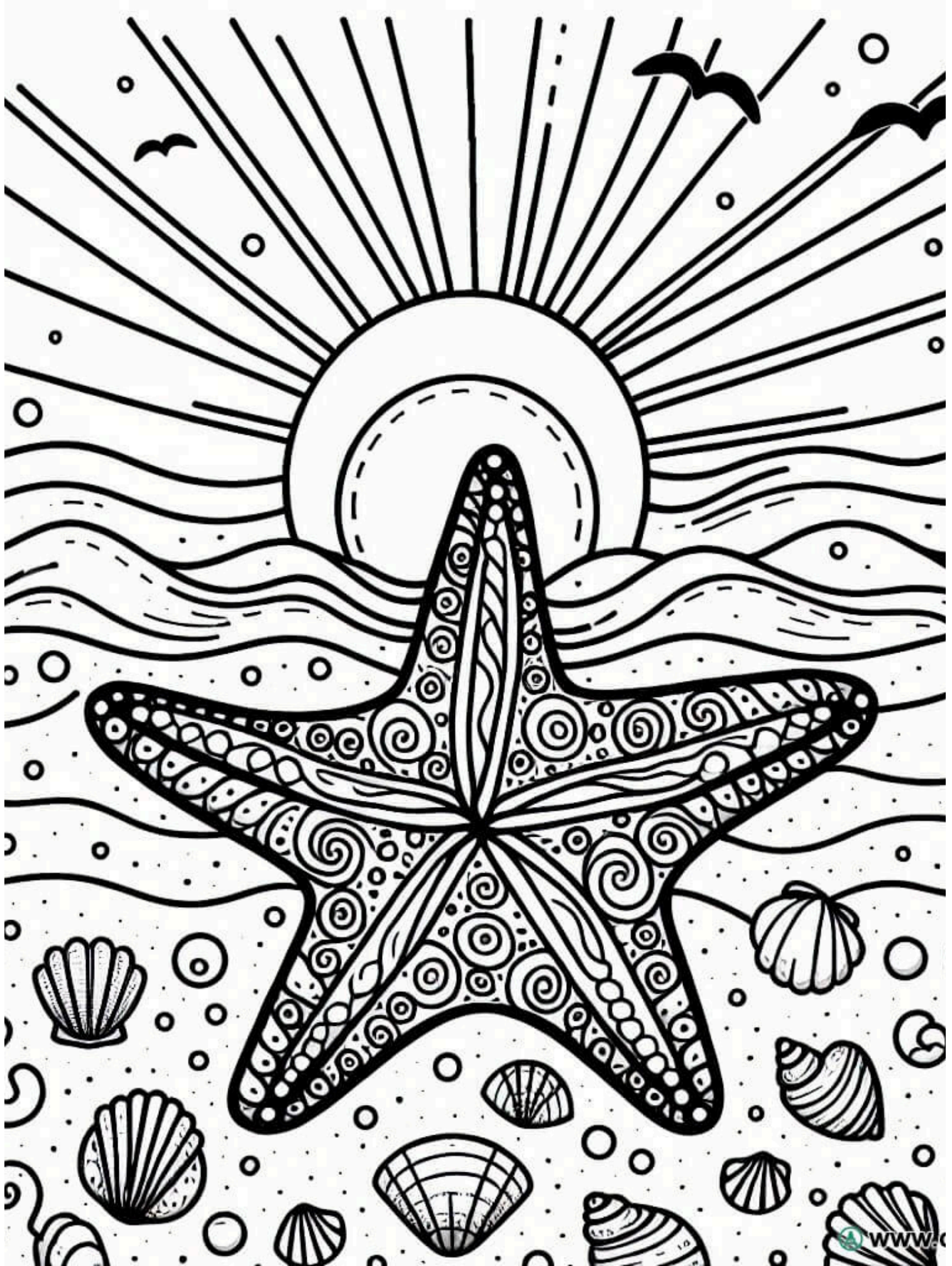
PROFITER DE
LA LUMIÈRE
NATURELLE



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

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

Mandala



août 2026

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
26	27	28	29	30	31	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	5

