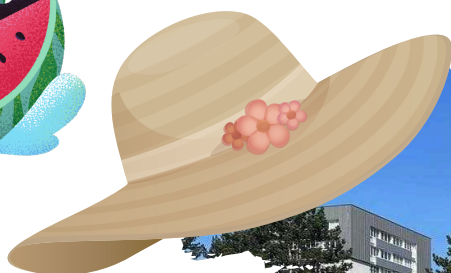


Résidence Autonomie "Les Sorbiers"

SIVOM communauté du
Béthunois
Solidarité - Santé

L'E.H.P.A. nous Août 2026



Citation du mois :

“C'est le mois d'août qui donne le bon goût.”



sommaire

Les anniversaires du mois

.....

Nouvelle arrivée

.....

Les menus

.....

Les animations

.....

“Le saviez-vous ? ”

.....

La minute Prévention nutrition :

“Le diabète”

.....

Commission animation

.....

Retour en images

.....

Jeux

.....

Bloc-notes et outils de bureau

.....



Nous souhaitons la bienvenue à

Mme LECOCQ Monique
Logement n°2



Les anniversaires du mois

☐☐☐☐☐☐

15 Août : Mme Leclercq Chantal

16 Août : M. Roger Jean-Michel

26 Août : M. Copin Fabrice

28 Août : Mme Framezelle Laurence

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 tomatisés 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.

Du 10 au 16 août 2026

Restaurants ouverts aux personnes âgées de plus de 60 ans

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

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

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.

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 3 AU 14 AOÛT 2026

lundi 3 au vendredi 7 Aout

LUN.

 14h-30 16h
concours de pétanque inter RA 

MAR.

10H-11H
ANIMATION AVEC LE CRT

14H30-16H30
CHANTS INTER EHPA 



MER.

15h-16h30:
Atelier créatif avec
Brigitte 



JEU.

14h30-16h30
après midi dansante aux
sorbiers 



VEN.

10h-11h30
grand jeu avec le centre aéré
de charlemagne
14h30-16h30
animation au parc victor hugo
avec l'asso alim anim 

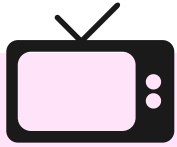
lundi 10 au vendredi 14

LUN.

 9h-10h
sortie au marché de
béthune

14h30-16h30
jeux sportifs 

MAR.

 14h30-16h30
jeux a la télé connectée 

MER.

15h-16h30:
Atelier créatif avec
Brigitte 



JEU.

15h-16h30
promenade à la gare d'eau 



VEN.

 14h30-16h30
atelier avec MME RÉMY 

Vous êtes les bienvenus!

Sous réserve de modification*

RENDEZ-VOUS DES ANIMATIONS

DU 17 AOÛT AU 28 AOÛT 2026

lundi 17 au vendredi 21

lundi 24 au vendredi 28

LUN.



14H30-16H30
**RENCONTRE AVEC
LE CENTRE AERE CHARLEMANGNE**



LUN.



14h-16h30
**sortie au jardin de méditation
à st venant
5 euros:personne**



MAR.



10H-11H
**Animation avec le CRT
14H30-16H30**



Rencontre avec le centre aéré de buisson

MAR.



14h30-16h30
karaoké



MER.



15h-16h30:
Atelier créatif avec Brigitte
14h30-16h30
**partie de cartes avec MME
Salingue**



MER.



15h-16h30:
**Atelier créatif avec
Brigitte**



JEU.



14h30-16h30
**qui veut gagnerdes bonbons
à la résidence guynemer**



JEU.



14h30-16h30
loto avec Marc



VEN.



14h30-16h30
**atelier scrapbooking avec
Béatrice**



VEN.



14h30-16h30
jeux de sociétés



Vous êtes les bienvenus!

Sous réserve de modification*

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 !

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





≡ Seniors, votre avis compte ! ≡

RÉSIDENCE AUTONOMIE

≡ les sorbiers ≡

RÉUNION

COMMISSION ANIMATION

Prenons le temps de réfléchir
à des propositions ensemble !



ENSEMBLE,
faisons vivre
notre résidence !



MARDI

29

SEPTEMBRE
2026



14H30



EN SALLE DE
RESTAURANT



VOS IDÉES
sont
précieuses !

MISE À DISPOSITION
D'UNE

boîte à idées

concernant l'animation
dans la salle de restaurant



Votre participation fait la richesse
de notre résidence !



À très bientôt
nombreux !





Retour en images des activités



- **Jeu sportif la Boccia**
- **promenade à Béthune**
- **atelier avec Béatrice**
- **sortie au parc des cytises**
- **Gâteau anniversaire à la résidence Guynemer**
- **Fête avec le relais d'assistante maternel**









Aide-toi des chiffres pour colorier ce dessin.



1
bleu clair



2
vert foncé



3
vert clair



4
rose clair



5
rose foncé
ou rouge



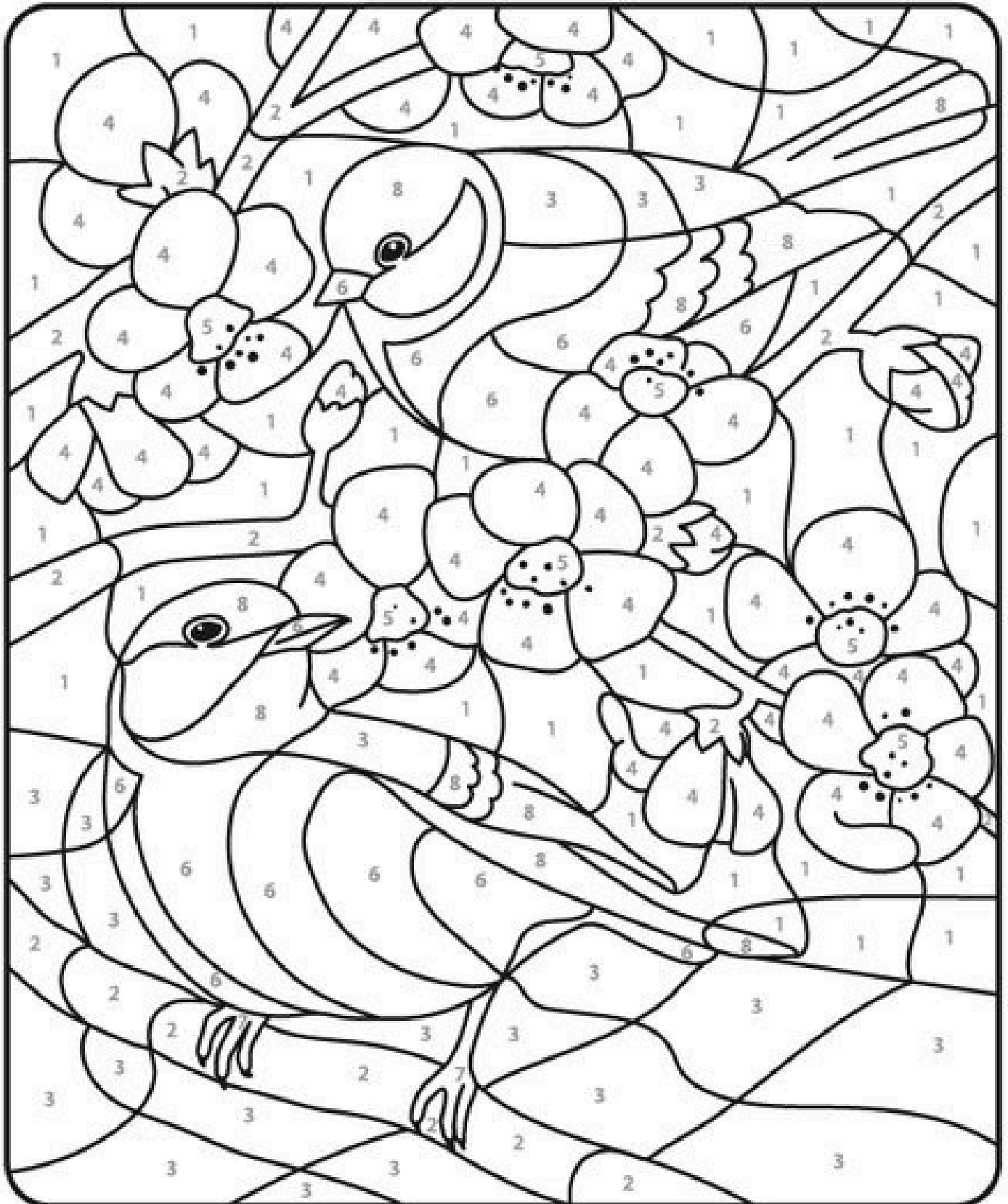
6
jaune



7
violet



8
bleu foncé



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

© BlankCalendarPages.com

