



## L'E.H.P.A. noui MARS 2025



*A*  
*du mois*  
En mars, quand le merle a sifflé, l'hiver  
s'en est allé.



## **Les anniversaires du mois !**

---

**Bienvenue à...**

---

**Les menus**

---

**Les animations**

---

**Le saviez vous ?**

---

**Le minute prévention**

---

**Report'âge**

---

**Zoom sur la passion d'un(e) résident(e)**

---

**Remue méninges**

---

**Mandala**

---

**Départ et décès**

---

**Bloc-notes et outils de bureau**

# **Sommaire**





*Les anniversaires du mois  
de Mars*

**15 mars : Mme SOBKOWIAK Irène**

**18 mars : Mme CREMERS Réjane**

**21 mars : Mme DUHAMEL Jacqueline**

**Lundi 3 mars**

Coleslaw

Coquillettes au jambon  
de dinde et champignons  
FromageFromage - beurre  
Poire au chocolat**Mardi 4 mars**

Carottes râpées à l'orange

Curry de poisson  
Riz créoleFromage - beurre  
Beignet aux pommes**Mercredi 5 mars**

Macédoine de légumes

Burger de veau  
Sauce forestière  
Riz  
Choux de BruxellesFromage - beurre  
Fruit frais**Jeudi 6 mars**

Potage

Tomate farcie  
Semoule  
RatatouilleFromage - beurre  
Fromage blanc aromatisé**Vendredi 7 mars**

Betteraves rouges

Sauté de porc  
Sauce charcutière  
Purée de pdt  
CarottesFromage - beurre  
Fruit frais**Samedi 8 mars**

Tarte à l'oignon

Saumonette  
Sauce aux câpres  
Pdt persillées  
Fondue de PoireauxFromage - beurre  
Crème dessert café**Dimanche 9 mars**

Salade d'avocat

Cassoulet  
Pdt vapeurFromage-Beurre  
Baba à la vanille

Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

**Lundi 10 mars**

Haricots verts à la vinaigrette

Omelette  
Sauce fromagère  
FritesFromage - beurre  
Fruit frais**Mardi 11 mars**Couscous  
Agneau, poulet, merguez  
Semoule  
LégumesFromage - beurre  
Crème dessert chocolat**Mercredi 12 mars**

Roulade de volaille

Waterzoï de poisson  
Pdt vapeur  
Julienne de légumesFromage - beurre  
Compote de poire**Jeudi 13 mars**

Feuilleté fromage

Kefta de volaille  
Sauce chasseur  
Pâtes Tortis  
Bâtonnière de légumesFromage - beurre  
Yaourt nature sucré**Vendredi 14 mars**

Potage

Rougail saucisse  
Sauce tomate  
RizFromage - beurre  
Fruit frais**Samedi 15 mars**

Artichaut à la vinaigrette

Endives à la Flamande  
Pdt vapeurFromage - beurre  
Poire au sirop**Dimanche 16 mars**

Pêche au thon

Pot au feu  
Sauce gribiche  
Pdt  
Légumes du potFromage-Beurre  
Tourment d'amour

**Lundi 17 mars**

Betteraves rouges

Filet de colin corn flakes  
Sauce hollandaise  
Riz  
Epinards à la crème

Fromage - beurre  
Mousse Chocolat

**Mardi 18 mars**

Potage

Tartiflette  
Salade

Fromage - beurre  
Fruit frais

**Mercredi 19 mars**

Chou-fleur à la vinaigrette

Rôti de dinde  
Sauce basquaise  
Semoule  
Piperade

Fromage - beurre  
Crème dessert vanille

**Jeudi 20 mars**

Macédoine de légumes

Sauce Bolognaise  
Pâtes Spaghettis  
Fromage râpé

Fromage - beurre  
Fruit frais

**Vendredi 21 mars**

Céleri rémoulade

Burger de veau  
Sauce paysanne  
Pdt en quartier  
Petits pois carottes

Fromage - beurre  
Gâteau aux pommes

**Samedi 22 mars**

Poireaux à la vinaigrette

Potjevleesch  
Frites

Fromage - beurre  
Liégeois café

**Dimanche 23 mars**

Terrine de légumes  
Sauce mousseline

Cuisse de poulet à la moutarde  
Gratin dauphinois  
Navets glacés

Fromage-Beurre  
Cake au chocolat



Unité Centrale de Production de Repas (UCPR) - Rue de Noeux - 62113 VERQUIGNEUL - Tél. 03 21 61 40 70 - www.sivom-bethunois.fr

**Lundi 24 mars**

Potage

Cervelas Obernois  
Purée de carottes et pdt

Fromage - beurre  
Fruit frais

**Mardi 25 mars**

Pizza au fromage

Emincé de volaille  
Sauce charcutière  
Pdt  
Courgettes à la crème

Fromage - beurre  
Flan caramel

**Mercredi 26 mars**

Saucisson à l'ail

Boulettes de bœuf  
Sauce poivre  
Pâtes Tortis  
Carottes

Fromage - beurre  
Fruit frais

**Jeudi 27 mars**

Concombre à la crème

Sauté de porc aux pommes  
Frites

Fromage - beurre  
Yaourt aromatisé

**Vendredi 28 mars**

Betteraves rouges

Hachis parmentier  
Salade

Fromage - beurre  
Fruit frais

**Samedi 29 mars**

Quiche aux endives

Filet de colin lieu  
Sauce câpres  
Pdt persillées  
Chou fleur béchamel

Fromage - beurre  
Mousse au citron

**Dimanche 30 mars**

Aspic d'œuf

Potée picarde  
Légumes variés

Fromage-Beurre  
Moka au café



## lundi 3 au vendredi 7 mars

L  
U  
N  
D  
I

**15H-16H30\*\***



APRES MIDI JEUX DE SOCIÉTÉS AVEC LE  
SECOURS CATHOLIQUE DE BEUVRY SALLE  
DU MILLE CLUB

M  
A  
R  
D  
I

**14H30-16H30\*\***



CARNAVAL TIK TOK À LA RÉSIDENCE  
GUYNEMER  
GOÛTER CRÊPES



M  
E  
R  
C  
R  
E  
D  
I

**14H30-16H30**



PAPOTAGE AVEC LES JEUNES UNISCITÉS  
ACTIVITÉ MANUELLE POUR PÂQUES

J  
E  
U  
D  
I



**10h30-11h30**

Réunion de préparation  
du défilé de mode

**14h30-16h30**

Karaoqué

V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I

**14h30-16h00**

Loto avec Louise



**CARNAVAL**

Mardi 4 mars 2025  
à la résidence GUYNEMER  
DE 15h à 16h30  
Goûter crêpes  
après midi musicale  
MERCI DE VOUS INSCRIRE  
SI VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER

Défilé de mode inter résidence  
lundi 17 mars 2024  
à partir de 15h  
à la résidence LE RIVAGE

Nos mannequins d'un jour vous  
présenteront la  
collection spéciale "senior"

# Vous êtes les bienvenus !

Sous réserve de modifications\*

Sur inscription obligatoire \*\*



# Rendez-vous des animations:

**lundi 10 au Vendredi 14 mars**

**lundi 17 au vendredi 21 mars**

L  
U  
N  
D  
I

**14H30-16H00**   
**ATELIER PATISSERIE AVEC DANY**

L  
U  
N  
D  
I

**10h30-11h30**   
**Atelier esthétique**  
**14h30-16h30**  
**Défilé de mode à la résidence**

M  
A  
R  
D  
I

 **14h00-16h00\*\***  
**Rencontre BOCCIA inter EHPA  
à l'EHPAD DEGEORGE**

M  
A  
R  
D  
I

**10H-11H**  
**VISITE DU RELAIS D'ASSISTANTES  
MATERNELLES**   
**14H30-16H30**   
**JEUX DE MOTS**

M  
E  
R  
C  
R  
E  
D  
I

**10h30-11h30**  
**Sortie shopping\*\***   
**14h30-16h30**  
**Activité manuelle avec Brigitte  
Papotages avec les jeunes d'Uniscités  
et atelier pâtisserie**

M  
E  
R  
C  
R  
E  
D  
I

**10h-11h**  
**Répétition chorale à l'EHPAD Degeorge**   
**14h30-16h30**  
**Activité manuelle avec Brigitte  
Papotages avec les jeunes d'Uniscités**

J  
E  
U  
D  
I

**15h00-16h30**  
**Visite des enfants de la crèche  
à l'occasion du carnaval** 

J  
E  
U  
D  
I

 **14H30-17H00**  
**Fête des anniversaires  
avec l'intervenant "Bleu Horizon"**

V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I

**10h30-11h30**  
**Gym Douce**   
**14h30-16h30**  
**Rencontre avec les élèves de  
l'école Prévert de Beuvry**

V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I

 **14h30-16h30**  
**Quizz avec Louise**

**Vous êtes les bienvenus !**

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

# Rendez-vous des animations:

**lundi 24 au vendredi 28 mars**

**lundi 31 mars 2025**

L  
U  
N  
D  
I

14h30-16h30\*\*

après midi conviviale avec le secours  
catholique autour de jeux de sociétés  
(cartes, jeu de domino, triomino etc)



L  
U  
N  
D  
I



14h30-16h30

Selon la météo promenade au canal  
ou jeu de molky

M  
A  
R  
D  
I



10h30-11h30

Jeux de mémoire

14h30-16h30

atelier numérique avec uniscités  
atelier pâtisserie



M  
E  
R  
C  
R  
E  
D  
I

10h30-11h30\*\*

Visite à la crèche de Beuvry

14h30-16h30

Papotages avec les jeunes d'Uniscités  
activité manuelle avec brigitte



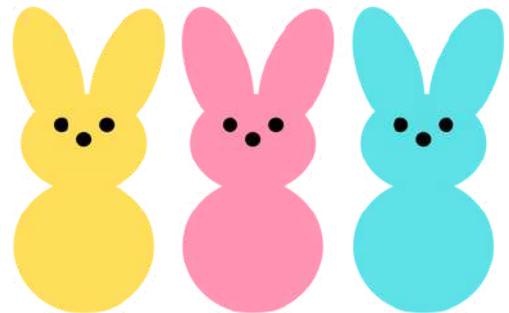
J  
E  
U  
D  
I

14h30-16h30\*\*

préparation de la soirée conviviale

18h-20h

soirée conviviale



V  
E  
N  
D  
R  
E  
D  
I

14h30-16h30\*\*

carnaval des enfants

de l'école notre dame à la résidence guynemer

**CARNAVAL**

**Vous êtes les bienvenus !**

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





# Le saviez-vous ?



**On pense que ces fêtes médiévales sont à l'origine des carnivals du Nord d'aujourd'hui. Quelques indices : on jette toujours quelque chose à la foule déguisée ; on porte toujours quelque chose en procession. Aujourd'hui, dans les villes du Nord, le carnaval est devenu incontournable.**

**Pour se faire une idée, on dira quand même un mot du carnaval de Dunkerque... Incroyable !**

**Ce carnaval trouve ses origines dans un texte de 1676. À l'époque, une grande fête était organisée pour célébrer les pêcheurs qui s'apprêtaient à partir en direction de l'Islande pour 6 mois en mer. Ces derniers recevaient pour l'occasion la moitié de leur solde...**

**Aujourd'hui, les festivités durent 1 semaine. Commencent alors le folklore, la folie, les musiques, les chants et les cris d'allégresse de toute une ville.**

**Imaginez des kyrielles de masques. Travestis encharbonnés, enfarinés, multicolores. Une armée de clowns, de ramoneurs, de Peaux-Rouges habillés souvent n'importe comment avec n'importe quoi.**

**Et partout la musique et le répertoire populaire sortant de mille gorges. Et voilà que, depuis le balcon de l'hôtel de ville, le maire lance ses gendarmes sur la foule (rassurez-vous, aucune répression ; le gendarme n'est ici qu'un autre nom du hareng saur). Et quand, le soir, les carnavalesques entonnent l'hymne à Jean Bart, on a la chair de poule. C'est la canonisation vox populi du plus célèbre Dunkerquois.**

**Il faut vivre ça au moins une fois dans sa vie !**

**Et partout dans le Nord, par ces temps de fête, sortent les géants. Ce sont des personnages de carton-pâte, peints dans des couleurs vives où dominent le plus souvent le rouge feu et les jaunes allumés, et armés d'une structure d'osier.**



# PREVENTION



**Le sport c'est la santé!**

## 5 BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR LA SANTÉ DES SENIORS

  
**amelis**  
groupe *sodexo*

1

Meilleure immunité  
et baisse du risque  
de mortalité



2

Prévention des  
maladies cardio-  
vasculaires



3

Bien-être physique  
en mentale



4

Amélioration de la  
qualité du sommeil



5

Amélioration et  
renforcement de  
l'autonomie





## **C'était en Février !!**

- **Crêpes party**
- **Préparation du repas convivial**
- **Karaoké inter EHPA(D)**
- **les groupes de travail pour le projet d'établissement**
- **La sortie cinéma à Bruay**
- **La sortie au restaurant Kantina**







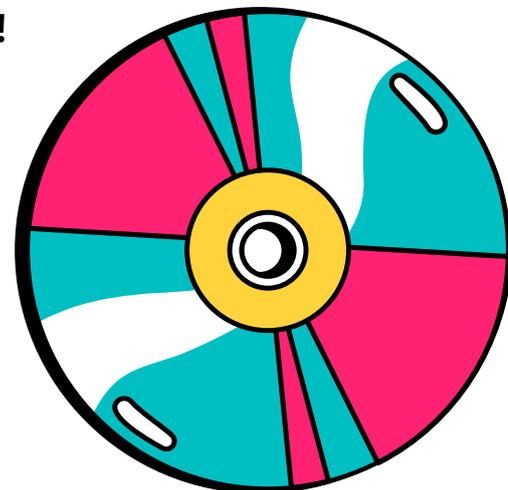
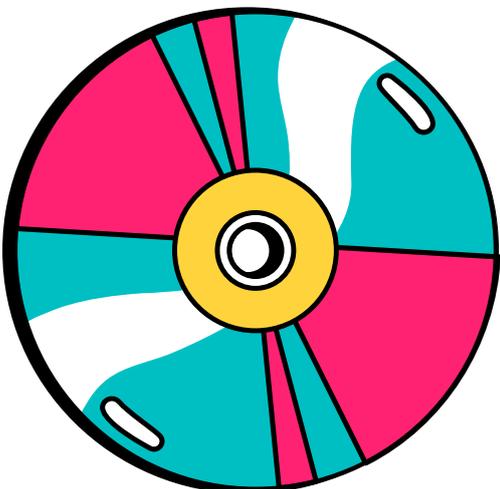


# MR DELCROIX Raymond un passionné de chants



**Monsieur DELCROIX, comme vous l'avez tous remarqué est un fan de musique et lors des quizz musicaux c'est lui le plus rapide!  
Il a déjà vu plusieurs chanteurs en concert  
annie CORDY....  
Grâce à sa culture musical hors pair , vous pourrez si vous voulez chanter des chansons des années 60 avec lui .**

**C'est un vrai jukebox!**



# A votre tour de trouver les mots cachés

Retrouve dans chaque grille tous les mots de la liste.  
Ces mots peuvent se lire de gauche à droite ou de haut en bas.

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

## Les mots invariables - 3

### LISTE

ALORS  
ASSEZ  
AUSSI  
AUTOUR  
PARFOIS  
PENDANT  
PLUSIEURS  
POURQUOI  
QUAND  
QUELQUEFOIS

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

## Les mots invariables - 4

### LISTE

AUTANT  
AUTOUR  
AVANT  
AVEC  
COMBIEN  
PENDANT  
SANS  
SEULEMENT  
SOUDAIN  
SOUVENT

# Un mandala, pour un moment de détente



*Nous regrettons le départ en  
EHPAD de*

**Mme BROUTEELE Lucienne**  
**le 24 février 2025**



*Prenez soin de vous !*

*Nous regrettons le décès de*

**Madame BERNARD Paulette**

**Le mercredi 19 février 2025**

**Madame TARDIEU Bernadette**

**le samedi 22 février 2025**





# mars 2025



dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4 <b>CARNAVAL</b>	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 	18	19	20  <b>printemps</b>	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

A noter...