

Planning de la semaine du 9 au 15 mars 2026

	Lundi 9 mars	Mardi 10 mars	Mercredi 11 mars	Jeudi 12 mars
Déjeuner  	• Piémontaise • Poisson sauce citron • Boulgour aux légumes • Plateau de fromage • Crumble	• Salade de choux vert, jambon et fromage • Poulet aux olives • Tagliatelles • Plateau de fromage • Salade fruits	• Betterave • Boulettes de bœuf aux oignons • Semoule et ratatouille • Plateau de fromage • Donuts	• Museau de porc • Navarrin d'agneau • Pommes grenailles • Plateau de fromage • Fromage blanc et coulis de fruits rouges
Provence 	14h30 - Lecture de contes	14h30 – Ecriture sous induction musicale	14h – Activités manuelles avec Rachel	13h30 - Sonothérapie
Salon Camélia 	11h – Gym douce 14h30 – Yoga 15h à 16h30 – Praxies 17h – Quizz musical	11h – Atelier mémoire 14h – Massage 14h – Atelier équilibre 14h30 - Sonothérapie	13h30 – Assemblée de prières 14h30 – Chorale	11h – Gym douce 13h30 – Atelier mémoire 14h30 – Yoga 17h - Badminton
Salon Anémone 	11h – Motricité fine 14h – Atelier équilibre 16h30 - Yoga	13h30 – Sonothérapie 15h à 17h – Massage 17h – Jeux de société	15h – Atelier revue de Presse	14h30 - Sonothérapie 16h30 – Yoga
 Goûter 	• Sablé	• Viennoiseries	• Moelleux au chocolat	• Gâteaux
 Diner 	• Soupe de légumes • Gratin de brocolis et poulet • Fromage ou laitage - Riz au lait	• Bouillon de bœuf vermicelle • Poêlée campagnarde • Fromage ou laitage • Liégeois	• Soupe du soleil • Tarte aux légumes • Fromage ou laitage • Fruits de saison	• Velouté de brocolis • Flan de légumes aux émincés de jambon • Fromage ou laitage • Compote

Planning de la semaine du 9 au 15 mars 2026

	Vendredi 13 mars	Samedi 14 mars	Dimanche 15 mars
Déjeuner  	- Asperges vinaigrette - Lieu - Riz et poêlée de légumes - Plateau de fromage - Eclair	- Sardine - Blanquette de veau - Pâtes torsades - Plateau de fromage - Carré bavarois	- Avocat au citron vert - Pot au feu et ses légumes variés - Plateau de fromage - Ananas chantilly
Salon Camélia 	10h30 – Stimulation cognitive 11h – Gym douce 14h – Médiation artistique 14h – Massage	14h à 15h – Soins des mains et visage (AS) 15h à 16h – Jeux de société	14h à 15h – Atelier musical 15h à 16h – Sonothérapie
Salon Anémone 	11h – Gym douce 14h – Atelier de psychomotricité 15h – Atelier mémoire	14h à 15h – Soins des mains et visage (AS) 15h à 16h – Loto	14h à 15h – Sonothérapie 15h à 16h – Jeux de société
 Goûter 	Madeleine	Gaufrettes	Tiramisu
Diner  	- Bouillon de poulet - Feuilletés salade - Fromage ou laitage - Flamby	- Velouté de carotte - Quiche jambon/légumes - Fromage ou laitage - Fruits	- Potage de lentilles - Nem au poulet - Salade - Fromage ou laitage - Mousse au chocolat

Cette semaine nous fêtons l'anniversaire de :

- **M. Boston Bertrand.**
Nous célébrerons avec lui ses 85 ans.

La Fin de l'Hiver

L'hiver s'en va, les jours grandissent,
Le vieux frimas s'est envolé.
Les champs, que les eaux arrondissent,
Ont un reflet de ciel voilé.

On sent que la terre tressaille ;
Le bourgeon gonfle son étui ;
Le soleil lance sa mitraille
De rayons d'or à travers l'huis.

Adieu la neige et la froidure !
La sève monte dans les bois.
La nature met sa parure,
Et l'on entend de fraîches voix.

C'est le renouveau qui s'apprête,
Le vieux monde qui rajeunit ;
L'oiseau qui vient bâtir son nid
Chante déjà la fin des fêtes.

Jean Richepin (1849-1926)