



Votre nouveau
magazine
trimestriel

Printemps 2026

HAPPY MAG'



QUELQUES MOTS POUR OUVRIR CE 1^{ER} NUMÉRO...



**Chères Résidentes, Chers Résidents,
Chères Familles,**

Je suis très heureux de vous adresser ces quelques mots pour le lancement du **Happy Mag'**, un magazine pensé pour partager avec vous les actualités du réseau Happy Senior, mais aussi les initiatives et temps forts qui font vivre nos résidences.

Ce début d'année 2026 est marqué par de belles évolutions. Le réseau Happy Senior continue de se développer et compte désormais 28 résidences, avec les ouvertures de Brest fin 2025 et de **Villeneuve d'Ascq le 15 avril dernier.**

Chaque ouverture est avant tout une aventure humaine : des rencontres, des lieux qui prennent place dans la vie de chacun, autour de valeurs simples et essentielles : sérénité, chaleur et convivialité.

Cette dynamique se traduit également par le lancement de **Happy Life**, notre programme d'activités déployé depuis février partout en France. Pensé pour rythmer les journées, il propose des rendez-vous quotidiens pour se divertir, bouger et bien se nourrir, toujours dans un esprit de partage et de plaisir.

Je tiens à remercier sincèrement les équipes Happy Senior pour leur engagement, ainsi que vous, résidents et familles, pour la confiance et l'énergie que vous apportez à la vie de nos résidences.

Je vous souhaite une très belle lecture.

Bien chaleureusement,
Stéphane Bartaire
Directeur Général – Happy Senior

SOMMAIRE

01.

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR

- ✦ Lumière sur l'ouverture de Brest p.05
- ✦ Retour sur nos Journées Sourire p.06
- ✦ Lancement du programme Happy Life p.07
- ✦ Enquête de satisfaction p.08

02.

LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE

- ✦ Divertissements p.12
- ✦ En mouvement p.14
- ✦ Équilibre gourmand p.15

03.

DANS VOTRE ASSIETTE

- ✦ Du nouveau dans nos restaurants p.16
- ✦ La recette du chef Mehdi p.17

04.

LES VISAGES HAPPY

- ✦ Portrait de Jacqueline p.18

05.

LE COIN JEUX

p.20

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR



LUMIÈRE SUR L'OUVERTURE DE BREST

UN NOUVEAU LIEU DE VIE ET DÉJÀ BEAUCOUP DE SOURIRES

En décembre dernier, la résidence **Happy Senior Brest Centre** a ouvert ses portes, au cœur de la ville. Il s'agit de la 27^e résidence du réseau Happy Senior, venant enrichir notre belle communauté.

UNE RÉSIDENCE AU CŒUR DE LA VIE BRESTOISE

Implantée dans le nouveau quartier Cerdan, à deux pas du centre ville et de la gare, la résidence offre un cadre de vie **moderne et pratique**, pensé pour répondre aux besoins des seniors autonomes.

UN QUOTIDIEN PLACÉ SOUS LE SIGNE DU CONFORT



La résidence accueille **114 appartements entièrement équipés pour un maximum de confort** :

- ✦ Cuisines aménagées,
- ✦ Rangements optimisés,
- ✦ Volets roulants électriques,
- ✦ Literie de qualité.

Certains logements disposent également d'un balcon, idéal pour profiter de l'air frais marin et d'un moment de détente en toute tranquillité.

UNE NOUVELLE ÉTAPE POUR HAPPY SENIOR

L'ouverture de Brest Centre illustre notre engagement à développer des résidences **chaleureuses, sécurisées et conviviales**, au service des seniors et de leurs familles.

Nous souhaitons une très belle aventure à toute l'équipe !

RETOUR SUR NOS JOURNÉES SOURIRE

PORTES OUVERTES, SOURIRES, RENCONTRES ET ÉCHANGES...

Du 6 au 8 mars, les Journées Sourire ont animé nos résidences partout en France. L'occasion pour de futurs résidents et leurs proches de découvrir les résidences et de ressentir l'esprit et l'atmosphère propres à chacune.



AU PROGRAMME

- ✦ Visites des lieux de vie
- ✦ Rencontres avec les équipes Happy Senior
- ✦ Échanges et activités avec les résidents

SÉRÉNITÉ



ACCUEIL

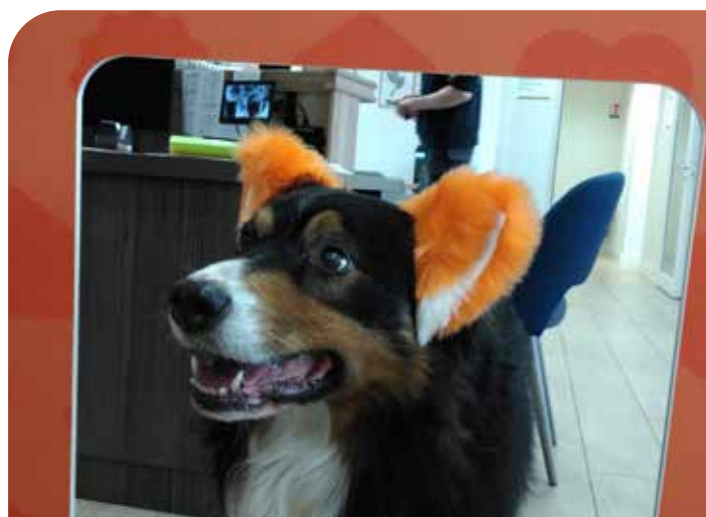
BIENVUEILLANCE



LE MOT DE CÉLINE, DIRECTRICE DE LA RÉSIDENTE DE BREST

« Ces journées portes ouvertes ont été pour beaucoup un moment clé pour s'attarder et se projeter dans la vie de la résidence. »

À Brest, le temps se partage, la vie se savoure, et chaque rencontre apporte une vraie lumière au quotidien. »



À NOTER

Les prochaines Journées Sourire auront lieu les 12, 13 et 14 juin !

LANCEMENT DU PROGRAMME HAPPY LIFE

Des instants à partager, chaque jour

Chez Happy Senior, nous sommes convaincus que le bien-être se construit au quotidien, à travers les rencontres et les expériences vécues ensemble.

C'est dans cet esprit qu'est né **Happy Life**, notre programme d'activités déployé dans toutes nos résidences depuis février.

Pensé pour rythmer et enrichir les journées, Happy Life propose des moments simples et accessibles, pour se faire plaisir et rester actif.



UN PROGRAMME QUI S'ARTICULE AUTOUR DE 3 GRANDS PILIERS



DIVERTISSEMENTS

Des animations conviviales pour se retrouver, échanger, rire et partager des moments agréables ensemble.



EN MOUVEMENT

Des activités pour entretenir sa forme et se faire du bien, tout en respectant le rythme et les capacités de chacun.



ÉQUILIBRE GOURMAND

Des temps gourmands et des rendez-vous autour de la table, où le plaisir de bien manger rime avec convivialité et équilibre.

Concrètement, c'est au moins une animation par jour, à choisir librement selon ses envies et son énergie du moment.

Happy Life, c'est bien plus qu'un programme... C'est notre signature, bien vivre.



ENQUÊTE DE SATISFACTION

Les résultats de notre 1^{er} Baromètre du Bien Vivre

Chez Happy Senior, l'avis de nos résidents compte vraiment.

En novembre dernier, vous avez été près de 1 000 résidents à répondre à notre tout premier Baromètre du Bien Vivre. Vos retours nous aident à mieux comprendre ce qui contribue à votre bien-être... et à améliorer concrètement la vie dans nos résidences.

UN CADRE DE VIE LARGEMENT APPRÉCIÉ

Les résultats témoignent d'un climat globalement très positif : **96 % des résidents déclarent se sentir bien dans leur résidence.** Cela nous encourage à continuer dans cette voie !



92%

Saluent la qualité humaine des équipes

89%

Leur disponibilité

89%

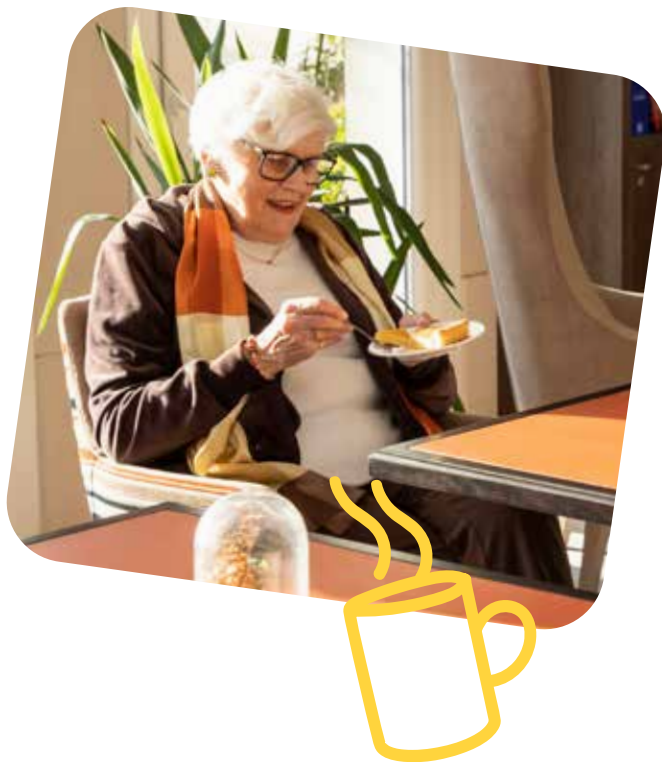
Le sentiment de sécurité qu'elles apportent



ANIMATIONS : APPRÉCIÉES... ET À ENRICHIR

73%
de satisfaction

Les animations plaisent ! Avec un souhait de plus de variété, un planning plus lisible et davantage d'événements.



Lancé au mois de février dernier, Happy Life est notre programme d'animations déployé dans toutes les résidences.

Vous avez déjà pu commencer à en faire l'expérience, grâce à des animations quotidiennes dédiées au divertissement, au mouvement et au plaisir de bien manger.



LA RESTAURATION, UN SERVICE AU CŒUR DU QUOTIDIEN

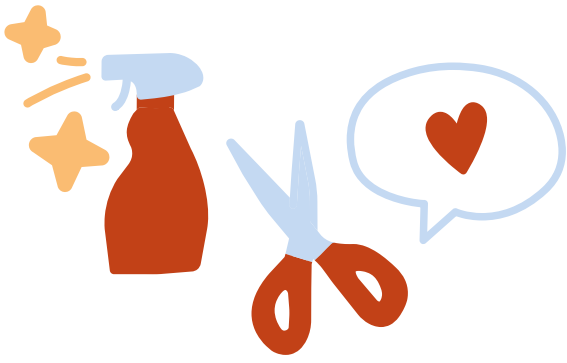
La restauration est un élément central de la vie en résidence et recueille des retours très positifs de la part des résidents.

84%
de satisfaction

pour les personnes utilisant les services de restauration, **portage de repas, service en salle et Instants Gourmands (goûter)**



En 2026, nous allons encore plus loin avec une offre enrichie : menus thématiques, plats signature et animations culinaires... à découvrir dans la rubrique « **Dans votre assiette** ».



DES SERVICES DU QUOTIDIEN PLÉBISCITÉS

Les autres services proposés contribuent également largement à votre confort.

94%
de satisfaction

pour le **ménage, la coiffure, la blanchisserie et l'accompagnement administratif.**

VOS AVIS FONT AVANCER HAPPY SENIOR

Vos retours confirment ce qui fonctionne... et nous encourageant à aller plus loin, avec des services toujours plus adaptés, vivants et proches de vos attentes.



LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE





UN ATELIER D'ART FLORALE POUR CÉLÉBRER LE PRINTEMPS

DIVERTISSEMENTS



À Brest, les résidents ont eu le plaisir de participer à un atelier d'art floral plein de couleurs, de senteurs et, surtout, de bonne humeur. Ce moment créatif a permis à chacun de laisser libre cours à son imagination, dans une atmosphère conviviale et apaisante.

UNE ACTIVITÉ QUI ÉVEILLE LES SENS ET LES SOUVENIRS

Découvrir les textures des feuillages, manipuler délicatement les tiges, sentir les parfums doux des fleurs fraîches... L'art floral est une activité sensorielle complète. Beaucoup de résidents ont profité de l'atelier pour évoquer des souvenirs : un jardin entretenu autrefois, un bouquet offert pour une occasion particulière, ou encore le plaisir simple de fleurir la maison chaque dimanche.



DES COMPOSITIONS UNIQUES, À L'IMAGE DE CHACUN

Les participants ont réalisé des compositions variées :

- ❖ Bouquets champêtres,
- ❖ Centres de table colorés,
- ❖ Créations plus minimalistes.

Chacun a pu choisir les fleurs qui lui plaisaient le plus, donnant naissance à des réalisations diverses et personnalisées.



Des fleurs qui prolongent le moment !



Les compositions ont ensuite été fièrement exposées dans les chambres et les espaces communs, apportant une touche de fraîcheur et de couleur à la résidence. Mais ce que nos résidents garderont surtout, ce sont les sourires et la satisfaction d'avoir créé quelque chose de beau de leurs propres mains.

La touche musicale du printemps

Pour accompagner cette ambiance printanière, nous vous proposons d'écouter « Le temps est bon » d'Isabelle Pierre. Une chanson douce, lumineuse et pleine de légèreté, idéale pour savourer le retour des beaux jours.



Créer et s'amuser

Au cœur de notre résidence de Marseille, les résidents ont également laissé parler leur créativité autour du thème de la gourmandise. Dessins colorés aux teintes douces et peintures d'inspiration aborigène ont donné naissance à de véritables créations, témoignant du plaisir de créer et de partager un moment artistique ensemble.



DANSE SUR CHAISE : ÉNERGIE ET BONNE HUMEUR



À Marseille, les résidents ont découvert la danse sur chaise avec Mariane, intervenante extérieure du jour, un vrai rayon de soleil. Avec son sourire et sa douceur, elle a mis tout le monde à l'aise dès les premiers pas... assis !

La danse sur chaise, c'est une activité accessible à tous où chacun peut participer à son rythme : on bouge, on s'exprime, on rit, tout en restant confortablement installé. Musique, mouvement, convivialité : la recette idéale pour se faire du bien en douceur.

POURQUOI ON AIME ?

- ❖ Doux pour les articulations
- ❖ Bon pour le cœur et la mémoire
- ❖ Une ambiance joyeuse grâce à la musique
- ❖ Chacun participe à son rythme

Guidés par Mariane, les résidents ont enchaîné des mouvements simples, au rythme de musiques entraînantes. L'objectif ? Pas la performance, mais le bien-être et le plaisir d'être ensemble.



UN VRAI MOMENT DE PARTAGE

On rit, on s'encourage, on se laisse porter par la musique... Et l'énergie collective a vite gagné la salle : certains ont même fini debout, emportés par l'envie irrésistible de bouger ensemble !



Je participe à toutes activités, et particulièrement la danse, j'adore danser !

Témoignage de Jo, résident de Marseille



DES RENDEZ-VOUS GOURMANDS QUI RASSEMBLENT

ÉQUILIBRE GOURMAND



Le début d'année a été rythmé par des moments gourmands très appréciés, véritables temps forts de la vie en résidence.

En janvier, la traditionnelle galette des rois a réuni les résidents dans une ambiance festive et conviviale. Couronnes, rires et suspense autour de la fève font de ce rendez-vous un moment simple, mais toujours très attendu.

En février, la Chandeleur a pris le relais avec ses parfums de crêpes chaudes et ses souvenirs d'enfance. Certains résidents se sont même prêtés au jeu de faire sauter les crêpes, sous les applaudissements et dans une joyeuse bonne humeur.

Des instants gourmands qui vont bien au delà du plaisir de la table : ils créent du lien, éveillent les souvenirs et renforcent le plaisir d'être ensemble.





DANS VOTRE ASSIETTE

DU NOUVEAU DANS NOS RESTAURANTS

Parce que bien manger fait partie des moments qui comptent au quotidien, nos équipes font évoluer l'offre de restauration dans les résidences. Dès ce printemps, de nouvelles attentions viennent enrichir vos repas, pour allier plaisir, découverte et convivialité.

LES MERCREDIS À THÈME : LE PLAISIR DE VOYAGER... À TABLE

Depuis fin avril, chaque mercredi, place à un menu à thème. Le temps d'un repas, les Chefs vous invitent à découvrir de nouvelles saveurs inspirées de belles destinations comme la Côte d'Azur, le Pays basque, la côte Amalfitaine ou encore la côte d'Émeraude.

Ces rendez-vous gourmands seront accompagnés :

- ❖ **D'animations conviviales** (quiz, échanges, découvertes),
- ❖ **De la présence des Chefs en salle** pour partager leur savoir-faire,
- ❖ **D'une ambiance soignée** (décors, musique, affiches) pour une expérience complète.



De nouveaux plats « signature »

Pour varier les plaisirs et mettre en valeur le travail des équipes en cuisine, de nouveaux plats signature font leur apparition au fil des semaines. Des recettes gourmandes, soignées et généreuses, pensées pour faire de chaque repas un vrai moment de plaisir.



DES ÉQUIPES TOUJOURS PLUS ATTENTIVES À VOTRE EXPÉRIENCE

Afin de vous offrir une expérience encore plus agréable, les Chefs suivent des formations de perfectionnement dédiées à la présentation des plats et au dressage des assiettes. **L'objectif : des repas aussi beaux que bons, servis avec attention.**

Ces nouveautés s'inscrivent dans une démarche simple : **vous faire plaisir, vous surprendre et rendre chaque repas encore plus agréable.** Et d'autres surprises sont déjà en préparation...

LA RECETTE DU CHEF MEHDI

Chef du restaurant de la résidence Happy Senior de Saint Quentin



LA TARTE JAMBON ÉPINARDS

Simple, équilibrée et savoureuse, la tarte jambon épinards proposée par le Chef Mehdi est idéale pour un repas complet. Les épinards apportent fraîcheur et fibres, le jambon des protéines, et l'ensemble allie légèreté et gourmandise.

Une recette facile à réaliser, parfaite à partager ou à préparer pour se faire plaisir.

Ingrédients

- ✦ 1 pâte feuilletée
- ✦ 3 œufs
- ✦ 40 cl de crème fraîche
- ✦ 3 tranches de jambon
- ✦ 250 g d'épinards (frais ou surgelés)
- ✦ 100 g d'emmental râpé
- ✦ Sel, poivre, noix de muscade

Préparation

1. Étalez la pâte dans un moule à tarte.
2. Précuisez les épinards.
3. Mélangez les ingrédients. Assaisonnez à votre goût.
4. Versez la préparation sur la pâte et enfournez à 180 °C pendant 30 minutes.

Vérifiez la cuisson : la pointe du couteau doit ressortir sèche.

Servez avec une salade verte et une vinaigrette maison. **C'est prêt !**



LES VISAGES

HAPPY Rencontre avec
Jacqueline, 84 ans,
Résidente à Saint
Quentin



*Ici, on ne se sent
jamais seule !*

Bonjour Jacqueline, pouvez vous vous présenter en quelques mots ?

Bien sûr ! J'ai 84 ans et je viens de Ham, dans la Somme.

Comment avez vous connu la résidence Happy Senior de Saint Quentin ?

Ma fille habite Compiègne, alors j'avais commencé à visiter d'autres résidences dans la région. J'avais notamment vu la résidence Happy Senior de Compiègne, dans la Cour des Cavaliers, qui était une ancienne caserne où avaient vécu mon mari et mon frère.

Puis j'ai appris qu'une résidence Happy Senior allait ouvrir à Saint Quentin, tout près de là d'où je viens, alors je me suis renseignée.

Depuis quand vivez vous ici ?

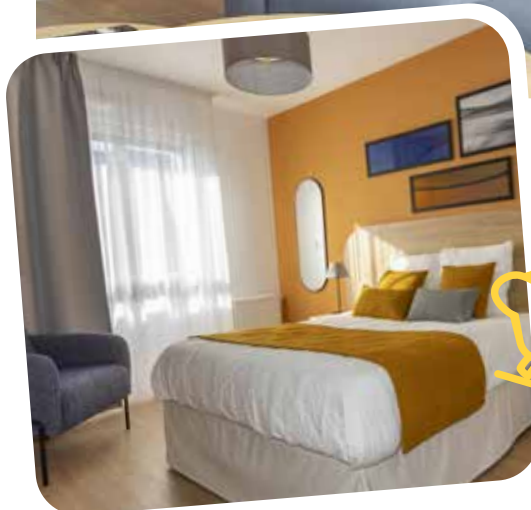
Je suis arrivée à l'ouverture de la résidence, le 1er décembre 2024. Cela fait donc un peu plus d'un an, et je m'y sens très bien. On se sent entouré dès le départ.

Avez-vous facilement créé des liens avec les autres résidents ?

Oui, très vite. Je ne connaissais personne en arrivant, mais j'aime aller vers les autres, discuter. J'ai fait beaucoup de rencontres et créé de vrais liens.

Qu'est ce qui vous plaît le plus dans votre vie à la résidence ?

D'être avec les autres et de pouvoir sortir facilement. Ici, tout est à portée de main. C'est comme chez moi : j'ai mon appartement, je peux faire à manger si j'en ai envie, ou ne pas cuisiner si je préfère.



Justement, utilisez-vous le restaurant de la résidence ?

Pour l'instant, je cuisine encore souvent chez moi, mais je sais que plus tard, ce sera très pratique d'avoir le restaurant sur place. Aujourd'hui, par exemple, j'ai préparé des lentilles avec des œufs, une salade d'endives et un peu de fromage. Mais savoir que je peux aller au restaurant quand je veux, c'est une vraie facilité pour la vie, surtout à mon âge.

Participez-vous aux activités proposées ?

Oui, beaucoup ! J'aime la sophrologie, la gymnastique, les activités manuelles... J'ai même tricoté un petit gilet pour ma première petite fille. Tous les matins à 8h, nous sommes deux à faire 20 minutes de vélo. Il y a des activités le matin et l'après midi, on ne s'ennuie pas.



Comment percevez-vous les équipes de la résidence ?

Elles sont formidables. Tout le monde est à l'écoute et disponible. Si on a quelque chose à dire, on peut le dire.

Pourquoi avoir choisi cette résidence en particulier ?

Parce qu'elle est en centre-ville. Avant, j'habitais à la campagne, au bout d'une impasse, et il fallait prendre la voiture pour tout. Ici, tout est accessible. Ma voiture reste au garage, je ne la prends que pour aller chez mes enfants. J'aime aussi beaucoup la basilique juste à côté. La ville est là, mais la nature n'est jamais loin.

Recommanderiez-vous la résidence ?

Oui, sans hésiter. Pour l'ambiance, le cadre et l'emplacement en centre ville. C'est exactement ce qui m'a donné envie de venir m'installer ici.

À VOUS DE JOUER !



QU'EST CE QUI FAIT DU BIEN À LA MÉMOIRE ?

Prendre soin de sa mémoire, c'est avant tout multiplier les petits plaisirs simples du quotidien :

- ✦ **Jouer avec les mots et les chiffres :**
mots croisés, sudoku...
- ✦ **Apprendre quelque chose de nouveau :** une chanson, une recette, un mot inédit
- ✦ **Raconter et se souvenir :**
une photo, une anecdote, un moment partagé
- ✦ **Créer avec ses mains :**
dessin, tricot, jardinage, puzzles
- ✦ **Bouger en douceur :**
marche, gym douce...

Et surtout : **échanger, rire et être entouré.** Rien de tel pour le cerveau... et pour le cœur.

ON ENTRAÎNE NOTRE MÉMOIRE ENSEMBLE ?

JEU N°1 – Les 5 mots

Lisez ces mots... puis essayez de les redire à la fin du magazine :

Soleil – Clé – Jardin – Musique – Chocolat

JEU N°2 – Le souvenir éclair

Choisissez un thème, prenez 30 secondes... puis racontez le à quelqu'un :

- ✦ **Un voyage marquant**
- ✦ **Votre plat préféré d'enfance**
- ✦ **Un moment drôle en famille**

Deux petits exercices pour stimuler la mémoire... **et partager un bon moment.**

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Journées Sourire
Portes Ouvertes

du 12 au 14 juin
2026

Coupe du Monde
de Football
Premier match de
la France

16 juin 2026

Fête de la Musique

21 juin 2026

Les programmes d'activités hebdomadaires sont à retrouver
directement dans votre résidence.

UNE IDÉE, UNE SUGGESTION, UNE ACTIVITÉ À PARTAGER ?
ÉCRIVEZ-NOUS ICI

communication@happysenior.fr

A très vite pour de nouveaux sourires à partager !

