



Votre
magazine
trimestriel

HAPPY MAG'

QUELQUES MOTS POUR OUVRIR CE NUMÉRO...



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

Je suis très heureux de vous retrouver pour ce deuxième numéro du **Happy Mag'**.

Cet été est marqué par des épisodes de fortes chaleurs qui nous invitent tous à être particulièrement vigilants. Dans l'ensemble de nos résidences, nos équipes sont pleinement mobilisées pour accompagner les résidents au quotidien et veiller à leur confort. **Hydratation régulière, suivi attentif, espaces rafraîchis et moments de convivialité** : tout est mis en œuvre pour traverser cette période dans les meilleures conditions.

Ces journées sont également l'occasion de se retrouver dans nos espaces communs climatisés, au restaurant ou lors des animations proposées par les équipes. Plus que jamais, ces moments partagés permettent de préserver

le lien social, d'échanger et de profiter ensemble d'un environnement agréable et sécurisé.

Par ailleurs, ces dernières semaines ont été riches pour le réseau Happy Senior. Nous avons eu le plaisir d'ouvrir une nouvelle résidence à Villeneuve d'Ascq et d'accueillir de nouveaux résidents. **Les Journées Portes Ouvertes de juin** ont également donné lieu à de belles rencontres et à de nombreux échanges.

La saison estivale est aussi l'occasion de découvrir de nouvelles expériences à travers le programme Happy Life, notamment les escapades gourmandes du mercredi, véritables invitations au voyage et au partage.

Je vous souhaite une très belle lecture.

Stéphane Bartaire
Directeur Général – Happy Senior

SOMMAIRE

01.

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR

- ✦ Retour sur l'ouverture de Villeneuve d'Ascq p.05
- ✦ Les escapades gourmandes du mercredi p.06
- ✦ Visite de la ministre de l'Autonomie à Saint Quentin p.07

02.

LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE

- ✦ Divertissements p.09
- ✦ En mouvement p.12
- ✦ Équilibre gourmand p.13

03.

LES VISAGES HAPPY

- ✦ Rencontre avec Rémi p.18

04.

LE COIN DÉTENTE

- ✦ Histoire et culture p.20
- ✦ Jeux p.21

LA VIE DU RÉSEAU HAPPY SENIOR



RETOUR SUR L'OUVERTURE DE VILLENEUVE D'ASCQ



UN NOUVEAU LIEU QUI PREND VIE

Ce printemps, une nouvelle page s'est ouverte pour le réseau Happy Senior avec l'arrivée de la résidence de **Villeneuve d'Ascq**.

Installée dans le quartier d'Annapes, elle offre un cadre de vie paisible et agréable, entre patrimoine et nature : Musée du Terroir, église Saint-Sébastien datant du XIII^e siècle ou encore la Villa Gabrielle et son jardin médiéval.

Dès les premiers jours, les résidents ont pris leurs marques : sourires, échanges et moments partagés font déjà vivre la résidence au quotidien.



La résidence accueille 114 appartements du T1 au T3 de 32 à 52 m² :

- ✦ Cuisines aménagées
- ✦ Balcon privatif de 4 à 16 m²
- ✦ Climatisation et belle luminosité
- ✦ Membre de l'équipe présent 24h/24
- ✦ Literie de qualité

UNE BELLE AVENTURE QUI COMMENCE

Cette ouverture illustre pleinement l'ambition du réseau Happy Senior : proposer des lieux de vie où il fait bon vivre, se rencontrer et profiter pleinement de chaque jour.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux résidents et une belle installation à toute l'équipe sur place !



LES ESCAPADES GOURMANDES DU MERCREDI

LES MERCREDIS QUI FONT VOYAGER

Depuis le printemps, les cuisines de nos restaurants vous invitent à l'évasion avec un nouveau rendez-vous : **les escapades gourmandes du mercredi**.

Chaque semaine, nos équipes proposent des **menus thématiques**, pensés comme de véritables moments de découverte et de partage.

Après des escapades printanières le long des côtes en avril et mai, puis une immersion originale dans l'univers des grands stades en juin, cet été marque une nouvelle étape...

UN VOYAGE DES PAPILLES TOUT L'ÉTÉ !



En juillet **ESCAPADE À BICYCLETTE**

À l'occasion du **Tour de France**, embarquez pour un parcours à travers les régions !



En août **ESCAPADE LES PIEDS DANS LE SABLE**

Direction les plus belles plages : Carnac et ses saveurs bretonnes, Pampelonne aux accents du sud, la plage du Diamant et ses inspirations exotiques jusqu'à Miami Beach pour une ambiance américaine.

Au menu : galettes, grillades, accras, rougail, desserts gourmands...



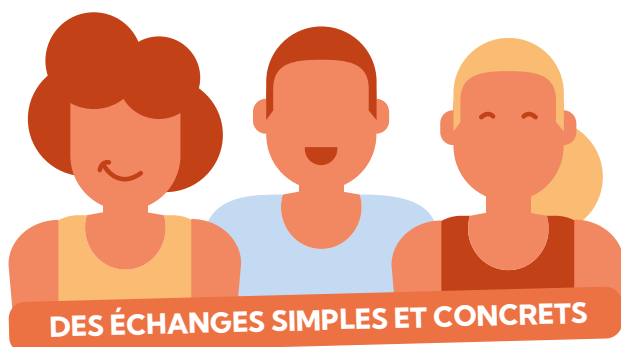
Des repas qui deviennent de vrais **moments de découverte et de partage**.



Nos équipes vous attendent nombreux pour venir partager ces escapades gustatives !

VISITE DE LA MINISTRE DE L'AUTONOMIE À SAINT QUENTIN

Le vendredi 29 mai, la Résidence Happy Senior de Saint-Quentin a eu l'honneur d'accueillir **Madame Camille Galliard-Minier, Ministre déléguée chargée de l'Autonomie et des Personnes handicapées**, accompagnée de Madame la Préfète et de Madame la Maire. Une visite de terrain riche de sens et d'échanges avec les résidents et les équipes.



Au fil des discussions, plusieurs éléments essentiels ont été mis en avant :

❖ **L'importance d'un logement adapté, sécurisé et évolutif**

Les résidences proposent des espaces pensés pour anticiper les besoins liés à l'âge, tout en restant confortables et chaleureux.

❖ **Le maintien du lien social au quotidien**

Animations, activités collectives, moments de partage : autant d'occasions de rompre l'isolement et de rester actif.

❖ **Un modèle qui a du sens**

Cette rencontre a permis de valoriser un objectif simple : permettre à chacun de vivre chez soi... tout en étant entouré.

Il valorise également le travail des équipes sur le terrain, dont l'engagement quotidien permet de créer un cadre de vie sécurisant, stimulant et humain.



❖ **Une indépendance préservée, sans isolement**

Chaque résident conserve son rythme de vie et son intimité, tout en bénéficiant d'un environnement rassurant.

❖ **Un accompagnement sur mesure**

Les services s'adaptent progressivement aux besoins de chacun, permettant d'évoluer sereinement dans son cadre de vie.



Merci à l'ensemble des participants pour la qualité des échanges, et aux équipes de Saint-Quentin pour leur engagement exemplaire au service des résidents.

LES ACTIVITÉS HAPPY LIFE



UNE PARENTHÈSE CRÉATIVE

DIVERTISSEMENT



Nous avons récemment eu le plaisir d'accueillir, dans notre résidence de Conflans-Sainte-Honorine, **Pierre De Brauer** (professeur de théâtre notamment connu pour son passage à la Star Academy).



Le temps d'un après-midi, nos résidents sont montés sur scène avec enthousiasme et créativité : **jeux d'expression, improvisation, imitation...** chacun a pu révéler son talent et vivre pleinement l'expérience du théâtre.

Le dynamisme et la bonne humeur de Pierre ont été contagieux, emportant tous les résidents dans cette belle aventure artistique.

Rires, émotions et complicité étaient au rendez-vous. **Une véritable parenthèse enchantée** où nos résidents ont été, le temps de quelques heures, de véritables stars du plancher.

“

Les exercices m'ont surprise au début, mais après, j'ai fait du rattrapage en cours de route ! Je me sens décontractée, je me sens bien !

Ghislaine



“

Je trouve que l'on a passé un très bel après-midi, on n'a pas vu le temps passer !

Marie-Claude

Une balade hors du temps sur l'eau



À Compiègne, les résidents ont eu le plaisir de s'évader le temps d'une sortie en péniche.

Au fil de l'eau, chacun a savouré :

- ✧ Le calme du paysage
- ✧ Les échanges spontanés
- ✧ Le plaisir d'être ensemble

Le repas pris ensemble à bord a prolongé ce moment suspendu. Autour de la table, le plaisir d'être réunis a donné encore plus de saveur à cette belle escapade.



Cette sortie restera, sans aucun doute, comme **un joli souvenir collectif**, une parenthèse simple de bien-être, riche en émotions et en partage

Un grand merci à nos résidents pour leur enthousiasme et leur bonne humeur, qui ont fait de cette journée une réussite

ATELIER IA CRÉATIVE À MARSEILLE

Mi-juin, la **résidence Happy Senior de Marseille** a accueilli un atelier pas comme les autres : la découverte de l'intelligence artificielle créative.

Pensé comme une première expérience, cet atelier a permis aux résidents de **s'initier à un outil innovant**, tout en restant accessible et ludique.



UNE PREMIÈRE EXPÉRIENCE CONCLUANTE

Organisé dans une ambiance **conviviale et stimulante**, cet atelier a immédiatement séduit les participants. Le bilan est sans appel :

- ✦ **Une participation enthousiaste** des résidents
- ✦ **Un véritable émerveillement** face aux possibilités offertes par l'IA
- ✦ **Des créations visuelles originales**, réalisées à partir de leurs idées et souvenirs
- ✦ **Une dynamique collective très positive**, favorisant échanges et créativité



ENTRE CRÉATIVITÉ ET VOYAGE

Au cœur de l'atelier : **un concept unique** mêlant cultures et imaginaires, entre la Provence et le Japon. Grâce à la plateforme **HANAE-CLAUDIUS**, les résidents ont pu transformer leurs souvenirs en histoires illustrées et en créations visuelles originales.

UNE BELLE DYNAMIQUE À POURSUIVRE

Cette première édition montre qu'il est possible d'aborder l'IA de manière **simple et accessible**.

Les retours très positifs ouvrent la voie à de nouvelles initiatives dans d'autres résidences.

Un grand merci à **Claude Bénard** pour l'animation de cet atelier, ainsi qu'aux équipes et aux résidents pour leur participation et leur curiosité.



À Marseille, l'IA créative a déjà trouvé sa place... **et ce n'est que le début !**



SESSION PILATES À LEVALLOIS

EN MOUVEMENT



Le 29 mai, **la résidence de Levallois** a proposé un atelier Pilates spécialement pensé pour nos résidentes. Animée par Marie (@kine_pilates_marie), kinésithérapeute et coach, cette séance a offert un véritable moment de douceur, de mouvement et de convivialité.

Les résidentes ont répondu présentes avec enthousiasme, profitant d'un **moment à la fois doux, intimiste et convivial.**

UN MOMENT ADAPTÉ À CHACUN

Au programme, des exercices **simples et accessibles**, conçus spécifiquement pour les seniors, favorisant :

- ✦ **Le renforcement musculaire en douceur**
- ✦ **L'amélioration de la posture**
- ✦ **Le travail de la respiration**
- ✦ **La mobilité articulaire**



UNE PARENTHÈSE APPRÉCIÉE

Le petit groupe a favorisé les échanges et permis un accompagnement personnalisé. **Un moment ressourçant**, qui donne envie de continuer à bouger... tout en douceur.

Un grand merci à Marie pour son accompagnement, et bravo aux participantes pour leur énergie !

Chacune a pu évoluer à son rythme, dans une **ambiance bienveillante.**





ASTUCES POUR BIEN S'HYDRATER CET ÉTÉ



S'hydrater, c'est vital, surtout quand le soleil brille ! Pourtant, on oublie souvent de boire, surtout avec l'âge. Heureusement, il existe plein d'astuces simples et amusantes pour garder le bon réflexe. Voici **4 idées simples pour faire rimer hydratation avec plaisir !**

01. AROMATISEZ VOTRE EAU

Ajoutez à votre bouteille d'eau des rondelles de citron, des feuilles de menthe, des fraises ou des tranches de concombre. Ces petites touches naturelles donnent du goût sans calories ni sucre ajouté. Parfait pour vous inciter à boire régulièrement !

✧ L'astuce Happy

Préparez vos eaux parfumées la veille au frigo, pour que les saveurs aient le temps de se diffuser.

02. MISEZ SUR LES ALIMENTS RICHES EN EAU

Pastèque, concombre, tomates, fraises, melon, courgettes... en plus d'être frais et légers, ils participent activement à votre hydratation. Une manière savoureuse de compléter votre apport en liquides.

✧ L'astuce Happy

Préparez une salade colorée ou une coupe de fruits à partager avec vos petits-enfants pour une pause gourmande et ultra rafraîchissante.





03. FIXEZ-VOUS DES RAPPELS

Parfois, on oublie tout simplement de boire. Gardez un rythme : buvez par exemple un verre toutes les 2 heures tout au long de la journée et deux verres au cours de chaque repas. Il existe aussi des applications qui permettent de vous envoyer des rappels.

✦ L'astuce Happy

Chaque fois que vous buvez, pensez à prendre une grande inspiration et soufflez lentement. Une double pause bien-être !

04. TESTEZ LES INFUSIONS GLACÉES

Thés verts ou tisanes fruitées : faites infuser vos sachets ou plantes préférés, puis laissez-les reposer au réfrigérateur. Une boisson fraîche, légère et pleine de saveurs, parfaite pour se désaltérer tout en changeant des traditionnelles eaux plates.

✦ L'astuce Happy

Ajoutez quelques glaçons faits avec du jus de fruits pour une touche colorée et gourmande.

Boire régulièrement, c'est la clé pour rester en bonne santé. Avec ces astuces simples et originales, l'hydratation devient un vrai moment de plaisir.





BIEN MANGER APRÈS 60 ANS

LES CONSEILS DE NOTRE NUTRITIONNISTE RAPHAËL GRUMAN

Avec l'âge, l'alimentation joue un rôle clé pour conserver énergie, autonomie et plaisir au quotidien. Notre nutritionniste **Raphaël Gruman** partage ses conseils essentiels pour prévenir la dénutrition et continuer à manger avec envie.

Comment bien manger sans perdre le plaisir ?

Bonne nouvelle, il ne s'agit pas de manger plus, mais manger mieux. Enrichir ses plats habituels (un peu de fromage, de crème, des œufs ou du lait en poudre) permet d'augmenter les apports, sans changer ses habitudes ni ses goûts.

Quels aliments privilégier au quotidien ?

Les protéines sont essentielles (viande, poisson, œufs), tout comme les produits laitiers, les fruits et légumes. Pensez aussi aux bonnes huiles comme l'olive ou le colza.

Les collations sont-elles une bonne idée ?

Absolument. Un yaourt, un peu de fromage ou quelques fruits secs dans l'après midi complètent facilement les apports, sans alourdir la digestion.



Comment stimuler l'envie de manger ?

Des assiettes colorées, des herbes, des épices réveillent les sens. Mais le meilleur ingrédient reste la convivialité : partager un repas ouvre souvent l'appétit.

Quelles erreurs sont les plus fréquentes ?

Manger trop léger le soir, par exemple un simple potage sans protéines. Autre erreur courante : supprimer totalement sel ou matières grasses sans conseil médical, au risque de rendre les plats fades.

À quoi sert un bilan nutritionnel ?

Il permet de repérer les carences, d'adapter l'alimentation à chacun et de retrouver confiance et sérénité face à l'assiette.



DANS VOTRE ASSIETTE

DES APÉROS CONVIVIAUX POUR LANCER LA NOUVELLE OFFRE DE RESTAURATION

À Toulouse et à Marseille, des apéritifs ont été organisés pour faire découvrir la nouvelle offre de restauration.

Autour de bouchées gourmandes, les résidents ont pu échanger, partager leurs impressions et profiter d'un moment convivial.

Une belle occasion de mettre à l'honneur le travail des équipes et de lancer cette nouveauté dans la convivialité.



LA RECETTE DU CHEF YANNIS

Chef du restaurant de la
résidence Happy Senior
de Rouffiac-Tolosan



TIRAMISU FRAISE ET SPÉCULOOS

Dans notre Happy Mag', laissez-vous tenter par une recette gourmande et accessible imaginée par le Chef Yanniss, **un tiramisu revisité aux fraises et spéculoos**.

Un dessert sans cuisson, **simple à préparer** et plein de fraîcheur.



Ingrédients

- ✦ 250 g de fraises fraîches
- ✦ 250 g de mascarpone (ou fromage blanc pour une version plus légère)
- ✦ 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- ✦ 8 biscuits spéculoos
- ✦ Menthe fraîche
- ✦ Un filet de citron (facultatif)

Préparation

1. Équeutez et coupez les fraises en dés.
2. Dans un saladier, mélangez le mascarpone (ou fromage blanc) avec le sucre vanillé. Ajoutez un filet de citron.
3. Émiettez les spéculoos en les plaçant dans un torchon propre, puis tapotez doucement.

Montage des verrines

1. Déposez une première couche de biscuits émiettés au fond de la verrine.
2. Ajoutez une couche de fraises, puis une couche de mascarpone.
3. Terminez en décorant avec quelques feuilles de menthe fraîche sur le dessus.



LES VISAGES HAPPY

Rencontre avec
Rémi, 91 ans,
Résident à Caen



*Ici, tout est pensé
pour le bien-être
des résidents.*

Bonjour Rémi, pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Ingénieur agronome de formation, j'ai évolué dans les secteurs du transport de marchandises et du voyage. J'ai commencé à travailler à une époque où les premiers ordinateurs faisaient leur apparition, ce qui m'a permis de m'installer en Normandie plutôt qu'à Paris. J'y ai vécu de belles années avec mon épouse et ma fille.

Comment avez-vous connu la résidence Happy Senior de Caen ?

À l'approche de la retraite, nous habitons une maison en centre-ville de Caen. Après le décès de mon épouse, il ne m'était plus envisageable de rester seul dans une grande maison. J'ai donc visité plusieurs résidences seniors, mais mon choix s'est imposé très rapidement pour la résidence de la rue Fred Scamaroni.

Je m'y étais rendu à l'improviste et j'ai été immédiatement séduit par la qualité de l'accueil, aussi bien de la part de l'équipe que de la Directrice. J'ai également beaucoup apprécié les espaces : un rez-de-chaussée spacieux avec vue sur le jardin, et des appartements dotés de grandes terrasses. Aujourd'hui, je profite d'une terrasse ensoleillée dans un immeuble parfaitement conçu, à la fois confortable et bien isolé.

Depuis combien de temps vivez-vous ici ?

Je vis à la résidence Happy Senior depuis maintenant quatre ans. J'ai également l'honneur d'avoir été nommé Président des résidents, un rôle qui me tient à cœur car il permet de faire le lien entre la Direction et les résidents.

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

Oui, très facilement. Je suis plutôt sociable et toujours prêt à rendre service. Ici, la grande majorité des résidents est ouverte aux échanges, ce qui favorise une ambiance conviviale.

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

J'apprécie particulièrement les activités proposées : animations, activités physiques, ateliers mémoire... Tout est pensé pour le bien-être des résidents, et c'est très appréciable.



Utilisez-vous le restaurant de la résidence ?

Oui, et je le recommande ! La qualité est au rendez-vous et les équipes tiennent compte des préférences des résidents. C'est aussi, selon moi, le meilleur endroit pour créer du lien social. On apprend à mieux connaître ses voisins autour d'un bon repas, bien plus facilement que lorsqu'on reste chez soi.

Participez-vous aux activités proposées ?

Je participe régulièrement au bridge, au « petit bac » et aux jeux de cartes en général. J'apprécie également beaucoup les concerts. J'aimerais toutefois développer davantage les sorties extérieures, par exemple organiser une visite à la Colline aux Oiseaux pour en faire profiter un maximum de résidents.



Comment percevez-vous les équipes de la résidence ?

Je dirais qu'elles sont « spontanément souriantes », et cela fait toute la différence ! L'équipe est à l'écoute, bienveillante et toujours prête à aider. Je tiens d'ailleurs à saluer Béatrice, véritable championne dans ce domaine. Globalement, tout le personnel est à la fois qualifié et chaleureux.

Pourquoi avoir choisi cette résidence en particulier ?

Pour ses locaux de qualité, mais aussi pour sa proximité avec le centre-ville de Caen.

Recommanderiez-vous la résidence ?

Oui... trois fois oui : oui, oui et oui !

“

La Directrice ajoute avec le sourire :
*J'adore vous voir plaisanter avec les autres résidents et partager vos blagues.
Votre bonne humeur est communicative !*



HISTOIRE ET CULTURE

LES CONGÉS PAYÉS : UNE HISTOIRE QUI NOUS PARLE

Cette année, nous mettons à l'honneur les **90 ans des congés payés**, une avancée importante qui a marqué toute une génération.

Instaurés en 1936, ils ont permis pour la première fois de partir en vacances tout en étant rémunéré. Un véritable tournant dans la vie des Français.

DES SOUVENIRS PARTAGÉS

Rapidement, les Français s'organisent :

- ✧ Les trains se remplissent,
- ✧ Les premières vacances à la mer ou à la campagne se développent,
- ✧ Les souvenirs d'été se créent.

Certains d'entre vous se souviennent peut-être de ces départs familiaux, des pique-niques, des colonies de vacances ou encore des premières voitures chargées jusqu'au toit !

Une belle occasion
de se souvenir... et de
partager ensemble
ces moments qui ont
marqué nos vies.

UN HÉRITAGE TOUJOURS PRÉSENT

Au fil des années, ce droit a évolué pour devenir un repère essentiel du quotidien :

- 1956 – passage à **3 semaines**
- 1969 – **4 semaines**
- 1982 – **5 semaines**, comme aujourd'hui



LA CHANSON QUI SENT BON L'ÉTÉ

« Le Sud » de Nino Ferrer,
chanson qui nous emmène
instantanément en vacances...

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.

JEU N°1 – Je me souviens...

Le principe

Prendre quelques minutes pour se rappeler des souvenirs agréables de sa vie en répondant mentalement (ou par écrit) à de petites questions.

Comment jouer

Installez vous confortablement et prenez le temps de réfléchir aux questions suivantes :

- ✧ Quel était le prénom de votre meilleur ami(e) quand vous étiez enfant ?
- ✧ Quelle chanson vous rappelle un bon souvenir ?
- ✧ Quel plat aimiez-vous particulièrement préparer ou manger autrefois ?

JEU N°2 – Vrai ou faux Spécial été

- 01** Le soleil aide le corps à fabriquer de la vitamine D.
- 02** Il faut attendre d'avoir soif pour boire.
- 03** La pastèque contient beaucoup d'eau.
- 04** Se promener tôt le matin ou en fin de journée est recommandé en été.

Réponses ci-dessous

1. Vrai 2. Faux 3. Vrai 4. Vrai

NOS PROCHAINS RENDEZ-VOUS

Coupe du monde
de football

Finale le dimanche
19 juillet à 21h

Le Tour de France

Du 5 au 27 juillet
2026 sur France 2
et France 3

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 !

Suivez-nous sur les réseaux sociaux :

 Facebook « Résidences Happy Senior »

 Instagram « residences_happysenior »