

ça bouge!

24
Mai
2019

ça bouge!

N°1408

Sortie au Parc du Morbras



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge nous vous proposons un retour en photos sur le séjours des résidents de l'unité PHV à Pen Bron.

Avec l'arrivée des beaux jours, les résidents des Bords de Marne sont partis en repérage chez Jardiland pour leur futur potager.

Les Résidents de la Cité Verte ont, quant à eux, visité le Parc du Morbras et ont pris plaisir à observer la faune et la flore.

Pour finir, les résidents de la Cristolienne se sont baladés au Lac Daumesnil.

Excellente semaine à tous.



Sophie RENAULT
Chargée de communication

L'ACTU DES RÉSIDENCES

SÉJOUR DE L'UNITÉ PHV À PEN BRON

SORTIE CHEZ JARDILAND : ON PRÉPARE LE POTAGER !

ATELIERS ET DÉCOUVERTES AU PARC DU MORBRAS

BALADE AU LAC DAUMESNIL

ANIMAUX

LES ESPÈCES ANIMALES INVENTENT UN LANGAGE POUR COMMUNIQUER ENTRE ELLES !

JEUX

CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Ça Bouge n°1408

25 > 31 mai 2019

Séjour de l'unité PHV* à Pen Bron



Pot d'arrivée à l'Hôtel de Pen Bron

L'unité PHV s'est rendue à Pen Bron du 16 au 21 avril 2019 avec Mme Moussette Jacqueline et Mme Lefievre. Nous avons été reçu par un pot d'arrivée offert par le Directeur de l'hôtel, avant de faire la découverte des lieux.

Durant le séjour, nous avons fait un tour au marché et avons visité le port de la Turballe sous un soleil radieux.

Nous avons ensuite visité le port du Croisic puis son Océarium où nous avons eu la visite surprise de Julie Galopin. Les résidents étaient ravis de la revoir. Nous avons découvert la Baule avec sa belle plage où nous avons pu déguster des fruits de mer. Les résidents ont pu faire une grande balade et profiter du petit train en partant du casino de la Baule jusqu'au port du Pornichet.

ABBAYE

Pendant notre séjour, nous avons aussi fait une visite guidée du musée des marais salants où nous avons découvert le fonctionnement des marais de Guérande, le travail du paludier et les matériaux utilisés pour faire ce travail. Les résidents en ont profité pour acheter des cadeaux souvenirs et des produits du terroir à la Biscuiterie et à la Terre de sel de Batz sur mer.

Avant la fin de notre séjour, nous sommes allés visiter la ville Piriac ce qui a permis à M. Ceugniez de rencontrer son frère qui y était. Notre séjour a pris fin au grand désespoir des résidents qui y seraient bien restés encore quelques jours.

Carine, Aide Médico Psychologique



Balade au marché de la Turballe

ABBAYE



Port de la Turballe



Dégustation de fruits de mer

ABBAYE



Balade sur le bord de la plage de la Baule



Visite de l'Océarium du Croisic

ABBAYE



Atelier sur le métier du Paludier



Balade en petit train

BORDS DE MARNE

Sortie chez Jardiland On prépare le potager !



Avant l'arrivée des beaux jours, nous sommes parties en repérage chez Jardiland.

Préparer le potager demande du temps. Il faut le penser et l'organiser. Le choix des plants et aussi important que le contenant. Alors, on regarde, on cherche...on se balade entre les rayons et on passe devant celui de l'animalerie et làc 'est un vrai moment de bonheur ! On s'y attarde pour admirer les oiseaux, s'apaiser devant les aquariums aux poissons multicolores, on frissonne à la vue des reptiles et on se prend à rêver devant les poulaillers. Et si on achetait des poules ? Ah oui...mais faut les entretenir, c'est du travail.... Oui mais nous pourrions avoir des œufs frais !! Mais qui va les entretenir ? Ca c'est la vraie question !!

BORDS DE MARNE

Bon allez...restons concentrées, ne nous perdons pas à rêver, nous sommes venues pour trouver du matériel et des plantes pour notre potager. Combien coûte les plantes ? Sont-elles adaptées à l'orientation de notre potager ? Quand faut-il les planter ?

Autant de questions qui restent à travailler....

Nous avons listé les types de plantes et les prix en attendant de faire notre choix.

Histoire à suivre....

Elisabeth et Sylvie, animatrices du Club



BORDS DE MARNE



BORDS DE MARNE



CITÉ VERTE

Du bout des lèvres



L'ensemble vocal polyphonique Emprise Directe rassemble des amateurs de la chanson francophone autour d'une équipe artistique professionnelle. Il interprète avec enthousiasme et émotion des chansons issues d'univers artistiques variés d'auteurs-compositeurs de la scène française d'hier et d'aujourd'hui.

Qu'ils soient célèbres ou peu connus, c'est la qualité de leur écriture musicale et de leurs textes qui détermine le choix du répertoire d'Emprise Directe. Les chansons sont chantées, animées et jouées. Ainsi, chaque spectacle est mis en scène autour d'un thème qui chaque fois raconte une nouvelle histoire...

Dans le cadre des rencontres du Groupe d'Études et de Recherches du Syndrome d'Ehlers-Danlos (GERSED), venez assister à la représentation de l'ensemble polyphonique Emprise Directe de son spectacle "Du bout des lèvres" au profit du GERSED, de CAPSED et Vivre avec le SED.

Samedi 8 juin à 17h30 à Melun

Vous aurez le plaisir de retrouver parmi les choristes Charles Schecroune, responsable restauration de la Cité Verte.

NB: ce spectacle n'est pas une animation proposée par le groupe ABCD. Les personnes intéressées devront s'y rendre par leur propre moyen.

CITÉ VERTE

Ateliers et découvertes au Parc du Morbras



Lors d'une belle journée ensoleillée, nous sommes partis à la chasse aux insectes ...

Notre guide, Anne munie d'un filet à papillons a capturé une libellule et un papillon Aurore aux ailes orangés. Après les avoir observés , nous les relâchons.

Nous continuons d'admirer la beauté de la nature au son des coassements d'amour des grenouilles : un chêne centenaire, un saule tortueux avec de jolies branches spiralées (il y en a dans la résidence , seriez vous les retrouver?)

CITÉ VERTE

Anne nous présente différents nids d'insectes, notamment une ruche avec ses cavités hexagonales en cire d'abeille.

Saviez vous que les premiers papiers se sont inspirés des nids d'insectes?

Et pour clôturer cette belle journée, nous dégustons du miel artisanal de Créteil.

Delphine, animatrice



CITÉ VERTE



CITÉ VERTE



CRISTOLIENNE

Balade au Lac DAUMESNIL



Le tour du lac Daumesnil est une promenade toujours agréable à faire, et pour certains synonyme de ballades effectuées en famille ou jamais faite alors qu'ils avaient habité à côté ! Le temps était plus qu'incertain ce jour-là, une petite pluie fine nous a juste accompagnée en toute fin de parcours. Une fois rentrés, c'était le déluge ! Nous l'avions échappé belle !

Dans le Bois de Vincennes, le lac Daumesnil est territorialement rattaché au 12ème arrondissement de Paris, quartier du Bel-Air. Étendu sur une douzaine hectares, il mesure environ 800 mètres de long sur 250 de large et possède deux îles, celle de Bercy et de Reuilly. Surtout ne pas manquer les deux îles afin que la ballade soit complète.

CRISTOLIENNE

Une grotte et une cascade artificielles ainsi qu'une rotonde romantique de l'architecte Gabriel Davioud signe le lieu. Des promenades en barque sur le lac sont possibles mais par beau temps. Endroit magnifique pour la promenade, le repos...où l'on croise également des oiseaux en pagaille :

Poules d'eau, Bernaches, oies blanches, corbeaux, paons, cygnes, canards de barbarie, portées de canetons s'ébattant sur le lac .. Beaucoup de bancs pour faire des pauses...

Le merveilleux spectacle d'un paon blanc faisant la roue devant nous a beaucoup ému par sa beauté majestueuse.

En résumé : Un bel endroit où l'on respire...

Agnès Animation-Vie Sociale



CRISTOLIENNE



CRISTOLIENNE



CRISTOLIENNE



ANIMAUX

Les espèces animales inventent un langage pour communiquer entre elles !



Les espèces animales peuvent-elles communiquer entre elles ? Absolument, et elles sont même capables d'inventer pour cela un langage. Ainsi, les chats grognent, feulent, hurlent entre eux, mais n'utilisent les miaulements que pour communiquer avec d'autres espèces —les humains ou les chiens par exemple.

Certains animaux, tel le drongo à raquettes (*Dicrurus paradiseus*), un oiseau d'Asie, apprennent à identifier et à imiter le cri d'alarme utilisé par d'autres espèces quand un prédateur s'approche. Le but du drongo: faire fuir ces oiseaux pour voler leur nourriture. Et quand cette tactique ne fonctionne plus, il imite directement le cri des prédateurs. Il est capable de reproduire les sons de 51 espèces d'animaux, comme le faucon, la mangouste ou le chacal.

Source : ça m'intéresse

JEUX

AMATEUR DE LENTILLES	DOSE DE LAIT	ELLE ENFLAMME DES FEUILLES	MINCE ET LÉGÈRE	VILLE DU TARN	PASSAGE DANS LES ALPES
NÉCESSAIRES	MESURE D'ANGLE	NÉGATION	PRÉNOM DE STRAVINSKI	ESPRIT DE FAMILLE À ROME	SIMPLE
ACCÉSSIBLE					
FORMATION AÉRIENNE					
		FRÈRE RELIGIEUX			
LIGUE DE CHAMPIONS DU BALLON	ADORÉE				S'EMPLOIE QUAND ON EST PROPRIÉTAIRE
	AUTEUR DES FLEURS DU MAL				À CET ENDROIT
					D'UNE BERGE À L'AUTRE
PRÉCÈDE LIBITUM OU PATRES					
CERTES					
					TRAVAUX SCOLAIRES
					FORTE, EN GRAVURE
CONFIRME UN OUI					
BIEN MAL FORMULÉ					
		MÉMOIRE VOLATILE	PIÈCE DE FOURRURE	LETTRES DE L'ALLEMAGNE	TOUT À FAIT TEN-DANCE
		FILET LUMINEUX	FLIC OU VOYOU	ASSOCIÉ	C'EST DE L'ARGENT
CHOCES EN SÉRIE	SOURCE DU REGGAE				
	DEVISE D'OMAN				
CHIFFRES ROMAINS			RIVIÈRE		IL PEUT TIRER DES LARMES À LA GEISHA
HAUT PARLEUR			UNE BANDE À LA RADIO		
		CE QUI NOUS ARRÊTE ET NOUS RETIENT			
USÉ POUR CAUSE DE FROTTEMENT				CARDINAUX OPPOSÉS	

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

ABBAYE

Samedi 25 Mai

16h30 Spectacle Les Triplettes,
19h15 Sortie Théâtre de Saint-Maur
3ème Bellay

11h00 Jeux de table
11h00 Espace Sensoriel
11h00 Panier du jour en cuisine
16h30 Spectacle Les Triplettes,

Dimanche 26 Mai

**** FÊTE DES MERES****

15h00 Lecture de la revue «ça bouge»,
16h30 Spectacle Nelly Dequesne,
3ème Bellay

11h00 Diffusion de la messe
15h00 Atelier « beauté et bien-être »
16h30 Spectacle Nelly Dequesne,
4ème Bellay
15h00 Salle Espace sensoriel

Lundi 27 Mai

10h15 Atelier NTIC,
15h15 Vidéo documentaire « Egypte
les secrets des pharaons »
17h15 Chorale, T.Ganchou,
17h30 Jeu mystère
3ème Bellay
11h00 Lecture de la revue «ça bouge»
11h00 Panier du jour en cuisine / En
route pour le pressing
15h15 Vidéo documentaire « Egypte
les secrets des pharaons »

Mardi 28 Mai

10h30 Répétitions Atelier
intergénérationnel « Nos attentes »
15h15 Spectacle intergénérationnel
« Nos attentes »,
17h00 Club mémoire, M. Bouchot,
3ème Bellay
11h00 Atelier boulangerie
11h00 Panier du jour en cuisine / En
route pour le pressing
15h15 Spectacle intergénérationnel
« Nos attentes »,
16h30 Atelier tricot

4ème Bellay

15h00 Salle Espace sensoriel

Mercredi 29 Mai

10h30 Atelier poterie Groupe 2
11h00 Club lecture,
14h00 Club Bridge
15h00 Jeux de table
16h30 P'tit loto
17h30 QI Gong

3ème Bellay

11h00 Panier du jour en cuisine ou En
route pour le pressing
15h00 « avec la Voie » en compagnie de
Cathy
17h30 Chorale avec E.Solunter
4ème Bellay
16h00 « avec la Voie » en compagnie de
Cathy

Jeudi 30 Mai

14h30 Tir à l'arc
16h00 Après midi gourmand des Los
Guachos Mamberos
16h00 Temps de prière de l'Ascension,
3ème Bellay
11h00 Atelier dessin
11h00 Panier du jour en cuisine ou En
route pour le pressing
15h00 Après-midi gourmand

Vendredi 31 Mai

10h30 Atelier peinture
14h00 Atelier peinture
14h30 Atelier écriture
14h30 à 16h30 Bibliobus
15h30 Exercices corporels
15h30 Atelier peinture
16h45 Revue de presse
17h00 Club mémoire, M. Bouchot,
3ème Bellay
11h00 Atelier tricot
11h00 Panier du jour en cuisine / En
route pour le pressing
14h45 Carré musical
16h15 Gym Douce

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

BORDS DE MARNE

Samedi 25 Mai

- 11h00 Jeux de motricité
- 12h00 Repas rencontre
- 15h00 Cocktail /Club pâtisserie
- 17h00 La grande roue
- Animation 3ème étage
- 11h00 Club vidéo
- 11h00 Les moments détente sur RDV

Dimanche 26 Mai

- 12h00 Repas fêtes des mères avec ambiance musicale Clara Marchina au chant et Adrien Ribat à la guitare
- 14h30 Sortie : Comédie musical « chorus line » Saint maur
- 17h00 Grand Bingo
- Animation 3ème étage
- 11h00 Les moments détente sur RDV

Lundi 27 Mai

- 10h15 Espace détente sur RDV
- 11h00 Bonjour chez vous sur RDV
- 11h00 Exercices corporels
- 12h00 Repas rencontre
- 15h00 Jeux de table
- 15h00 Assemblée de prière
- 16h00 Heures Savoureuses
- 16h30 Ambiance musicale
- Animation 3ème étage
- 10h15 Exercices corporels
- 10h45 Préparation de la pâte à crêpes
- 15h45 Heures savoureuses/ accordéon

Mardi 28 Mai

- 10h30 Atelier peinture
- 11h00 Atelier informatique
- 14h30 Atelier peinture
- 15h00 Club culture
- 17h00 Loto
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier beauté
- 15h00 Salade de fruits
- 16h00 Collation entre amis

Mercredi 29 Mai

- 11h00 Tai-chi
- 10h00 Préparation de la fête du Multi-accueil
- 15h00 Fêtes 20 ans du Multi-accueil
Ambiance festive : Pêche à la lignem
Barbe à papam Mini-ferme
- Animation 3ème étage
- 10h30 Atelier couture

Jeudi 30 Mai

- 11h00 La petite boutique
- 11h00 Documentaire
- 15h00 Atelier réminiscence
- 17h00 Jeux mystère
- Animation 3ème étage
- 11h00 Contes et rires
- 15h15 Nos souvenirs
- 16h00 Collation entre amis

Vendredi 31 Mai

- 10h15 Atelier musical
- 11h00 Gym douce
- 14h30 Poterie
- 14h45 Tir à l'arc
- 15h30 Atelier « Do, ré, mi »
- 17h00 Jeux de questions
- Animation 3ème étage
- 11h00 Atelier musical
- 15h00 Préparation de la soupe
- 16h00 Collation entre amis

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

CITÉ VERTE

Samedi 25 Mai

15h30 r.d.c Grand art floral
17h00 r.d.c Jeux de table
18h00 r.d.c Billard Hollandais
11h00 3ème Remue-méninges
13h30 3ème Vie quotidienne
15h30 3ème Ecoute musicale
17h15 3ème Au fil du temps

Dimanche 26 Mai

Joyeuse Fête des Mères
11h00 Messe TV au 1er
15h30 r.d.c Spectacle de chansons d'amour avec Pascal
18h00 r.d.c Billard Hollandais Phv
11h00 3ème Messe TV
13h30 3ème Vie quotidienne
15h30 3ème Spectacle de chansons d'amour avec Pascal au RDC
17h15 3ème Au fil du temps

Lundi 27 Mai

11h00 r.d.c Gym douce
15h30 r.d.c Chorale SLA
16h00 r.d.c Salon de thé
17h00 r.d.c Chiffres et lettres
18h00 r.d.c Edito de la cité verte
11h00 3ème En compagnie
13h30 3ème Vie quotidienne
15h30 3ème Chorale SLA
17h15 3ème Au fil du temps

Mardi 28 Mai

10h30 r.d.c Point guichet
10h30 r.d.c Petite boutique
10h30 r.d.c Atelier création d'une fresque de la magie avec le RAM
14h30 r.d.c Tir à l'arc
14h45 2ème Club lecture
15h30 r.d.c Atelier équilibre
17h00 r.d.c Mots croisés
18h00 r.d.c Billard Hollandai

11h00 3ème En compagnie d'Elise
13h30 3ème Couture
15h30 r.d.c Clef des chants I.Simon
17h15 3ème Au fil du temps

Mercredi 29 Mai

11h00 Sortie en ville
11h00 « Entre nous... »
15h30 r.d.c Thé dansant avec JP Talmond
17h00 r.d.c Jeu de questions
18h00 r.d.c Billard hollandais
10h30 3ème En compagnie d'Elise
13h30 3ème Vie quotidienne
15h30 3ème Thé dansant avec JP Talmond
17h15 3ème Au fil du temps

Jeudi 30 Mai

11h00 « Entre nous... »
15h30 r.d.c Art Floral « Hortensias »
17h00 r.d.c Jeux de table
17h00 r.d.c Relaxation
18h00 r.d.c Jeux de lettres
11h00 3ème En compagnie d'Elise
13h30 3ème Vie quotidienne / DVD
15h30 3ème Art floral Françoise
17h15 3ème Au fil du temps

Vendredi 31 Mai

11h00 « Entre nous... »
15h00 r.d.c Chorales de Charles
17h00 r.d.c Panneau photos
18h30 r.d.c Jeux de société
11h00 3ème Revue de presse
13h30 3ème Vie quotidienne
15h30 3ème Ecoute musicale
17h15 3ème Au fil du temps

CALENDRIER D'ACTIVITÉ

CRISTOLIENNE

Samedi 25 Mai

15h00 Atelier pâtisserie
17h30 Lecture de la revue « ça bouge
1er Etage
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Dimanche 26 Mai

16h00 Spectacle fêtes des mères
proposé par Noëlla
1er Etage
10h30 Emissions Religieuses
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Lundi 27 Mai

14h00 Sortie thé dansant à Vincennes
15h00 Jeu de questions
17h00 Atelier créatif
1er Etage
10h00 Atelier mémoire
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mardi 28 Mai

Ouverture de la Boutique De **10h à 12h**
au salon Jardin Avec Claudine & Patricia
15h30 Atelier Gym douce
16h30 Loto
18h00 « Le tricot c'est facile »
1er Etage
10h00 Quizz musical
15h00 Lecture
16h00 Café des amis
16h30 Chanson souvenirs
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Mercredi 29 Mai

14h30 Sortie Visite de l'orangerie
15h00 Visite des enfants du centre de
loisirs Allezard
16h00 Chorale
18h00 Apéro party
1er Etage
10h00 Revue de presse
12h00 « à table! »
15h00 Atelier bien-être
16h00 Café des amis
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Jeudi 30 Mai

11h00 « à vos baskets » Promenades
si le temps le permet
15h00 Jeu de question
17h30 Juste prix
1er Etage
10h00 Allons nous balader
15h00 Atelier pâtisserie
16h00 Café des amis
16h30 Le tricot c'est du gâteau
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

Vendredi 31 Mai

14h30 Yoga groupe 1
15h30 Yoga groupe 2
16h00 Après-midi gourmand en
compagnie musicale de Pier Guérin
1er Etage
16h00 Après-midi gourmand en
compagnie musicale de pier guérin
11h30 et 18h30 « Dressons la table »

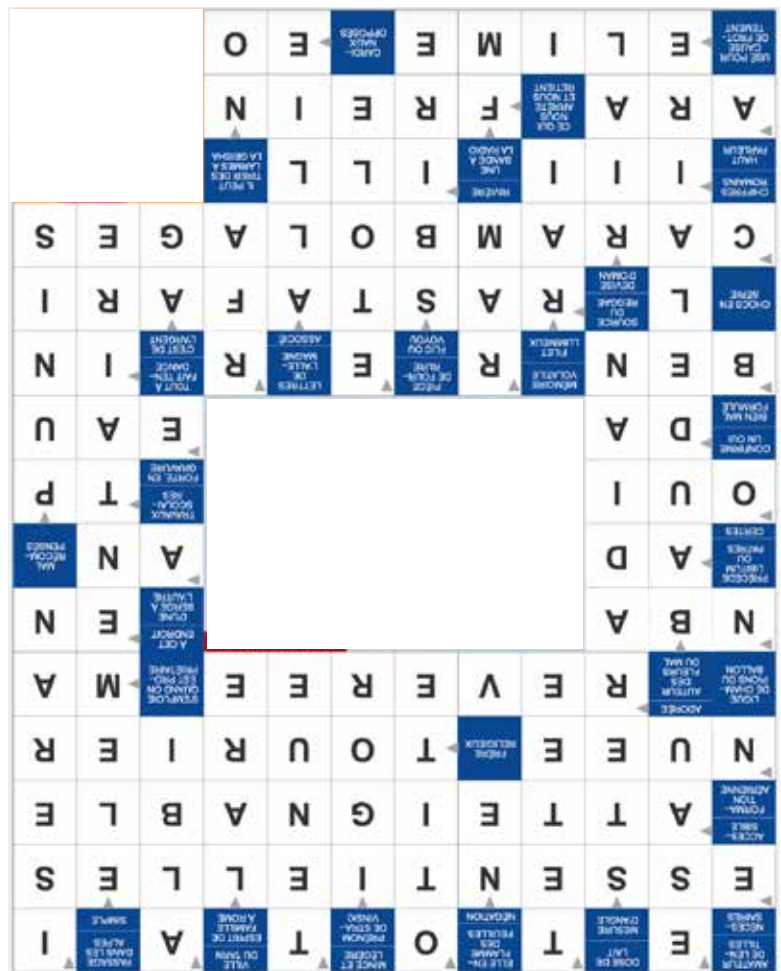
SOLUTION JEUX

DROIT À L'IMAGE

L'un des objectifs de la revue hebdomadaire "ça bouge" est de relayer les événements - grands et petits - de la vie au sein des Résidences grâce aux articles et aux photos qui sont adressés à la rédaction.

Afin de respecter les souhaits de chacun en termes de droit à l'image, nous attirons votre attention sur le fait que :

- Les personnes ayant posé pour les photos sont présumées avoir donné leur accord pour leur publication.
- "ça bouge" est mis en ligne sur le site internet des Résidences Services ABCD une semaine après sa parution. Les personnes opposées à la publication de leur(s) photo(s) sont invitées à en informer la rédaction dans un délai d'une semaine suivant la parution papier.



COMITÉ DE RÉDACTION

Rédacteur en chef
Responsable communication
Documentation, mise en page
Edition

Pascal Champvert
Sophie Renault
Sophie Renault
Hamida Mortaza

Et pour ce numéro : Les équipes d'animation Abbaye, Bords-de-Marne, Cité Verte et Cristolienne