

ça bouge!

7  
Juin  
2019

ça bouge!  
N°1410

## Le multi-accueil des Bords de Marne a fêté ses 20 ans



Bonjour à tous !

Cette semaine dans Ça Bouge nous avons dit au revoir à Isabelle Cottet qui quitte le groupe ABCD pour de nouvelles aventures professionnelles.

Nous reviendrons également en photos sur la célébration des 20 ans du multi-accueil de la Résidence des Bords de Marne qui fut riche en rires d'enfants et en douceurs sucrées.

Pour finir, Mme Dubelloy, Résidente de la Cité Verte, nous raconte ses souvenirs de jeunesse.

Agréable semaine à tous.



Sophie RENAULT  
Chargée de communication

## L'ACTU DES RÉSIDENCES

BRADERIE EN FAMILLE

AU REVOIR ISABELLE

L'HISTOIRE INSOLITE DES  
CANETONS

LE MULTI-ACCUEIL DES BORDS DE  
MARNE A FÊTÉ SES 20 ANS

ÉDITO DE LA CITÉ VERTE

## SOCIÉTÉ

LUNDI DE PENTECÔTE 2019 :  
FÉRIÉ OU PAS ?

## PSYCHOLOGIE

MÉMOIRE : VOICI CINQ  
MÉTHODES POUR TOUT  
MÉMORISER !

## JEUX

## CALENDRIER DES RÉSIDENCES

Ça Bouge n°1410

8 > 14 juin 2019

# CITÉ VERTE

Dimanche  
9 juin



**Animations gratuites  
toute la journée**

Restauration possible sur place



**Résidence  
de la Cité Verte**  
3, rue de la cité verte



  
Sucy en brie

## Au revoir Isabelle



Après 19 ans au sein du groupe ABCD, Isabelle COTTET quitte ses fonctions de Responsable des quatre accueils de jour et de la plateforme d'accompagnement et de répit "La maison des aidants" pour occuper le poste de responsable du CLIC (Centre Local d'Information et de Coordination) de Champigny.

Pascal Champvert, Directeur ABCD, a retracé son parcours au sein du groupe en rappelant qu'elle a ouvert les accueils de jour dont le premier a été inauguré en 2007. En 2012, avec Laurence Gastard, elles ouvrent la maison des aidants. Le Directeur l'a remerciée pour son investissement et l'a félicitée pour tout le travail accompli.

Elle a donc fêté son départ lors d'un pot le 27 mai, entourée du personnel et a remercié toutes les personnes avec qui elle a travaillé.

Nous lui souhaitons une très belle continuation et lui disons à bientôt.

# ABBAYE



# ABBAYE



## L'histoire insolite des canetons



C'est une drôle de découverte qu'a fait le personnel de la résidence de l'Abbaye au troisième étage du bâtiment Bellay : une cane est venue pondre ses oeufs sur la terrasse !

Les petits canetons ont vu le jour fin avril sous l'oeil bienveillant de leur mère. Mais quand est venue l'heure de leur premier envol les petits se sont retrouvés coincés sous une grille de la terrasse.

Les infirmières et aides-soignantes présentes se sont donc relayées pour essayer de sortir les canetons. Elles ont usé d'ingéniosité en enregistrant le cri de leur mère pour essayer de les attraper. Ce ne fut pas une mince affaire ! Une fois les canetons dans la boîte, elles sont redescendus avec. La cane, ayant entendu ses petits, les a suivis et toute la petite famille a fini par rejoindre la marne.

A croire que les canards communiquent entre eux puisque actuellement une autre cane couve ses oeufs au même endroit ... histoire à suivre...

*(Merci à Ilona pour les photos et les informations)*

# ABBAYE





# BORDS DE MARNE

## Le multi-accueil des Bords de Marne a fêté ses 20 ans



Mercredi 29 mai, le multi-accueil de la résidence des Bords de Marne a fêté ses 20 ans.

Ouvert le 1<sup>er</sup> mars 1999, l'accueil petite enfance regroupe une crèche et une halte garderie accueillant des enfants de 18 mois à 3 ans.

Ce fut là l'occasion de faire le bilan de cette démarche innovante et réussie et de rencontrer les plus petits et les plus âgés.

Des animations comme la pêche aux canards, des jeux de quilles ou encore un stand maquillage étaient proposées aux enfants, aux parents et aux résidents. La Ferme des animaux Tiligolo était également là pour cette occasion.

Les élus du Conseil Départemental du Val de Marne et de la Ville de Bonneuil étaient présents. Ils ont fait un discours sur cette démarche puis l'ensemble des invités se sont retrouvés autour d'un buffet composé de bonbons, verrines, gâteaux fruits ... Ce fut un moment riche en

# BORDS DE MARNE

échanges.

**Mot de Claire Caroli :** Grâce à l'énergie et au dynamisme de l'ensemble de l'équipe de Bonneuil, nous avons partagé une très belle journée, joyeuse, gourmande et récréative. Un grand merci à Christelle et son équipe pour sa vitalité et son investissement ; merci à Thomas, son équipe ainsi qu'à Elias pour ce magnifique buffet; merci à Clarisse et son équipe pour leur professionnalisme et leur attention; merci à Sandra et toute son équipe pour l'organisation, la décoration et leur participation pétillante; merci aux équipes soignantes pour leur participation auprès des résidents. Cette journée restera un événement fort dans la vie de la résidence de Bonneuil.



De gauche à droite : Mme BAUCHARD Responsable multi-accueil Abbaye; Marylin Meresse Auxiliaire de puériculture ; Mme PIERRE Responsable petite enfance et unité PHV; Mme CHOBILLON Responsable multi-accueil Bords de Marne ; Mme CAROLI Cadre de santé Bords de Marne ; M. DOUET Maire Bonneuil ; M. SOUSSY Président CA ABCD ; M. CHAMPVERT Directeur ABCD ; Mme JEANVOINE Vice Présidente du conseil départemental 94; Mme EVRARD Conseillère municipale Bonneuil ; M. PLATET Conseiller municipal Joinville ; Mme HENRY Présidente AFABEC

# BORDS DE MARNE



# BORDS DE MARNE



# BORDS DE MARNE



# BORDS DE MARNE



## Édito de la Cité Verte

L'équipe de la vie sociale a créé un atelier "Edito de la Cité Verte" dans lequel Tiziana discute le lundi soir avec les résidents de tout et de rien. Cette semaine, elle nous fait parvenir pour le Ca Bouge ses échanges autour des souvenirs de jeunesse de Mme Dubelloy.

### Souvenirs de jeunesse

« Jeune fille, j'occupais un emploi de vendeuse au marché St Pierre. Je n'en ai gardé que de bons souvenirs. Mon patron M. Benjamin C. était un homme charmant mais il fallait travailler.

Nous étions trois vendeuses pour deux étages. Moi, mon domaine se trouvait au rez de chaussée où je vendais les « petits tissus ». Il y en avait tellement : de toutes les couleurs, de toutes les matières...



Les autres étages concernaient les tissus d'ameublement et les tissus «mariage».

Je n'aimais pas coudre mais j'aimais vendre les tissus et conseiller les clientes. J'apportais ma gamelle pour déjeuner car le restaurant revenait trop cher. Nous étions au pied de la butte Montmartre, un quartier très vivant à l'époque.

# CITÉ VERTE

---

C'était la belle vie, rien à faire à la maison, je n'étais pas encore mariée, maman s'occupait de tout.

Le samedi était la plus forte journée, et malgré cela, le soir point de fatigue pour aller guincher au bal. J'adorais danser. Après la libération j'allais danser dans un café avec toute une bande de bons copains.

Maman fronçait le nez car je rentrais toujours un peu plus tard que permis mais c'était si bon de s'amuser une fois la semaine de travail terminée.

C'était le bon temps, le temps de la jeunesse sans responsabilités. Tout de suite après la guerre, les gens avaient besoin de s'amuser, de vivre.

Les parents en ont bavé. Nous sommes partis sur les routes de l'exode jusqu'à Cahors. Mon frère et moi, tout jeunes, dormions dans les wagons à bestiaux. Nous ne possédions plus rien, nous sommes partis vingt jours et puis nous sommes rentrés à Drancy au grand soulagement de mes parents qui ont retrouvé leur chez eux intact. »

Mme Dubelloy



# SOCIÉTÉ

## Lundi de Pentecôte 2019 : férié ou pas ?



**LUNDI DE PENTECOTE - Le 10 juin 2019, lundi de Pentecôte, ne sera pas chômé pour tout le monde, à commencer par les magasins. Comment le lundi de Pentecôte est devenu férié, puis travaillé, puis férié à nouveau et selon quelles modalités ?**

La Pentecôte représente dans la religion catholique la date où l'Esprit saint s'est répandu sur les Apôtres, cinquante jours après Pâques. Pour certains, il s'agit avant tout d'un jour férié qui permet de faire le pont ou du shopping. Partout dans l'Hexagone, de nombreuses grandes surfaces tels que Monoprix, Carrefour, ou encore Auchan sont ouvertes. À Paris, touristes et fashion victim seront ravis d'apprendre que les grands magasins ouvrent aussi leurs portes. Du Printemps Haussmann aux Galeries Lafayette, en passant par le BHV.

Rendue fériée il y a plus de 200 ans par la signature d'un Concordat entre l'Église catholique et Napoléon, la Pentecôte a changé de statut il y a quelques années. En 2003, Jean-Pierre Raffarin, alors Premier ministre, décide de faire de ce jour une "journée de solidarité" suite à la

# SOCIÉTÉ

canicule meurtrière. Si les salariés sont dans un premier temps invités à travailler sans contrepartie afin de financer des "actions en faveur de l'autonomie des personnes âgées ou handicapées", la réforme a depuis été assouplie. Quelle signification recouvre le dimanche de Pentecôte pour les chrétiens ?

## **Lundi de Pentecôte férié**

La confusion est grande mais la conclusion est simple. Depuis la signature du Concordat de 1801 entre l'église catholique et Napoléon en 1801, le lundi de Pentecôte était, dans l'ensemble de la France, un jour férié. Mais la situation a évolué en 2003. Cette année-là, une canicule cause le décès de 15 000 personnes, pour la plupart des personnes âgées. Le Premier ministre Jean-Pierre Raffarin propose alors la suppression d'un jour férié, remplacé par une "Journée de solidarité", destinée à financer des "actions en faveur de l'autonomie des personnes âgées ou handicapées". Le lundi de Pentecôte est sélectionné : les salariés sont invités à travailler sans rémunération en contrepartie.

Les évêques français ne s'étaient pas élevés contre cette mesure, puisque le lundi de Pentecôte n'est plus considéré comme un jour de cérémonie majeure depuis le concile de Vatican II (1962-1965). C'est surtout sur le terrain social que la mesure sera contestée, comme sur celui des sommes réellement dégagées pour les personnes âgées. Le lundi de Pentecôte aurait rapporté à peine plus de 2 milliards d'euros lors des premières années de l'application de la mesure. Déjà modulable dans sa version initiale de 2004, la journée de solidarité travaillée va se déconnecter totalement du lundi de Pentecôte à partir de 2008. Un lundi qui restera donc pleinement jour férié, à côté des autres dates off liées à une fête chrétienne comme la Toussaint.

## **Les magasins ouverts le lundi 10 juin**

Les grandes surfaces de type Monoprix et Auchan sont exceptionnellement ouvertes, excepté pour Carrefour dont seulement certains magasins ferment leurs portes. En revanche, tous les magasins Ikea ferment leurs portes le 10 juin 2019. A Paris, les grands magasins et centres commerciaux parisiens seront en activité ce lundi 10 juin 2019.

# SOCIÉTÉ

---

## **Week-end de la Pentecôte**

Traditionnellement, le week-end de la Pentecôte est annonciateur de beaux jours, puisqu'il se tient entre mai et juin. Cette période est habituellement marquée par un réchauffement des températures, d'autant que les jours sont déjà très longs à l'approche du solstice d'été (la durée du jour dépasse ainsi les 15 heures à Paris à la fin du mois de mai, laissant au sols le temps de se réchauffer en cas de temps clair). Les Saints de Glace, annonciateurs des dernières gelées de l'année entre le 11 et le 13 mai, sont bien souvent passés.

Un coup de froid n'est cependant pas à exclure : loin de la tradition des Saints de Glace, les météorologues annoncent souvent des gelées possibles jusqu'à la fin mai. En 2013, il avait neigé à basse altitude lors de cette fin de semaine prolongée. Le week-end de la pentecôte est aussi l'un des plus embouteillés de l'année sur les routes, de nombreux Français cédant à l'envie de partir en week-end. Habituellement, les difficultés se concentrent sur les grands axes Paris-province (A13, A6).

## **Date du lundi de Pentecôte**

Comme l'Ascension, qu'il suit de dix jours, le jour de la Pentecôte est fixé en fonction de la date de Pâques. La célébration de la Pentecôte a en effet lieu chez les chrétiens le septième dimanche suivant Pâques, soit quarante-neuf jours après la célébration de la résurrection de Jésus-Christ telle qu'énoncée dans la Bible (soit le 50<sup>e</sup> jour après cette fête). La date du lundi de Pentecôte est fixée de manière immuable au lendemain de cette célébration. La date du lundi de Pentecôte suit donc de 50 jours cette de Pâques : sept semaines de sept jours auxquelles on ajoute une journée supplémentaire pour basculer du dimanche au lundi.

Les dates de l'Ascension et de la Pentecôte en sont donc directement impactées par la date de Pâques, qui est quant à elle calculée selon les règles du Comput ecclésiastique, qui précise les modalités de fixation en fonction des phases de la lune et de l'équinoxe de printemps. Depuis le concile de Nicée qui s'est tenu en l'an 325, Pâques a lieu

# SOCIÉTÉ

---

le dimanche suivant la première pleine lune qui suit le 21 mars, c'est-à-dire entre le 22 mars et le 25 avril. Ce qui fait que l'Ascension et la Pentecôte ne peuvent "tomber" qu'entre le début du mois de mai et celui du mois de juin.

## **Lundi de Pentecôte 2020**

En 2020, la fête chrétienne de la Pentecôte est fixée au dimanche 31 mai pour la Pentecôte et au lundi 1er juin pour le lundi de Pentecôte. En 2021, elle aura lieu les dimanche 23 mai et lundi 24 mai...

## **Origine de la Pentecôte**

A l'origine, le dimanche de Pentecôte célèbre un épisode religieux essentiel pour les chrétiens. Selon la Bible, sept semaines après Pâques (la résurrection de Jésus après sa mort), et une dizaine de jours après l'Ascension (le moment où il quitte la terre des Hommes), les apôtres de Jésus étaient réunis dans un lieu nommé Cénacle. Cet endroit élevé de Jérusalem - dont le nom passera dans le langage commun - était déjà le théâtre de la Cène, dernier repas du Christ. "Tout à coup il vint du ciel un bruit comme celui d'un vent impétueux, et il remplit toute la maison où ils étaient assis. Des langues, semblables à des langues de feu, leur apparurent, séparées les unes des autres, et se posèrent sur chacun d'eux. Et ils furent tous remplis du Saint Esprit, et se mirent à parler en d'autres langues, selon que l'Esprit leur donnait de s'exprimer.", décrivent les Actes des Apôtres. La Pentecôte est donc la célébration de l'arrivée du Saint-Esprit. Pour les chrétiens, il s'agit du troisième élément de la Trinité avec le Père (Dieu) et le Fils (Jésus). Cette entité pousse les prophètes à l'action, mais aussi l'ensemble des êtres humains. L'irruption du Saint-Esprit, déjà annoncé dans l'Ancien testament, marque le début de l'Église catholique, puisque c'est le Saint-Esprit qui va pousser les apôtres à répandre la bonne parole à partir de ce jour. A noter : dans la Bible, il est signalé que les événements de la Pentecôte surviennent au moment de la fête juive de Chavouot, qui célèbre le don de la Torah à Moïse sur le Mont Sinaï. La tradition de pratique religieuse à cette période de l'année est donc antérieure à l'avènement de la chrétienté.

Source : [linternaute.fr](http://linternaute.fr)

# PSYCHOLOGIE

## Mémoire : voici cinq méthodes pour tout mémoriser !

**Il y a trois mille ans, bien avant l'invention des neurosciences, les Anciens avaient compris que, pour mémoriser, le cerveau procède par associations d'idées.**

Associer une idée à une image, un lieu, une odeur, permet de mieux retenir et de restituer à moindre effort. Ils ont ainsi créé de puissants systèmes mnémotechniques afin de transmettre le savoir « de mémoire », à une époque où les livres n'existaient pas encore. De quoi inspirer les étudiants débordés par les révisions, à condition du moins qu'ils ne rognent pas sur leur sommeil, trop souvent sacrifié pour gagner du temps. Car les scientifiques l'ont désormais établi : le cerveau endormi « révise » et consolide ce qu'il a engrangé dans la journée. Il travaille véritablement en dormant !

### **Les flash cards : répéter pour retenir**

Il s'agit de mémoriser des cartes portant une question au recto et une réponse courte au verso (définition, formule, date...). Dans la première boîte, on place les réponses à apprendre. Dans la deuxième, celles qui sont mieux maîtrisées. Elles passeront ensuite dans la troisième, puis la quatrième et la cinquième. Les réponses étant de plus en plus connues, on espace les révisions (jours, semaines, mois). Les données basculent ainsi de la mémoire à court terme, au stockage limité, à la mémoire à long terme. En effet, on perd 80 % des acquis après 48 heures, mais on retient davantage à mesure que le temps passe... à condition de réviser.

### **Le palais de mémoire : suivre un chemin mental**

La méthode sollicite notre mémoire la plus puissante, celle des lieux, et la structure du cerveau en charge du repérage spatial, l'hippocampe. Mentalement, on dépose les données à mémoriser le long d'un circuit familier : pièces de sa maison, trajet vers le travail... Pour se remémorer les données, on refait mentalement le chemin et on observe l'image ou le texte déposé à chaque endroit – ici Le Cid découpé par scènes. Cette technique prisée des acteurs est indiquée pour retenir de longues

# PSYCHOLOGIE

---

listes d'éléments. Le champion du monde de mémoire Clemens Mayer mémorisa ainsi 1 040 chiffres en une demi-heure, grâce à un parcours de 300 points dans son appartement.

## **Le pomodoro : découper le temps**

Pour améliorer la concentration, il faut supprimer les interruptions de travail imprévisibles, selon cette méthode italienne. Avec un minuteur de cuisine, on découpe le temps en intervalles de 25 minutes, les « pomodoros » (« tomates »). Pendant ces 25 minutes, on se concentre à 100 % sur une seule tâche. Quand le minuteur sonne, on fait une pause de 5 minutes pour assimiler. Après un cycle de quatre « pomodoros » (soit 2 heures), on se repose de 15 à 30 minutes.

## **La technique du sac : inventer des histoires**

« Mais où est donc Ornica ? » Si cette phrase permet de retenir les conjonctions de coordination, c'est parce que la mémoire fonctionne par associations. C'est la base de la technique du SAC (Sélection, association, connexion), élaborée par Sébastien Martinez, champion de France 2015 de mémoire. Le principe : inventer une histoire pour créer des liens entre les informations, en utilisant si possible les cinq sens qui activent cinq aires cérébrales différentes. Pour se souvenir que la capitale du Colorado est Denver, on imagine un enfant aux dents vertes (Denver) sur un radeau en couleur (Colorado).

## **Le mind mapping : tout cartographier**

Objectif de cette technique appelée « carte heuristique » en français : visualiser les informations à retenir sous forme de schémas clairs et attractifs associant du texte à des codes visuels (images, symboles, couleurs...). Les informations, ici un récapitulatif des pratiques qui mènent au bien-être, sont hiérarchisées en arborescences. Le sujet central se ramifie en sujets principaux, puis secondaires, etc. Ces arbres de données se gravent dans la mémoire à long terme, car ils imitent l'organisation des neurones et le cheminement naturel de la pensée. Cette façon de présenter les informations à retenir est basée sur des mots-clés et des connexions qui permettent de les retrouver. On peut dessiner à la main ou utiliser logiciels et applis comme Mindview et Mindmeister.

# JEUX

QUI LAISSE SA PART AU RÊVE	RÉGIR	ENLEVER	UNE CERTAINE VOLONTÉ	ILS BRILLET DANS LES RUES SOMBRES	DEVENUE PLUS DOCILE
EFFRITER	TERMINAISON VERBALE	UTILISE SON COLT	ÉPOQUES	LA GRANDE ÉCOLE	SÉJOUR À L'HÔTEL
RETOUR EN BOUCHE				PASSAGE DE RU	
CENTI-GRAMME					
	FLÂNE EN ROUTE			POINT DISJOINTE	
	PAS ENCORE MÛR				
PRIS DE RHUM...			PAUSE À LA MI-JOURNÉE		
PROCHE DU NORD					
					MOYEN DE TRANSPORT FRANÇAIS
					DÉSAGRÉABLES AU TOUCHER
L'ARGON					
TYPE DE VÉLO					
					POUR ÉCOURTER LA LISTE
					IL EST CONTRAIRE À LA RAISON
TROIS LETTRES POUR L'ALLEMAGNE	SA POMME LUI EST RESTÉE DANS LA GORGE				
		FÉTICHE INDIEN	L'AUTEUR DE MES JOURS	MEMBRES QUI TROTTENT	MARQUE LA SURPRISE
		VERSIFIAI		BIEN FOURNI	DEUX À ROME
UTILISAIT	BÊTE DU SAHARA				
	LIQUIDE EN TRONC				
			TRÈS JEUNES ENFANTS		
			IL ARROSE LE CAIRE		
ENTRAÎNANT					
CURRICULUM ABRÉGÉ					
	IL FAIT PARTIE DES INTIMES			DEVANT UN VERBE PRONOMINAL	
IL S'OPPOSE AU COUP DE PEIGNE			SE RE-TROUVENT ATTACHÉS		

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## ABBAYE

### Samedi 8 juin

**15h00** Lecture de la revue «ça bouge»,  
**16h30** Grand jeu Baccalauréat,  
**20h30** Le Théâtre vous propose sur  
réservation « Concert Michel Naves »  
3ème Bellay  
**11h00** Jeux de table  
**11h00** Espace Sensoriel  
**11h00** Panier du jour en cuisine  
**15h00** Atelier pâtisserie

### Dimanche 9 juin

**10h30** Réunion d'association,  
**16h00** Le Théâtre vous propose sur  
réservation « Concert de Karen & Gil »  
3ème Bellay  
**11h00** Diffusion de la messe  
**15h00** Atelier « beauté et bien-être »  
**16h00** Le Théâtre vous propose sur  
réservation « Concert de Karen & Gil »  
4ème Bellay  
**15h00** Salle Espace sensoriel

### Lundi 10 juin

**9h45** Départ Séjour Pen-Bron  
**15h15** Conférence « Marie Antoinette »  
par Sandra Beaufiles  
**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 « L'Ours »,

### Mardi 11 juin

**10h30** Tranche de vie,  
**15h00** Atelier Petites Mains,  
**15h30** L'heure musicale « Le Barbier  
de Séville Opéra de Rossini » 1ère  
partie,  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
**17h00** Jeu de questions,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier boulangerie  
**11h00** Panier du jour en cuisine / En  
route pour le pressing  
**15h30** L'heure musicale « Le Barbier  
de Séville Opéra de Rossini » 1ère  
partie,

### 4ème Bellay

**15h00** Salle Espace sensoriel

### Mercredi 12 juin

**10h30** Conseil des résidents,  
**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** « Mise en Voie » en compagnie de  
Cathy  
**17h30** Chorale avec E.Solunter  
4ème Bellay  
**16h00** « Mise en Voie » en compagnie de  
Cathy

### Jeudi 13 juin

**11h10** Jeu de marche et équilibre,  
**14h30** Tir à l'arc,  
**14h30** Réunion Citoyennage,  
**16h00** Après midi gourmand en  
compagnie des Los Guachos Mamberos,  
**16h00** Temps de prière,  
3ème Bellay  
**11h00** Atelier dessin  
**11h00** Panier du jour en cuisine ou En  
route pour le pressing,  
**15h00** Après-midi gourmand

### Vendredi 14 juin

**10h30** Atelier peinture,  
**14h00** Atelier peinture,  
**14h30** Atelier écriture,  
**14h30 à 16h30** Bibliobus,  
**15h30** Exercices corporels  
**15h30** Atelier peinture,  
**17h00** Club mémoire, M. Bouchot,  
**18h30** Fête de la Halte-garderie « Bal des  
petits »  
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 8 Juin

- 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 9 Juin

- 11h00 Atelier créatif
- 14h30 Jeux de table
- 15h00 Sortie : Concert Folk-Rock à L'Abbaye de St Maur
- 17h00 Grand bingo
- Animation 3ème étage
- 11h00 Les moments détente sur RDV

### Lundi 10 Juin

- 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 11 Juin

- 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 12 Juin

- 11h00 Réunion citoyennage
- 11h00 Tai-chi au 1er etages
- 15h00 Atelier créatif
- 15h30 Episode de vie sur RDV
- 17h00 Bingo
- 17h30 Chorale
- Animation 3ème étage
- 10h30 Atelier couture

### Jeudi 13 Juin

- 11h00 La petite boutique
- 11h00 Conférence Raconte-Moi « capitale européennes »
- 15h00 Atelier réminiscence
- 16h30 Carré musicale
- Animation 3ème étage
- 11h00 Contes et rires
- 15h15 Nos souvenirs
- 16h00 Collation entre amis
- 17h30 Carré musical

### Vendredi 14 Juin

- 10h15 Atelier musical
- 11h00 Gym douce
- 14h30 Poterie
- 14h45 Tir à l'arc
- 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 8 Juin

- 15h30** r.d.c Jeu de questions
- 17h00** r.d.c Jeux de table
- 18h00** r.d.c Billard Hollandais
- 11h00** 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30** 3ème Vie quotidienne
- 15h30** 3ème Ecoute musicale
- 17h15** 3ème Au fil du temps

### Dimanche 9 Juin

#### Braderie des familles

- 11h00** Messe TV au 1er
- 15h30** 1er et 2ème Jeux de société
- 18h00** r.d.c Jeu de questions
- 11h00** 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30** 3ème Vie quotidienne
- 15h30** 3ème Chansons et accordéon avec JP Talmond
- 17h15** 3ème Au fil du temps

### Lundi 10 Juin

- 11h00** r.d.c Gym douce
- 11h00** « Entre nous... »
- 17h00** r.d.c Causeries de Jacqueline « Notre-Dame de Paris »
- 18h00** r.d.c Billard Hollandais
- 11h00** 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30** 3ème Vie quotidienne
- 15h00** 3ème Atelier créatif
- 17h15** 3ème Au fil du temps

### Mardi 11 Juin

Départ du séjour à Maubec

- 10h30** r.d.c Point guichet
- 10h30** r.d.c Petite boutique
- 14h30** r.d.c Tir à l'arc
- 14h30** 2ème Club lecture
- 15h30** r.d.c Atelier équilibre
- 17h00** r.d.c Mots Croisés
- 18h00** r.d.c Jeux de société
- 11h00** 3ème Revue de presse
- 13h30** 3ème Couture
- 15h30** r.d.c Clef des chants I.Simon
- 17h15** 3ème Au fil du temps

### Mercredi 12 Juin

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

### Jeudi 13 Juin

- 14h30** : Sortie «la maison Caillebotte»
- 11h00** « Entre nous... »
- 11h00** r.d.c Gym douce
- 15h30** r.d.c Art floral "Hortensia"
- 17h00** r.d.c Jeux de table
- 17h00** r.d.c Relaxation Fotini
- 18h00** r.d.c Jeux de lettres
- 11h00** 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30** 3ème Vie quotidienne
- 15h30** 3ème Contes
- 17h15** 3ème Au fil du temps

### Vendredi 14 Juin

- 10h30** Atelier peinture Gildas
- 11h00** « Entre nous... »
- 15h00** r.d.c Chorale de Charles
- 16h00** r.d.c Atelier modelage Gildas
- 17h00** r.d.c Panneau photos
- 18h00** r.d.c Jeux de société
- 11h00** 3ème En compagnie d'Elise
- 13h30** 3ème Vie quotidienne
- 15h30** 3ème Ecoute musicale
- 17h15** 3ème Au fil du temps

# CALENDRIER D'ACTIVITÉ

## CRISTOLIENNE

### Samedi 8 Juin

**15h00** Atelier pâtisserie  
**17h30** Revue « ça bouge »  
1er Etage  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Dimanche 9 Juin

Ciné-club salle PASA  
**15h00** « la ville de Louvre »  
**17h00** « l'autre côté du lit »  
1er Etage  
**10h30** Emissions Religieuses  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Lundi 10 Juin

**15h00** Jeux de question  
**16h30** au restaurant Faisons connaissances « Temps d'échanges & de rencontre entre les résidents »  
**18h00** Salon « le tricot c'est facile »  
1er Etage  
**10h30** Atelier mémoire  
**15h00** Atelier bien-être  
**16h00** le café des amis  
**16h30** Nouvelles du jour  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mardi 11 Juin

Ouverture de la Boutique De 10h à 12h  
au salon Jardin Avec Claudine & Patricia  
**14h30** Atelier jardinage/potager  
**15h30** Gym douce  
**16h30** Loto  
**17h30** Atelier créatif  
**18h00** « Atelier bien-être »  
1er Etage  
**11h00** Carré Musical  
**15h00** Allons nous balader  
**16h00** Salon le café des amis  
**16h30** Salon Chanson souvenir  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Mercredi 12 Juin

**11h00** « à vos baskets » Promenades si le temps le permet  
**15h00** Bowling d'intérieur  
**16h00** Chorale avec Thierry Ganchou  
**17h30** Revue de presse  
1er Etage  
**10h30** Nouvelles du jour  
**15h00** Atelier bien-être  
**16h00** Le café des amis  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Jeudi 13 Juin

**11h00** « à vos baskets » Promenades si le temps le permet  
**14h30** Atelier jardinage/potager  
**14h30** Sortie « Archives Départementale du Val de Marne »  
**16h30** Faisons connaissances « Temps d'échanges & de rencontre entre les résidents »  
**16h30** Ecoute musicale avec Mr PION  
**17h30** « Apéro Party »  
1er Etage  
**10h30** Gym et équilibre  
**15h00** Ciné club « Un heureux événement »  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

### Vendredi 14 Juin

**14h30** Yoga groupe 1  
**15h30** Yoga groupe 2  
**15h30** Après-midi gourmand en compagnie musicale de Pier Guérin & Céline  
1er Etage  
**15h30** Après-midi gourmand en compagnie musicale Pier Guérin & Céline  
**11h30 et 18h30** « Dressons la table »

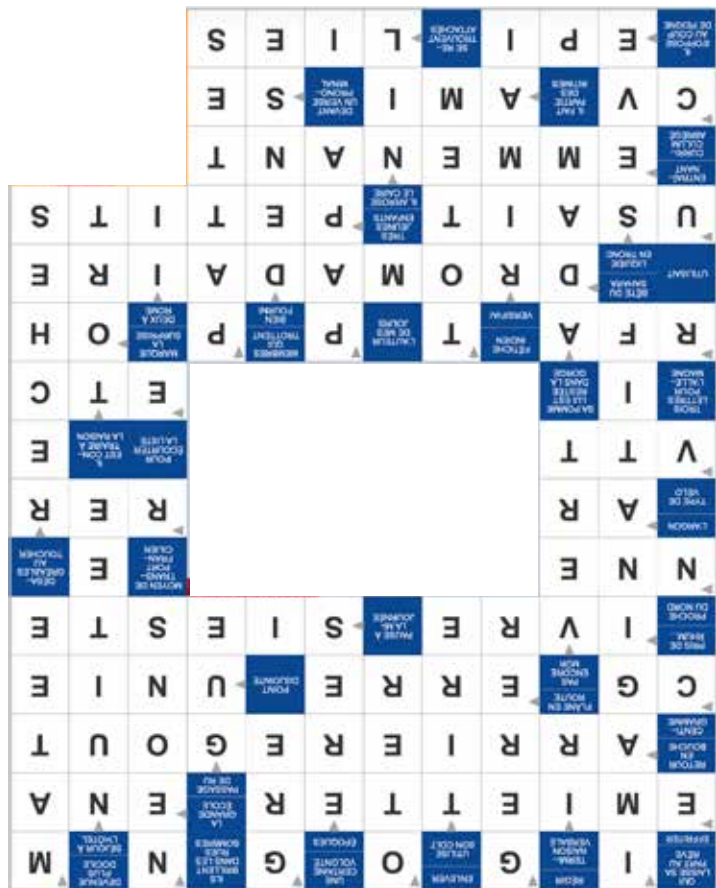
# SOLUTION JEUX

## 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